

DR. DANIEL J. SIEGEL

MINTEA ȘI CREIERUL ADOLESCENTULUI

De la furtunile emoționale la neuroștiința
transformărilor și stimularea potențialului

Traducere din limba engleză:

Raluca Toth

EDITURA  HERALD
București



Aprecieri pentru *Mintea și creierul adolescentului*

„Un ghid atât de necesar despre pericolele – și promisiunile! – adolescenței, *Mintea și creierul adolescentului* abundă în sfaturi practice pentru dobândirea fericirii și a succesului în această perioadă a vieții. O carte care trebuie citită de toți cei care trăiesc alături de adolescenți”.

Dr. Christine Carter, autoarea cărții *Raising Happiness* și directoarea Greater Good Parents din cadrul Centrului Good Science, Universitatea din California, Berkeley

„Siegel ne oferă o analiză proaspătă și profundă a adolescenței, din perspectiva sa în calitate de specialist în funcționarea creierului. Cartea relevă și faptul că autorul este un părinte atent, un ghid plin de compasiune și un scriitor foarte talentat. Recomand călduros *Mintea și creierul adolescentului* adolescenților și celor în a căror responsabilitate se află”.

Dr. Mary Pipher, autoarea cărților *Reviving Ophelia: Saving the Selves of Adolescent Girls* și *The Green Boat: Reviving Ourselves in Our Capsized Culture*

„*Mintea și creierul adolescentului* recunoaște puterea, curajul și creativitatea următoarei generații a celor care vor schimba lumea, invitându-ne într-o călătorie contemplativă și practică de trăire intensă, în adolescență și dincolo de ea. Este o lectură esențială pentru toți cei care vor să creeze o lume mai bună pentru ei înșiși și pentru ceilalți”.

Craig Kielburger, cofondator al organizațiilor: Me to We și Free The Children

„*Mintea și creierul adolescentului* este o carte revelatoare și impresionantă, un dar minunat pentru noi toți – adolescenți, părinți de adolescenți și oricine dorește să trăiască o viață împlinită și intensă pe această planetă. Daniel Siegel demonstrează cum presupusele dezavantaje ale anilor adolescenței au, de asemenea, avantajele lor. Lecțiile de viață care îi așteaptă pe adolescenți sunt lecții din care putem învăța cu toții, indiferent de vârstă. Adolescenții și părinții lor vor beneficia enorm din lectura acestei cărți, separat sau împreună”.

Daniel Goleman, autor al cărții *Inteligența emoțională*

CUPRINS

PARTEA I Esența adolescenței

Beneficiile și provocările adolescenței	14
Perpetuarea puterii și a rolului minții adolescente la maturitate	17
Adolescența de la interior către exterior	21
Riscul și recompensa	26
Distanțarea	32
Sincronizarea pubertății, sexualității și adolescenței	33
Cazurile și necazurile cu adolescența noastră extinsă	36
Transformările adolescenței și importanța relațiilor noastre	39

INSTRUMENTE DE MINDSIGHT 1:

Secțiunea 1: Cum să privim și să înlănțuim oceanul interior 48

Cele trei tipuri principale de hărți mindsight	51
Cum să privim în adâncul oceanului interior	52
Exerciții de mindsight A: Introspecția și examinarea minții	56
Imaginea fizică a lumii materiale și mindsight-ul lumii interioare	57
Exercițiul de mindsight B: Mindsight deslușit	60
Empatia	61
Exercițiul de mindsight C: Empatia	63
Integrarea	63
Exerciții de mindsight D: Simțind armonia integrării	66
Când integrarea nu este prezentă: haos sau rigiditate	67
Exercițiul de mindsight E: Numește și înlănțuiește	69
Exercițiul de mindsight F: Detectarea haosului sau a rigidității și echilibrarea minții	70
Datorită abilităților de mindsight, putem avea o minte, un creier și relații mai puternice	72

PARTEA A II-A Creierul tău

Dopamină, decizii și căutarea satisfacției	74
Familia, prietenii și distracția	80
Rolul adolescenței	82

