

**Cum să-i  
ascuți pe  
adolescenți  
și cum să  
te faci  
ascultat**

*Practică, sensibilă, lucidă.*

THE FAMILY JOURNAL

**Adele Faber  
Elaine Mazlish**



## Cuprins

<i>Am dori să mulțumim...</i> .....	7
<i>De ce am scris această carte</i> .....	9
<i>Nota autoarelor</i> .....	15
Capitolul 1 Cum să facem față sentimentelor .....	16
Capitolul 2 Vrem „să ne asigurăm“ .....	50
Capitolul 3 A pedepsi sau a nu pedepsi .....	83
Capitolul 4 Să rezolvăm problema împreună .....	109
Capitolul 5 Întâlnirea cu adolescenții .....	134
Capitolul 6 Despre sentimente, prieteni și familie ...	144
Capitolul 7 Părinți și adolescenți, împreună .....	157
Capitolul 8 Sexul și drogurile .....	183
<i>Data viitoare când ne vom revedea</i> .....	210
<i>Pentru a afla mai multe</i> .....	212
<i>Indice</i> .....	213

## CAPITOLUL 1

### Cum să facem față sentimentelor

Nu știam la ce să mă aștept.

În timp ce alergam prin parcare din fața școlii, îmi țineam cu greu umbrela din cauza vântului și mă întrebam dacă altcineva și-ar fi părăsit căminul calduț într-o noapte așa de rece și de urâtă pentru a veni la un atelier despre adolescenți.

Șefa departamentului de consiliere m-a întâmpinat și m-a condus într-o clasă unde mă așteptau 20 de părinți, vorbind animat.

M-am prezentat, i-am felicitat pentru curajul de a înfrunta această vreme urâtă și le-am dat ecusoane pe care fiecare să-și treacă numele. Cât timp scriau și discutau unii cu alții, am avut ocazia să studiez grupul. Erau persoane foarte diferite, un număr aproape egal de bărbați și de femei, cu origini etnice diferite, unii veniți în cuplu, alții singuri, unii în costume, alții în blugi.

Când mi s-a părut că toți erau gata, i-am rugat să se prezinte și să ne povestească despre copiii lor.

Au făcut-o fără nicio ezitare. Unul după altul, părinții își descriau copiii, ale căror vârste erau cuprinse între 12 și

16 ani. Aproape toți subliniau dificultatea de a se înțelege cu adolescenții din lumea de astăzi. Dar mi se părea că sunt oameni care se controlează, care nu se deschid, având grijă să nu dezvăluie prea mult și prea curând într-o sală plină de străini.

— Înainte de a merge mai departe, am spus, vreau să vă garantez că tot ce vom discuta aici va fi confidențial. Tot ce va fi spus între acești patru pereți va rămâne aici. Nu este treaba nimănui al cui copil fumează, bea, chiulește sau face sex mult mai devreme decât am fi dorit noi. Suntem toți de acord cu acest lucru?

Oamenii au dat din cap în semn de aprobare.

— Suntem cu toții parteneri într-o experiență extraordinară, am continuat. Sarcina mea este să vă prezint metode de comunicare pentru a vă ajuta să aveți relații satisfăcătoare cu adolescenții. Sarcina voastră va fi să testați aceste metode, să le puneți în practică acasă la voi și să ne spuneți tuturor care este rezultatul. Ce a fost sau ce nu a fost de folos? Ce a mers sau ce nu a mers? Unindu-ne forțele, vom găsi cele mai eficiente căi de a ne ajuta copiii să depășească această perioadă dificilă de tranziție de la copilărie la maturitate.

Am făcut aici o pauză pentru a urmări reacția grupului.

— De ce trebuie să fie o „perioadă dificilă de tranziție“? a protestat un părinte. Nu-mi amintesc să fi avut o perioadă așa de dificilă pe când eram eu adolescent. Și nu-mi amintesc să le fi dat atâta bătaie de cap părinților mei.

— Asta pentru că poate tu ai fost un copil cuminte, a spus soția lui, mângâindu-l și bătându-l ușor pe mână.

