

GHIDUL
PĂRINTELUI

DR SCOTT P. SELLS

Adolescenți scăpați de sub control



Dr Scott P. Sells este profesor de asistență socială la Savannah State University, SUA, și directorul Institutului Familiei din Savannah, Georgia. Are o experiență îndelungată de educație a copiilor dificili, a lucrat drept consultant al Departamentului de Justiție Juvenilă american, conduce seminarii pe tema dezvoltată în precedenta sa carte, *Treating the Tough Adolescent*, și a conceput un program educațional pentru părinți și adolescenți, intitulat la fel ca acest volum. Mai multe detalii despre activitatea autorului pot fi găsite pe internet la www.difficult.net.

DR SCOTT P. SELLS

Adolescenți scăpați de sub control

Ghidul părintelui:
redobândirea autorității
și a iubirii pierdute

Traducere din engleză de
Mihnea Gafița



HUMANITAS
BUCUREȘTI

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
SELLS, SCOTT P.

Adolescenți scăpați de sub control: ghidul părintelui / dr. Scott P. Sells;
trad.: Mihnea Gațița. – București: Humanitas, 2007
ISBN 978-973-50-1673-9

I. Gațița, Mihnea (trad.)

159.922.9
37.018.262

Scott P. Sells, Ph. D.
Parenting Your Out-of-Control Teenager
© 2001 by Scott P. Sells, Ph. D.
All rights reserved.

© HUMANITAS, 2005, 2007, pentru prezenta ediție românească

EDITURA HUMANITAS
Piața Presei Libere 1, 013701 București, România
tel. 021/317 18 19, fax 021/317 18 24
www.humanitas.ro, editors@humanitas.ro

Comenzi CAȘTE PRIN POȘTĂ: tel. 021/311 23 30,
fax 021/313 50 35, C.P.C.E. – CP 14, București
cpp@humanitas.ro, www.librariilehumanitas.ro

Știi cine este acest adolescent?

Mihai nu este adolescentul tipic. Încă de când avea patru ani, au apărut semnele unor viitoare ape tulburi. Părinții trebuiau să-l amenințe sau să se roage de Mihai ca să-l determine să facă indiferent ce. Cu mare greutate a ajuns să se înțeleagă cu alți copii: refuza să-și împartă jucăriile cu ceilalți și făcea crize de nervi pentru orice fleac. Să stea cuminte? Auzi vorbă! Să meargă la culcare? Un chin!

Pe la vârsta de șase-șapte ani, lucrurile se înrăutățiseră atât de mult, încât părinții l-au dus pe Mihai la un pediatru. Doctorul i-a sfătuit să-și petreacă mai mult «timp constructiv» alături de copil și să negocieze cu el toate regulile și pedepsele. În felul acesta, Mihai s-ar fi simțit auzit și ar fi devenit ascultător.

Dat fiind că respectivul pediatru era considerat «specialist» în domeniu, au crezut că problemele lor erau ca și rezolvate. Și totuși, lucrurile nu s-au ameliorat. Sfatul pediatrului nu a făcut decât să toarne gaz pe foc. Cu cât încercau părinții să negocieze regulile, cu atât se specializa Mihai în arta manipulării.

Pe la vârsta de opt-nouă ani, Mihai suferea deja de beția puterii. Problemele declanșate de el ajunseseră să controleze starea de spirit a tuturor celor din casă. Un refuz obstinat sau o izbucnire de furie de-a lui era de natură să modifice pe loc dispoziția fiecăruia.

Părinții lui Mihai au început să se certe în privința felului «corect» de a-l disciplina, ca și cum ar fi avut două concepții diferite despre creșterea copilului. Tatăl era de părere că lui

Mihai îi trebuia un sistem mai clar și limite mai ferme, iar mama credea că trebuia urmat sfatul medicului pediatru.

Când Mihai a ajuns la vârsta de 10–11 ani, părinții au început să primească telefoane care-i avertizau că fiul lor neglija școala sau trăgea chiulul. Ori de câte ori îl întrebau direct, Mihai îi mințea. A început să chiulească de la școală în mod regulat. Profesorii l-au declarat «copilul-problemă» al clasei și-l trimiteau la director de cel puțin trei ori pe săptămână.

Pe la 13 ani, când pubertatea și-a vârat și ea coada, Mihai a început să petreacă din ce în ce mai mult timp cu prietenii lui. Acest cerc de prieteni care parcă își alimentau unul altuia comportamentele negative a devenit pentru el «a doua familie», pe care o prefera de departe familiei adevărate.

La sugestia unei cunoștințe, părinții l-au dus pe Mihai la o altă specialistă, consilier în materie de boli psihice. Aceasta a pus diagnosticul de dereglări de comportament pe fondul unor tulburări de concentrare – și a recomandat un stagiu de 90 de zile într-o tabără izolată de disciplinare, plus medicație. Ajungând la concluzia că Mihai suferea de un dezechilibru chimic la nivelul creierului, părinții căpătaseră credința că ei nu pot face nimic pentru a rezolva problemele copilului. Așa încât s-au lăsat convinși că singura lui șansă o reprezentau niște specialiști din afară și și-au cheltuit toate economiile pentru a-l trimite pe Mihai într-o tabără de reeducare.

La început au avut loc schimbări în bine și s-au arătat semne de speranță. Mihai s-a mai îmblânzit, ba chiar le-a spus părinților că-i iubește. Se părea că a-l da pe mâna specialiștilor fusese o sclipire de geniu.

Din păcate însă schimbările n-au durat. La întoarcerea acasă a lui Mihai, a urmat o scurtă lună de mierc de liniște. Dar, după numai trei săptămâni, vechile lui componente și-au făcut din nou apariția. Părinții nu înțeleseseră ideea esențială: că specialiștilor din afară li se datora schimbarea felului de a fi al lui Mihai, și nu lor. Copilul nu avea mai mult respect pentru părinții lui la întoarcerea acasă decât avusese la plecare.

Părinții apelau tot la vechile lor metode de a-și crește copilul, iar Mihai reușea să scape tot cu vechile lui trucuri.

Patru fenomene cruciale au avut loc în familia lui Mihai:

1. *Pedepsele tradiționale au dat greș.* Pedepsele tradiționale au avut prea puțin efect asupra lui Mihai, sau chiar deloc. Dacă părinții încercau să-l țină în casă, el pur și simplu rîdca și ieșea pe ușă. Dacă mai demult făcea câte o criză de nervi, acum chiulea de la școală sau amenința că dă o gaură în perete. Aceste acte de «terorism adolescentin» i-au speriat pe părinți, care au dat înapoi. Drept care Mihai a căpătat și mai multă putere!

2. *Tandrețea s-a transformat în dușmănie.* Cu timpul, orice urmă de tandrețe a dispărut din relația între Mihai și părinții lui. Ultimii nu-și mai plăceau copilul, deși îl iubeau în continuare. Când era mic, aproape 90% din timpul petrecut de ei cu Mihai însemna îmbrățișări și atenție plină de afecțiune. Pe măsură însă ce Mihai a crescut și s-a făcut mai rebel, proporția de comunicare tandră a scăzut dramatic. Acum, între 90 și 98% din acest timp însemna certuri dușmănoase în care părinții îi spuneau lui Mihai ce anume greșise. Nu le mai rămânca vreme pentru ieșiri în aer liber, îmbrățișări sau alte interacțiuni afectuoase. Această lipsă de tandrețe a înrăutățit lucrurile, Mihai văzându-se obligat să caute refugiu în altă parte – cel mai adesea în cercul unor prieteni cu un sistem de valori și o moralitate dubioase. Ceea ce a făcut ca Mihai să scape și mai tare de sub control.

3. *Ciupitul corzilor sensibile.* Mihai se pricepea de minune să le ciupească părinților lui corzile sensibile. Corzile sensibile sunt cuvinte sau gesturi («vă urăsc»; «nimic nu mă lăsați să fac»; o voce plângăcioasă; o privire scârbită) la care Mihai recurgea cu bună știință pentru a-și face părinții să se înfurie ori să se simtă frustrați. Pentru el, certurile au devenit un joc. Scopul jocului era să câștige controlând starea de spirit a adversarilor prin corzile sensibile pe care le ciupea. Cu cât își obliga mai mult părinții să-și argumenteze și explice deciziile, cu atât

vârsta lor cronologică scădea. În scurt timp, părinții lui Mihai au ajuns să se poarte ca și cum ar fi fost de-o vârstă cu el.

4. Fiecare «expert» a spus altceva. Fiecare specialist avea o altă părere sau filozofie despre cum trebuia procedat pentru a pune capăt problemelor lui Mihai. Unul a susținut că părinții trebuie să-l lase în pace, în timp ce altul a fost de părere că Mihai trebuie tratat mai sever și trimis într-o tabără de reeducare. Părinții au parcurs zeci de cărți despre creșterea copiilor, dar nici una nu conținea răspunsuri concrete pentru comportamentele excesive, care depășeau nivelul problemelor normale ale adolescenților. Drept urmare, cei doi au intrat în derută. Nu mai aveau încredere în propriile instincte. Au ajuns în faza în care nu de «terapie» aveau nevoie, ci de pași concreți și de soluții.

Dacă povestea copilului tău adolescent are puncte comune cu cea a lui Mihai, nu ești singur(ă). Biroul de Recensământ american estimează că în 11 milioane de familii din SUA există adolescenți care prezintă probleme comportamentale grave, cum ar fi acte de violență la școală sau acasă, amenințări cu sinuciderea, fugă repetată de acasă, absenteism școlar, graviditate și abuz de alcool sau de droguri.

Este adolescentul tău scăpat de sub control?

Cartea de față a fost scrisă pentru orice părinte, profesor sau consilier care are de-a face cu un adolescent precum Mihai, aflat dincolo de nivelul problemelor cotidiene și ajuns într-o stare «extremă», scăpată de sub control. Copilul tău adolescent se poate numi «scăpat de sub control» dacă are între 12 și 18 ani și dacă s-a comportat într-unul dintre modurile de mai jos în ultimele șase luni și în trei sau mai multe asemenea moduri în ultimele 12 luni:

- a mințit grav în repetate rânduri
- a manifestat cruzime fizică față de oameni sau de animale
- a fugit de acasă de mai multe ori
- a distrus bunuri
- a amenințat cu sinuciderea
- a utilizat sau a deținut arme
- a lipsit de la școală în repetate rânduri
- a furat
- a lovit sau a amenințat diverse persoane
- a provocat incendii
- a ignorat cererile sau regulile formulate de adulți
- a săvârșit delikte sexuale precum violul

Alte caracteristici frecvent întâlnite la adolescenții scăpați de sub control mai sunt următoarele:

- îi fac vinovați pe cei din jur pentru propriile lor greșeli și refuză să-și asume răspunderea pentru orice faptă reprobabilă comisă
- se enervează ușor și acționează impulsiv
- au în mod constant rezultate școlare slabe și probleme de adaptare în clasă
- abuzează de alcool sau droguri dincolo de nivelul simplei experimentări și se dedau la alte activități ilegale, cum ar fi cursele de mașini, distrugerile de bunuri sau furturile din magazine
- se acomodează greu într-un serviciu și nu se înțeleg cu colegii
- își proiectează o imagine de «duri», deși în sinca lor se simt nesiguri pe ei
- prezintă un risc sporit de a dezvolta o așa-numită «dereglare antisocială a personalității» odată cu trecerea spre maturitate, la vârsta de 18 ani; asta înseamnă că adolescenții manifestă într-o foarte mică măsură remușcări sau sentimente de vinovăție atunci când provoacă durere sau suferință celor din jur; devin reci, insensibili și au dificultăți să mențină vreo relație pe termen lung.

În cadrul sistemului american de sănătate mentală, acești adolescenți sunt adeseori diagnosticați ca având *dereglări de*

comportament sau dereglări adversative provocatoare – conform celei de-a patra ediții a *Manualului de diagnoză și statistică al dereglărilor mentale* publicat de Asociația Psihiatrilor Americani (Washington DC, 1994). Voi evita în mod intenționat să recurg la aceste etichetări pe parcursul cărții de față, pentru că asemenea etichete implică faptul că orice adolescent scăpat de sub control ar fi bolnav psihic și, prin urmare, nu poate fi făcut răspunzător pentru comportamentul său greșit. De exemplu, Marcus (16 ani) îmi spunea: «Psihiatrul meu mi-a spus că am o boală care se numește *dereglare de comportament* și că trebuie să iau niște pilule să mă calmez. Așa că să mă lasc toată lumea în pace! Am o boală și nu e vina mea că mă înfurii sau că fug de-acasă.»

Există situații în care adolescentul chiar trebuie etichetat într-un anumit fel și există adolescenți care suferă într-adevăr de boli psihice, cum ar fi schizofrenia. Etichetarea mai poate fi necesară pentru plata tratamentelor prin sistemul de asigurări medicale și pentru a beneficia de servicii speciale de educație în școli. Cu toate acestea, pe parcursul cărții voi demonstra că aplicarea unei etichete poate avea un efect negativ asupra capacității tale de a te comporta ca un părinte și de a cere socoteală copilului tău pentru greșelile făcute.

«Nu cumva exagerez eu?»

Este normal ca toți copiii și adolescenții să manifeste unele dintre problemele comportamentale enumerate mai sus. De exemplu, mulți copii de cinci-șase ani sunt obraznici și neascultători într-o anumită măsură și aproape toți adolescenții comit cel puțin un act de delinvență, cum ar fi să bea sau să chiuiească de la școală. Dar aceste probleme rămân niște incidente relativ minore și izolate. Problemele adolescenților evoluează de la normal la «scăpat-de-sub-control» atunci când comportamentele în cauză *persistă* sau *se repetă* într-un interval de șase luni sau chiar mai mult.

De ce am scris această carte?

Am scris această carte pentru că literatura existentă despre creșterea copiilor și programele de consiliere nu oferă suficiente sfaturi practice și specifice cu privire la adolescenții nu pur și simplu rebeli, ci scăpați de sub control. Principiile și strategiile propuse de ele nu arată cum se pune capăt, pe cât posibil definitiv, unor probleme comportamentale cu adevărat grave.

Atunci când părintele se declară învins, adolescentul capătă și mai multă putere, pentru că își dă seama că te-a învins nu numai pe tine, ci și pe așa-zisul specialist de înaltă clasă. Mike povestea despre fiul lui, Jason, de 15 ani: «Ieri, nemaștiind ce să fac, m-am dus la magazin să găsesc o carte despre adolescenții dificili. Am găsit una în care scria că nu am dreptul să-mi controlez fiul și că trebuie să folosesc mesaje care încep cu *eu*, dacă vreau să încurajez o comunicare mai bună. N-am înțeles ce voia să spună autorul și n-am fost de acord cu el, dar tipul avea un doctorat, așa încât m-am gândit că o fi știind despre ce vorbește. A doua zi, l-am rugat pe Jason să-și facă ordine în cameră: mi-a spus să-l las dracului în pace. Atunci am încercat să aplic povestea cu mesajele care încep cu *eu* și i-am spus că *eu* nu sunt de acord să-mi vorbească pe acest ton. Jason mi-a răs în nas și mi-a spus: „Iar *eu* cred că mănânci căcat.“ M-am gândit în sinea mea: Ia uite ce mai sfat de specialist! Jason și-a bătut joc de mine, iar eu am aruncat pur și simplu 15 dolari.»

Cine citește cartea de față a trecut, poate, prin experiențe similare cu cea a lui Mike în legătură cu alte cărți. Nu puțini sunt cei care, ca și tine, au plătit mii de dolari pentru programe dezvoltate în spitale sau pentru consiliere, ca să constate apoi că schimbările comportamentale au fost de scurtă durată.

Prin ce este unică această carte?

Strategiile cuprinse în cartea de față nu au izvorât din liniștea cabinetului meu, nu se bazează pe ceea ce *m-am gândit eu*

că ar putea funcționa. Nu – ele provin nemijlocit de la specialiști *reali*, de la părinți ca și tine, ai căror copii sunt adolescenți scăpați de sub control și care mi-au spus povestea lor și au testat soluțiile propuse de mine.

Am recurs la trei modalități de lucru cu părinții pentru a aduna informații și a armoniza strategiile menite să-i ajute să depășească problemele copiilor lor adolescenți.

În primul rând, am pus la punct o cercetare intensivă, pe o durată de patru ani, cu 82 de adolescenți scăpați de sub control și cu familiile lor. Acest studiu a avut ca rezultat, mai întâi, crearea unui model de tratament «pas cu pas», care să vină în ajutorul consilierilor, profesorilor, polițiștilor și ofițerilor însărcinați cu eliberările condiționate, în lucrul acestora cu adolescenții; apoi, publicarea unui manual de specialitate intitulat *Treating the Tough Adolescent: A Family-Based, Step-by-Step Guide [Cum se tratează adolescentul rebel. Ghidul pas cu pas al familiei]* (New York, Guilford Press, 1998).

În al doilea rând, am organizat interviuri față în față cu părinții adolescenților scăpați de sub control. Înainte să scriu cartea, am cutreierat țara în lung și în lat timp de trei ani, ținând seminarii și căutând să învăț de la voi, părinții. Când v-am întrebat de ce anume aveți nevoie ca să recăpătați controlul asupra căminului și să puneți capăt comportamentului distructiv al copiilor voștri adolescenți, iată ce răspunsuri am primit de la voi:

• *Nu suntem părinți răi.* Chiar dacă multe dintre cărțile pe care le citim și destui dintre consilierii la care apelăm nu ne spun verde în față acest lucru, se simte faptul că ne judecă și ne fac pe noi vinovați de problemele copiilor noștri. Oamenii aceștia nu știu prin ce trecem. Arată-ne că ai venit să ne ajuti, nu să ne judeci și tu sau să ne privești cu dispreț.

• *Suntem obosiți și terminați.* Dă-ne un motiv serios ca să luăm înapoi frâiele în momentul când copiilor noștri adolescenți parcă nici nu le pasă dacă noi mai trăim sau am murit. Ce motivație mai putem avea și ce câștigăm cu asta? Alte cărți

de creștere a copiilor ne spun fie să-i lăsăm în pace, fie să ne implicăm mai mult. Care punct de vedere este cel corect și de ce să tot facem încercări?

• *Treci la subiect.* Dă-ne un plan clar și concret, pas cu pas, pentru fiecare obstacol de care ne putem lovi, și fă acest lucru într-un limbaj din care să înțelegem ceva. Lasă deoparte psihobălmăjca. Ne-am săturat de puhoiul de concepte care nu specifică niciodată când și cum să recurgem la cutare pași sau strategii.

• *Spune-ne ce să facem dacă planul A dă greș.* Dacă prima ta propunere dă greș, avem nevoie de un plan B de siguranță, și uneori de un plan C sau chiar de un plan D. Cărțile și consilierii nu ne spun niciodată ce să facem dacă planul A dă greș.

• *Corzi, corzi, corzi sensibile.* Copiii noștri adolescenți parcă știu întoldeauna ce corzi «dureros» de sensibile să ciupească (înjurături, priviri dușmănoase, sentimente de vinovăție etc.) înfuriindu-ne atât de tare, încât ne lasă fără replică. Toate regulile și pedepsele noastre rămân fără nici un rezultat. Cum să facem ca să ne apărăm corzile sensibile de viitoare ciupituri și să nu ne mai pierdem cumpărul?

• *Artileria grea.* Te rugăm să ne dai o rețetă de soluții care să funcționeze cu adevărat când vrem să oprim artileria grea a copiilor noștri: fugitul de acasă, chiulitul de la școală, amenințările sau manifestările violente, lipsa oricărui respect, consumul de alcool și droguri, graviditatea nedorită și amenințările cu sinuciderea. Aceste tunuri mari ne provoacă atâtea temeri sau frustrări, încât este mai simplu să cedăm sau să ne retragem. Dă-ne ceva care să aibă efect rapid și să oprească această artilerie grea. Este mult prea dureros pentru noi ca să putem aștepta.

• *Învajă-ne cum să găsim echilibrul între «iubirea dură» și tandrețe.* Cu toții am auzit despre «iubirea dură» și despre taberele de reeducare utilizate pentru a recâștiga frâiele, dar cum facem ca să recâștigăm tandrețea pierdută și apropierea de copilul nostru? «De multe ori, simt că îmi iubesc copilul, dar nu-mi mai place. Cum să procedez ca să-mi placă din nou fiul sau

fiica mea?» Spune-ne ce pași concreți trebuie făcuți pentru a găsi echilibrul corect între cele două.

• *Sunt părinte unic sau părinte vitreg.* Strategiile despre care citim par să funcționeze numai în familiile în care sunt prezenți ambii părinți sau în care nu există părinți vitregi. De fapt, ori suntem nevoiți să lucrăm de dimineața până seara și să ne ocupăm noi înșine de tot ce înseamnă disciplină, ori adolescenții ne detestă pur și simplu fiindcă suntem părinți vitregi. Avem nevoie de strategii special concepute pentru a veni în întâmpinarea acestor situații speciale.