Luarea deciziilor	85
„Nu face asta!” nu are niciun efect: puterea susținerii pozitive	88
Integrarea cerebrală	90
Un mulaj „la îndeMână” al creierului	94
Adolescența ca poartă către explorarea creativă	98
Colaborarea dintre generații	104
Vulnerabilitate și oportunitate	106
Remodelarea creierului când ne ieșim din balamale	110
Adolescența creează integrare cerebrală	114
Creierul emoțional inferior	116
Configurat pentru aventură și conectare	118
INSTRUMENTE DE MINDSIGHT 2: Timpul-cu-tine	121
Timpul-cu-tine, mindsight și prezența conștientă	121
Prezent la ce se întâmplă, atunci când se întâmplă	126
Exercițiul de mindsight A: Conștientizarea respirației	128
Construirea lentilei mindsight	134
Integrarea Conștiinței folosind Roata prezenței	137
Exercițiul de mindsight B: Roata prezenței	140
Reflectând la Roata prezenței	144
 PARTEA A III-A Atașamentele tale 	
O bază sigură și o rampă de lansare	152
Modurile în care ne atașăm	158
Atașamentul reactiv	163
Dobândirea atașamentului securizant și integrarea creierului	164
Reflectează asupra relațiilor tale de atașament pentru a-ți înțelege viața	170
Întrebări pentru reflecție asupra atașamentului	172
Narațiunile noastre de atașament și cele două emisfere cerebrale	177
Evitarea, distanța emoțională și emisfera cerebrală stângă	186
Ambivalența, confuzia emoțională și emisfera dreaptă a creierului	193
Atașamentul dezorganizat și creierul disociat	199
Crearea unui spațiu securizant și a unei rampe de lansare pentru adolescenți	205

INSTRUMENTE DE MINDSIGHT 3: Timpul-cu-ceilați și conversația contemplativă	207
Să înțelegem modelele care ne formează relațiile actuale	209
Exercițiul de mindsight A: Reflectează la modelele de atașament care modelează conversațiile contemplative	212
Reflecția, integrarea și originile empatiei	213
Exercițiul de mindsight B: Conversațiile contemplative	216
Rolul în crearea identității noastre în relație cu ceilalți	218
Exercițiul de mindsight C: Repararea rupturilor	219

PARTEA A IV-A

Cum să rămâi prezent în timpul transformărilor și al provocărilor

Cum să respecti persoana în care se transformă adolescentul	225
Plecarea de acasă	228
Pubertatea, sexualitatea și identitatea	234
Aventurile de o noapte	240
Relațiile sentimentale și prima iubire	242
Pentru început, fii prezent!	249
Schimbările și provocările integrării	253
Acceptarea, renunțarea la așteptări și orientarea sexuală	255
Consum sau abuz de droguri?	270
Întoarcerea acasă: reflecția, realinierea și repararea rupturilor	283

INSTRUMENTE DE MINDSIGHT 4:

Șapte exerciții simple de mindsight	290
Exercițiul de mindsight A: Timpul-cu-tine	291
Exercițiul de mindsight B: Timpul pentru somn	293
Exercițiul de mindsight C: Timpul pentru concentrare	296
Exercițiul de mindsight D: Timpul pentru relaxare	298
Exercițiul de mindsight E: Timpul pentru joacă	299
Exercițiu de mindsight F: Timpul pentru activități fizice	302
Exercițiul de mindsight G: Timpul pentru conectare	304
CONCLUZIE: Eu-noi și integrarea identității	306
Mulțumiri	315

*Madeleinei și lui Alexander,
care au scos la lumină esența vitală a adolescenței.*

*Carolinei,
o companie plină de compasiune
de-a lungul acestei călătorii fantastice și pline de miracole.*

*Și mamei mele,
care și-a păstrat vie adolescența interioară
și este un model pentru noi toți.*