— Da, poate că era mai ușor să fii „cuminte“ când eram noi adolescenți, a comentat alt bărbat. Azi se întâmplă chestii despre care nici nu putea fi vorba înainte.

— Să presupunem că ne întoarcem toți „înainte“, am zis eu. Cred că sunt lucruri pe care le putem învăța din adolescența noastră și care ne-ar putea ajuta să ne facem o idee despre lucrurile cu care se confruntă azi copiii noștri. Haideți să începem prin a ne aminti ce era cel mai frumos atunci pentru noi.

Michael, bărbatul care fusese „un copil cuminte“, a început să vorbească primul:

— Cele mai frumoase lucruri pentru mine au fost sportul și prietenii.

Altcineva a spus:

— Pentru mine a fost libertatea de a pleca și de a veni când doream. Mergeam singur cu metrourl. Plecam în oraș. Luam autobuzul și mă duceam la plajă. Ce mai, distracție!

Au intrat și alții în discuție:

— Să mi se permită să port tocure înalte și să mă machiez, și faptul că asta producea o puternică impresie asupra băieților. Eu și prietenele mele aveam o pasiune pentru același băiat și tot timpul ne întrebam: „Crezi că mă place pe mine sau pe tine?“

— Pe atunci viața era mai ușoară. În weekenduri puteam să dorm până la prânz. Nu aveam nicio grijă legată de serviciu, de plata chiriei, de întreținerea familiei. Și niciun fel de grijă pentru ziua de mâine. Știam că mă pot baza mereu pe părinții mei.

— Pentru mine a fost o perioadă în care puteam vedea cine sunt și ce identitate am, puteam visa la viitor. Eram liber să mă ipostaziez, având, de asemenea, parte de siguranța dată de familia mea.

O femeie a dat din cap:

— Pentru mine, a spus ea trist, cea mai frumoasă parte a adolescenței a fost când am ieșit din ea.

M-am uitat la numele de pe ecuson.

— Karen, am spus, se pare că adolescența nu a fost cea mai frumoasă perioadă din viața ta.

— De fapt, a replicat ea, a fost o mare ușurare să scap de ea.

— Să scapi de ce? a întrebat cineva.

Karen a dat din umeri înainte de a răspunde:

— Să scap de grija de a fi acceptată... și de a mă strădui prea mult... și de a zâmbi prea mult pentru ca oamenii să mă placă... și de a nu mă adapta niciodată... de a mă simți mereu ca o străină.

Și alții au început să adauge repede pe această temă, inclusiv unii care numai cu câteva minute înainte vorbeau atât de frumos despre anii lor de adolescență:

— Pot să confirm și eu. Îmi amintesc că mă simțeam îngrozitor și eram tare nesigur. M-am îngrășat foarte mult și uram felul în care arătam.

— Știu că am vorbit mai înainte despre pasiunea pe care le-o provocam băieților, dar adevărul este că era mai mult un fel de obsesie – să-i plăci, să te desparți de ei, să-ți pierzi prietenii din cauza lor. Mă gândeam numai la băieți și asta se reflecta în notele mele. Era cât pe ce să rămân repetentă.

— Problema mea din acele zile era presiunea la care eram supus de niște tipi, ca să fac lucruri care erau periculoase sau rele. Am făcut o mulțime de prostii.

— Îmi aduc mereu aminte că eram confuz. Cine sunt? Ce îmi place? Ce nu îmi place? Sunt autentic sau sunt o copie? Pot să fiu eu însumi și să fiu totuși acceptat de ceilalți?

Îmi plăcea acest grup. I-am apreciat onestitatea.

— Spuneți-mi, i-am întrebat, în timpul acestor ani nebuni, v-a fost de folos ceva ce au spus sau au făcut părinții voștri?

Oamenii își răscoleau amintirile.

— Părinții nu au strigat niciodată la mine în fața prietenilor mei. Dacă făceam ceva rău, cum ar fi să vin târziu acasă, iar prietenii mei erau de față, părinții așteptau până când aceștia plecau și abia atunci mă muștruluiiau.