Cartea de față este concepută în așa fel încât să răspundă la fiecare dintre aceste probleme și să-ți arate cum să procedezi pas cu pas. *Poți* schimba ceva atât în viața copilului tău adolescent, cât și în a ta.

Înțelege de ce adolescentul tău a scăpat de sub control

Părinții mă întrebă mereu: «De ce se poartă așa copilul meu?» Este o întrebare esențială. La fel ca un mecanic auto care trebuie să-și dea seama în primul rând de ce mașina lui scoate zgomote ciudate, și tu trebuie să înțelegi mai întâi de ce adolescentul tău se comportă rău. Abia apoi vei putea rezolva problema.

Deruta ta se datorează faptului că există atâția specialiști cu atâtea teorii diferite. Se poate foarte bine să fi citit până acum alte cărți despre creșterea copiilor și să fi urmat sugestiile altor specialiști; poate că la vremea respectivă ți-au sunat bine, dar pe termen lung nu ți-au fost de nici un ajutor. Poate că senzația de epuizare te face să te întrebi: «Cum să mei cred cu că ghidul doctorului Sells mi-ar putea fi de mai mult folos decât cele ale atâtor așa-zisi „experți”?» Bună întrebare.

Citește cele șapte motive principale pentru care copilul tău adolescent se comportă rău, formulate de mine mai jos, și apoi gândește-te: Ți se par rezonabile aceste motive? Ți-ai spus și tu vreodată aceleași lucruri în sinea ta? Dacă da, citește mai departe și urmează sugestiile mele. Dacă nu, sper să citești totuși mai departe din curiozitate și să consulți și alte cărți despre creșterea copiilor. Dacă metodele încercate de tine în momentul de față oricum nu dau rezultate, ce pierzi încercând altceva?

Șapte motive principale pentru reaua purtare a adolescenților

MOTIVUL NR. 1: Regulile sunt neclare. Unul dintre motivele cele mai serioase pentru care adolescentul tău a scăpat de sub control ar putea fi acela că nu există un contract clar, scris, între tine și el*. Regulile tale și consecințele încălcării lor sunt formulate verbal – deci interpretabile – sau inventate din mers. De exemplu, stabilești o regulă de tipul «nu manifestăm lipsă de respect», dar uiți să menționezi ce anume din ce spune sau face adolescentul înseamnă pentru tine lipsă de respect. Drept care acesta, care ia totul nu numai *ad litteram*, ci și la modul foarte concret, are la dispoziție o porțiune de scăpare perfectă și poate obiecta: «N-ai spus că înjuratul înseamnă lipsă de respect.» Este ceea ce eu numesc *sindromul lui ad litteram*.

Așa cum ilustrează povestea lui Nick, adolescentul de lângă tine se transformă imediat într-un rechin care simte mirosul sângelui în apă:

«DA' N-AI SPUS NICIODATĂ CĂ BOMBĂNITUL INSEAMNĂ CĂ MĂ PORT URĂT»

Nick (15 ani) știa prea bine câtă forță are sindromul lui *ad litteram*. Într-o bună zi, mama lui i-a spus că nu mai acceptă să se poarte urât cu ea. Nick se bucura că mama nu-și nota niciodată nimic pe hârtie. Uneori, uita de noua ei regulă sau îl întreba: «Nick, cum ne-am înțeles?» Ceea ce însemna că prin multele breșe el putea să intre de-a dreptul cu buldozerul.

Nick și-a pus în aplicare teoria chiar de a doua zi. A început să dea ochii peste cap și să bombăne fiindcă mama l-a rugat să scoată afară gunoiul în timp ce el se uita la televizor. A urmat conversația de mai jos:

Mama: Nick, iar te porți urât. Închide imediat televizorul și treci în camera ta! (Mama interpretează «datul ochilor peste cap» și «bombănitul» drept comportamente lipsite de respect.)

* Deși folosim masculinul, poate fi vorba, bineînțeles, nu numai de un băiat, ci și de o fată. (N.r.)

Nick: Da' n-ai spus niciodată că bombănitul înseamnă că mă port urât. Nu mă duc deloc în camera mea. (Nick este lovit brusc de sindromul lui *ad litteram* și pune în evidență breșele raționamentului ca un adevărat jurist.)

Mama (se enervează și-și pierde controlul): Știi foarte bine ce-am vrut să spun! N-o fă pe prostul cu mine. Mișcă-ți fundul imediat pe scări în sus și treci în camera ta. (Mama este nevoită să piardă timp prețios și energie încercând să explice și să-și justifice propriile gesturi, ceea ce ar fi putut evita dacă și-ar fi definit clar, dinainte, noua regulă.)

Nick: Nu mă duc în camera mea. Nu mi-ai spus niciodată că asta înseamnă lipsă de respect. O să scot afară gunoiul, dar după aia mă uit la televizor. (Nick simte că a învins. I-a cîupit mamei corzile sensibile, ea nu și-a mai putut stăpâni afectele, iar acum are o poziție șovăitoare.)

Mama (epuizată și înfrântă): Bine, dacă scoți gunoiul afară, cred că o să trec cu vederea purtarea ta de data asta. Dar de-acum înainte, dacă-ți mai dai ochii peste cap sau bombăni, ești pedepsit. (Mama vrea să încheie odată discuția. În plus, Nick scoate afară gunoiul.)

Nick: Daaa, bine, mamă, cum zici tu... (Nick a învins și se simte mai puternic ca niciodată. Când i se va mai cere vreun serviciu, va aplica aceeași strategie. A funcționat o dată, deci va mai funcționa și altă dată. Și apoi, regulile neclare sunt întotdeauna opționale, nu?)

Pasul nr. 2 îți va arăta cum să procedezi pentru ca regulile tale să fie limpezi ca bună-ziuă, fără nici o porțiune de scăpare.

MOTIVUL NR. 2: Nu îți pasul cu modul de a gândi al adolescentului. Un adolescent scăpat de sub control te poate învinge și face să dai înapoi printr-un dar special, numit *percepție socială sporită*. Precum Tonya din exemplul următor, adolescentul tău poate derula în minte atâtea scenarii diferite câte se dovedesc necesare pentru a descoperi o breșă în regula formulă de tine sau în consecințele încălcării ei.

«ȚI-AM LUAT-O ÎNAINTE»

Tonya (15 ani) a fost pedepsită – «gata cu telefonul» – fiindcă a înjurat-o pe mama ei. Drept care s-a dus în camera ei, încercând să găsească o porțiune de scăpare. Pentru a se putea decide care este cel mai bun plan, și-a făcut pe hârtie o listă cu mai multe variante. În cele din urmă,

Tonya le-a spus prietenelor ei că le va suna la ora 1 noaptea, când toți ceilalți din casă dorm. Ba chiar le-a instruit cum să pună o pernă deasupra telefonului ca să amortizeze sunetul. Planul a funcționat perfect. Tonya nu avea deci nici un motiv să nu mai înjure. Luându-i-o mamei înaintea, Tonya a descoperit o breșă în pedeapsa «gata cu telefonul».

La *Pasul nr. 3* (p. 61), despre depășirea dificultăților, acest subiect va fi discutat *in extenso*. Vei învăța cum să-ți faci un plan de rezervă de genul «dar dacă» pentru orice situație care s-ar putea ivi între tine și copilul tău adolescent.

MOTIVUL NR. 3: Ciupitul corzilor sensibile. Un alt factor important în comportamentul nepotrivit al adolescenților este așa-numita «ciupire a corzilor sensibile». Dacă nu vrea să facă așa cum îi ceri, de multe ori adolescentul îți ciupește corzile cu adevărat «fierbinti» – și asta ca să te enerveze și să te facă să te simți frustrat(ă). Pentru unii, corzile fierbinti sunt înjuratul sau datul ochilor peste cap. Pentru alții, sunt afirmații de genul «Nu pot să te sufăr» sau «Nu ești tu tatăl meu», sau «Nu sunt obligat(ă) să te ascult».

Adolescenții au un fel de al șaselea simț cu care detectează precis corzile tale sensibile și felul în care pot să acționeze asupra lor. Ei știu că, dacă reușesc fie și numai să-ți atingă corzile sensibile judecata și se va întuneca. Drept care vor spori sensibil șansele ca tu să dai înapoi ori să renunți de a-ți mai susține poziția cu convingere. Iată de ce se întâmplă atât de frecvent ca pedepsele impuse de tine să nu funcționeze. Nu pedeapsa în sine este problema, ci faptul că uneori nu reușești s-o impui cu calm și fermitate, fie pentru că adolescentul ți-a ciupit corzile sensibile, fie pentru că tu i le-ai ciupit pe-ale lui făcându-i morală, aducându-i critici sau atacându-i caracterul.

«M-AM SIMȚIT, BRUSC, DE-O VÂRSTĂ CU FIUL MEU»

«Când am început discuția, eu aveam 45 de ani, dar, după numai cinci minute de ciondăneală constantă, mă simțeam ca de 30. Pe măsură ce ne certam, parcă scădeam mereu în vârstă. N-a trecut mult și m-am

simțit, brusc, de-o vârstă cu fiul meu [16 ani]. Parcă eram doi puști care ne certam în fața lăzii cu nisip cine să dețină puterea și controlul.» (Un părinte frustrat)

Dacă ajungi de aceeași vârstă cu copilul tău adolescent în materie de ciupit corzile sensibile, e dificil să mai joci rolul de părinte. Oricât de logic ar arăta în teorie regulile formulate de tine, nu vei reuși să ți le impui cu succes. *Pasul nr. 4* (p. 75), capitol în care este vorba despre corzile sensibile, îți va arăta în detaliu cum funcționează acestea atât la tine, cât și la adolescentul tău, și cum trebuie să procedezi.

MOTIVUL NR. 4: Beția de putere a adolescenților. Atunci când copilul tău adolescent preia controlul asupra stării de spirit din casa și din viața ta printr-un comportament extrem, el își asumă puterea unui adult – fără să fie și pregătit pentru așa ceva din punctul de vedere al dezvoltării. La vârste cuprinse între 12 și 18 ani, un adolescent ar trebui să-și consume timpul și energia cu viața de copil, cu mersul la școală, cu sporturile, cu întâlnirile cu sexul opus, cu găsirea de mici slujbe, cu pregătirea de a-și părăsi familia. În loc de toate acestea, adolescentul scăpat de sub control își consumă aceeași energie căutând metode de a ține sub control toată casa și de a înscrie puncte împotriva ta sau a altor adulți.

Cu adevărat tragic este faptul că acești adolescenți nu au parte de copilărie. Ironia face ca, măcar parțial, adolescenții să nu-și dorească o asemenea putere. Subconștient, fiecare dintre ei tânjește după un sistem și după o disciplină.

La *Pasul nr. 5* (p. 102), care te învață cum să stăpânești «cei șapte ași din mănecă» ai adolescentului, vei găsi o listă de posibile consecințe – deopotrivă netradiționale și constructive – ale încălcării regulilor, prin care să stăvilești beția de putere a unui adolescent.

MOTIVUL NR. 5: Principiul plăcerii. De ce oare atât de mulți dintre noi mâncăm toate porcăriile, fumăm sau nu facem nici

un fel de mișcare, deși știm foarte bine că toate acestea ne pot conduce, într-un târziu, la obezitate, la cancer de plămâni sau la vreun atac de cord? Fiindcă există un așa-numit «principiu al plăcerii», potrivit căruia preferăm să trăim clipa sau ceea ce ne provoacă o satisfacție imediată, decât să ne gândim la propriul viitor.

Așa gândesc, aproape tot timpul, și adolescenții scăpați de sub control. Ei nu văd dincolo de ziua de mâine, și cu atât mai puțin dincolo de săptămâna viitoare. Progresele tehnologice nu fac, de multe ori, decât să înrăutățească lucrurile. Adolescenții de astăzi au totul la dispoziție *instant*: mâncare instant, mesaje instant, apeluri instant pe telefoanele mobile. Să ne aducem aminte de vremea când trebuia să așteptăm poșta ori să ne ridicăm efectiv de pe scaun ca să schimbăm canalul de televiziune. Toate aceste mărunțișuri ne puneau în mișcare «mușchii răbdării». Majoritatea adolescenților de astăzi se așteaptă să primească însă totul de-a gata – instant.

Iată de ce asumarea vinovăției, raționamentul logic și pedepsele tradiționale dau greș adeseori. Pedepsele sau discursurile moralizatoare nu sunt suficient de puternice pentru a eclipsa plăcerile imediate provocate de un comportament rău.

La *Pasul nr. 2* (p. 28), unde înveți cum să pui pe hârtie un contract «beton», vei afla care sunt cele mai importante zece pedepse ale încălcării regulilor, de care ai nevoie pentru a învinge «principiul plăcerii».

MOTIVUL NR. 6: Puterea grupului de prieten. În ziua de azi, grupul de prieteni – gașca – are o teribilă influență asupra minții, inimii și sufletului unui adolescent. Dacă este un grup cu standarde morale și valori pozitive, adolescentul evoluează bine. Dar, dacă grupul are valori îndoielnice sau prezintă un comportament negativ, adolescentul are toate șansele să scape din ce în ce mai mult de sub control.

În privința dezvoltării, anii de adolescență sunt dificili pentru aproape oricine. Atunci când hormonii încep să se manifeste,

pe la 11–13 ani, adolescenții se trezesc prinși la mijloc între copilărie și maturitate. Pe de-o parte, adolescentul tău vrea să rămână copil și să se simtă în siguranță în brațele tale; pe de altă parte, vrea să descopere și să experimenteze ce înseamnă să fii matur și să te bucuri de libertăți de adult. Această perioadă poate crea derută și însingurare; poate duce la o mai mare sensibilitate în legătură cu acceptarea de către ceilalți. Este firesc ca adolescenții să se îndrepte către prietenii lor – care arată, gândesc și se comportă la fel ca ei – și nu către părinți, pentru a fi acceptați.

Acceptarea aceasta poate avea însă un preț cam ridicol. Ca să nu fie «dat afară din club», fiecare trebuie să urmeze regulile clubului – și pe cele spuse, și pe cele nespuse – cum ar fi să fure din magazine, să-și înfigă bijuterii prin diverse părți ale trupului, să bea, să se drogheze, să poarte haine de «ciumec». De multe ori, adolescenții preferă să urmeze aceste reguli decât să riște excluderea. La *Pasul nr. 6* (p. 222), unde este vorba despre mobilizarea ajutoarelor din afară, vei afla cum poți să-i recruțezi chiar tu pe prietenii adolescentului tău ca să-i vină în ajutor; sau cum îi poți opri, dacă influența lor negativă continuă. La *Pasul nr. 7* (p. 244), care se referă la recăștigarea iubirii, vei înțelege că tandrețea dintre tine și copilul tău adolescent este legată direct de nivelul de influență al grupului de prietenii asupra inimii lui.

«IMI SPUNE TOTUȘI CĂ MĂ IUBEȘTE...»

Alana (16 ani) nu se înțelegea cu părinții ei. Nu mai rămăsese între ei aproape nici o urmă de căldură sau de tandrețe. Alana a cunoscut un băiat de 21 de ani, Randy, care i-a oferit ceea ce de la părinți nu mai primise de mult – îmbrățișări. Știa s-o și asculte și o scotea în oraș. După vreo două săptămâni, Alana i s-a părut că se îndrăgostise. Randy devenise atât de important pentru ea, încât tata s-a făcut că nu observă căl de posesiv era el de fapt și cum o obliga să renunțe la toți ceilalți prieteni. Mai mult, i-a găsit scuze lui Randy și când acesta a început s-o brutalizeze dacă avusese o zi proastă la serviciu. Nu-i nimic, se gândea ea, «Randy îmi spune totuși că mă iubește».

Alana a continuat să-i găsească asemenea scuze până când a rămas gravidă, iar Randy a părăsit-o. Părinții au dat-o afară din casă. În prezent,

Alana trăiește cu un alt bărbat la fel ca Randy și este împedecă de fel de viață urmează să aibă copilul ei.

MOTIVUL NR. 7: Folosirea greșită a forțelor exterioare. Folosirea greșită a forțelor exterioare este cel din urmă, dar nu cel mai puțin important motiv pentru care adolescentul se poartă rău. În ziua de astăzi, din ce în ce mai mulți dintre noi ne lăsăm copiii adolescenți în seama unor persoane și factori din exterior – consilieri, psihiatru, spitale, tabere disciplinare, tratamente medicamentoase –, care să ni-i «repare». Și totuși, ceea ce la început ni se pare a fi răspunsul căutat se poate transforma rapid într-o sabie cu două tălșuri. Chiar dacă adolescentul pare să se fi schimbat spectaculos după un stagiu într-o tabără disciplinară, un centru de reeducare, un internat sau după vizitele la cabinetul cutărui consilier, de multe ori se întâmplă ca aceleași probleme să reapară la scurt timp după ce el revine acasă, după ce expiră termenul de supraveghere sau după ce încetează vizitele la consilier. Explicația este simplă. Nu tu te-ai străduit să-l remodelezi pe adolescent, ci niște specialiști din afară. De aceea, adolescentul tău nu are nici un motiv să te respecte atunci când revine în familie.

Pasul nr. 6 (p. 222), despre mobilizarea ajutoarelor din afară, îți oferă șapte strategii-cheie pentru a-ți convinge prietenii, vecinii și chiar pe preot să te susțină și să te ajute să recapeți controlul asupra propriului cămin. Nu uita că unde-s mulți puterea crește. E foarte greu să reușești de unul singur să determini un adolescent scăpat de sub control să se schimbe. E nevoie de o întreagă comunitate.

Harta înfrângerii și noua autostradă către succes

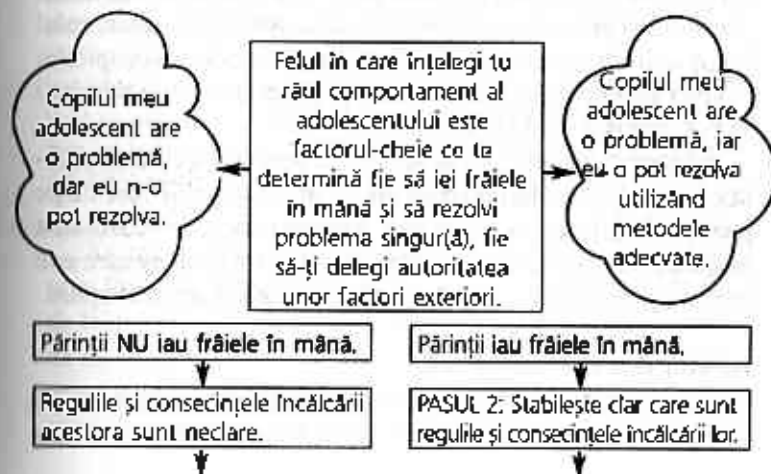
Harta care urmează îți va arăta cum se combină cele șapte motive de mai sus ale comportamentului rău pentru a crea un

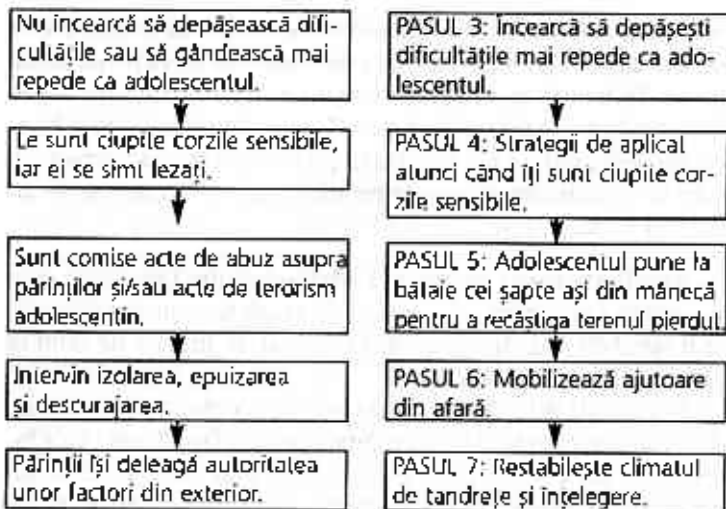
adolescent scăpat de sub control – și cum să-l determini să o ia pe altă cale. Dacă ți se pare că până acum ai mers pe un drum greșit, fii bun(ă) și nu mai pierde timpul învinovățindu-te sau întrebându-te cum de te-ai rătăcit. Trecutul nu-l mai poți schimba, dar poți utiliza această hartă pe post de busolă personală care să vă îndrepte, pe tine și pe adolescentul tău, într-o direcție mai bună.

Stabilește care e problema adolescentului tău. După cum ilustrează harta, răul comportament al adolescentului tău poate fi rezolvat sau, dimpotrivă, exacerbă, în funcție de felul în care tu definești problema.

O variantă este să vezi cauza acestui comportament într-un dezechilibru chimic, o boală mintală sau în «faptul cert» că adolescentul tău este fragil și incapabil de mai bine. Dacă susții această variantă, vei apela, probabil, la specialiști din afară, de exemplu la spitale, la medicație sau la tabere disciplinare ca să rezolvi problema. La urma urmei, te gândești, un dezechilibru chimic sau o boală mentală necesită intervenția unui expert. Nu ești tu omul care trebuie să ia frâiele în mână și să împiedice personal răul comportament al copilului tău.