PARTEA I

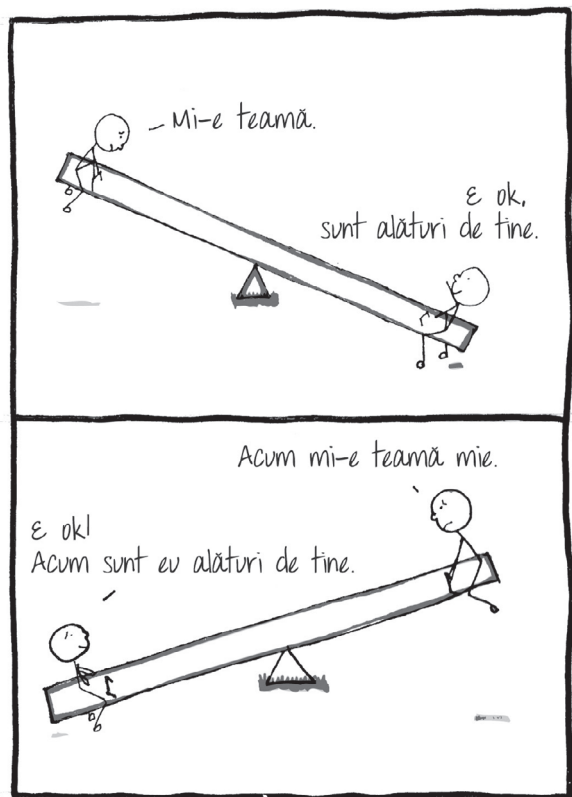
Esența adolescenței

Adolescența este o perioadă a vieții pe cât de uimitoare, pe atât de năucitoare. Se desfășoară cu aproximație între doisprezece și douăzeci și patru de ani (da, mult după ce împlinești douăzeci de ani!) și este cunoscută în toate culturile drept o perioadă plină de provocări atât pentru adolescenți, cât și pentru adulții care le sunt alături. Deoarece poate fi atât de solicitantă pentru toți cei implicați, sper ca această carte să ofere sprijin celor de pe ambele margini ale prăpastiei generaționale. Dacă ești adolescent și citești această carte, nutresc speranța că te va ajuta să-ți croiești propria cale prin călătoria, uneori dureroasă, alteori palpitantă, care este adolescența. Dacă ești părintele unui adolescent, ori un profesor, un consilier, un antrenor sau un mentor care lucrează cu tineri, sper ca reflecțiile din această carte să te ajute să ajuți adolescentul din viața ta nu doar să supraviețuiască, ci să se dezvolte armonios în această incredibilă perioadă formatoare.

Trebuie să spun de la început că adolescența este înconjurată de o mulțime de mituri pe care știința le-a dovedit a fi cât se poate de false. Și, mai grav decât faptul că sunt eronate, aceste credințe false pot realmente îngreuna viața adolescenților și adulților. Așadar, hai să dărâmăm aceste mituri de la bun început.

Unul dintre cele mai puternice mituri este că hormonii dezlănțuiți îi fac pe adolescenți să „o ia razna” sau „să-și piardă mințile”. Nimic mai fals! Este adevărat că activitatea

hormonală crește în această perioadă, dar nu hormonii determină ceea ce se petrece în adolescență. Știm astăzi că ceea ce trăiesc adolescenții se datorează, în primul rând, modificărilor în dezvoltarea creierului. Când știi despre aceste schimbări, viața poate decurge mai lin pentru tine ca adolescent sau ca adult care trăiește alături de adolescenți.



să facem cu schimbul

Un alt mit este acela că adolescența este pur și simplu o perioadă de imaturitate și că adolescenții nu trebuie decât să „se facă mari”. Cu o perspectivă atât de limitată asupra situației, nu este de mirare că adolescența este privită ca

acea perioadă căreia trebuie să îi supraviețuim cumva, pe care trebuie să o îndurăm și să o depășim, cu cât mai puține urme posibil. Da, să fii adolescent poate fi derutant și terifiant, când totul este atât de nou și adesea intens în această perioadă. Cât despre adulți, ceea ce fac adolescenții le poate părea derutant și chiar lipsit de sens. Ca tată a doi adolescenți, credeți-mă că știu prea bine. Însă perspectiva conform căreia adolescența nu este decât o perioadă care trebuie îndurată este extrem de limitantă. Dimpotrivă, adolescenții nu au nevoie doar să supraviețuiască adolescenței, ci se pot dezvolta armonios datorită acestei perioade importante din viața lor. Ce vreau să spun, mai exact? Una din ideile centrale pe care le vom pune în discuție în această carte este aceea că, din perspective cheie, „transformările” adolescenței – testarea limitelor, pasiunea de a explora necunoscutul și misteriosul – pot pregăti terenul pentru dezvoltarea trăsăturilor de caracter fundamentale care vor permite adolescenților să trăiască vieți minunate, aventuroase și împlinite.

