

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

EDITURA  HERALD
București

„Înțeleg că este normal ca un adolescent³ să se comporte pentru o vreme îndelungată într-un mod inconsecvent și imprevizibil, să lupte împotriva propriilor impulsuri și să le accepte..., să își iubească și să își urască părinții..., să se revolte împotriva lor și să depindă de ei..., să fie mai idealist, mai creativ, mai generos și mai altruist decât va fi el vreodată, dar și opusul: narcisist, egoist și calculat. Astfel de fluctuații între extreme ar fi considerate anormale în oricare altă perioadă a vieții. În această etapă, ele nu înseamnă nimic altceva decât că este nevoie de timp ca să se formeze o structură de personalitate adultă.”

ANNA FREUD (1958)

„Este o mare alinare pentru copii⁴ să descopere că sentimentele lor sunt o parte normală a experienței umane.”

HAIM GINOTT (1965)

CUPRINS

INTRODUCERE	11
-------------	----

VIAȚA EMOȚIONALĂ A ADOLESCENȚILOR

CAPITOLUL 1

Emoția la adolescenți, lecție pentru începători: trei mari mituri de demolat	25
<i>Mitul #1: Emoția este inamicul rațiunii</i>	27
<i>Mitul #2: Emoțiile dificile sunt ceva rău pentru adolescenți</i>	37
<i>Mitul #3: Cu emoțiile lor intense, adolescenții sunt fragili din punct de vedere psihic</i>	48

CAPITOLUL 2

Genul și emoțiile	63
<i>De ce diferențele de gen contează</i>	65
<i>Regulile de gen apar de timpuriu</i>	67
<i>Diferențe de gen în empatie și agresivitate</i>	69
<i>Fetele și furia</i>	74
<i>Genul și tratarea adolescenților afro-americiani ca și cum ar fi adulți</i>	76
<i>Diferențele de gen în psihopatologie</i>	79
<i>Cum le ajutăm pe fete să își gestioneze furia</i>	81
<i>Cum să îi ajutăm pe băieți să vorbească despre sentimentele lor</i>	83

Despre cum cei de aceeași vârstă întăresc regulile de gen (și ce să facem în această privință)	87
Rădăcinile hărțuirii	93
Adolescenței 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

<i>Recunoașterea și repararea greșelilor de parenting</i>	168
<i>Valorizarea exprimării nonverbale</i>	174
<i>Recunoașterea exprimării emoționale nesănătoase</i>	179
CAPITOLUL 5	
Gestionarea emoțiilor, partea a doua: să îi ajutăm pe adolescenți să recapete controlul asupra emoțiilor	183
<i>Când emoțiile trebuie ținute sub control</i>	186
<i>Distragerea atenției, un instrument important pentru reglarea emoției</i>	188
<i>Micile plăceri și controlul dispoziției la cote maxime</i>	193
<i>Luarea în serios a somnului</i>	196
<i>Respirația conștientă – sună absurd, dar funcționează de minune</i>	201
<i>Cum să dai sfaturi adolescenților</i>	204
<i>Schimbarea sentimentelor prin corectarea gândirii</i>	207
<i>Cum îi ajutăm pe adolescenți să adopte o nouă perspectivă</i>	212
<i>Cum își gestionează părinții emoțiile</i>	215
<i>Cum să recunoaștem controlul nociv al emoțiilor</i>	220
CONCLUZII	223
MULȚUMIRI	225
RESURSE RECOMANDATE	227
DESPRE AUTOARE	231
NOTE	233
INDEX	269

INTRODUCERE

În iunie 2021, am primit un telefon de la o prietenă pe care o cunosc din gimnaziu. Ne-am pus la curent pe scurt cu ceea ce se întâmplase în viețile și familiile noastre de când vorbiserăm ultima oară, apoi ea mi-a spus:

— De fapt, te sun cu un motiv... Sunt foarte îngrijorată în legătură cu Will. Pot să-ți povestesc ceva?