PASUL 1: STABILEȘTE CARE E PROBLEMA ADOLESCENTULUI





O altă variantă pleacă de la ideea că adolescentul a intrat într-un cerc vicios, că este încăpățânat sau are nevoie de mai multă fermitate părintească. Dacă susții această a doua variantă, vei ajunge probabil la concluzia că adolescentul trebuie să dea socoteală pentru orice comportament nefalocul lui, și anume să-ți dea *fie* socoteală. Adolescentul care s-a împoi molit într-un cerc vicios nu trebuie neapărat dus la un specialist din afară. Dacă totuși *este* necesară prezența unui specialist, atunci rolul lui se schimbă: acesta nu mai duce tot greul aducerii copilului tău pe calea cea bună, ci îți oferă sprijin pentru ca *tu* personal să poți rezolva problema.

Să descoperi de ce adolescentul se poartă așa cum se poartă este ca atunci când privești un pahar cu apă și îl vezi fie pe jumătate gol, fie pe jumătate plin. Ambele puncte de vedere sunt valabile, dar felul în care au înțeles părinții lui Rodney care este problema fiului lor a condus la două soluții diametral opuse.

PAHARUL ESTE PE JUMĂTATE GOL

În opinia tatălui lui Rodney, răbufnirile temperamentale ale băiatului erau provocate de un dezechilibru chimic din creier (deși nu existau

nici un fel de date medicale în sprijinul acestei idei). Drept care el nu-l considera pe Rodney răspunzător de faptul că își bătea fratele mai mic sau că își arunca pe pereți mâncarea din farfurie. În loc să-l pedepsească, tatăl spunea: «foarte bine, fiule. Eliberează toată furia din tine. Știm cu toții că faci cum poți tu mai bine.»

Neavând nici o răspundere, Rodney a devenit din ce în ce mai furios și mai violent pe măsură ce a crescut și în vârstă, și în înălțime, și ca forță. Fără să-și dea seama, tatăl i-a făcut mai mult rău decât bine lui Rodney confundând problema lui cu un dezechilibru chimic. Și, fiindcă tatăl lui i-a comunicat că nu era răspunzător pentru izbucnirile de furie, Rodney n-a avut nici un motiv să se schimbe. De fiecare dată primea câte un certificat de bună purtare.

PAHARUL ESTE PE JUMĂTATE PLIN

Mama lui Rodney, în schimb, nu era deloc de acord cu tatăl. Ea vedea în răbufnirile temperamentale ale băiatului semne clare ale faptului că era un adolescent răsfățat și profitor. De fiecare dată când Rodney se înfuria, toți ai casei, de frică, dădeau înapoi. Când avea treburi de făcut în casă și începea să dea în clocot, era scutit de orice muncă. Când își arunca farfuria de perete fiindcă nu-i plăcea mâncarea, i se comanda pizza. Mama lui Rodney l-a implorat pe tată să vadă lucrurile și cu ochii ei – aveau un adolescent răsfățat căruia trebuia să i se impună niște limite și să i se ceară socoteală.

Tatăl nici nu a vrut să audă. Într-un târziu, Rodney a fost dus la un specialist, care a încercat să-l vindece prescriindu-i tratamente peste tratamente. Nici unul nu a avut nici un efect.

Într-o bună zi, când s-a urezit dimineața, tatăl lui Rodney a găsit un bilet lăsat de soția sa pe oglinda din baie: «Eu una nu mai suport. Te părăsesc și-l iau pe Rodney cu mine. Poate că măcar acum o să avem ocazia, eu și cu el, să ne scoatem ochii.»

Asemenia diferențe de opinie sunt mai mult decât obișnuite în familiile de astăzi. Așa cum reiese din cazul lui Rodney, de felul în care definești problema adolescentului tău va depinde răscrucea de drumuri în fața căreia vei ajunge. În funcție de propria înțelegere a lucrurilor, va trebui să alegi între (a) a-ți asuma chiar tu rezolvarea problemei respective, trecând direct la

Pasul nr. 2 și stabilind clar care sunt regulile și consecințele încălcării lor, și (b) a prefera să nu iei tu frăiele.

Mai există și o a treia cale pe care o poți alege, chiar dacă nu este marcată pe hartă. Se numește «Fă-te frate cu dracul până treci puntea». Această cale este ideală în situația în care nu ești sigur(ă) cum trebuie să procedezi sau dacă partenerul tău de viață s-a împotmolit în convingerea că «adolescentul meu are o problemă, dar eu personal nu o pot rezolva».

Calea stângă de pe hartă: «Nu vreau să iau eu frăiele»

Dacă tu (sau altă persoană care are în grijă copilul adolescent – cum ar fi un bunic, o mătușă sau un părinte adoptiv) refuzi să iei frăiele în mână, se va întâmpla unul (sau mai multe) dintre următoarele cinci lucruri:

1. Adolescentul va fi imediat dispus să preia el frăiele, putând ajunge să domine întreaga familie printr-un comportament scăpat de sub control.

2. Îți vei transfera autoritatea părintească, oficial sau neoficial, unor factori din exterior – spitale, internate sau tabere de disciplinare – și te vei baza pe decizia acestora.

3. Te vei certa cu actualul sau fostul tău partener de viață în privința «modului celui mai bun» de a crește copilul adolescent, rezultatul fiind că nimeni nu va fi în stare să ia frăiele în mână și să creeze un front comun.

4. Ciupitul corzilor sensibile și starea permanentă de conflict vor stoarce până și ultimul strop de afecțiune și înțelegere din relația pe care o ai cu copilul tău adolescent.

5. «A doua familie», cea de prieteni, a adolescentului va prelua sarcina de a-l educa în spiritul propriilor standarde morale și valori.

Aceste lucruri se întâmplă fiindcă, pe drumul pe care l-ai ales, adolescentul tău pleacă de la niște reguli și consecințe ale

încălării lor neclare și merge din rău în mai rău; sau se desprinde cu totul de tine pe măsură ce devine adult.

Calea dreaptă de pe hartă: «Sunt gata să iau frăiele»

Odată ce te-ai decis să iei frăiele în mână, treci la *Pasul nr. 2* de mai jos, scrie un contract «beton», apoi parcurge *Pașii nr. 3-7*. Chiar dacă adolescentul tău nu va progresa în felul ordonat pe care-l descrie harta mea, lucrurile vor merge evident *mai bine*.

A treia cale: «Fă-te frate cu dracul...»

Dacă tu – sau cineva din anturajul tău – are bine înfiptă în minte ideea că adolescentul are o problemă, dar nu ești tu cel (cea) care o poate rezolva, pune-ți – sau pune-i persoanei respective – următoarele întrebări: «Cea ce fac eu acum cu copilul meu adolescent are efect sau nu? Merge adolescentul meu spre bine, sau lucrurile rămân în linii mari aceleași – dacă nu cumva se înrăutățesc?»

Dacă felul în care abordezi problema în momentul de față nu e cel potrivit, atunci istoria se va repeta. Dacă vei proceda la fel, la fel se va întâmpla. Insist să experimentezi calea dreaptă de pe hartă, ca să vezi cu ochii tăi dacă este ori nu mai bună. Încearcă în următoarele trei luni fiecare *Pas* din cartea de față. Dacă nu vei fi mulțumit(ă), îți rămâne oricum posibilitatea de a reveni la vechea ta cale.

Odată întoarsă această pagină, îți vei începe călătoria. Este ultima ta șansă de a te manifesta ca părinte. Copilul tău are nevoie de tine acum mai mult ca niciodată. Străduiește-te și, cu ajutorul hărții de mai sus și al unui set de instrumente pe care ți le recomandă cartea, schimbă destinul copilului tău adolescent.

Pune pe hârtie un contract «beton», cu reguli și consecințe

Orice constructor serios îți va spune că, dacă nu-ți construiești casa pe o fundație solidă, ea se va prăbuși. În cazul de față, fundația este un contract scris, solid, care să conțină reguli clare și consecințe efective ale încălcării lor.

De ce? Pentru că, așa cum am mai spus, adolescentul scăpat de sub control suferă de «sindromul *ad litteram*». Dacă nu există o înțelegere scrisă, în care să specifici toate situațiile concrete, adolescentul se va pricepe să găsească punctul nevralgic și să te învingă. Majoritatea părinților îmi spun că regulile și consecințele impuse de ei sunt formulate verbal și prea puțin sau chiar deloc pregătite dinainte. Am înțeles din plin ce înseamnă acest lucru în cazul lui Jill.

«DAR NU MI-AI SPUS CĂ N-AM VOIE SĂ ÎNTĂRZIU»

Marcia a venit la mine la cabinet și mi s-a plâns că fiica ei de 15 ani, Jill, trage chiulul de la școală mai tot timpul. Mai exact, de la începutul școlii, cu două luni mai înainte, fusese prezentă la ore numai două săptămâni. Am întrebat-o pe Marcia între patru ochi dacă funcționa, în casa ei, vreo regulă în materie de «chiulit de la școală» și consecințe ale lipsitului de la ore. Mi-a spus că treaba asta depindea de ziua din săptămână, fiindcă în cea mai mare parte a timpului ea vine mult prea oboșită de la serviciu și nu mai are putere să se certe cu Jill. O vreme, i-a fost mai ușor să închidă ochii. Dar problema chiulului s-a agravat: Jill i-a transformat casa în sediul petrecerilor organizate în timpul orelor de școală. Marcia căuta cu disperare soluții.

Am asigurat-o că am o soluție pentru problema ei: un contract cu reguli și consecințe clare. Apoi am chemat-o și pe Jill să asiste la discuție, iar mama ei a anunțat-o că instituiseră o nouă regulă – «gata cu chiulul» –,

având drept consecință o zi de stat în casă pentru fiecare zi de lipsă de la școală. Jill s-a angajat că «se va strădui».

După două zile, mi-au telefonat amândouă și am purtat o discuție în trei. Marcia mi-a explicat că «din povestea cu contractul n-a ieșit absolut nimic»: fata întârziase la școală în prima zi, iar a doua zi nu se dusesese deloc. Jill a început să țipe la telefon că «întârziatul nu face parte din contract». Mai mult, ea nu-și amintea că înțelegerea s-ar fi referit și la «statul în casă» și a zis textual: «Din moment ce [consecința] nu e scrisă nicăieri, eu zic ca mine și mama zice ca ea.»

Până la urmă, au început să se certe, țipând una la alta la telefon, și nu au mai dat curs următoarelor trei întâlniri programate cu mine.

Așa cum se va vedea mai jos, povestea Marciei și a lui Jill s-a încheiat cu bine, dar interacțiunea mea cu ele nu a fost un succes deplin. La început am dat vina pe familie, pentru că nu aveau coerență și motivație. Îmi dau seama acum că eu eram cel care greșea. Retrospectiv, îmi descopăr următoarele patru greșeli:

1. *Nu am formulat contractul în scris.* Interpretul de muzică rock Richard Marx cânta, prin anii 1980, un *hit* intitulat *Nu-i bun de nimic până nu-i semnat și parafat*. În afacerile din domeniul muzicii, un contract verbal, fără semnătură, nu are nici o valoare. La fel se întâmplă și în «afacerea» creșterii unui adolescent scăpat de sub control. Din moment ce regulile și consecințele încălcării lor nu au fost formulate în scris, Jill a putut pretinde că întârziatul la școală și interdicția de a ieși din casă nu făceau parte din contract. De multe ori, părinții care vin la mine la cabinet nu-și mai aduc aminte lucruri cu care fuseseră de acord în urmă cu o săptămână. Așa am învățat un lucru important: *orice contract trebuie pus pe hârtie*. Altfel, eșecul este inevitabil.

2. *Am lăsat puncte nevralgice.* Jill avea dreptate: contractul inițial nu se referea la întârziatul la școală. Mama ei și cu mine am presupus că Jill înțelesese că «trasul chiulului» includea întârziatul la ore – și probabil că în sinea ei înțelesese. Și totuși Jill a dovedit un talent de avocat în găsirea punctului nevralgic și exploatarea lui în folosul propriu. Fata nu era rău-intenționată, ci doar isteță și mai experimentată decât mama ei și cu mine

luați împreună. Am învățat un lucru important: trebuie specificat fără nici un echivoc *cui* se aplică regula (ție sau adolescentului), care sunt termenii (în cazul de față, «gata cu chiulul» înseamnă să fii prezent la toate orele, fără să întârzi la nici una), cum vei controla dacă sunt respectați (verifici prezența în catalog, telefonezi profesorului etc.), când și cum vor fi aplicate consecințele încălcării lor («stat în casă» înseamnă că o seară din weekend vei rămâne acasă).

3. *Am omis să anticipez detalii de tipul «dar dacă?»*. Înainte de a formula regula «gata cu chiulul», ar fi trebuit să încerc să anticipez, împreună cu Marcia, toate eventualele situații în care planul putea da greș. De exemplu: «Dar dacă Jill pretinde, mâine dimineață, că este bolnavă și că nu poate merge la școală?» – «Dar dacă Jill te minte că a fost la școală?» – «Dar dacă Jill ignoră interdicția cu statul în casă și pur și simplu iese pe ușă?» Cum asemenea posibile situații nu au fost clarificate dinainte, Jill a găsit breșe în contract și le-a exploatat. Alt lucru important pe care l-am învățat: dacă tu nu te gândești de la bun început cum anume poate da greș contractul, adolescentul se va grăbi s-o facă în locul tău.

4. *Nu mi-am dat seama cum afectează contractul alte strategii parentale*. Fără un contract bine întocmit, alte strategii din cartea de față nu pot funcționa. De exemplu, la *Pasul nr. 4* voi demonstra cum îți ciupește adolescentul corzile sensibile ca să te enerveze, iar el să iasă învingător din orice ceartă. Marcia s-a dovedit vulnerabilă atunci când i-au fost ciupite corzile sensibile. Cu cât Jill găsea mai multe puncte nevralgice, cu atât ea se enerva mai tare. N-a durat mult și s-au iscat între ele certuri aprige, cu vorbă grele – context în care lui Jill îi venea și mai ușor să-i ciupească mamei corzile sensibile.

De ce contractele tale actuale eșuează

Poate că ai încercat deja să închei contracte cu adolescentul tău scăpat de sub control, dar fără rezultat. O înțelegere mai

bună a ceea ce nu merge te va ajuta să apreciezi ceea ce merge. Câteva dintre capcane au fost descrise în cazul lui Jill, dar ai mai jos lista completă.

CE SE ÎNTÂMPLĂ DACĂ NU EXISTĂ O ÎNTELEGERE «BĂTUTĂ ÎN CUIE»?

• *Se instalează «sindromul ad litteram»*. Adolescentul se încapătănează să ia totul *ad litteram* și să provoace mereu alte și alte certuri în legătură cu interpretarea unor reguli sau consecințe. De aceea, regulile și consecințele trebuie să fie formulate clar dinainte, sub forma unui contract scris.

• *Regulile devin opționale, și nu obligatorii*. Regula obligatorie este aceea pe care adolescentul trebuie s-o respecte. Dar dacă regula nu este formulată clar, în scris și în termeni concreți, adolescentul o va considera opțională și nu o va respecta. De exemplu, în cazul de mai sus, Jill a tras concluzia că venitul acasă imediat după școală, ca pedeapsă, era opțional. Ea a putut să interpreteze regula în așa fel încât să-și satisfacă propriile dorințe și nevoi.

• *Încerci să impui prea multe reguli în același timp*. Dacă nu există un contract «bătut în cui», riști să-l pui la punct pe adolescent pentru orice lucru negativ pe care-l face. În felul acesta, nu vei avea parte decât de eșec și de epuizare. Un contract «beton» te ajută să ai o axă și să-ți concentrezi energia asupra rezolvării fiecărei probleme în parte.

• *Iei decizii sub impulsul momentului*. La fel ca toată lumea, și tu ai zile bune și zile proaste. Dacă nu există un contract scris, vei avea tendința de a formula reguli și consecințe «din mers», în funcție de cât de obositoare sau de frustrantă ți-a fost ziua. Adolescentul ia o asemenea lipsă de coerență ca pe un semn de slăbiciune, drept care îți va pune răbdarea la încercare și mai mult devenind și mai puțin cooperant.

• *Regulile nu sunt reținute la fel*. Dacă nu există un contract scris, regulile nu sunt reținute la fel de ambele părți. Drept care nici tu, nici adolescentul nu mai știți prea bine ce s-a spus de fapt și cum era vorba să fie îndeplinită regula. Acest gen de dilemă conduce la certuri dintre cele mai dure, care sunt de fapt discuții în contradictoriu de tipul «ba tu/ba eu» pe marginea regulii stabilite.

Cum se scrie un contract care funcționează

Iar acum, dacă ai înțeles de ce înțelegerile tale anterioare nu au funcționat, a sosit timpul să discutăm despre una care va funcționa. Strategiile de mai jos trebuie parcurse în ordinea în care sunt prezentate. Fiecare dintre ele stă la temelie a celei care urmează.

Dacă vei urma aceste strategii, adolescentul se va simți încolțit și va ajunge la concluzia că s-a întâmplat ceva suspect în capul tău. Îmi aduc aminte că o tânără de 16 ani, pe nume Maria, a intrat furioasă în cabinetul meu și a vrut să stea de vorbă cu mine între patru ochi. Și a izbucnit:

«Ce-aveți cu mine, dom' doctor? V-am văzut cartea pe noptiera părinților și am citit povestea cu regulile și consecințele. E-o porcărie chestia aia cu contractul „bătut în cuie“. De când au început ai mei să citească din cartea aia, nu mai pot să fac un pas! Parcă știu amândoi dinainte ce-am de gând să fac. Aseară am ajuns acasă cu un sfert de oră mai târziu și am încercat să le spun că n-am întârziat decât cînșpe minute și, până s-apuc să scot o vorbă, mi-au scos prostia aia de contract pe care-am semnat-o. Scria acolo că dacă întârzii și un singur minut peste ora de-ntors acasă, mi se taie următoarea seară de weekend. N-am mai avut de ce să fac scandal și de ce să mă mai leg.»

Trebuie avut grijă ca *Strategiile nr. 1-5* să fie completate în lipsa adolescentului, pentru că altminteri te va face să-ți ieși din minți, opunându-se la orice vorbă de-a ta. Copilul tău adolescent nu trebuie să intre în joc atâta timp cât nu ai alcătuit un proiect de contract, în care să nu existe breșe. După ce te înarmezi cu un asemenea proiect, poți introduce dorințele și propunerile adolescentului în *Strategia nr. 6* cu cât are mai multe idei, cu atât mai bine.

Strategia nr. 1: Abordează numai una sau două probleme deodată

Înainte de a scrie contractul, hotărăște-te ce anume din comportamentul adolescentului vrei să se schimbe. Una dintre cele

mai mari greșeli ale noastre este să transformăm orice problemă într-un câmp de luptă sau într-o situație de tipul «cine câștigă/cine pierde». Poți să câștigi o bătălie, dar să pierzi războiul pentru că (ți-ai consumat toată energia în mărunțișuri și ești mult prea obosit(ă) ca să ataci problemele cu adevărat importante.

«N-AM DECĂT UN SINGUR LITRU DE BENZINĂ PE ZI»

Lisei i se părea că și-ar fi pierdut orice autoritate în fața fiului ei de 13 ani, Justin, dacă îl lăsa să facă tot ce-i trecea lui prin cap. De cum deschidea ochii dimineața și până când pune capul pe pernă, bătălia nu se oprea nici o clipă. Justin era obraznic și vorbea urât, refuza să-și facă ordine în cameră, nu se culca la timp, ieșea din casă fără să ceară voie. Lisea căuta să rezolve toate aceste probleme deodată.

Pe la jumătatea zilei era atât de extenuată, încât nu mai avea energie să atace problema cea mai gravă, care era plecatul din casă. Mi-a povestit totul în termenii următori: «Domnule doctor, mă simt de parcă m-aș juca tot timpul de-a prinselea cu Justin. Când mă trezesc dimineața, parcă n-aș avea decât un singur litru de benzină. Pe la trei după-masa, nu mi-au mai rămas decât vapori. Tot timpul mă lupt să astup găurile făcute de Justin. Nu mai am destulă benzină să mă cert cu el că a venit acasă târziu sau să-l pedepsesc că-mi vorbește urât. Vă rog, ajutați-mă!»

Fă-ți o listă cu problemele cele mai importante. Cât de greu poate fi să alcătuești o listă cu toate schimbările pe care ai vrea să le vezi survenind în comportamentul adolescentului? Scrie-le pe hârtie și pune-ți următoarele întrebări pe marginea fiecăreia dintre ele:

1. Este schimbarea asta cu adevărat importantă pentru mine?
2. Pot să las lucrurile așa cum sunt?
3. Ce s-ar întâmpla dacă aș aștepta?
4. Ce pierd dacă nu fac nimic?
5. Ține schimbarea asta de siguranța personală?