Un al treilea mit este că „a te face mare” în adolescență presupune tranziția de la dependența de adulți la o totală independență față de aceștia. Chiar dacă există un impuls natural și necesar către independența față de adulții care i-au crescut, adolescenții încă beneficiază de pe urma relațiilor pe care le au cu ei. Tranziția sănătoasă către vârsta adultă se face prin interdependență, nu prin izolarea de tipul „descurcă-te singur”. Natura relațiilor pe care adolescenții le au cu părinții lor, ca figuri de atașament, se schimbă, iar prietenii devin mai importanți în această perioadă. În cele din urmă, învățăm să trecem de la nevoia de îngrijire din partea celorlalți în timpul copilăriei, la aceea de a ne îndepărta de părinți și de ceilalți adulți, pentru a ne baza mai mult pe cei de aceeași vârstă în timpul adolescenței, ca mai apoi să trecem la a-i îngriji și a primi ajutor de la ceilalți. Aceasta este

interdependența. În această carte vom analiza aceste tipuri de atașament și nevoia continuă, pe tot parcursul vieții noastre, de relații apropiate.

Atunci când mergem dincolo de mituri, reușim să vedem adevărurile care se ascund în spatele acestora, iar viața adolescenților și cea a adulților cu care trăiesc devine mult mai bună.

Din păcate, ceea ce cred ceilalți despre noi poate modela felul în care ne privim pe noi înșine și în care ne comportăm. Este valabil mai ales pentru adolescenți și modul în care aceștia „receptează” obișnuitele atitudini negative pe care mulți adulți le proiectează (direct sau indirect) asupra lor – adolescenții sunt „scăpați de sub control” sau „leneși” sau „zăpăciți”. Studiile arată că, atunci când unor profesori li s-a spus că anumiți elevi au o „inteligență limitată”, acești elevi au avut o performanță școlară mai scăzută decât alți elevi ai căror profesori nu erau informați similar; atunci când profesorii au fost informați că aceiași elevi aveau abilități excepționale, rezultatele la testări au arătat îmbunătățiri clare. Adolescenții care absorb mesaje negative despre identitatea lor și despre ceea ce se așteaptă de la ei pot coborî la acel nivel, în loc să își realizeze adevăratul potențial. Așa cum Johann Wolfgang von Goethe a scris: „Tratează-i pe oameni ca și când sunt cine ar trebui să fie și îi vei ajuta să devină ceea ce sunt capabili să fie”. Adolescența nu este o perioadă de „nebie” sau de „imaturitate”. Este o perioadă esențială, plină de intensitate emoțională, implicare socială și creativitate. Reprezintă esența a ceea ce „ar trebui” să fim, a capacităților și nevoilor noastre ca persoane și ca familie.

Mintea și creierul adolescentului este organizată astfel: prima parte cercetează esența adolescenței și modalitatea în care înțelegerea dimensiunilor sale importante poate crea vitalitate în prezent și de-a lungul întregii vieți. A doua parte analizează modul în care se dezvoltă creierul în ado-

lescență, astfel încât să putem profita la maximum de oportunitățile pe care această perioadă a vieții le creează pentru noi. A treia parte prezintă tiparul după care relațiile ne modelează simțul identității și ce putem face pentru a crea relații mai puternice cu ceilalți și cu noi înșine. În cea de-a patra parte, aprofundăm modurile în care putem naviga optim prin schimbările și provocările din adolescență, fiind prezenți, receptivi la ceea ce se întâmplă, astfel încât să fim pe deplin conștienți de aspectele interioare și de cele interpersonale ale acestor experiențe. Pe tot parcursul cărții, secțiunile de Instrumente de mindsight prezintă sfaturi practice care ne oferă modalități demonstrate științific de a ne îmbunătăți funcționarea creierului și relațiile cu ceilalți.