— Sigur, am răspuns, amintindu-mi că fiul ei, Will, la fel ca și fiica mea mai mare, urma să treacă în clasa a XII-a.

— Acum vreo două săptămâni, am aflat că firma soțului meu își transferă sediul în Seattle. Ne mutăm și noi la sfârșitul verii, și Will este devastat. Își iubește prietenii și școala de aici, din Denver, și nu îi vine să creadă că îi facem asta chiar înainte de ultimul an de liceu. A fost extrem de irascibil, iar în ultimele zile chiar a plâns. Nu știu ce să-i spun ca să ne fie mai ușor și îmi fac griji că ar putea fi deprimat.

— Are o stare proastă tot timpul sau e când așa, când altfel? am întrebat.

— Fluctuează. Când nu se gândește la mutare, chiar pare în regulă. Are un job care îi place și e foarte fericit când iese cu prietenii. Dar când apare subiectul mutării, se întristează foarte tare. Nu știu ce să fac și nu-mi dau seama dacă ar trebui să fiu îngrijorată.

— Ascultă, am spus, nu cred că este deprimat. Dar hai să păstrăm legătura, fiindcă vreau să știu dacă îi încetează stările fluctuante și va începe în schimb să se simtă mai mereu iritat,

apatic sau trist. Din ce mi-ai spus, mi se pare că e nefericit doar în privința mutării, că se simte trist și furios din cauza asta.

— Categorie, a răspuns prietena mea.

— Dar nu mi se par motive de îngrijorare. De fapt, cred că aceste sentimente sunt dovezi ale unei *bune* sănătăți mintale.

— Serios? Cum așa?

— Păi dacă s-a supărat fiindcă trebuie să se mute chiar înainte de clasa a XII-a – mai ales că este fericit în Denver –, atunci este o reacție perfect normală. Chiar mi-aș face griji pentru Will dacă nu l-ar deranja deloc.

— Cred că are sens, da, a spus prietena mea, dar ce pot face să-l ajut să treacă prin asta cu bine?

— Sunt două lucruri pe care le poți face. Mai întâi, asigură-l pe Will că reacția lui este normală. Așa cum pentru tine este greu să-l vezi atât de supărat, așa și pentru el este probabil dificil să aibă astfel de sentimente dureroase. Îl poți ajuta să se simtă mai bine spunându-i că ceea ce simte are sens. Al doilea lucru este să încerci să te obișnuiești cu ideea că probabil va continua să fie nemulțumit de această situație, cel puțin până când se așază lucrurile în toamnă. În loc să te străduiești să previi sau să îi alungi tristețea, concentrează-ți atenția să-l ajuți să găsească metode pentru a gestiona sentimentele pe care le are.

Pentru adolescenți, emoțiile puternice sunt o caracteristică, nu o problemă. Acest lucru a fost întotdeauna adevărat, dar în ziua de astăzi pare să fie mai puțin înțeles. Ultimii zece ani în special au fost marcați de o schimbare majoră a modului în care vorbim și gândim despre sentimente în general și, în particular, despre emoțiile intense care caracterizează adolescența.

Ca s-o spunem pe șleau, cândva pe parcurs ni s-a făcut teamă ca nu cumva să fim nefericiți.

Când am primit prima diplomă pentru a lucra ca psiholog – acum aproape treizeci de ani –, urmasem un program de formare care ținea cont de întreaga gamă a emoțiilor – un spectru de sentimente, de la cel mai plăcut la cel mai puțin plăcut – ca un aspect normal și *esențial* al experienței umane.