Aceste întrebări te vor ajuta să hotărăști dacă vrei cu adevărat să-ți folosești singurul litru de benzină pentru a aborda toate problemele de pe lista pe care ai alcătuit-o. De exemplu, există adolescenți necomunicativi, care nu vorbesc cu nimeni,

după cum există alții care fură de la ceilalți membri ai familiei. Necomunicativitatea apare de multe ori la vârsta adolescenței și va dispărea, mai mult ca sigur, dacă aștepti fără să faci nimic. Furatul însă aproape sigur nu va dispărea fără ca tu să intervii.

Dacă ai un partener de viață, cere-i să-și pună pe hârtie propria listă de probleme.

DE REȚINUT ÎN PRIMUL RÂND, SIGURANȚA PERSONALĂ

Răspunsul la Întrebarea nr. 5 de mai sus este de o importanță covârșitoare. Dacă adolescentul prezintă oricare dintre comportamentele următoare, ele trebuie puse în capul listei:

- amenință sau încearcă să se sinucidă;
 - fuge sau pleacă de acasă fără să aibă voie;
 - amenință cu/se dedă la acte de violență împotriva oamenilor sau animalelor;
 - declanșează incendii;
 - consumă droguri sau alcool dincolo de nivelul unei simple încercări.
- Oricare dintre aceste comportamente poate provoca moartea sau accidentarea gravă a copilului tău adolescent și a celor din jurul lui. De aceea, alte probleme, cum ar fi refuzul de a face ordine în cameră sau chiulul de la școală, trebuie lăsate să aștepte până la rezolvarea acestora, mai grave.

Dacă pe lista alcătuită de tine se află și asemenea probleme, trebuie să te adresezi unui consilier competent, specializat în lucrul cu copiii și cu adolescenții. De ce? Pentru că asemenea probleme pot deveni periculoase și vătămătoare atât pentru tine, cât și pentru adolescent.

Stabilește o ierarhie a problemelor cu care se confruntă adolescentul, de la cea mai importantă la cea mai puțin importantă, începând cu chestiunile legate de siguranța personală. Cere-i să-și facă și el propria listă, dacă dorește. Va fi interesant de văzut dacă vreuna dintre prioritățile lui coincide cu prioritățile tale.

Combină mai multe liste într-una singură. Părinții care își cresc singuri copiii au tendința de a sări peste această etapă și a trece direct la *Strategia nr. 2*. Nu este necesar să faci schimb

de liste cu nimeni, dar îți recomand să-i arăți lista de probleme unui prieten bun sau cuiva la care ții. Sunt persoane care te pot sprijini sau sfătui în privința listei. Procedând astfel, poți să captezi idei noi sau să-ți revezi prioritățile – în sensul bun al cuvântului.

După ce partenerul și-a făcut propria listă, schimbăți-le între voi și comparați răspunsurile. Dacă lista ta diferă considerabil de cealaltă, trebuie să ajungeți la un consens cel puțin în privința unei probleme.

Este greu de ajuns la un consens când oamenii au concepții diferite despre creșterea copiilor sau probleme conjugale diferite. Și totuși, dacă vreți cu adevărat să vă ajutați adolescentul, trebuie să ajungeți la un punct de vedere comun. Altminteri, adolescentul vă va «dezbină și stăpâni».

Puteți cădea de acord că nu sunteți de acord în privința unora dintre problemele adolescentului, dar nu în privința celor referitoare la siguranța personală. Cât despre celelalte probleme, mai simple, găsiți calea de mijloc: de exemplu, angajați-vă fiecare să-l ajutați pe partener la rezolvarea unei probleme de pe lista proprie. Eventual dați cu banul ca să hotărâți cine e primul.

Dacă adolescentul consideră importantă o anumită problemă și dacă nu ai nimic împotriva, este bine să incluzi problema respectivă pe lista ta de priorități. Adolescenții sunt întotdeauna mai cooperanți dacă văd că ideile lor sunt băgate în seamă.

După ce ai trecut în revistă răspunsurile tuturor celor întrebați, pune pe hârtie cele mai importante două probleme pe care urmează să le abordezi în primul rând.

Strategia nr. 2:

Transformă problemele în reguli concrete

Unul dintre motivele principale pentru care contractele de până acum au eșuat este acela că adolescenții au o abilitate neobișnuită de a găsi breșe în reguli, dacă acestea nu sunt precis definite. De exemplu, vă puteți certa pe marginea interpretării

corecte a ce înseamnă «să faci ordine în cameră». Asemenea ceruri conduc uneori la conflicte dezagrabile sau chiar la violență.

Poți evita acest lucru dacă definești concret, în scris, problema comportamentală pe care vrei s-o abordezi. Iată cum au procedat niște părinți pentru a transforma «violența» și «ordinea în cameră» în reguli precise și concrete:

1. SAM ÎL LOVEȘTE PE FRATELE LUI MAI MIC.

Regula nr. 1: Comportamentul lui Sam va fi considerat act de violență dacă:

- îl împinge, îmbrânțește, lovește, smucește, bate pe fratele lui (sau pe oricine altcineva);
- îl amenință cu bătaia pe fratele lui (sau pe oricine altcineva);
- face orice alt gest care poate provoca suferință fizică oricărei alte persoane.

2. SAM REFUZĂ SĂ FACĂ ORDINE ÎN CAMERA LUI.

Regula nr. 2: Se va considera că Sam și-a făcut ordine în cameră numai dacă:

- orice obiect de îmbrăcăminte este luat de pe jos, din debara și de pe orice obiect de mobilier și depus în coșul de rufe din spălătorie;
- nu există nimic de mâncare oriunde în cameră;
- patul este făcut așa cum cer părinții;
- hainele curate se află în dulap sau în sertare;
- în fiecare luni și joi se dă cu aspiratorul;
- toate cele de mai sus sunt îndeplinite și pot fi controlate în fiecare zi la ora 18.

Fiecare familie își definește în felul ei o anumită problemă. În cazul de față, familia a transformat «lovitul fratelui mai mic» într-o regulă clară și precis formulată, în care nu există breșe. Sam nu a mai putut să se tocmească, să ceară explicații ori să-și acuze părinții de inconsecvență. Aceiași părinți au mers și mai departe și au definit «ordinea în cameră» în același mod precis, până la detaliu.

Și tu poți să transformi problemele de pe lista proprie (chiulitul de la școală, nerespectarea orei de întoarcere acasă, fugitul

de acasă) în reguli concrete de comportament, dacă răspunzi la următoarea întrebare:

Ce anume din tot ce spune sau face copilul meu adolescent arată limpede că se confruntă cu problema cutare?

Strategia nr. 3: Definește precis consecința încălcării unei reguli

Odată ce ai definit precis o regulă, trebuie să definești la fel de exact, și tot în scris, consecința încălcării sau neîndeplinirii acelei reguli. Enumerând cele mai importante zece consecințe care îi îngrijorează pe adolescenți, te pot ajuta să formulezi consecințe care vor descuraja până și cele mai brutale manifestări comportamentale. Adolescenții de pretutindeni mă vor considera dușmanul lor fiindcă dezvălui aceste secrete, dar cineva trebuie s-o facă.

Avertisment. Înainte de a enumera consecințele, îi rog pe cititori să recurgă la consecințele menționate în cartea de față cu mare grijă și cu spirit de răspundere. Unele dintre ele sunt consecințe dure. Le-am inclus în carte pentru că uneori e nevoie de duritate pentru a capta atenția adolescenților și a le rezolva problemele comportamentale. Înainte de a-și formula propriile consecințe, părinții sunt rugați să țină cont de următoarele sfaturi:

- *Convinge-te că problemele comportamentale ale adolescentului persistă și se repetă.* Apelează la consecințele dure din cartea de față numai dacă adolescentul comite aceeași eroare comportamentală de multe ori. Dacă nu, limitează-te la consecințe mai blânde: o discuție serioasă, interdicția de a ieși din casă, consemnarea în cameră. Este normal ca adolescenții să tragă chiulul de la școală din când în când, să răspundă obraznic sau chiar să plece de acasă când sunt supărați sau nervoși. Nu utiliza niciodată consecințele enumerate la *Pasul nr. 5* dacă este vorba de o primă asemenea manifestare – doar n-ai să înapuși

vrăbii cu tunul! Dacă procedezi astfel, nu vei reuși decât să agravezi situația. Mi-aduc aminte de un tată care s-a dus la școală îmbrăcat «ca un fraier» pentru că fiul lui lipsise de la ore pentru prima dată în viața lui; băiatul s-a simțit atât de furios și de stânjenit, încât și-a făcut din chiul un obicei. Apelează, așadar, la tunurile cele mari numai dacă este nevoie.

• *Citește toată cartea.* Am încercat odată să asambliez o comodă TV citind numai o parte din instrucțiuni. În momentul în care mi-am așezat televizorul deasupra, s-a prăbușit cu aparat cu tot. La fel și aici: fiecare *pas* din cartea de față se sprijină pe toți ceilalți și se parcurge plecând de la ei. Iată de ce, dacă încerci să-i conștii adolescentului colecția de CD-uri fără să fi studiat noțiunea de «ciupit corzile sensibile», lucrurile o vor lua razna și îți vor scăpa de sub control. La o consecință, importanțele nu sunt numai fondul și forma, ci și momentul și modul în care este aplicată.

• *Urmează recomandările consilierului tău.* Există consecințe de tip «tun mare» care trebuie utilizate numai cu ajutorul unui consilier psihoterapeut. Pentru unele dintre aceste consecințe, este necesar să ai nervi de oțel și capacitatea de a gândi limpede atunci când adolescentul va contraataca, recurgând la acte și mai brutale. Un consilier calificat și competent te poate ghida în acest proces îndelungat și îți poate oferi sprijinul de care ai nevoie.

• *Asigură-te că ai un Plan B dacă Planul A dă greș.* Utilizează strategiile de anticipare a dificultăților de la *Pasul nr. 3* și gândește-te la un plan de rezervă pentru cazul în care consecința instituită de tine nu folosește la nimic sau dă greș. Așa cum spuneam mai sus, trebuie să fii cu cel puțin două mutări înaintea adolescentului, altminteri te va mânca fript.

• *Utilizează metoda atracției și respingerii.* Trebuie să înțelegi că și tu, și adolescentul ați avut de suferit. De ambele părți există răni adânci. Ani întregi de confruntare și conflict v-au afectat fiecareuia profund iubirea pentru celălalt. Iată de ce adolescentul are nevoie de o doză sănătoasă de respingere prin

metoda consecințelor negative, dar și de atracție, prin consecințe pozitive. Una fără cealaltă nu va conduce la schimbări în bine, durabile. Te rog insistent să pui în aplicare consecințele pozitive enumerate în acest *pas* și strategiile recomandate la *Pasul nr. 7*. Recâștigă iubirea dintre tine și copilul tău adolescent.

Descoperă care este «câlcâul lui Ahile» al adolescentului cu ajutorul listei Top 10. Nu există pe lume adolescent care să nu aibă un «câlcâi al lui Ahile» – o consecință cu care să nu vrea să aibă de-a face sau o recompensă atât de motivantă, încât să se schimbe radical. La nivelul aparențelor însă, consecințele de acest fel se lasă greu descoperite.

Consecințele negative care funcționează nu sunt evidente de la prima vedere pentru că adolescenții acționează după principiul plăcerii, adică preferă să se lase pedepsiți decât să renunțe la bucurii nemijlocite cum ar fi să chiulească de la școală, să se îmbete, să facă sex neprotejat ori să lipsească toată noaptea de acasă. Iată de ce trebuie să găsești o consecință pe care adolescentul tău s-o considere atât de «oribilă la gust», încât de frica ei să prefere să renunțe la plăcerea de moment. Uneori, asemenea consecințe trebuie să fie deosebit de imaginative...

Celălalt «câlcâi al lui Ahile» este dat de recompense, adică de consecințele pozitive. Și acestea sunt greu de găsit, pentru că majoritatea adolescenților se poartă ca și cum nu le-ar păsa de nimic. În realitate însă, adolescentului tău îi pasă, și încă foarte mult. Nu trebuie decât să afli care este recompensa pozitivă. În secțiunea următoare îți voi arăta cum să procedezi.

Pomind de la întrevederile avute cu grupuri și de părinți, și de adolescenți în cei patru ani cât am făcut cercetări, am alcătuit o listă a celor mai importante zece consecințe – atât pozitive, cât și negative – care îi afectează cu adevărat pe adolescenți. Am limitat lista la zece pentru că numărul posibilelor consecințe descrește dramatic pe măsură ce copiii devin adolescenți. La vârsta de nouă ani, copilul tău răspundea, probabil, la o gamă largă de pedepse: confiscarea unei jucării, suprimarea

desertului, culcatul mai devreme etc. La 13 ani, asemenea consecințe nu mai au nici un efect. Cu cât copilul tău adolescent crește, cu atât paleta de posibile consecințe se restrânge.

TOP 10: CELE MAI IMPORTANTE ZECE CONSECINȚE

1. Bani
Datul sau luatul banilor este un stimulent puternic.
2. Telefonul
Prietenii sunt extrem de importanți pentru adolescenți. De aceea, restricțiile în materie de vorbit cu prietenii în general sau cu prietenul de sex opus în special le atrag repede atenția.
3. Libertatea
Pierderea oricărei forme de libertate (consemnarea în casă, interdicția de a merge la o petrecere, de a se întâlni cu prietenii, de a se uita la televizor, de a naviga pe internet etc.) poate aduce orice adolescent pe calea cea bună dacă este folosită corect.
4. Îmbrăcămintea
Hainele spun ceva și te ajută să-ți reprezinți identitatea. Confiscatul anumitor haine sau obligația de a purta haine «de fraier» poate fi un stimulent cu totul aparte.
5. Mașina
Această motivație nu s-a schimbat de când au fost inventate mașinile. La vârsta de 18 ani, capacitatea de a conduce o mașină devine obsedantă pentru adolescenți. Mașina părinților este și ea foarte importantă. Dacă îi iei mașina sau dacă îl obligi să utilizeze transportul în comun, adolescentul va vedea în acest gest o consecință gravă.
6. Îmbălânzirea restricțiilor
Când un părinte modifică regulile deja statornicite, în sensul că împinge mai târziu ora de întoarcere acasă sau de culcare, adolescentul vede în acest gest o disponibilitate de a-l trata ca pe un adult, ceea ce reprezintă un stimulent colosal.
7. Încrederea
Este foarte important pentru adolescent să-ți câștige și să-ți păstreze încrederea. Unii ar face orice ca să găsească o metodă de a re câștiga încrederea pierdută.
8. Imaginea
Este foarte important să arăți bine în fața altor adolescenți, și asta nu se rezumă la haine. Contează felul în care vorbești, cine te însoțește și dacă arăți «ca lumea». Dacă, de exemplu, îți conduci la școală

adolescentul chiulangiu și te așezi lângă el având bigudiuri roz în cap sau un creion în buzunarul de la piept, el își simte amenințată imaginea și se arată mult mai dispus să revină la calea cea dreaptă. Din ce în ce mai importante pentru adolescenți devin bunurile materiale: CD-uri, telefoane celulare, bijuterii etc. Confiscarea lor este și ea un stimulent puternic.

9. Interesele materiale

10. Timpul petrecut împreună

Mulți adolescenți nu recunosc, dar își doresc foarte mult să refacă punctele rupte și să petreacă mai mult timp cu părinții, mentorii sau binefăcătorii lor. Majoritatea părinților uita acest lucru, pentru că adolescenții sunt mult prea ocupați cu comportamentul de duri și nu par să-și dorească o relație caldă cu niște părinți care nu sunt «ca lumea». De cele mai multe ori însă, e vorba de o perdea de fum.

După ce studiezi această listă Top 10, mergi la formularul de mai jos și ierarhizează consecințele cele mai importante pentru adolescentul tău. Să reluăm acum cazul lui Jill, de la începutul capitolului, și să vedem cum am folosit lista Top 10 pentru a-mi transforma eșecul inițial în reușită.

O A DOUA ȘANSA PENTRU JILL ȘI FAMILIA EI

După a treia anulare succesivă a programării, i-am telefonat Marciei și le-am cerut, ei și lui Jill, să-mi mai dea o șansă. Am înurebat-o pe Marcia dacă poate veni singură. Când ne-am întâlnit, am făcut o listă cu toate motivele pentru care dădusem greș, inclusiv contractul rămas verbal, neanticiparea dificultăților și lipsa unei definiții clare a regulilor și consecințelor.

Un alt motiv de eșec fusese acela că stabiliserăm anumite consecințe de care Jill putea face abstracție. Adolescenței nu-i păsa că era consemnată în casă: putea să-și vadă prietenii la școală sau să-i cheme la ea acasă în timp ce mama era la serviciu. Plus că nu erau prevăzute stimulente pentru mersul la școală sau pentru note acceptabile. Ca să evit aceleași greșeli a doua oară, i-am cerut Marciei să se gândească la cele mai importante zece consecințe de care le pasă adolescenților. Iată cum arăta lista întocmită de Marcia pentru fiica ei, Jill:

Ierarhizare Consecința Contează pentru Dacă al răspuns «da»,
adolescent consecința? ce anume contează?
Da Nu

15	Bani	XX	Lui Jill îi place să-și cheltuiască banii de îndată ce-i primește.
14	Telefon	XX	Jill iubește telefonul. Are propriul ei telefon.
16	Libertate	X	Libertatea de a sta pe afară până târziu cu prietenii ei.
12	Haine	XXX	Lui Jill îi plac hainele și mersul la cumpărături.
	Mașini Restricții mai blânde	X	X
	Încredere	X	Vrea să i se întărească ora de întors acasă. Vrea să i se acorde încredere în tot ceea ce privește școala și să nu fie verificată.
11	Imagine	XXX	Pentru Jill este foarte important felul în care arată în fața prietenilor.
13	Interese materiale	XX	Lui Jill îi plac hainele și ține la colecția ei de CD-uri.
	Potrecerea timpului	X	Probabil că își dorește să stea mai mult timp singură cu mama, dar nu recunoaște acest lucru.

Această listă a reprezentat o revelație pentru Marcia. I-a deschis ochii asupra unei panoplii întregi de noi posibilități axate pe consecințe atât negative, cât și pozitive. Mi-a spus:

«Când mă uit la lista asta, nu-mi vine să cred că unele lucruri sunt importante pentru Jill. Ar fi trebuit să mă axez pe consecințe legate de haine, imagine, bani, telefon și materialism. Chiar dacă libertatea e importantă pentru Jill, nu merge s-o țin în casă. Înțeleg acum ce vreau să spun ei.»

După ce ne-am axat pe imagine, am recurs la strategia *Participării la ore*, prezentată în secțiunea *Asul nr. 2* din capitolul *Pasul nr. 5*. După ce mama ei s-a așezat lângă ea la ore purtând bigudiuri roz aprins, o plasă de păr și halat de baie, Jill s-a vindecat definitiv de indolență și de lipsitul de la școală.

Așază consecințele în ordinea importanței pe care o au pentru fiul sau fiica ta. Nu uita să înscrii doi sau mai mulți «X» în coloana «Da» pentru a sublinia consecințele cu adevărat importante pentru adolescent.

Strategie nr. 4: Utilizează consecințe atât pozitive, cât și negative

Pe foaia de lucru de mai jos, enumeră consecințele atât pozitive, cât și negative pentru fiecare aspect pe care l-ai bifat. De exemplu, dacă ai bifat «Banii», poți hotărî, ca o consecință pozitivă, să-i dai mai mulți bani de buzunar adolescentului dacă își îndeplinește treburile ce-i revin din casă și, ca o consecință negativă, să-i aplici amenzi din aceeași sumă dacă nu și le îndeplinește.

Și de această dată, dacă adolescentul are probleme comportamentale grave, *Pasul nr. 5* îi suferează consecințe adecvate fiecărei situații.

CONSECINȚE POZITIVE ȘI NEGATIVE PENTRU ADOLESCENT

Consecința	Contează consecința pentru adolescent?	Dacă «da», ce anume contează cu adevărat pentru el?
Banii	Da Nu	
Telefonul	Da Nu	
Libertatea	Da Nu	
Îmbrăcămintea	Da Nu	
Mașina	Da Nu	
Îmblânzirea restricțiilor	Da Nu	
Încrederea	Da Nu	
Imagina	Da Nu	
Interesele materiale	Da Nu	
Timpul petrecut împreună	Da Nu	

Utilizând lista de mai sus, formulează posibile consecințe pozitive și negative ale nerespectării regulilor.

Pozitive	Negative
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Consecințele pozitive sunt la fel de importante ca și cele negative, din următoarele motive:

1. Atenție pozitivă sau negativă: «Pentru mine este totuna». Copiii și adolescenții au nevoie de atenție și tânjesc după ea. Atenția înseamnă pentru ei «Mă observă lumea» și «Sunt cineva». Copiii preferă atenția pozitivă, adică recompensele, pentru felul în care se poartă. Și totuși, dacă nu au parte de atenție pozitivă, se mulțumesc foarte ușor și cu atenția negativă. Până la urmă, rezultatul este același: te observă cei din jur. Adolescenții scăpați de sub control au prostul obicei de a se specializa în atenția negativă. Deși sunt vinovați chiar ei de acest lucru, ajung uneori să se simtă atât de bine în mizerie, încât nu mai reușesc să vadă și dincolo de ea. Iată de ce au nevoie de o doză sporită de atenție pozitivă care să-i trezească la realitate.