— Tata avea obiceiul să-mi spună: „Jim, trebuie să te lupti pentru convingerile tale... Dacă ai dubii, consultă-ți conștiința... Să nu te temi să greșești, pentru că altfel nu vei avea niciodată dreptate.“ Ziceam tot timpul: „Iar începe“, dar uneori chiar mi-au prins bine vorbele lui.

— Mama mă obliga mereu să mă perfecționez. „Poți mai mult... Mai verifică... Mai fă o dată.“ Nu mă lăsa în pace în nicio privință. Tata, pe de altă parte, credea că sunt perfect. Așa că știam la cine să mă duc în diferite situații. Am avut parte de o combinație bună.

— Părinții mei insistau să învăț tot felul de lucruri – cum să-mi țin socoteala economiilor, cum să schimb un cauciuc. M-au obligat chiar să citesc zilnic cinci pagini în spaniolă. Uram atunci acest lucru, dar până la urmă am obținut o slujbă bună tocmai pentru că știam spaniola.

— Știu că nu ar trebui să spun asta, pentru că probabil aici sunt multe mame care lucrează, la fel ca mine, dar chiar îmi făcea plăcere să știu că mama era acasă când veneam de la școală. Dacă mi se întâmpla ceva supărător în ziua aceea, puteam să-i povestesc totul.

— Deci, am spus, mulți dintre voi ați avut experiența unor părinți înțelegători în perioada adolescenței.

— Ei, asta e numai o față a lucrurilor, a spus Jim. Pe lângă vorbele bune ale tatălui meu erau destul de multe lucruri care mă afectau. Nimic din ceea ce făceam nu era suficient de bun pentru el. Și avea grijă să mi-o spună.

Cuvintele lui Jim au deschis zăgazurile. A țâșnit un torent de amintiri neplăcute:

— Mama m-a sprijinit foarte puțin. Aveam o grămadă de probleme și aveam mare nevoie de îndrumare, dar tot ce primeam de la ea erau aceleași povești vechi: „Când eram de vârsta ta...” După o vreme am învățat să țin totul în mine.

— Părinții mei îmi induceau de obicei acest complex de vinovăție: „Ești singurul nostru băiat... Așteptăm mai mult de la tine... Nu dai tot ce poți.”

— Nevoile părinților mei erau mult mai importante decât ale mele. Făceau ca problemele lor să fie problemele mele. Eram șase copii și eu eram cea mai mare, și trebuia să gătesc, să fac curat și să am grijă de frații și surorile mele. Nu mai aveam timp să fiu adolescentă.

— La mine a fost invers. Am fost așa de cocoloșit și de protejat, încât nu eram capabil să iau niciun fel de decizie fără aprobarea părinților. A trebuit să fac terapie ani buni pentru a începe să am puțină încredere în mine.

— Părinții mei erau din altă țară, cu o cultură total diferită. La noi acasă totul era strict interzis. Nu puteam cum-păra ce voiam, nu puteam merge unde voiam, nu puteam purta ce voiam. Chiar când eram major, la liceu, trebuia să cer permisiunea pentru orice.

O femeie pe nume Laura a vorbit ultima:

— Mama era la extrema cealaltă. Era mult prea îngăduitoare. Nu impunea niciun fel de regulă. Veneam și plecam când voiam. Puteam să stau afară până la ora



2:00–3:00 dimineața și nimănui nu-i păsa. N-am avut niciun fel de interdicție, n-a intervenit în niciun fel. Chiar mă lăsa să mă droghez în casă. Când aveam 16 ani, luam cocaină și consumam alcool. Cel mai îngrozitor a fost când a început să-mi fie rău. Încă mai simt furie față de mama pentru că nu m-a ajutat deloc să mă structurez. Mi-a distrus mulți ani din viață.

Grupul tăcea. Oamenii simțeau impactul vorbelor pe care le auziseră. În sfârșit, Jim a comentat:

— Poate că părinții au intenții bune, dar ei chiar pot distruge un copil.