Formarea m-a învățat să privesc peisajul emoțional al adolescenților cu un ochi atent, fără teamă. Întotdeauna am considerat psihoterapia o colaborare în care eu îi ghidez pe adolescenții de care mă ocup, pentru a ne împărtăși curiozitatea în ceea ce privește viața lor lăuntrică. Lucrăm pornind de la presupunerea nerostită că fiecare dintre emoțiile lor are sens, că sentimentele lor dificile – mânie, frustrare, tristețe, îngrijorare și tot restul – se întâmplă dintr-un anumit motiv, chiar și când motivul este neclar. Deși bineînțeles că sunt acolo pentru a-i ajuta să se simtă mai bine, scopul activității noastre este în mai mică măsură confortul, cât mai degrabă înțelegerea. Când adolescenții *înțeleg* ce anume simt și de ce, dintr-odată capătă opțiuni pe care nu le aveau înainte.

Pentru mine, este ceva axiomatic. În practica mea de la cabinet nu am pus niciodată la îndoială însemnătatea acceptării chiar și a celor mai dificile sau deranjante emoții, dar, pe măsură ce am lucrat, urmărind procesul prin care tinerii își descoperă, își înțeleg și acceptă emoțiile și primesc alinarea de care au mare nevoie și pe care o merită, am simțit cum mentalitatea din jurul meu se schimbă. Acum douăzeci de ani, încă mai simțeam că fac parte dintr-o societate mai extinsă care accepta, deși cu mari rezerve, că sentimentele dureroase sunt o componentă firească a vieții. Astăzi, încerc să îmi dau seama de ce sentimentele dificile au ajuns să fie considerate stări psihice care ar trebui prevenite sau, dacă nu se reușește acest lucru, făcute să dispară cât mai repede.

Ce s-a schimbat? De ce unele aspecte esențiale ale condiției umane au devenit de neacceptat?

Nu pot ști cu siguranță cum de s-a întâmplat acest lucru, dar am câteva idei. Față de perioada formării mele, au apărut trei tendințe care ar putea să explice schimbarea modului în care vedem problemele psihice: proliferarea medicației psihiatrice eficiente, dezvoltarea industriei bunăstării și creșterea numărului de tineri care suferă de tulburări ale sănătății mintale. Haideți să le analizăm una câte una.

Medicația antidepresivă a fost disponibilă⁵ începând cu anii 1950, dar nu a fost prescrisă pe scară largă până spre sfârșitul anilor 1980, când a intrat pe piață Prozacul. Dați-mi voie să spun chiar aici că Prozacul și multe alte medicamente psihiatrice create în ultimii ani îmbunătățesc semnificativ calitatea vieții și uneori chiar o salvează. Înainte de a începe să prescrie Prozac în 1987, medicii lucrau cu așa-numita medicație anti-depresivă de „primă generație”. Deși aceste medicamente erau adesea eficiente, aveau efecte secundare deplorabile și puteau fi letale în supradoză (o problemă tragică în îngrijirea pacienților cu tendințe de suicid). Apoi au apărut Prozacul și, curând după aceea, o întreagă „a doua generație” de medicamente care ajutau împotriva depresiei și aveau efecte secundare minime. Dintr-odată, medicamentele date pe rețetă au devenit o opțiune cu risc scăzut pentru îmbunătățirea dispoziției.

Nu este de mirare că aceste medicamente au devenit foarte populare. În 1987, doar 37%⁶ dintre cei tratați pentru depresie au primit un antidepresiv. Până în 2015, procentul devenise 81⁷. În același interval, numărul persoanelor depressive care făceau psihoterapie a scăzut cu 20%. Ce a generat aceste două tendințe? Mai întâi, probabil că antidepresivele au oferit unor indivizi suficient ajutor încât psihoterapia să nu mai pară necesară. În al doilea rând, este adevărat și că firmele de asigurări sunt mult mai dispuse să plătească pentru pastile decât pentru terapii care pot fi uneori scumpe.