2. Lumea reală oferă recompense pozitive și consecințe negative. Dacă înțelege că există consecințe atât pozitive, cât și negative, adolescentul este pus în fața unei opțiuni: fie respectă regula și atunci este recompensat, fie va avea parte de consecințe negative până când ajunge să respecte regula.

Strategia nr. 5: Formulează contractul scris

Odată alcătuită lista de consecințe, a sosit timpul să formulezi primul contract scris care să conțină atât reguli, cât și consecințe ale nerespectării lor. Acest prim contract trebuie numit «document de lucru», pentru că el va fi completat ulterior adăugând observațiile adolescentului, potrivit *Strategiei nr. 6*, și anticipând orice probleme care ar putea apărea, așa cum descriu la *Pasul nr. 3*.

Felul în care pot fi alăturate consecințele pozitive și cele negative este ilustrat de următorul studiu de caz privitor la Jerry (13 ani) și la familia lui. Problema lui Jerry era refuzul de a respecta ora de venit acasă.

ORA DE VENIT ACASĂ ȘI CONSECINȚELE NERESPECTĂRII EI

Tatăl lui Jerry a încercat toate metodele, de la a-și consemna fiul în casă timp de săptămâni întregi, până la a-i interzice să mai vorbească la telefon, fără nici un rezultat. Jerry mi-a spus între patru ochi că se dăduse bătut: «Și dacă vin acasă la timp, ce se întâmplă? Nimic. Nu primesc decât ... atunci când întârzi.»

Tatăl s-a arătat sceptic când am stat cu el de vorbă separat. M-a întrebat: «De ce să-l răsplătesc pentru ceva ce oricum trebuie să facă?» I-am explicat tatălui că Jerry avea nevoie de un brânci în direcția corectă. «Întinde coarda cât suportă, dar n-o întinde cât să plesnească» – altminteri, Jerry nu va mai fi defel stimulat să încerce.

Tatăl nu ar fi pierdut nimic dacă încerca și această altă abordare – putea să-și impună în continuare pedepsele dacă Jerry întârzia fie și un minut peste ora de venit acasă. Cu o singură diferență: dacă se întorcea la timp, era recompensat. Numai de el depindea dacă opta pentru consecința pozitivă sau pentru cea negativă.

De asemenea, Jerry putea contribui cu idei în materie de recompense, dar și de pedepse. Tatăl lui și-ar fi păstrat dreptul final de veto, dar adolescentul ar fi participat la planul cel mare.

Tatăl era în continuare sceptic, așa încât am căzut de acord să experimenteze sistemul timp de trei săptămâni. Dacă după trei săptămâni nu constata nici o ameliorare, se putea întoarce la mai vechile sale metode, fără să piardă practic nimic. Iată ce am pus pe hârtie:

CONTRACT ÎNCHIEAT CU JERRY

Ora de venit acasă a lui Jerry este 17 în zilele în care trebuie să se pregătească de școală (de duminică până joi) și 22 în weekend (vinerea și sâmbăta). Dacă Jerry se întoarce acasă fie și cu un minut peste ora stabilită, se consideră că a întârziat. Aceste ore nu le pot modifica decât eu, tatăl lui Jerry. Dacă Jerry încearcă să le modifice din proprie inițiativă, încalcă regula de față.

Consecința A

Dacă Jerry se întoarce acasă la timp, ora de venit acasă se prelungește cu o oră în seara următoare. Dacă este o zi în care trebuie să se pregătească de școală, ora de venit acasă devine 18, iar dacă este o zi de weekend, devine 23. Jerry beneficiază de aceste ore suplimentare numai dacă vine acasă la timp. Dacă întârzie, i se aplică o altă Consecință, B, și pierde ora suplimentară până când își ispășește pedeapsa. După aceea, va putea din nou să primească o oră suplimentară, cu condiția să vină acasă la timp o săptămână întreagă, fără nici o întârziere.

Consecința B

Pentru fiecare seară în care întârzie, Jerry este consemnat în casă în prima seară de weekend care urmează. Dacă mai întârzie și a doua oară în aceeași săptămână, pierde și a doua seară de weekend. Dacă nu mai are nici o seară de weekend, se trece la weekendul următor.

Semnătura lui Jerry

Semnătura tatălui lui Jerry

Data

Data

În acest exemplu, tatăl și-a alcătuit lista cu cele mai importante zece consecințe și a ajuns la concluzia că «Libertatea» reprezenta, în cazul fiului său, prioritatea numărul unu. Drept care Jerry avea de ales: fie respecta ora de venit acasă și avea

parte de o consecință pozitivă sau o recompensă (o oră în plus de stat afară), fie nu o respecta, și atunci avea parte de o consecință negativă (consemnarea în casă a doua zi, plus într-o seară de weekend).

Și regulile, și consecințele încălcării lor erau extrem de precise. Tatăl lui Jerry a specificat care era consecința (o oră în plus de stat afară sau consemnarea în casă), cum avea să fie verificată (fie și un minut întârziere, după ceasul din bucătărie), cine o impunea (tatăl era cel care prelungea sau reducea timpul de stat afară), când urma să fie aplicată (în fiecare seară a săptămânii) și cât timp rămânea valabilă (până când el însuși o modifica).

Având toate aceste detalii precizate, lui Jerry i-a fost practic imposibil să găsească vreo breșă. El însuși a ajutat la formularea acestor consecințe, potrivit *Strategiei nr. 8*: a venit cu ideea întârzierii orei de venit acasă. Inițial, a vrut trei ore în plus, dar tatăl lui și cu mine i-am explicat că trebuie să vină cu o propunere rezonabilă. După ce ne-am tocmi, Jerry a acceptat, în cele din urmă, să încerce timp de trei săptămâni această înțelegere, cu titlu de experiment. I-a plăcut ideea că tatăl lui nu-l mai consemna în casă câte o lună întreagă și că depindea numai de el dacă își păstra sau își pierde ora suplimentară de stat afară.

Trebuie avut grijă ca înțelegerea să fie respectată, și nu modificată din mers. De exemplu, înțelegerea încheiată cu Jerry a fost pe punctul de a cădea baltă încă din prima săptămână. În prima zi de miercuri, tatăl s-a înfuriat că Jerry a făcut un semn obscen cu degetul și a fost la un pas de a anula ora suplimentară de stat afară, pe motiv de obrăznicie.

Din fericire, înainte de a face acest lucru mi-a dat telefon, iar eu i-am spus că era normal ca Jerry să verifice în ce ape se scaldă tatăl său. Adolescentul nu credea că avea să fie într-adevăr recompensat. Tatăl m-a ascultat și i-a interzis să mai vorbească la telefon pe motiv de obrăznicie, dar contractul cu ora de venit acasă a rămas neschimbat. A înțeles că obrăznicia și

ora de venit acasă erau două lucruri diferite și că trebuiau tratate diferit. Introducerea unor reguli noi din mers atacă la rădăcină ideea de corectitudine și deciziile luate anterior. Mai mult decât atât, un obicei greșit nu se poate schimba în mai puțin de 30 de zile. Pentru ca înțelegerea să aibă vreo șansă de reușită, trebuie să-i dai adolescentului tău un răgaz de cel puțin patru săptămâni la rând.

Strategia nr. 6: Include părerile și experiența adolescentului

După ce pui pe hârtie prima formă a contractului, este recomandat să încerci să afli ce păreri și ce idei are adolescentul. Dacă ideile lui îți se par rezonabile, poți să le introduci direct în textul contractului. Nu uita că dreptul final de veto îți aparține și că poți accepta sau nu ideile adolescentului. Dar nu pierzi nimic dacă îi ceri părerea despre cum îi pot fi soluționate problemele. Cercetările arată că, dacă oamenii sunt coproprietarii unei idei, ei devin mai motivați și mai cooperanți.

Ți se va părea surprinzător să afli cât de clar poate defini adolescentul consecințele care i se potrivesc cel mai mult. De multe ori, copiii sunt mai exigenți cu ei înșiși sau propun consecințe mai dure decât părinții – cum a făcut Matt din exemplul următor.

CE VREI SĂ FACI?!

Matt (13 ani) refuza cu obstinaj să facă tot ce îi cereau părinții lui. Lipsa lui de respect îi lăsa de multe ori fără grai pe părinți. Tatăl a încercat să impună tot felul de consecințe, dar fără nici un rezultat. În cele din urmă, s-a gândit să-i ceară lui Matt însuși sfatul pentru a găsi pedeapsa cea mai rea cu putință. Matt i-a răspuns că, pentru prima abatere, ar fi trebuit să i se ceară să culeagă pietre din curtea din spate timp de o oră, în plin soare. Fiecare abatere suplimentară ar fi însemnat o oră în plus de adunat pietre și tot așa, până când înceta cu obrăznicile. Tatălui i s-a părut absurdă soluția, dar era disperat să rezolve cumva

problema. În decurs de câteva săptămâni, s-a terminat cu obrăznicile. Lui Matt nu-i plăcea să transpire sub soarele de august adunând pietre...

Unii adolescenți scăpați de sub control refuză să coopereze, mai ales când nu văd ce avantaj ar putea obține sau dacă au luat-o razna în așa măsură, încât nu mai sunt capabili să asculte de glasul rațiunii.

Nu-i vorba de ce spui, ci de cum spui. De cele mai multe ori, adolescenții nu te ajută din cauza *felului* în care le pui întrebarea. Adolescenți scăpați de sub control mi-au spus: «Eu vreau să vorbesc, dar părinții mei habar n-au să mă asculte.» Iată câteva exemple. Închide ochii și adu-ți aminte de anii adolescenței. Imaginează-ți pentru o clipă că părinții tăi vin și îți pun întrebările de mai jos. Care dintre ele îți sugerează să fii cooperant?

A (pe un ton aspru): De ce, mă rog, ești așa obraznic cu mine?
sau

B (pe un ton blând): Spune-mi și mie, tu ce crezi? Cum putem rezolva problema injurăturilor când ni se înămplă să ne certăm?

A (pe un ton sarcastic): De ce nu poți să te aduni? Eu nu mai știu ce să fac! Dacă ești atât de deștept, de ce nu vii tu cu vreo idee?

...sau

B (pe un ton normal): Aș vrea să mă ajuți. Ce sunte ai face tu altfel dacă n-ai mai întârziat acasă? Eu, ca părinte, ce aș face altfel, începând de mâine, ce să te ajut să nu mai întârzi acasă?

Evident, întrebările notate cu *B* sunt susceptibile de a primi răspunsuri mai bune. Felul în care pui întrebarea și tonul pe care o pui îți asigură 90% din succes în această bătălie. Restul de 10% vine din interesul pe care-l arăți și din capacitatea ta de a folosi o parte dintre ideile adolescentului.

La început, este posibil ca adolescentul să se comporte ca și cum nu ar vrea să participe la bunul mers al contractului. Acesta e modul lui obișnuit de a părea dur și a proiecta o atitudine

de nepăsare, când, sub aparențe, este de fapt prea speriat și precaut pentru a arăta deschidere.

Încearcă să construiești o temelie recurgând la următoarea introducere, pe care o poți adapta la stilul propriu de a-ți crește copilul adolescent:

Știu că îți se pare ciudat, dar eu chiar am nevoie de experiența și de ajutorul tău pentru a formula contractul ăsta. Nu-mi place să iau decizii care-ți afectează viața, fără să-ți cer opinia. Oricine se poate schimba, inclusiv eu. Îmi pare rău de tot ce a fost până acum. Aș vrea să pot schimba ce-a fost, dar nu pot. Tot ce putem schimba este viitorul. Iar un prim pas este să-ți cer opinia despre cum putem rezolva problemele astea [enumeră problemele] una câte una. Am nevoie de opinia ta pentru a pune capăt fiecărei probleme cât se mai poate. Ca părinte, trebuie să am ultimul cuvânt, dar voi face tot ce-mi stă în putere acum sau mai târziu ca să îți seamă de ideile tale. Îmi dai voie să încep cu prima întrebare?

Un asemenea mod de a pune problema lasă impresia că adopți o poziție conciliantă, comunicând totodată limpede că rămâi părinte și capul familiei. Nu îți propui să perseverezi în greșelile trecutului, ci abia aștepti să modifice viitorul cu ajutorul fiului sau fiicei tale. În același timp, îi prezinți adolescentului un contract preliminar precis, pus pe hârtie, cuprinzând comportamentele care te nemulțumesc. Aceste pregătiri își vor arăta roadele.

Ce întrebări să pui. Când sunteți amândoi în toane bune și televizorul este închis, pune-i adolescentului cele patru întrebări de mai jos. Deși nu te-ai gândit probabil niciodată să întrebi aceste lucruri, eu unul le-am văzut făcând minuni cu o mulțime de adolescenți scăpați de sub control, care vor ca adulții din viața lor să-i asculte și să audă cu adevărat ce spun ei. Întrebările trebuie puse în ordinea în care sunt specificate aici.

1. *Cum se face că nu ai abandonat lupta în ce te privește pe tine și relația dintre noi doi? Cum de mai rezisti? Este o întrebare eficientă și revigorantă, pentru că acoperă tot ce este pozitiv la adolescent și în relația dintre voi. Probabil că adolescentul*

e atât de obișnuit să-i subliniezi doar părțile negative, încât s-ar putea să înceapă să spună ce are pe suflet, dacă abordezi problema astfel. Dacă totuși îți dai răspunsuri monosilabice sau absconse de genul: «Nu stai de vorbă cu mine», întreabă cu blândețe: «Cum adică?» sau «Nu înțeleg» ca să primești mai multe detalii.

2. *Ți-am spus mai demult cum mă poți ajuta. Acum vreau să știu cum te pot ajuta eu pe tine? Dacă adolescentul te întreabă: «Ce înțelegi prin ajutor?», răspunde ceva gen: «Să te ajut să te lase lumea în pace», «Să te ajut să facem să meargă relația dintre noi», «Să te ajut să nu mai fii pedepsit tot timpul». Dacă el spune: «Habar n-am», cere-i să spună orice variantă. Dacă nici așa nu merge, începe tu să spui diverse variante. Adolescentul va începe să te corecteze dacă bați câmpii prea tare – nu se va putea abține.*

3. *Ce am spus sau ce am făcut eu până acum care să te îndepărteze? Te întreb acest lucru pentru că nu vreau să mai repet aceleași greșeli.* Cu greu vei reuși să nu adopți o poziție defensivă sau să nu iei răspunsurile ca pe un afront personal. Vorba aceea: «Mai bine să înțelegi înainte de a încerca să te faci înțeles.» Iată de ce, în această fază, e bine să întrebi numai ca să te lămurești. De exemplu, dacă adolescentul spune: «Nu m-ascuți niciodată», nu i-o întoarce cu «Ba da!», ci răspunde-i: «Ce anume din ce spun sau fac eu îți dă impresia că nu te ascult?» O asemenea contra-întrebare îți va oferi informații concrete și lămuriri. Dacă adolescentul îți răspunde: «Habar n-am», încearcă diverse variante: «Te ascult suficient?», «Sunt suficient de cinstit?» etc. Adolescentul îți va corecta răspunsurile greșite și ți le va da pe cele corecte.

4. *Dacă s-ar putea să facem astfel încât toată lumea să te lase în pace și să rezolvăm cutare problemă, [numește doar una], ce anume ai face altfel? Și eu ce aș face altfel ca să ajut să se întâmple așa? Sau: Să presupunem că, în timp ce dormim, se întâmplă un miracol și cutare problemă se rezolvă. Cum ne putem da seama a doua zi că s-a întâmplat un miracol? Ce*

anume va fi altfel? Cum procedezi atunci? Pe cine va surprinde miracolul cel mai mult?

O dată în plus, ai răbdare și nu adopta o poziție defensivă. Este vorba numai de o misiune de cercetare. Ai grijă să faci în așa fel încât adolescentul să-ți răspundă cât mai concret cu putință. Dacă te gândești la cum vor arăta lucrurile în viitor, în loc să rămâi cramponat(ă) de trecut, vei avea mai multe șanse de a rezolva problemele actuale ale adolescentului.

Următoarele întrebări ar trebui să stabilească o atmosferă de cooperare, în care să poți pune întrebări mai precise legate de consecințe:

- Dacă ai putea elimina cutare problemă [numește-o] până mâine, care sunt consecințele pozitive sau recompensele care crezi că te-ar putea ajuta să elimini problema sau măcar s-o reduci?

- Dacă ai putea elimina cutare problemă până mâine, care sunt consecințele negative sau pedepsele care crezi că te-ar face să elimini problema sau măcar s-o reduci?

- Care crezi tu că este pedepsa cea mai rea care te-ar opri sau descuraja să încalci cutare regulă [numește-o]?

Întrebă-l pe adolescent dacă este de acord să-i notezi ideile în timp ce-ți vorbește. Notarea răspunsurilor lui îl va face să se simtă important, iar pe tine te va ajuta să nu uiți ce s-a spus. Cere în continuare lămuriri pe măsură ce primești răspunsuri. De exemplu, dacă adolescentul spune: «Pedepsa cea mai rea este să nu mă lași să ies din casă», întrebă-l: «Ce înțelegi prin neieșit din casă? Ce înseamnă pentru tine neieșitul din casă?»

ATENȚIE, PĂRINȚI! CÂND ESTE CONTRAINDICAT SĂ FIE CONSULTAȚI ADOLESCENȚII LA REDACTAREA CONTRACTULUI?

Majoritatea cărților referitoare la creșterea copiilor afirmă că adolescenții trebuie să aibă întotdeauna un cuvânt de spus și să contribuie la redactarea contractului. Este foarte adevărat în cele mai multe cazuri,

dar adolescenții cu comportamente extreme trebuie abordați în feluri speciale.

Comportamente precum violența, abuzul de droguri sau fugitul de acasă sunt atât de grave și de înrădăcinate, încât adolescentul respectiv nu va ceda fără luptă. Drept care este posibil ca adolescentul să încerce la început să saboteze contractul pentru a-și păstra poziția de forță sau să refuze complet să colaboreze.

Uneori, ordinea și autoritatea trebuie restabilite înainte să-și arate efectele colaborarea cu adolescentul. Se poate, de asemenea, să fii nevoit(ă) să pui capăt comportamentelor extreme (fugitul de acasă, chiulul, violența) pentru ca lucrurile să devină suficient de liniștite, iar colaborarea să devină posibilă. Scopul este acela de a-l aduce pe adolescent într-o postură de coautor al contractului scris, dar numai după ce lucrurile s-au liniștit în familie.

După ce termini de notat, încheie discuția cu o declarație de genul următor:

«[Numele adolescentului], îți mulțumesc pentru ajutor. Voi trece acum în revistă ideile tale ca să văd cum se pot combina unele dintre consecințele tale cu ale mele. Poate că nu toate ideile tale se vor aplica acum, imediat. Unele vor fi aplicate acum, altele mai târziu. Cu timpul, vom vedea cum funcționează contractul. Poate că renunț la părțile care nu merg, sau le modific, dar îți voi comunica asta dinainte. Ca toți adolescenții, se poate să nu fii de acord cu tot ce pun eu pe hârtie. O să-ți explic contractul final, dacă vorbești calm. Dacă te înfurii sau nu putem ajunge la o înțelegere, renunțăm la explicații și încheiem discuția. Îți voi arăta varianta finală a contractului până cel mai târziu la [precizează data și ora]. O s-o bag pe sub ușa de la camera ta. Te voi ruga s-o semnezi lângă semnătura mea. Dacă refuzi să semnezi contractul, e treaba ta. Eu merg mai departe și contractul va începe să funcționeze.»

Ar fi indicat să revezi *Pasul nr. 4* – «Corzile sensibile» –, înainte de a-i face adolescentului o declarație precum cea de mai sus. Este foarte posibil ca adolescentul să se poarte ca un îngeraș până când vede înțelegerea efectiv încheiată, iar apoi să se dezlănțuie mai rău ca niciodată. Răspunsurile tipice unui adolescent ar fi: «Pune acolo pe hârtie tot ce ți-am spus, că dacă nu...» sau «Nu semnez eu contracte de-astea», sau «Spune-mi

că sunt consemnat în casă și eu ies pe ușă afară». Adolescentul va face într-adins tot posibilul să-ți ciupească toate corzile sensibile, ca să te facă să-ți pierzi cumpătul. Dacă nu înțelegi bine cum funcționează ciupitul corzilor sensibile, poți fi învins(ă) încă dinainte de a începe.

Avertisment: Adolescentii o fac uneori pe proștii. Ca și animalul pe nume oposum, adolescentul poate fi un mare actor. Oposumul se prefacă mort, adolescentul se prefacă că nu-i pasă câtuși de puțin de consecințe. Dacă nu observi nici o reacție la adolescent, te gândești imediat că este inutilă o anumită consecință și schimbi macazul. Este exact ceea ce vrea să te facă să crezi repetând întruna că nu-i pasă. Nu te lăsa păcălit(ă): ține-te de contract și de consecințele cuprinse în el și dă-i răgaz cel puțin o lună ca să devină eficient.