Deoarece învățarea cea mai eficientă nu îmbracă niciodată aceeași formă pentru toți, după lectura Părții I, cartea poate fi abordată din perspectiva cea mai potrivită pentru fiecare cititor. Dacă îți face plăcere să înveți îmbinând concepte sau noțiuni cu elemente științifice și narative, ar fi cel mai potrivit să citești cartea de la început la sfârșit. Dacă, în schimb, înveți cel mai bine prin practică, prin exerciții efective, atunci este de preferat să începi cu cele patru secțiuni Instrumente de mindsight și, abia ulterior, să treci la date științifice și la povestiri. Construcția cărții permite cititorului să înceapă lectura cu partea care tratează subiectul pe care dorește să îl aprofundeze – poți citi Partea a III-a pentru relații sau Partea a II-a pentru informații despre creier. Dacă înveți cel mai bine prin discuții inspirate din povestiri, ai putea începe cu Partea a IV-a, citind secțiunile precedente și părțile dedicate practicii mai târziu. Experimentează și vezi ce ți se potrivește cel mai bine. Cele patru părți și secțiunile de Instrumente creează un întreg, dar poți alege dintre ele în funcție de nevoile pe care le ai.

Această carte vorbește despre înțelegerea și cultivarea caracteristicilor esențiale ale adolescenței, pentru o

viață cât mai sănătoasă și fericită, indiferent de vârsta pe care o avem.

Beneficiile și provocările adolescenței

Caracteristicile esențiale ale adolescenței se conturează datorită modificărilor sănătoase și naturale în dezvoltarea creierului. Deoarece creierul influențează atât mintea, cât și relațiile noastre, cunoștințele despre creier pot fi de ajutor în privința experiențelor interioare și a relațiilor noastre sociale. Pe parcursul acestei călătorii, vom vedea cum această înțelegere și învățarea pașilor practici de îmbunătățire a funcționării creierului, ne pot ajuta să construim o minte mai puternică și relații mai satisfăcătoare cu ceilalți.

În timpul adolescenței, mintea noastră funcționează diferit în ceea ce privește memoria, gândirea, judecata, concentrarea atenției, luarea deciziilor și relaționarea cu ceilalți. Începând cu vârsta de aproximativ doisprezece (ani) până la vârsta de douăzeci și patru de ani, are loc cel mai intens proces de creștere și maturizare din viața noastră. Înțelegerea acestor schimbări ne ajută să parcurgem un drum mai pozitiv și mai productiv în viață.

Sunt tatăl a doi adolescenți. Lucrez, de asemenea, ca medic în practica psihiatrică adresată copiilor, adolescenților și adulților, sprijinind copii, tineri, adulți, cupluri și familii să înțeleagă această perioadă palpitantă a vieții. Pe lângă activitatea de psihoterapeut, susțin și cursuri despre sănătatea mentală. Ceea ce m-a uimit, în toate aceste calități, este faptul că nu există nicio carte care să arate că anii adolescenței reprezintă, de fapt, perioada cea mai intensă de curaj și de creativitate din viața noastră. Viața își ia avânt când ajungem la vârsta adolescenței. Aceste schimbări nu sunt de evitat sau, pur și simplu, de răbdat, ci trebuie încurajate. *Mintea și creierul adolescentului* s-a născut din nevoia de a sublinia esența pozitivă a acestei perioade a vieții, pentru adolescenți și pentru adulți.

Deși anii adolescenței pot însemna și provocări, modificările cerebrale care generează manifestarea unică a minții adolescente, dau naștere unor calități care, folosite cu înțelepciune, sunt constructive nu numai în adolescență, ci și la maturitate. Modul în care navigăm prin anii adolescenței influențează direct restul vieții noastre. Iar calitățile creative pot avea, de asemenea, un impact asupra întregului nostru univers. Oferind noi idei și perspective care decurg firesc din respingerea status-quo-ului și din energia tinerească.

Fiecare nou tipar emoțional, comportamental sau de gândire are un potențial pozitiv, dar vine la pachet cu posibile dezavantaje. *Există* totuși posibilitatea de a învăța să profiți din plin, la această vârstă, de principalele calități ale minții adolescente, cât și să ți le faci utile și mai târziu, la maturitate.

Schimbările cerebrale din timpul adolescenței timpurii stimulează apariția următoarelor patru caracteristici ale minții la această vârstă: căutarea noului, implicarea socială, intensitatea emoțională crescută și explorarea creativă. Adolescența este diferită de copilărie în urma schimbărilor care intervin în circuitele fundamentale ale creierului. Aceste modificări influențează modul în care adolescenții caută satisfacție prin: încercarea de lucruri noi, relaționarea cu semenii în moduri diferite, experimentarea unor emoții mai intense și respingerea tiparelor, pentru a găsi noi modalități de a exista în lume. Fiecare dintre aceste schimbări contribuie la marile reconfigurări care au loc în gândirea, simțirea, relaționarea și procesul decizional din adolescență. Da, aceste schimbări pozitive ascund și posibile dezavantaje. Deci, hai să vedem care sunt avantajele și dezavantajele dezvoltării cerebrale în adolescență și cum se manifestă în viața noastră atât cu beneficii, cât și cu riscuri.