— Dar am supraviețuit toți, a protestat Michael. Am crescut, ne-am căsătorit, am pus bazele familiei noastre. Într-un fel sau în altul, am reușit să devenim niște adulți funcționali.

— Poate că așa e, a spus Joan, femeia care făcuse terapie, dar ne-a luat mult timp și multă energie ca să uităm ce a fost rău în trecut.

— Și totuși, rămân lucruri pe care nu le poți uita niciodată, a adăugat Laura. De aceea mă aflu aici. Fata mea începe să se poarte într-un fel care mă îngrijorează și nu vreau să repet ce a făcut mama cu mine.

Comentariul Laurei a readus grupul în prezent. Încet, oamenii au început să dea glas neliniștilor curente legate de copiii lor:

— Ce mă preocupă este noua atitudine a fiului meu. Nu vrea să trăiască după regulile nimănui. Este un rebel. Așa eram și eu la 15 ani. Dar am ascuns acest lucru. El dă totul pe față. Continuă să forțeze nota.

— Fata mea are numai 12 ani și, în sinea ei, își dorește foarte mult să fie acceptată, mai ales de către băieți. Mi-e

teamă că va ajunge într-o situație compromițătoare, numai pentru a fi mai populară.

— Pe mine mă îngrijorează activitatea școlară a fiului meu. Nu se mai concentrează deloc. Nu știu dacă este prea pasionat de sport sau pur și simplu este leneș.

— Singurul lucru de care pare preocupat fiul meu sunt noii lui prieteni și dorința de a fi *cool*. Nu-mi place să-l văd în compania lor. Cred că au o influență proastă.

— Fata mea parcă are dublă personalitate. În societate este o prințesă – dulce, plăcută, politicoasă. Dar acasă – nici vorbă de așa ceva. Dacă îi spun că nu poate face ceva sau nu poate avea ceva, devine foarte obraznică.

— Parcă e fata mea. Numai că devine obraznică tocmai cu noua ei mamă vitregă. Este o situație foarte tensionată, mai ales când suntem toți acasă, în weekend.

— Sunt îngrijorat de toți adolescenții. Copiii de astăzi habar nu au ce fumează sau beau. Am auzit atâtea povești despre petreceri la care băieții strecoară droguri în băutura fetelor.

Atmosfera era încărcată de anxietatea colectivă a grupului.

Karen a răs nervos:

— Ei bine, acum că știm care sunt problemele, avem nevoie repede de niște răspunsuri!

— Nu există răspunsuri rapide, am spus. Nu și când e vorba despre adolescenți. Nu puteți să-i feriți de toate pericolele din lumea de astăzi sau să-i cruțați de agitația emoțională a anilor de adolescență, sau să-i scăpați de cultura pop care îi bombardează cu mesaje nesănătoase. Dar dacă puteți să le creați un anumit tip de climat în familie în care să-și poată exprima liber sentimentele, există marea șansă ca ei să fie mai dispuși să vă împărtășească

sentimentele. Mai dispuși să ia în considerare perspectiva voastră de adulți. Mai capabili să vă accepte restricțiile. Mai dornici să fie protejați de valorile voastre.

— Spui că mai există încă speranță! a exclamat Laura. Nu e prea târziu? Săptămâna trecută m-am trezit cu un teribil sentiment de panică. Nu mă puteam gândi decât la faptul că fata mea nu mai e o fetiță și că nu mai e cale de întoarcere. Stăteam în pat, paralizată, și mă gândeam la toate lucrurile pe care nu le-am făcut cum trebuie cu ea, și apoi m-am simțit foarte deprimată și foarte vinovată. După aceea am avut o revelație. Hei, încă n-am murit. Încă nu a plecat din casă. Și eu o să fiu mereu mama ei. Poate voi reuși să fiu o mamă mai bună. Te rog, spune-mi că nu e prea târziu.

— Îți spun din experiența mea, am zis, că nu e niciodată prea târziu să-ți îmbunătățești relația cu copilul tău.