Chiar și așa, tot trebuie să-ți pregătești un Plan B, pentru cazul în care Planul A dă greș. *Pasul nr. 3* îți arată cum să faci acest lucru.

Strategia nr. 7:

Fii consecvent în urmărirea scopului

Înainte de a-ți pune înțelegerea în practică, ține minte aceste două reguli de aur:

1. *Nu-i spune adolescentului lucruri pe care nu poți sau nu vrei să le faci și îndeplinește tot ce spui că intenționezi să faci.*

2. *Cu cât reușești mai mult să te ții de regula 1, cu atât va trebui să aplici mai puține pedepse.*

Gândește-te bine la aceste reguli de aur ori de câte ori este nevoie, ca să ți se întipărească bine în memorie. Afișează-le pe oglinda de la baie și citește-le în fiecare zi. Părinții îmi spun că dacă recitești aceste reguli dimineața sunt mai consecvenți pe parcursul zilei.

Dacă nu ești consecvent, adolescentul va înțelege că regulile impuse de tine sunt opționale, și nu obligatorii. Odată ajuns

acici, va deveni și mai neascultător și nevoia de a-l pedepsi va crește. De câte ori n-ai fost într-un supermarket sau magazin mai mare și ai auzit vreo mamă sau vreun tată amenințându-și copilul să termine cu obrăznicile? Atunci când amenințările devin vorbe goale, ce face copilul: se poartă mai bine sau mai rău? Se poartă *mai rău* și face și mai mult scandal decât părinții nu sunt consecvenți.

Fii atent la cele șase capcane care subminează capacitatea multor părinți de a fi consecvenți cu adolescenții:

Șase capcane obișnuite

1. *Afirmările gratuite.* Te-ai surprins vreodată proferând amenințări pe care nu vrei sau nu poți să le pui în aplicare: «Nu-ți mai dau nici un ban până nu-ți găsești o slujbă» sau «Dacă nu-ți bagi mințile-n cap, fă-ți bagajul și pleacă»? Dacă răspunsul este afirmativ, trebuie să te stăpânești; dacă nu poți, cere-i partenerului de viață sau unui prieten să-ți atragă atenția discret ori de câte ori aluneci pe această pantă.

2. *Exagerările.* Ți s-a întâmplat vreodată să exagerezi când ești iritat(ă) și să inventezi o consecință mult prea dură: «Nu mai ieși din casă șase luni de acum încolo» sau «Nu mai vorbești la telefon până la sfârșitul anului școlar»? După aceea dai înapoi, pentru că nu poți nici să verifici, nici să impui exagerările. Încearcă să te abții de la asemenea afirmații. Chiar dacă mai aluneci pe această pantă din când în când, după ce te calmezi explică-i adolescentului că a fost vorba de o consecință spusă la nervi – apoi formulează cu calm consecința reală.

3. *Trecerea de la «nu» la «da» și invers.* De câte ori nu ți s-a întâmplat să spui «nu», după care să spui «da» dacă adolescentul te hărțuiește sau te enervează suficient de mult? Adolescentul vede în această schimbare un mesaj clar că ești gata să renunți la autoritate, cu condiția să te preseze suficient; și mai vede că nu poate avea încredere în ceea ce spui.

4. *Neverificarea comportamentului.* Ți se întâmplă adeseori să-i spui adolescentului tău să facă un lucru și să nu verifici

dacă l-a făcut sau nu? De exemplu, dacă îi ceri să-și facă ordine în cameră, trebuie să te duci spre sfârșitul zilei să verifici. Dacă nu verifici o regulă în ziua în care ai stabilit, trebuie să-ți ceri scuze ori să renunți la pedeapsa pentru neîndeplinirea ei.

5. Lipsa unei atitudini comune a părinților. Dacă adulții din familie au vederi diferite despre creșterea copiilor și disciplină, riscă să aibă necazuri mari. Dacă unul este prea sever, iar celălalt prea blând, adolescentul va apela la părintele blând ca să obțină ceea ce dorește. Dacă ești părintele «cel rău», supărarea și resentimentele tale se vor îndrepta nu numai către adolescent, ci și către partener. Atunci când părinții sunt supărați unul pe celălalt sau se contrazic, adolescenții se distrează mai bine ca niciodată. Ei sunt cei care comandă în familie atâta timp cât părinții nu reușesc să lase deoparte diferențele de vederi și să facă front comun.

6. Reacții diferite în diferite momente, față de același comportament. Ai tendința de a trata diferit același comportament, în funcție de starea ta de spirit din acea zi? De exemplu, îi ții morală adolescentului fiindcă nu și-a făcut treburile casnice astăzi, în schimb îl consemnezi în casă pentru același lucru mâine? Mulți părinți procedează astfel când se întorc de la slujbă și sunt obosiți. Dacă se întâmplă așa, adolescentul înțelege că regulile sunt opționale și refuză să le respecte.

Stabilește un semn nonverbal care să-ți reamintească.

Dacă vrei să nu cazi în aceste capcane, studiază lista lor cu partenerul tău de viață. Stabiliți cine exagerază, cine schimbă pe «da» în «nu», cine face afirmații gratuite și cine uită să verifice comportamentul adolescentului. Înțelegeți-vă între voi asupra unor semnale nonverbale care să vă ajute să vă avertizați reciproc atunci când vă lăsați furiați de aceste vechi obiceiuri.

De exemplu, unii părinți deschid gura larg pentru a semnaliza o exagerare, alții descriu o bifă în aer pentru neverificarea comportamentului. Dacă îți crești singur(ă) copilul, ai putea

cere unuia dintre copiii mai mari să-ți facă un semn. Încearcă să faci semne prietenoase, și nu de reproș.

Strategia nr. 8: Prinde-ți adolescentul făcând ceva bine!

Am păstrat desertul pentru final. Această ultimă strategie în materie de contracte este arma mea numărul unu atunci când un adolescent trebuie adus pe calea cea bună. Dacă urmezi aceste indicații exact timp de două luni, nu-ți va veni să crezi ce schimbări pozitive vei observa la adolescent.

Arma secretă se numește Recunoașterea unui Incident Pozitiv (RIP) și a fost folosită pentru prima oară acum câțiva la Fermă Buckeye din Columbus, Ohio, pentru a aduce pe calea cea bună până și pe cei mai recalcitranti adolescenți. Este un procedeu simplu, care îți permite să scoți în evidență, să recunoști și să recompensezi orice comportament pozitiv al adolescentului.

RIP trebuie folosită în combinație cu contractul scris. RIP acționează ca o lovitură-șoc și dă contractului scris impulsul necesar pentru a decola cu adevărat. Iată cum funcționează.

Folosește o lupă imaginară. Imaginează-ți că ai o lupă magică pe care o porți la tine mereu. Această lupă te va ajuta să vezi până și cea mai mică schimbare pozitivă la adolescentul tău.

De-a lungul întregii zile, folosește lupă imaginară ca să vezi tot ce face adolescentul pentru a respecta contractul sau pentru a aduna alte bile albe. De exemplu, dacă regula este «nu chiulești de la școală», iar fiul tău nu trage chiulul, spune-i că ai observat că se străduiește și că ești mândru (mândră) de el. Dacă adună bile albe în afara contractului (de exemplu, face pentru prima oară ce i se spune sau nu se mai bate cu frații sau surorile), spune-i. Încearcă să te hotărăști dinainte ce fel de bile albe te interesează. În felul acesta, vei observa fapta când se întâmplă. Iată câteva exemple de bile albe:

În domeniul școlar

- a luat notă bună la un test dificil
- și-a făcut temele din proprie inițiativă
- a rămas să studieze pentru școală

În domeniul achitării de sarcini

- a făcut treburi casnice suplimentare
- a făcut treburi casnice din proprie inițiativă
- a mers să muncească în afara casei

În domeniul sportiv

- a pierdut, dar a avut o atitudine sportivă
- a încercat un sport nou
- a marcat un punct la un joc

Comportament dincolo de îndatoririle personale

- a ajutat la pregătirea mesei
- a făcut un gest neașteptat
- a făcut un pas înainte pozitiv

În domeniul exprimării artistice

- a scris o poezie sau o povestire
- a făcut un desen expresiv
- a jucat într-o piesă de teatru

În domeniul grijii față de cei din jur

- a ascultat problemele celorlalți
- și-a ajutat fratele sau sora
- a făcut o vizită la un azil de bătrâni

Comportament în condiții de stres

- a fost respins, dar a înțeles de ce
- a alinat durerea cuiva
- și-a păstrat calmul

Autocontrol

- a evitat să se bată
- a ieșit dintr-un conflict din proprie inițiativă
- a stat de vorbă, deși era furios.

Înmânează Certificatul de Recunoaștere a unui Incident Pozitiv. Atunci când ești martor(ă) la una dintre aceste șapte bune, completează și înmânează-i adolescentului tău un Certificat RIP precum cel de mai jos. Va fi uimit de gestul tău, dar nu trebuie să te oprești aici. Înarmează-te cu multe asemenea certificate și nu uita să le semnezi.

Nu uita acest mare adevăr atunci când înmânezi primul tău Certificat RIP: regulile vor fi încălcate mai rar dacă îți vei prinde adolescentul făcând ceva bine și-l vei lăuda chiar și pentru cea mai mărunțică realizare. Lauda motivează, iar critica distruge spiritul omului. În cartea lui devenită clasică, *How to Win*

Friends and Influence People, Dale Carnegie formula perfect acestui lucru:

«Critica este inutilă, pentru că aduce omul într-o postură defensivă, îi rănește lucrul cel mai prețios – mândria –, îi afectează sentimentul importanței personale și-i trezește resentimente... În schimb, dorința cea mai fierbinte a oricărei ființe umane este să fie apreciată. Nu există om care să nu tânjească după asta.»

CERTIFICAT RIP

Pentru _____
 Ai reușit! _____ Școală _____ Sport _____ Creativitate _____
 _____ Grijă pentru alții _____ Comportament în condiții de stres _____
 Comportament în situații dure _____ Treburi casnice făcute din proprie inițiativă _____ Evitarea conflictelor _____
 Realizări profesionale _____ Respect _____ Altele _____
 Ai câștigat această Recunoaștere a unui Incident Pozitiv pentru:

Ți se recunoaște calitatea de a-ți fi depășit îndatoririle personale!

Ține-o tot așa!
 Ești fantastic(ă)!

Semnătura părintelui

Data

Cât de des poți să înmânezi Certificate RIP? În prima lună, înmânează-i adolescentului un Certificat RIP ori de câte ori vezi că face o faptă bună. Eventual, poți să procedezi la fel și în luna următoare – depinde de adolescent și de cât de vechi sunt problemele lui comportamentale.

După o lună sau două, rărește-le: uneori îi dai câte un Certificat RIP, alteori nu. Studiile de caz ale lui B. F. Skinner din cartea sa *Știința și comportamentul uman*, devenită clasică, arată că recunoașterea pozitivă este mai eficientă atunci când persoana e nesigură pe ea și nu știe când îi va recompensat comportamentul pozitiv.

Acesta e principiul care a îmbogățit cazinourile din Las Vegas. Adulții care joacă la automatele cu monede sunt recompensați cu exact atâtea monede cât să aibă cu ce juca ore în șir. Pentru ca același principiu să funcționeze în cazul adolescentului, însă, trebuie construită o temelie de recunoaștere pozitivă constantă în primele una sau două luni.

Panou de onoare sau un mic magazin. După ce îi înmânezi adolescentului Certificatul RIP, cere-i permisiunea să i-l lipești pe perete sau pe frigider și instituie acolo panoul de onoare. Chiar dacă se codește, insistă și pune Certificatul pe perete. Este ceva atât de nou pentru un adolescent, încât e normal să opună rezistență. Celor mai mulți le va plăcea gestul în sine, deși s-ar putea «s-o facă pe durii» și să se poarte ca și cum nu le-ar păsa.

După ce gamisești panoul de onoare timp de câteva săptămâni, poți să vii cu ceva în plus: să deschizi un micro-magazin în care adolescentul să-și poată preschimba Certificatele RIP în distracții sau premii. De exemplu, dacă fiul tău adună trei Certificate RIP, poate alege între bomboane M&M's și batoane Snickers; dacă fiica ta adună zece Certificate poate primi un CD sau permisiunea de a rămâne peste noapte la o prietenă. Este important să nu treci însă la ideea cu preschimbarea Certificatelor decât *după* ce ai instituit panoul de onoare. Altminteri, copilul tău adolescent poate ajunge să asocieze laudele cu obli- gativitatea unei recompense.

Te gândești, poate, că ideea micro-magazinului este pentru copii mici și că nu funcționează în adolescență. Crede-mă că știu ce spun: nu este adevărat!

Experimentează sistemul cel puțin o lună. Rezultatele îți se vor părea uimitoare. Așa cum ție îți place să fii recompensat(ă) la slujbă cu prime, la fel îi place și adolescentului.

Anticiparea dificultăților: cum să gândești cu cel puțin două mutări înaintea adolescentului

După ce ai pus pe hârtie contractul, este momentul să anticipezi tot ce ar putea să nu meargă – și asta înainte de a pune în funcțiune regulile și consecințele nerespectării lor. Ai nevoie de mai multe planuri de urgență sau de rezervă, cu care să parezi toate eventualele proiectile venite din partea adolescentului. De exemplu, atunci când Marie (15 ani) a fost consemnată în casă pentru că trăgea chiulul de la școală, părinții ei au hotărât dinainte ce aveau să facă în cazul în care Marie (a) ar fi fugit de acasă, ignorând consemnul; (b) ar fi tras chiulul în continuare; (c) ar fi sunat la serviciile de protecție a copilului ca să reclame că este persecutată.

Cele mai multe cărți despre creșterea copiilor și contracte cu ei nu te învață să anticipezi dificultățile atunci când pleci la bătălie. Dar orice mare bătălie din istorie a fost câștigată încă dinainte să se tragă primul foc de armă. Generalii anticipează în detaliu fiecare mișcare a părții adverse dinainte de a începe lupta. Dacă anticipează bine, victoria le este asigurată. Dacă nu, vor fi înfrânți.

Alte cărți despre creșterea copiilor îți spun ce să faci pentru a-i stăpâni, dar nu-ți spun nimic despre felul în care celelalte probleme din familie (problemele conjugale, deprecșiile, discursurile moralizatoare etc.) îți afectează direct capacitatea de a impune contractul. Pasul de față îți arată cum să crezi planuri de rezervă și cum să faci față problemelor de familie subiacente.

Strategia nr. 1: Vino cu un Plan B dacă Planul A dă greș

Atenție! Nu-l lăsa pe adolescent să citească despre acest *Pas*. Arată-i un exemplar al contractului «beton», dar planurile de anticipare a dificultăților păstrează-le numai pentru tine. Apelează la planurile de rezervă numai dacă adolescentul încearcă să pună bețe în roate înțelegerii.

Alcătuiește o listă de scenarii de tipul «Ce fac dacă...»

După ce așterni pe hârtie contractul, trece în revistă toate regulile și consecințele, punându-ți întrebarea:

Ce anume poate ieși prost din această regulă sau consecință?

De exemplu, să zicem că regula era «nu chiuiești de la școală», iar consecința încălcării ei era aceea că urma să asisti și tu la ore alături de adolescent. Pe o foaie de hârtie separată, fă o listă de scenarii de tipul «Ce fac dacă...»:

- *Ce fac dacă* eu încerc să merg la școală, iar adolescentul refuză să meargă cu mine?

- *Ce fac dacă* adolescentul începe să țipe și să facă scandal în momentul în care intru în clasă?

Trebuie să anticipezi nu numai ce ar putea spune sau face adolescentul pentru a submina contractul scris, ci și gesturile intenționate sau neintenționate prin care *alte* persoane adulte ar putea face același lucru. De exemplu, părinții lui Mitch (13 ani) credeau că-și făcuseră un plan imbatabil chemând poliția atunci când adolescentul lor a aruncat un scaun pe fereastră. Numai că polițiștii au ajuns după o veșnicie, iar Mitch, între timp, fugise deja de acasă. Polițistul nu a putut face altceva decât să le ia părinților o declarație. Când a aflat acest lucru, Mitch i-a răs în nas mamei lui și i-a spus: «Vezi, ți-am spus eu că poliția nu-mi poate face nimic. N-ai cum să mă oprești!»

Pentru a te ajuta să concepi planuri de urgență, am alcătuit o listă cu cele mai obișnuite scenarii de tipul «Ce fac dacă...» pentru fiecare dintre comportamentele extreme cele mai de temut

în viziunea părinților: de la lipsa de respect până la amenințările cu sinuciderea.

LIPSA DE RESPECT

- *Ce fac dacă* adolescentul continuă să înjure și după ce i-am interzis să vorbească la telefon, l-am consemnat în casă, l-am amendat etc.?
- *Ce fac dacă* adolescentul se ține după mine prin casă în continuare și țipă la mine atunci când eu încerc să ies din situația respectivă fără să-mi pierd calmul?
- *Ce fac dacă* adolescentul ignoră până și cele mai simple cereri ale mele: să-mi facă ordine în cameră, să spele vasele, să scoată afară gunoiul etc.?
- *Ce fac dacă* adolescentul ajunge să fie atât de obraznic și de nervos, încât mă amenință și pe mine că mă lovește, mă împinge sau mă îmbrânțește?

CHIULITUL DE LA ȘCOALĂ SAU NOTELE PROASTE

- *Ce fac dacă* profesorul sau directorul școlii nu vrea să mă susțină?
- *Ce fac dacă* adolescentul refuză să-și facă lecțiile și după ce îi aplic consecința pentru nefăcutul lecțiilor?
- *Ce fac dacă* adolescentul este suspendat sau exmatriculat de la școală?
- *Ce fac dacă* eu încerc să merg să asist la ore, iar adolescentul refuză să meargă cu mine?
- *Ce fac dacă* șeful meu nu-mi dă învoire de la serviciu ca să pot asista la ore?

FUGITUL DE ACASĂ

- *Ce fac dacă* eu încerc să-mi consemnez în casă copilul adolescent, ori să-l opresc să plece, iar el iese, pur și simplu, pe ușă?
- *Ce fac dacă* adolescentul își găsește un prieten la care să locuiască, iar părinții celui prieten îi permit să stea cât vrea el?
- *Ce fac dacă* adolescentul telefonează la poliție sau la serviciile de protecție a copilului și mă acuză de persecuție?
- *Ce fac dacă* adolescentul nu mai vrea să vină acasă deloc?

RELAȚIILE SEXUALE NEPROTEJATE SAU GRAVIDITATEA

- *Ce fac dacă* religia mă împiedică să recomand metode contraceptive, deși știu că adolescentul și-a început viața sexuală?
- *Ce fac dacă* adolescentul continuă să facă sex neprotejat?

- *Ce fac dacă fiica mea adolescentă rămâne însărcinată sau capătă vreo boală cu transmitere sexuală?*
- *Ce fac dacă fiul meu adolescent lasă vreo fată însărcinată și refuză să-și asume răspunderea sau să-i asigure sprijin material?*

ABUZUL DE ALCOOL SAU DROGURI

- *Ce fac dacă îl suspectez pe adolescent că bea sau se droghează?*
- *Ce fac dacă știu că adolescentul consumă alcool sau droguri în mod curent, dar nu recunoaște că ar avea o asemenea problemă?*
- *Ce fac dacă adolescentul refuză să se lase testat pentru consumul de alcool sau droguri?*
- *Ce fac dacă adolescentul recidivează și refuză să-și schimbe modul de viață?*

AMENINȚĂRILE SAU ACTELE DE VIOLENȚĂ

- *Ce fac dacă adolescentul amenință să împingă, să îmbrâncească sau să lovească pe cineva?*
- *Ce fac dacă adolescentul chiar face un gest violent, de exemplu lovește pe cineva sau distruge ceva?*
- *Ce fac dacă eu chem poliția, iar polițistii nu vor să mă susțină sau nu întreprind nimic?*
- *Ce fac dacă eu chem poliția, iar adolescentul răstălmăcește adevărul, pretinzând că situația conflictuală mi se datorează mie?*

AMENINȚĂRILE CU SINUCIDAREA

- *Ce fac dacă eu îmi pun copilul adolescent sub supravegherea continuă a psihoterapeutului, iar el continuă să vorbească despre sinucidere?*
- *Ce fac dacă nu am suficient timp ca să-mi pun adolescentul sub supraveghere continuă?*
- *Ce fac dacă adolescentul chiar încearcă să se sinucidă?*
- *Ce fac dacă adolescentul trebuie spitalizat pentru o tentativă reală de sinucidere?*

Majoritatea răspunsurilor la întrebările de mai sus se găsesc la *Pasul nr. 5* – «Cei șapte ași ai adolescentului». Scopul anticipării dificultăților este acela de a-ți antrena mintea astfel încât să gândești exact ca adolescentul de lângă tine.