Pe lângă aceste explicații, voi adăuga și o a treia posibilitate: proliferarea unor medicații sigure și eficiente în tratamentul depresiei – precum și pentru reducerea anxietății, îmbunătățirea somnului și concentrarea atenției – ne-a schimbat atitudinea culturală față de disconfortul emoțional. În loc să considerăm neliniștea psihică un lucru care trebuie analizat și înțeles, am ajuns ca din ce în ce mai mult să privim suferința emoțională ca pe ceva care poate fi oprit sau limitat prin intervenție chimică. Cifrele nu mint: de la începutul anilor 2000, antidepresivele au fost la egalitate cu medicamentele pentru scăderea tensiunii și a colesterolului, considerate cele mai prescrise medicamente pentru pacienți externi⁸.

Ca să fie clar: nu este nicio îndoială că medicamentele psihiatrice alină suferința oamenilor. Mai mult, niciun clinician serios nu prescrie aceste medicamente cu promisiunea că vor rezolva problemele vieții sau că îi vor face fericiți pe oameni, fiindcă acest lucru nu se petrece. Acestea fiind spuse, nu pot să nu mă întreb dacă folosirea pe scară largă a medicamentelor care schimbă dispoziția a alimentat opinia conform căreia noi și copiii noștri am putea și ar trebui să scăpăm de realitatea că a fi uman înseamnă și a simți suferință emoțională.

Totuși, nu cred că proliferarea rapidă a medicației psihiatrice poate, de una singură, să explice faptul că am devenit atât de neliniștiți când vine vorba despre disconfortul psihic. Așa că haideți să ne îndreptăm atenția spre un al doilea factor: industria bunăstării.

Conceptul de bunăstare* nu este ceva nou. Yoga, mindfulnessul, aromaterapia și o diversitate de practici și produse nonmedicale asociate cu sănătatea psihică există de mii de ani. Ce este nou? Marketingul omniprezent și agresiv

* În lb. engleză *wellness*. (N. red.)

al bunurilor și serviciilor din industria bunăstării. În 2010, un articol economic din *The New York Times* numea industria bunăstării o industrie „emergentă”⁹. De atunci, piața comercială a bunăstării practic a explodat. Fiind în prezent o forță copleșitoare din punct de vedere economic, numai industria bunăstării mintale se ridică la 131 de miliarde de dolari din economia globală a bunăstării¹⁰. Pentru a înțelege exact acest număr, industria bunăstării mintale depășește acum industria globală de divertisment, în valoare de 100 de miliarde de dolari¹¹.

Bineînțeles, aceasta nu este o veste proastă. Studiile demonstrează clar că meditația¹², mindfulnessul și yoga pot ușura disconfortul psihic și îmbunătăți starea mintală. Loțiunile pe bază de plante, lumânările parfumate, păturile cu greutate și alte produse care încântă sau liniștesc simțurile pot, fără niciun dubiu, să genereze sentimente de pace și ușurare pe termen scurt. Cu toate acestea, se pare că motivațiile economice majore determină acum industria bunăstării să facă promisiuni pe care nu le poate respecta. Reclamele pentru produse de îngrijire de multe ori declară sau sugerează că produsul vândut (fie o aplicație de mindfulness, fie un ulei parfumat sau un ceai de fructe) va oferi senzația de ușurare și va alunga emoțiile nedorite. Poate că sună grozav în teorie, dar bunul-simț ne spune că viața nu funcționează așa în realitate. Faptul că te bucuri de ora de yoga nu îl va împiedica pe directorul școlii să te sune cu vestea că fiul tău și-a lovit un coleg în curtea școlii. Dacă îți convingi familia să facă exerciții de mindfulness regulat, acest lucru nu va împiedica o pandemie să îți livreze la ușă câțiva ani de nefericire. Produsele sau practicile legate de bunăstare *ne pot face să ne simțim mai bine temporar sau ne pot ajuta să recăpătăm o senzație de echilibru pe moment. Nu ne pot feri, pe noi sau pe adolescenții noștri, de disconfortul emoțional.*

VIAȚA EMOȚIONALĂ A ADOLESCENȚILOR

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. Grijile 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 adusesese 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. Trimitea 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.