— Adevărat?

— Adevărat.

Era timpul să încep primul exercițiu.

— Să zicem că eu sunt adolescentul vostru, le-am zis celor din grup. O să vă spun câteva lucruri și o să vă rog să-mi răspundeți în felul în care este cel mai sigur că o să-l energizați pe copilul vostru. Haideți să începem.

### **Nu știi dacă vreau să mă duc la facultate.**

„Părinții“ mei au sărit imediat:

— Nu fi ridicol. Bineînțeles că te duci.

— Este cel mai prostesc lucru pe care l-am auzit vreodată.

— Nu pot să cred că ți-a trecut prin minte să spui asta. Vrei să le frânge inima bunicilor tăi?

Toți au început să râdă. Am continuat să-mi exprim îngrijorările și doleanțele:

**De ce trebuie să duc eu mereu gunoiul?**

- Pentru că nu faci nimic aici, doar mănânci și dormi.
- De ce trebuie să te plângi tu mereu?
- De ce fratele tău nu face atâtea nazuri când îl rog pe *el* să mă ajute?

**Astăzi, un polițist ne-a ținut o lungă prelegere despre droguri. Ce prostie! Nu a făcut decât să ne înspăimânte.**

- Să te înspăimânte? A încercat să te ajute să-ți bagi mințile-n cap.
- Dacă te prind vreodată că iei droguri, abia atunci o să vezi ce înseamnă să fii înspăimântat.
- Problema cu voi, copiii de azi, este că voi credeți că știți totul. Ei bine, află că mai aveți încă multe de învățat.

**Nu-mi pasă dacă am febră. În niciun caz nu voi lipsi de la concert!**

- Așa crezi tu. În seara asta nu te duci nicăieri, numai în pat.
- De ce vrei să faci ceva așa de prostesc? Încă ești bolnav.
- Nu e sfârșitul lumii. O să mai fie destule concerte. De ce să nu asculți tu frumos ultimul album al trupei, să închizi ochii și să-ți imaginezi că ești la concert?

Michael a pufnit:

- O, da, asta ar trebui să ajute foarte mult!
- De fapt, am spus, în calitate de copil al tău, n-am auzit nimic care ar putea să mă ajute. Mi-ați ignorat sentimentele, mi-ați ridiculizat ideile, mi-ați criticat raționamentul și mi-ați dat sfaturi pe care nu vi le-am cerut. Și a fost atât de ușor pentru voi toți. Cum așa?
- Pentru că asta e în mintea noastră, a zis Laura. Așa am auzit și noi când eram copii. Vine de la sine.
- Și eu cred că e natural, am spus, ca părinții să alunge sentimentele dureroase sau supărătoare. Este dificil să-i



*Dacă vrem să știm ce se întâmplă  
în viața copiilor noștri, trebuie să păstrăm  
canalele de comunicare deschise.*

**THE GUARDIAN**

Te-ai trezit pe negândite părintele unui adolescent. Copilul de lângă tine, până mai ieri bun și ascultător, s-a transformat într-un străin independent, cu gusturi și valori foarte diferite. Cultura populară care îi modelează pe adolescenții zilelor noastre este mai crudă, mai violentă și mai materialistă decât în trecut. Cum faci față dificultăților inevitabile? Pui piciorul în prag, pedepsind până și cea mai neînsemnată abatere? Sau te resemnezi să privești de pe margine transformările, cedând neputincios rebeliunilor și protestelor vehemente?

Dacă nu mai știi cum să te raportezi la adolescentul tău, dacă ți se pare că anturajul are o influență negativă asupra lui și dacă n-ai idee cum ar fi mai bine să abordezi problemele legate de sexualitate, alcool, fumat și droguri, ghidul util conceput de Adele Faber și Elaine Mazlish îți propune o strategie care să diminueze conflictul, să reducă nemulțumirile și să înlănească o mai bună comunicare.



**familia**

**curteaveche.ro**

ISBN 978-606-44-1559-2



9 786064 415592