Concepe un plan de rezervă coerent. A sosit timpul să concepi un set de planuri de rezervă pentru fiecare dintre scenariile de tipul «Ce fac dacă...?»

Este ca și cum ai încheia o poliță de asigurare pentru adolescentul tău. Ca și în cazul asigurărilor, nu-ți place să plătești pentru ceva ce s-ar putea să nu-ți fie de folos niciodată, dar, dacă te lovește vreo nenorocire, te simți ușurat și fericit că ești asigurat împotriva imprevizibilului. Mulți au regretat că nu încheiaseră o asigurare împotriva inundațiilor în 1992, când s-a abătut asupra lor uraganul Andrew. Dacă se va abate vreodată uraganul Adolescentul asupra ta, te vei bucura că ai încheiat de pe acum o asigurare.

Atunci când îți concepi planurile de urgență, nu uita aceste reguli de bază:

- *Concepe-ți planurile de unul singur/de una singură.* Ai două documente scrise: un contract «beton» pe care urmează să-l citească și semneze adolescentul și un plan de rezervă pe care nu i-l arăți. Te gândești, probabil, că nu va fi nevoie să recurgi la acest plan. Dacă însă adolescentul află de planul de rezervă prea devreme, se poate foarte bine să se supere și să se răzbune într-adins – sau să conceapă un plan propriu cu care să te păcălească. Nu are nici un rost să trezești un balaur adormit dacă nu ai un motiv serios.

- *Pune-ți planurile pe hârtie.* Dacă și când adolescentul tău va contraataca și-ți va da peste cap contractul, vei fi desigur supărat(ă) sau iritat(ă) și nu vei mai putea gândi limpede. Știind că ai un plan de rezervă scris pe hârtie și ascuns într-un sertar, vei putea rămâne calm(ă) și gândi eficient.

- *Inspiră-te din lista Top 10 de la Pasul nr. 2.* Lista cuprinde cele mai importante zece consecințe care-i afectează pe adolescenți în general. Dacă știi care sunt cele mai importante două consecințe pentru adolescentul tău și ai inclus una dintre ele în contractul scris, ai grijă s-o incluzi pe cea de-a doua în planul de urgență.

• *Folosește-ți imaginația și simțul umorului ori de câte ori poți.* Starea de spirit din casă este probabil afectată de tensiuni, de supărări, de frustrări. De aceea, planul de rezervă ar trebui să fie unul vesel. Va reuși atunci să calmeze starea de spirit și să vă înveselească și pe tine, și pe adolescent. De exemplu, în chip de plan de rezervă, o mamă a cumpărat un pistol mare cu apă cu care a început să-l stropească pe fiul ei când acesta a zburat la ea. Pe fiu l-a pufnit râsul, tensiunea s-a disipat și criza a dispărut. Multe dintre consecințele prevăzute la *Pasul nr. 5* sunt extrem de stupide sau amuzante. Nu ezita să recurgi la ele.

Doău mostre de planuri de rezervă. Atunci când citești despre aceste consecințe sau altele, nu uita de cele cinci sfaturi pe care ți le-am dat la *Pasul nr. 2*. Ține minte că trebuie să recurgi la aceste consecințe dure numai dacă toate celelalte încercări au dat greș și dacă adolescentul recidivează în materie de comportamente rele.

PLAN DE REZERVĂ PENTRU LIPSITUL DE LA ȘCOALĂ

Keith (15 ani) nu voia să meargă la școală. Înțelegerile anterioare dăduseră greș. De această dată însă, regulile și consecințele încălcării lor au fost clar definite și mama lui Keith a anticipat cu mult timp înainte tot ce ar fi putut ieși prost. Iată care au fost planurile ei de rezervă:

• *Ce fac dacă fiul meu Keith refuză să meargă la școală cu mine?*

A. Mă duc la școală oricum, dar îmbrăcată într-un halat de casă roz și uzat și încălțată cu papuci. Îmi fac o pancartă pe care să scrie «Măritca lui Keith» și pe care pun poza lui de când era bebeluș. Dacă și a doua zi refuză să meargă cu mine, repet aceeași scenă.

B. Dacă refuză în continuare, încep să-i amanetez obiectele personale, începând cu câte cinci CD-uri pe zi, până când se hotărăște să meargă la școală. Dacă el încearcă să se răzbune furând sau luând obiectele mele personale, îl reclam la poliție.

C. Dacă și a doua oară Keith începe să tragă chiulul, merg la școală din nou, îmbrăcată într-un costum de clown (pe care-l închiriez), și o rog și pe mama prietenei lui Keith să vină cu mine. Numărul obiectelor amanetate de această dată va trebui să acopere contravaloarea

salariului minim pentru numărul de ore libere pe care trebuie să le iau de la serviciu.

• *Ce fac dacă șeful meu nu-mi îngăduie să lipsesc de la serviciu?*

Le spun și lui Keith, și celor de la școală că voi veni să asist la ore în prima zi liberă pe care mi-o voi putea lua. Nu va avea același impact, dar efectul va fi tot cel dorit.

Aceste planuri de rezervă s-au dovedit foarte binevenite. Keith a refuzat să se ducă la școală, drept care mama lui și-a scos liniștită halatul vechi din dulap și pozele lui Keith de când era bebeluș și s-a pregătit să-și facă pancarta. Când a văzut că mama lui chiar vorbea serios, s-a răzgândit în materie de lipsit de la școală. Singura lui pretenție a fost ca mama să nu scoată din casă pozele lui de când era bebeluș. De atunci, nu a mai lipsit niciodată de la școală. Șeful s-a declarat de partea mamei, dar ea nu a mai fost nevoită să facă uz de partea respectivă din planul de rezervă.

Eu cred că planul mamei a funcționat din trei motive. În primul rând, mama avea un plan pentru cazul în care Keith ar fi încercat să saboteze contractul inițial. De asemenea, l-a luat total prin surprindere pe adolescent. În al doilea rând, lui Keith îi păsa de propria imagine și de felul cum se prezenta în fața prietenilor. Așa că, mama s-a oprit la consecința perfectă în cazul particular al copilului ei. În al treilea rând, ideea pancartei cu poza de bebeluș s-a dovedit plină de imaginație și amuzantă. Fără să aducă a șantaj, dimpotrivă, a avut darul să calmeze spiritele într-o situație – chiulul de la școală – care până atunci se dovedise o sursă inepuizabilă de conflict.

PLANURI DE REZERVĂ PENTRU AMENINȚĂRI SAU ACTE DE VIOLENȚĂ

Jordan (14 ani) își teroriza mama amenințând că le bate și pe ea, și pe cele două surori mai mici. Contractul scris prevedea că, dacă Jordan amenință cu violența, mama și surorile urmau să cânte melodia din *Strada Sesam* și să danseze în jurul mesei. Făceau acest lucru pentru a-l înveseli pe Jordan și a destinde atmosfera din casă. Dacă Jordan trecea la acte de violență, mama și surorile urmau să iasă imediat din casă fără o vorbă și să cheme poliția de la telefonul vecinului.

Mama a pus la cale și următorul plan de rezervă:

• *Ce fac dacă Jordan amenință cu bătaia și după ce dansăm în jurul mesei?*

A. Noi – mama și surorile – părăsim imediat scena și ne refugiem în dormitorul mamei, care se închide cu cheia. Mama telefonează mai multor vecini (bărbați), pe care Jordan îi respectă și fată de care s-ar simți jenat că au fost chemați în ajutor. Aceștia urmează să vină și să-l pună la punct.

B. Dacă nici așa nu se ajunge la vreun rezultat, vecinii vin și rămân peste noapte în camera lui Jordan.

• *Ce fac dacă polițiștii vin și se limitează să consemneze lucrurile într-un raport?*

A. Telefoniez imediat la secția de poliție și-l anunț pe ofițerul de serviciu că polițistul care se află în casa mea nu vrea să-mi înregistreze plângerea.

B. Dacă și ofițerul de serviciu refuză, îi spun că anunț postul de televiziune și zărele locale că poliția nu vrea să mă ajute să-l potolesc pe fiul meu violent. După aceea, telefonez la postul de televiziune și la zărele locale.

• *Ce fac dacă Jordan sună la serviciile de protecție a copilului și minte că este persecutat?*

A. Îmi păstrez calmul și încerc să nu mă simt lezată de acest gest pentru că înseamnă că eu sunt pe punctul de a câștiga, iar Jordan face un ultim efort disperat de a-și recâștiga poziția de forță pierdută.

B. Mă arăt cooperantă, fiindcă, la urma urmei, lucrătorul de la protecția copilului nu-și face decât datoria.

C. Iau legătura cu psihoterapeutul nostru care să vorbească în numele meu.

D. Îl anunț pe Jordan că avem un contract care rămâne valabil.

Cu asemenea detalieri și planificări preliminare, problema lui Jordan a fost rezolvată foarte repede. Adolescentul a răs în hohote când le-a văzut pe mama și pe surorile lui dansând în jurul mesei din sufragerie pe melodia cântecului din *Strada Sesam* și furia lui s-a spulberat. Dansul a transformat atmosfera din casă într-una veselă. Mama lui Jordan mi-a explicat că a avut această inițiativă nebunească numai pentru că avea la

îndemână un plan de rezervă solid pentru situația în care contractul scris ar fi dat greș.

Jordan a dat cu pumnul în perete o singură dată. A fost atât de stânjenit când au venit vecinii și poliția, încât nu a mai comis nici un act de violență. Mai mult decât atât, nu se gândise că va avea de plătit o ușă nou-nouță și a rămas șocat văzând cât costă.

Strategia nr. 2: Anticipează mutarea următoare a adolescentului

Pasul următor este prevenirea. E important să încerci să anticipezi cum va reacționa adolescentul la planurile tale de rezervă și să-l dezarmezi de la bun început. La orice acțiune nouă pe care o vei iniția, adolescentul va răspunde cu o reacție egală și de sens contrar, într-un ultim efort disperat de a recâștiga poziția de forță pierdută. Adolescentul este obișnuit să aibă ultimul cuvânt și nu va ceda fără luptă.

De exemplu, încă de la vârsta de șapte ani, Maureen (acum având 14) făcea crize de nervi pentru a-și atinge scopurile. Dacă nu-i plăcea câte ceva, începea să înjure și să arunce cu farfurile de pereți. Pe de altă parte, aceeași Maureen era foarte materialistă și-și iubea colecția de păpuși vechi.

Când părinții au început să-i amanezeze păpușile, fata a făcut o criză de furie. Părinții însă erau pregătiți să părăsească încăperea ori de câte ori ea își dădea drumul la gură. Lipsită de public, Maureen se trezea zbierând la pereți și la plantele din ghivece, ceea ce nu mai avea nici un haz.

Cu ajutorul meu, părinții au căutat să anticipeze ce-ar fi putut face Maureen în continuare ca să-și recâștige poziția de forță pierdută. După ce s-au gândit bine, au ajuns la concluzia că ar putea să fure bunuri din casă. I-am avertizat că adolescenta poate foarte bine să-și provoace singură vânătaia pe corp și apoi să le arate altora, rugându-i să cheme poliția sau serviciile de protecție a copilului. Părinților nu le-a venit să creadă

că e posibil așa ceva, dar au acceptat această variantă ca scenariu de tipul «Ce fac dacă...?».

Împreună cu ei, am exersat ambele scenarii. Mai întâi, părinții au dezbătut ce aveau de făcut dacă descopereau că lipsește ceva din casă. Au decis s-o anunțe pe Maureen dinaintea că, dacă lipsește cumva din casă vreun obiect, aveau să cheme poliția și să depună plângere imediat. Tatăl adolescentei și cu mine am trecut în revistă ce este de făcut dacă intervine un lucrător de la protecția copilului. I-am învățat pe părinți ce să răspundă.

S-a dovedit o idee foarte bună că am anticipat această mutare. În drum spre școală, a doua zi, Maureen s-a lovit într-adins de un zid de cărămidă, ca să-și facă vânătăi la umeri și la coate. După aceea i-a arătat vânătăile unui profesor, iar acesta a chemat protecția copilului.

Așa cum anticipasem, lucrătorul de la protecția copilului a venit acasă. După ce a citit planul nostru de rezervă, nu numai că a sistat cercetările împotriva părinților, dar i-a și felicitat pentru inițiativa lor inteligentă. Pe Maureen a avertizat-o să nu mai abuzeze de sistem. Nemaivând pe ce să mizeze, adolescenta a renunțat la crizele de nervi și și-a schimbat comportamentul.

Strategia nr. 3: Anticipează problemele de familie subiacente

Contractul și planurile de rezervă vor funcționa prost sau vor da greș cu totul dacă nu anticipezi și nu rezolvi problemele familiale precum discordia conjugală, concepțiile diferite despre creșterea copiilor, violența conjugală sau alcoolismul. De exemplu, câtă eficiență poți avea dacă partenerul, cu care ai dificultăți conjugale, se bucură în sinea lui când îți poate submina autoritatea spunându-i adolescentului că nu este obligatoriu să te asculte? Sau ce șanse de reușită pot avea doi părinți când unul suferă de o depresie gravă, iar celălalt se luptă în secret cu dependența de cocaină?

Dacă nu mă crezi, închiriază și urmărește atent câteva filme: *Parenthood* (*Cum să fii părinte*), *American Beauty*, *American X*, *Jack the Bear* (*Ursul Jack*), *When a Man Loves a Woman* (*Când un bărbat iubește o femeie*). În fiecare, este vorba despre părinți care încearcă să-și disciplineze copiii, ei înșiși având probleme nerezolvate. Contractele scrise și planurile de rezervă sunt minunate pe hârtie, dar au toate șansele să eșueze dacă problemele familiale persistă.

Să nu fii înțeles greșit: cred în continuare că adolescenții sunt răspunzători și trebuie trași la răspundere pentru felul în care se comportă. Dacă fug de acasă, chiulesc de la școală sau vorbesc obraznic, nu problemele de familie sunt cele care îi împing să procedeze astfel. Dar cred că problemele familiale «alimmentează» în mod neintenționat comportamentele negative ale adolescenților. Ele îi împiedică pe părinți să aibă o poziție fermă și să impună vreun contract. De exemplu, dacă cei doi părinți se ceartă pe tema educației copilului, adolescentul de ce nu și-ar da în petec?

Ce este de făcut de acum înainte? Dacă ți se pare logic ceea ce spun, vezi lista de probleme de mai jos. Dacă vreunul dintre puncte ți se potrivește, îți recomand să apelezi la sprijinul unui consilier competent. Cere-i consilierului să citească această carte, ca să fii siguri că lucrați împreună la rezolvarea problemelor – atât problemele tale, cât și ale adolescentului.

Am împărțit lista în probleme serioase și probleme grave.

Distincția dintre problemele serioase și problemele grave se bazează pe riscul potențial. Problemele din categoria «serioase» – cum ar fi conflictele familiale, o severitate prea mare în educația copilului, relațiile cu părinții vitregi – sunt de natură să agraveze tarele comportamentale ale adolescenților, dar de obicei nu reprezintă amenințări la adresa vieții lor. (Cele din categoria «grave» – de exemplu violența sau dependența de droguri și alcool – pot provoca daune psihologice și fizice, ba chiar moartea.)

LISTA PROBLEMELOR FAMILIALE OBIȘNUITE

Probleme serioase

• **Conflictul conjugale.** Tu și partenerul aveți probleme de familie în așa măsură, încât copiii trec de partea unuia sau a celuilalt, iar în aer plutește tensiunea. Printre aceste probleme se numără certurile fățișe și dure în fața copiilor, certurile ascunse în spatele unor uși închise, «băgatul la mijloc» al copiilor sau adolescenților, dezacordurile în privința felului de a crește copiii, certurile legate de abuzul de alcool, droguri sau jocuri de noroc al unuia dintre părinți sau amândurora.

• **Severitatea excesivă.** Unul sau mai mulți dintre adulții din casă exagerează cu măsurile disciplinare. Printre acestea se numără palmul adolescentului până la a-i lăsa urme vizibile, enervarea bruscă, incapacitatea de a face compromisuri, consemnările în casă ori alte restricții timp de câte o lună sau chiar mai mult, amenințările cu bătaia adresate adolescentului în mod constant.

• **Asistență din afară.** Adolescenții care au fost instituționalizați (în spitale psihiatrice, locuințe sociale, tabere disciplinare, școli de corecție sau familii adoptive) timp de peste trei luni pot deveni insensibili și pot să ridice în jurul propriei persoane ziduri de nepătruns. Se poate foarte bine să nu le vină deloc ușor să se atașeze de alți oameni și să se simtă lezați și trădați.

• **Lipsa de afecțiune.** Tăndrețea dintre membrii familiei tinde să dispară. De exemplu, părinții nu mai ies «în lume» împreună cu copiii. În schimb, se înmulțesc condănelile și certurile. Cu timpul, această situație conduce la probleme comportamentale grave atât la copii, cât și la adolescenți.

• **Obiceiul de a ține lecții sau morală.** Unul sau mai mulți dintre adulții din casă țin lecții întruna, în așa măsură încât adolescentul se închide în sine și încetează să mai comunice. Din același motiv, comunicarea părinte-copil devine resentimentară și dificilă.

• **Stiluri diferite de creștere a copiilor.** Unul dintre adulții din casă este «mult prea blând» și îngăduitor, iar celălalt este «mult prea dur» și sever. Aceste abordări diferite îi permit adolescentului să-și dezbină și să-și stăpânească pe părinți, învrăbindu-i unul împotriva celuilalt. Un asemenea comportament e de natură să creeze breșe, conflicte sau resentimente grave în relația sau căsnicia adulților.

• **Divorțul dificil.** Are loc atunci când părinții nu se pot abține să se certe și-i pun pe copii la mijloc – ca motiv de dispută, de conflicte irezolvabile și de ostilități. Copiii sunt folosiți ca niște pionii: unul dintre părinți le spune lucruri negative despre celălalt și încearcă să-i atragă

de partea lui și împotriva celuilalt. Un fost partener de viață care îți subminează autoritatea sau ia apărarea adolescentului îți poate crea probleme.

• **Relațiile cu părinții vitregi.** Dacă unul dintre părinți se recăsătorește, relația dintre adolescent și părintele vitreg este fragilă și greu de transformat într-o colaborare eficientă. Părintele biologic se vede nevoit să ia apărarea unuia sau a celuilalt, pe măsură ce comportamentul adolescentului o ia razna.

• **Părintele unic.** Dacă îți crești singur(ă) copilul, poți avea dificultăți numai atunci când adolescentul supralicitează, iar tu nu ai resursele necesare pentru a o scoate la capăt. De exemplu, dacă adolescentul devine violent, nu ai la cine apela. Un bun consilier te poate ajuta să capeți sprijinul și ajutorul de care ai nevoie.

Probleme grave

• **Abuzul de alcool, droguri sau jocuri de noroc.** Unul sau mai mulți dintre adulții ori frații din casă dau semne de abuz evident în aceste privințe. O asemenea problemă îți poate distruge capacitatea de a gândi limpede și de a-ți crește eficient copilul, mai ales când ai un adolescent dificil sau scăpat de sub control. De exemplu, unii adulți care beau ajung la violențe verbale sau fizice. O asemenea situație nu face decât să agraveze problemele adolescentului tău.

• **Bolile mintale.** Unul sau mai mulți dintre adulții sau frații din casă suferă de o boală mintală serioasă, de exemplu aud voci, au diagnosticul de sindrom bipolar, sunt schizofrenici, au bulimie sau anorexie în stadii grave.

• **Depresia.** Unul sau mai mulți dintre adulții sau frații din casă dau semne de tristețe profundă sau sunt incapabili să se ridice din pat pentru activitatea de zi cu zi.

• **Violența conjugală.** Dacă vreunul dintre adulții din casă a lovit cu palma, cu pumnul sau cu obiecte vreo altă persoană, problemei trebuie să i se găsească imediat rezolvarea. Tot aici intră și distrugerea de bunuri.

• **Abuzul sexual.** Există suspiciunea sau certitudinea unor acte de atingeră sexuală între frați, între părinți și copii, între copii și un adolescent mai mare sau între copii și adulți din afara familiei.

• **Amenințări sau tentative de sinucidere.** O persoană din casă amenință ori încearcă să-și provoace vreun rău sau chiar să se omoare,

Dacă vreuna dintre problemele de mai sus se potrivește situației din familia sau din casa ta, află că nu ești singur(ă): sunt dificultăți comune multor familii din lumea întreagă. Important este să nu dai vina nici pe tine și nici pe ceilalți, ci să ceri sfatul unui specialist – de dragul copilului tău adolescent dacă nu de dragul tău.

Tu reprezinți cea mai sigură șansă ca adolescentul să vină pe calea cea dreaptă. Nenumărați adolescenți mi-au spus: «Cu cât îi văd pe ai mei că încearcă să se schimbe și să fie altfel, cu atât încerc și eu să mă schimb.»