1. *Căutarea noului* se naște dintr-un impuls accentuat în circuitele cerebrale ale adolescentului de căutare a satisfac-

ției, ceea ce creează motivația interioară de a încerca ceva nou și de a trăi mai intens, generând mai multă implicare în viață. **Dezavantaj:** Căutarea senzaționalului și asumarea de riscuri care pun accent puternic pe senzațiile tari și minimizează riscul au ca rezultat comportamente periculoase și posibile accidente. Impulsivitatea poate transforma o idee în acțiune fără pauză de reflecție asupra consecințelor. **Avantaj:** Apar receptivitatea la schimbare și trăirea intensă, pe măsură ce explorarea noului este adaptată la dragostea de viață și la impulsul de a crea noi modalități de a acționa și de a trăi aventuros.

2. *Implicarea socială* îmbunătățește relațiile cu semenii și formează noi prietenii. **Dezavantaj:** Tinerii izolați de adulți și înconjurați doar de alți tineri au un comportament mai riscant, iar respingerea totală a adulților și a cunoștințelor și raționamentelor acestora îi expune și mai mult la riscuri. **Avantaj:** Dorința de relaționare socială conduce la formarea relațiilor de sprijin care sunt, conform studiilor, factorii cei mai favorabili pentru bunăstare, longevitate și fericire pe tot parcursul vieții.

3. *Intensitatea emoțională crescută* oferă o mai mare vitalitate existenței. **Dezavantaj:** emoțiile intense pot domina, conducând la impulsivitate, proastă dispoziție și irascibilitate extremă, uneori nejustificată. **Avantaj:** viața trăită cu intensitate emoțională poate fi plină de energie și de vitalitate care dau exuberanță și bucuria de a fi în viață pe această planetă.

4. *Explorarea creativă* cu o conștiință extinsă. Noua gândire conceptuală a adolescenților și raționamentele abstracte permit contestarea status-quo-ului, abordarea problemelor prin strategii neconvenționale, crearea de idei noi și apariția inovației. **Dezavantaj:** Căutarea sensului vieții în adolescență poate conduce la: o criză de identitate, vulnerabilitate la presiunea socială și dezorientare sau confuzie.

Avantaj: Dacă mintea poate continua să gândească, să imagineze și să perceapă altfel lumea în conștiință, să exploreze creativ spectrul de experiențe posibile, atunci sentimentul monotoniei care poate defini uneori viața adultă poate fi redus, cultivându-se, în schimb, o percepție a „extraordinarului în ordinar”. O strategie foarte bună pentru o viață împlinită!

În vârtoarea minții se învârt multe idei noi pe care le putem împărtăși într-o manieră constructivă prin explorările creative și prin căutarea noului în adolescență, însă putem aluneca, la fel de ușor, într-un alt tip de vârtoare a minții în care pierdem controlul și echilibrul, iar emoțiile acționează ca un tsunami de sentimente copleșitoare. În acele momente, ne umplem nu numai de exaltare mentală, ci și de confuzie. În adolescență, trecem prin ambele tipuri de vârtoari ale minții.

Pe scurt, modificările cerebrale din adolescență prezintă atât riscuri cât și oportunități. Modul în care navigăm pe apele adolescenței – ca tineri aflați în această călătorie sau ca adulți însoțitori – poate îndrepta corabia care este viața noastră către locuri periculoase sau către aventuri palpitante. Decizia ne aparține.

Perpetuarea puterii și a rolului minții adolescente la maturitate

Aud adesea, în practica mea, adulți care spun că viața lor este monotonă. Se simt „plafonați” sau „goi”, fără vreo dorință de noutate, fiind plictisiți până peste cap să facă aceleași lucruri la nesfârșit. Viața le este lipsită de relaționare socială – se simt izolați și singuri. Și, pentru mulți dintre ei, viața și-a pierdut intensitatea emoțională, totul pare plictisitor, chiar mohorât. Această apatie poate conduce la inerție sau chiar la depresie și disperare.