Poate că adolescenții nu recunosc deschis, dar știu că nu-ți vine ușor să te schimbi. Ei însă îți apreciază eforturile. Nimănui nu-i place să fie considerat o problemă insolubilă. Chiar dacă adolescentul este răspunzător pentru 95% din problemă, dacă vei încerca să rezolvi restul de 5% vei vedea cum încep să se întâmple minuni.

Corzile sensibile: de ce copilul tău adolescent câștigă toate bătăliile

Părinții care vin la mine la cabinet nu înțeleg de ce niște reguli foarte bune și consecințele nerespectării lor funcționează perfect în cazul copiilor mai mici, dar nu și în al adolescenților scăpați de sub control. Motivul este și simplu, și complex. Ori de câte ori încerci să stabilești o regulă sau să impui o consecință, adolescentul dificil îți ciupește corzile sensibile și/sau tu i le ciupești pe ale lui. Corzile sensibile sunt formule («Nu pot să te sufăr!»; «Niciodată nu mă lași să fac nimic!»; «M-ai dezamăgit rău de tot!») sau gesturi (o voce pițigăiată, o privire scârbită, un discurs moralizator), la care fie tu, fie adolescentul recurgeți, intenționat sau neintenționat, pentru a vă înfuria, frustra sau minimaliza unul pe celălalt în timpul unei discuții în contradictoriu. Uneori tu îi ciupești corzile sensibile adolescentului făcându-i morală sau criticându-l, alteleori el ți le ciupește pe ale tale vorbindu-ți urât sau dându-și ochii peste cap.

De exemplu, Jennifer (15 ani) zbigera «Nu pot să vă sufăr!» ori de câte ori părinții încercau să-i impună regula de a nu ieși afară în serile în care trebuia să se pregătească de școală pentru a doua zi. Pe părinți îi deranjau atât de mult țipetele lui Jennifer, încât uitau de contractul scris pe care-l încheiaseră cu ea și îi permiteau să plece. Cu cât reacționau mai des în acest fel, cu atât Jennifer recurgea mai mult la tactica țipetelor «Nu pot să vă sufăr!».

Acesta este motivul pentru care multe contracte scrise eșuează. Ele arată bine pe hârtie, dar, atunci când vrei să le aplici,

adolescentul îți ciupește corzile sensibile ca să te enervezi și să nu mai gândești limpede. La rândul tău, ai tendința de a contraataca, ciupindu-i adolescentului corzile sensibile. În scurt timp, discuția se încinge atât de tare, încât regulile și consecințele dau greș. Trebuie ca ambele sisteme să funcționeze simultan: ai nevoie de un contract «bătut în cuie», dar ai nevoie și să poți impune consecințele nerespectării regulilor fără să-i permiți adolescentului tău să ajungă la corzile tale sensibile.

Pentru adolescenții scăpați de sub control, certurile și confruntările sunt niște jocuri. Scopul unui asemenea joc este de a fi primul care controlează starea de spirit sau care îndreaptă cearta într-o anumită direcție, ciupind diverse corzi sensibile. Jucătorul care reușește acest lucru capătă puterea de a-și controla adversarul, indiferent de vârstă sau de greutate.

Cine nu mă crede să meargă la un magazin de jucării și să vadă ce se întâmplă acolo. Vezi, de exemplu, câte o fetiță care se smiorcăie către tatăl ei că nu mai poate trăi dacă nu-i cumpără cutare jucărie. Tatăl o refuză, dar fetița insistă; smiorcăielile devin din ce în ce mai sonore și mai enervante. Drept care tatăl este vizibil înfuriat și frustrat. Încearcă niște amenințări voalate, dar fetița apasă de zor pe pedala smiorcăitului, până când totul devine o dramă. Nu trece mult timp și-l vezi pe tată îndreptându-se spre casă cu jucăria respectivă în brațe, iar pe fetiță savurându-și triumfătoare victoria. Copiii învață de la vârste fragede regulile acestui joc: prea puțin contează cât ești de mare sau câtă forță fizică ai. Cine ține sub control starea de spirit a celui de alături, ciupindu-i corzile sensibile, câștigă. Când cresc, oamenii par să uite aceste reguli și felul în care se desfășoară acest joc.

Pasul nr. 4 te va ajuta să-ți recaptezi controlul și să-l împiedici pe adolescent să-ți mai atingă corzile sensibile. Dacă reușești să-ți controlezi starea de spirit, consecințe care păreau să nu funcționeze vor deveni brusc eficiente.

Strategia nr. 1: Descoperă-ți propriile corzi sensibile ca părinte

Înainte de a-ți schimba, în *Pasul* următor, tacticile de confruntare, trebuie să-ți cunoști corzile cu adevărat sensibile, pe care adolescentul ți le va ciupi ca să devii vulnerabil(ă). Fiecare om este altfel. Cutare vorbă sau gest poate avea un efect profund asupra unui părinte, în timp ce pe celălalt îl lasă indiferent.

Scrie pe o foaie de hârtie toate corzile tale sensibile la care te poți gândi. Roagă-ți partenerul de viață să alcătuiască o listă similară cu propriile corzi sensibile. După aceea, schimbați listele între voi. Vedeți care sunt corzile sensibile la care vă asemănați și care sunt specifice fiecăruia dintre voi. De exemplu, într-o familie, mama era vulnerabilă în fața unui ton de smiorcăială, în schimb tatăl vitreg se enerva foarte tare atunci când fiul soției sale îi spunea: «Nu ești tatăl meu – nu sunt dator să te ascult!»

S-ar putea să ai o surpriză văzând, puse pe hârtie, genul de lucruri care te enervează, te aduc în situația de a te justifica sau te fac să te simți vinovat, trist sau manipulat. S-ar putea să zâmbești sau chiar să râzi citind acest *Pas*, căci e foarte posibil să nu te fi gândit niciodată la confruntare din această perspectivă. Dacă așa este, vei ajunge să înțelegi că adolescentul de lângă tine nu este atât de rău și de «al naibii» cum ți s-a părut până acum. Explicația este mai simplă: un adolescent dificil ia confruntarea drept un joc pe care-l poate câștiga dacă reușește să ți se «bage pe sub piele», ciupindu-ți corzile cu adevărat sensibile.

Probabil că nu te vei mai simți atât de lezat(ă) după ce vei vedea câte dintre corzile tale sensibile se regăsesc pe listele Top 10 ale celor mai mulți părinți.

CELE MAI IMPORTANTE 10 CORZI SENSIBILE ALE PĂRINȚILOR

1. «Niciodată nu mă lași să fac nimic!»
2. «Nu mă iubești!»
3. «Nu pot să (te) sufăr pe tine/familia asta!»

4. Înjurăturile sau vorbitul urât
5. «Nu ești tu mama mea/tatăl meu – nu sunt obligat(ă) să te ascult!»
6. O privire scârbită, un gest necuvenit, o voce plângăcioasă
7. «O să(-mi) fac cutare rău mie/ție/altora!»
8. Minciuna
9. «Urăsc școala: nu mă mai duc la școală!»
10. «O să plec/fug de-acasă!»

1. *Niciodată nu mă lași să fac nimic!* Această afirmație te provoacă să treci în revistă situațiile în care i-ai permis adolescentului să facă exact ce și cum a vrut. Scopul urmărit este acela de a te face să deviezi de la problema reală aflată în discuție și de a-i permite adolescentului să preia frâiele discuției.

2. *Nu mă iubești!* Adolescentul recurge la această afirmație pentru a te face să te simți vinovat(ă) și să te întrebă dacă ești cu adevărat un bun părinte. Din păcate, mulți părinți mușcă din această momeală și uită că nu există nici o legătură între a-ți iubi copilul și a-i cere să facă ori să nu facă un anumit lucru. De multe ori, copiilor trebuie să le dai câte un medicament rău la gust, dar necesar pentru o creștere sănătoasă. Adolescentii utilizează această formulă ca să te simți vinovat(ă) și să renunți la pedepse.

3. *Nu pot să (te) sufăr pe tine/familia asta!* Aceste vorbe, care sună ca un atac la persoană, urmăresc să te facă să-ți pierzi cumpătul. Furia care te cuprinde îți întunecă judecata și îți limitează capacitatea de a impune consecințele în mod eficient.

4. *Înjurăturile sau vorbitul urât.* La fel ca expresia de mai sus, înjurăturile și vorbitul urât au drept scop să-ți distragă atenția de la punerea în aplicare a contractului, făcându-te să-ți pierzi cumpătul.

5. *Nu ești tu mama mea/tatăl meu – nu sunt obligat(ă) să te ascult!* Această afirmație este de natură să-i lase pe părinții vitregi fără replică, dar de obicei nu are nici o legătură cu faptul că un părinte este sau nu tatăl sau mama biologică. E vorba doar de o tactică la care adolescentul recurge pentru a-și încurca sau enerva părintele vitreg, în așa fel încât să treacă

în plan secund problema reală aflată în discuție, și anume că el însuși nu a respectat o regulă.

6. *O privire scârbită, un gest necuvenit, o voce plângăcioasă.* Limbajul trupului, gesturile și tonul pe care poartă discuția sunt tot atâtea mijloace nonverbale puternice, de care adolescentul se folosește pentru a-ți manevra emoțiile. Din păcate, dacă te lași afectat de asemenea petarde, avantajul va fi de partea sa. Atâta timp cât adolescentul știe că aceste sugestii nonverbale te deranjează, nu va ezita să recurgă la ele de fiecare dată.

7. *O să(-mi) fac cutare rău mie/ție/altora!* Uneori, adolescenții fac asemenea afirmații ca să te sperie, să te facă să dai înapoi și să împlânzești regulile și consecințele nerespectării lor. Ei pot recurge la amenințări cu violența ca ultimă soluție sau dacă metoda ciupirii corzilor sensibile nu mai funcționează.

8. *Minciuna.* Minciuna este punctul nevralgic al celor mai mulți părinți, iar adolescenții știu că, dacă te mint, te vor face să te enervezi și să te simți frustrat(ă), adică vor câștiga pe toate planurile. Trebuie să ajungi să pedepsești minciuna fără să-ți pierzi cumpătul.

9. *Urăsc școala!* Majoritatea părinților pun mare preț pe învățatură. De aceea o asemenea afirmație îl obligă pe părinte să-i facă morală adolescentului că își irosește viitorul. Adolescentii, prin firea lor, nu pot vedea dincolo de ziua de mâine, drept care eșecul școlar nu li se pare niciodată prea grav. Și totuși, ei știu cât de importantă este învățătura în ochii părinților lor și recurg la afirmația de mai sus numai ca să supere și să preia controlul asupra discuției.

10. *O să plec/fug de-acasă!* Această afirmație îi face pe părinți să renunțe la a-și mai exercita autoritatea, fiindcă se tem de ce s-ar putea întâmpla dacă adolescenții fug de acasă și ajung să-și ducă viața pe străzi. Adolescentii sunt conștienți de această frică și de multe ori fac uz de asemenea afirmații pentru că știu că este o tactică eficientă: îi descurajează pe părinți de a mai lua măsuri împotriva lor sau de a le impune reguli și consecințe.

Un părinte mi-a făcut o vizită la cabinet și mi-a povestit următoarea situație:

«AM MUȘCAT MOMEALA – NADĂ, CÂRLIG, TOATĂ PORȚIA!»

«Domnule doctor, treaba asta cu corzile sensibile chiar așa este! Ieri, în timp ce mă întorceam cu mașina de la slujbă, mă gândeam: Să fiu pregătit. Nici n-o să intru bine pe ușă, că John o să mă și întrebe dacă poate să rămână peste noapte la prietenul lui, deși știe foarte bine că e pedepsit. Pe urmă, mi-am adus aminte de discuția noastră și de cum se pricepe John să mă ia cu „Nu pot să te sufăr!” ca să mă facă să mă simt vinovat și să dau înapoi. Așa că m-am pregătit de luptă – ca să nu mai las coarda asta sensibilă să-mi stea în cale.

Bineînțeles, John a trecut imediat la „Nu pot să te sufăr!” când i-am reamintit că era pedepsit. M-am ținut tare și am rămas calm, până când s-a întâmplat ceva la care nu mă așteptam. Văzând că treaba cu „Nu pot să te sufăr!” nu mai funcționa, John a trecut la altă coardă sensibilă, la „Apăsatul pe punctul cel mai vulnerabil” – adică n-a mai vrut să vorbească cu mine. Ca și cum ar fi știut cum să potrivească și nada, și cârligul ca să mă prindă. Când am mușcat momeala asta, imediat a tras de cârlig și m-a învins fără să mai opun nici o rezistență. Mare pușlama!»

La început îți trebuie multă atenție ca să nu te lași prins în cârlig de adolescentul tău, altminteri foarte priceput. După ce ai înghițit aceeași momeală ani de zile, durează un timp și îți trebuie ceva exercițiu ca să te rupi de vechile obiceiuri. Dar, odată ce ai înțeles *de ce* spune adolescentul tău lucruri atât de dureroase, vei învăța să răspunzi detașat și să nu te mai lași păcălit(ă) de aceleași și aceleași stratageme.

Care corzi sensibile te deranjează cel mai mult? Acum, când știi care sunt corzile tale sensibile, folosește tabelul de mai jos ca să îți evidențiez modul în care le ciupește adolescentul în fiecare zi. Bifează respectiva coardă sensibilă de fiecare dată când face acest lucru. Este posibil să se adune câte trei sau chiar mai multe bife în dreptul fiecărei corzi sensibile, în cursul unei singure zile.

În dreptul fiecărei bife, notează cum ai reacționat («m-am enervat»; «mi-am păstrat calmul»; «am țipat și eu») sau cum au reacționat alte persoane (partenerul, alt adult din casă, un profesor etc.). Aceste informații se vor dovedi foarte utile.

După o săptămână, numără toate bifele din dreptul fiecărei corzi sensibile și notează-ți modul în care ați reacționat și tu, și ceilalți. Ar trebui să rezulte un model clar al felului în care te afectează diversele tale corzi sensibile.

EVIDENȚA CORZILOR MELE SENSIBILE

Ziua	Corzile sensibile atinse într-o zi	De câte ori am reacționat	Cum am reacționat
Luni			
Marți			
Miercuri			
Joi			
Vineri			
Sâmbătă			
Duminică			

Strategia nr. 2: Descoperă corzile sensibile ale adolescentului

După ce ți-ai descoperit propriile puncte nevralgice, este la fel de important să știi care sunt corzile sensibile pe care și tu i le ciupești, voluntar sau involuntar, copilului tău adolescent. Când tu îi ciupești lui corzile sensibile, este ca și cum ai turna gaz peste foc. Focul este deja aprins, fiindcă vă certați; dacă mai torni și gaz peste foc, în sensul că îi faci morală adolescentului sau îl critici, focul se va transforma rapid în vâlvătaie și va scăpa de sub orice control.

Corzile sensibile ale adolescenților nu provoacă numai certuri aprige. Se poate întâmpla să nimerești un punct nevralgic care să-l determine pe adolescent să adopte o poziție defensivă, să se revolte ori să apeleze la sfatul și la sprijinul unor

influențe negative din afara familiei. Dacă se ajunge la acest lucru, comunicarea între tine și adolescent se întrerupe, iar comportamentele negative nu fac decât să se agraveze. Exemplul de mai jos ilustrează o asemenea situație.

O PROFETIE AUTOCONFIRMATĂ

Joey (14 ani) a început, la un moment dat, să aibă dificultăți la matematică. Rămănea tot mai în urmă, iar tatăl lui îi făcea tot mai multă morală și-i spunea: «Dacă nu pricepi cum e cu numerele, n-ai să realizezi nimic în viață. Doar trăim în era calculatoarelor!» Cu cât tatăl îi făcea mai multă morală, cu atât Joey se simțea mai prost în sine. Adolescentul își dorea cu disperare ca tatăl să-l încurajeze, ca să poată trece peste această perioadă dificilă, dar nu avea parte decât de critici.

În scurt timp, Joey și-a pierdut încrederea în sine și a început să șchioapete și la celelalte materii, drept care tatăl l-a criticat și mai mult. Situația lui Joey s-a transformat într-o profecție autoconfirmată. Băiatul a evoluat chiar așa cum prevăzuse tatăl lui: nu i-a mai plăcut școala, de la care chiulea tot timpul. Ca să nu se facă de răs în clasă, fiindcă nu știa să răspundă la întrebări, a început să se manifeste zgomotos și s-a transformat în bufonul clasei. Profesorii erau șocați pentru că, în urmă cu numai un an, fusese un elev de nota 10 și un model pentru colegii lui de clasă.

După aceea, Joey a început să caute compania altor adolescenți care se manifestau la fel ca și el. S-a obișnuit să fumeze marihuana și să-și bată joc de colegii care îi fuseseră buni prieteni. Astăzi, Joey a ajuns delincvent cu cazier. Toți cunoscuții îi spun că «are un mare potențial nepus în valoare». Nimeni nu poate înțelege ce s-a întâmplat cu Joey – nici măcar el însuși.

Înainte de a trece la lista mea cu principalele opt corzi sensibile ale adolescenților, gândește-te câteva minute la toate eventualele corzi sensibile pe care tu însuși i le ciupești adolescentului. S-ar putea să-ți vină mai greu să faci acest lucru, decât să-ți găsești propriile corzi sensibile, pentru că întotdeauna este mai greu să te pui în pielea altuia. Pune-ți următoarea întrebare:

Ce anume i-ar povesti copilul meu adolescent prietenului ori prietenei lui că fac sau spun eu atunci când ne certăm, sau

pe parcursul unei săptămâni tipice, și care-l face pe el să se simtă furios, frustrat, trist, supărat sau jignit?

Chiar dacă ești bine intenționat(ă) atunci când te folosești de corzile sensibile ale adolescentului, e posibil ca ele să nu funcționeze așa cum te așteptai; adevărul este că de multe ori au tocmai efectul contrar. Strategiile menționate în continuare în cadrul acestui *Pas* îți vor oferi o serie de instrumente care îți vor permite să renunți definitiv la a-i mai ciupi adolescentului corzile sensibile.

CELE MAI IMPORTANTE 8 CORZI SENSIBILE ALE ADOLESCENȚILOR

1. Discursul moralizator și utilizarea de clișee
2. Reproșurile
3. Etichetatul
4. Profețitul
5. Rezolvatul problemelor «la minut»
6. Minimalizarea neliștilor și nemulțumirilor adolescentului
7. Refuzul de a accepta comportamentul cu rol de experiment
8. Colecția de critici.

1. Discursul moralizator și utilizarea de clișee. Îndată ce aud că li se ține un discurs moralizator care începe cu clișee de tipul «Când eram eu de vârsta ta...» sau «Atâta timp cât locuiești sub acoperișul meu...», adolescenții asurzesc. Nu vor să audă cât de răi sunt sau cât de buni sunt, prin comparație, alții. Dacă folosești asemenea clișee, adolescentul se înfurie, îți întoarce spatele sau te ignoră. La rândul tău, te înfurii, iar cearta ia proporții. Dacă nu vei ști să renunți la această coardă sensibilă, adolescentul va continua să te enerveze sau va înceta să-ți mai spună problemele lui.

2. Reproșurile. În loc să spui simplu «Du gunoiul afară», și s-a întâmplat vreodată să-ți începi «discursul» la modul următor: «De săptămâni întregi îți spun să duci gunoiul afară. De câte ori trebuie s-o luăm de la capăt pe tema asta? M-am săturat și am obosit să tot...»? Cu cât este mai lungă introducerea, cu atât riscă să conțină aprecieri negative, pe care

adolescentul tău le va resimți ca pe niște atacuri la persoana lui – și se va înfuria. În timp, reproșurile pot duce la o ruptură totală în comunicarea dintre părinte și copilul adolescent.

3. *Etichetatul.* Adolescenților nu le place deloc să-și audă părinții spunând despre ei că sunt «mereu» în cutare sau cutare fel. Tot etichetare poate fi și un atac la adresa personalității sau caracterului unui adolescent, atunci când sunt utilizați termeni precum «puturos», «bun de nimic» sau «jalnic». Pe termen lung, etichetatul de acest fel poate conduce la o profeție autoconfirmată. Adolescentul ajunge să creadă că etichetele sunt corecte și să-și modifice comportamentul, conștient sau inconștient, astfel încât să corespundă etichetei.

4. *Profeșitul.* Acest termen se referă la situațiile în care vorbești despre viitorul adolescentului într-o lumină negativă. Afirmatiile tipice în materie de profeșit sunt de genul: «N-ai să intri în veci la facultate», «N-o să te angajeze nimeni» sau «N-ai nici o șansă la fete cu o asemenea atitudine». Profeșiile făcute pe acest ton îl vor determina pe adolescent să te excludă din peisaj sau îi vor ațâța resentimentele și furia. Ca și în cazul etichetatului, este posibil ca adolescentul să înceapă să se manifeste ori să se comporte așa cum i-ai prezis.

5. *Rezolvatul problemelor «la minut».* De obicei, adolescenții nu doresc înțelegerea și rezolvarea *pe loc* a problemelor cu care vin la tine ca părinte. Dacă sunt tulburați de stări conflictuale, adolescenții se simt diferiți față de toți cei din jur. Ei cred că emoțiile lor sunt noi, strict personale și nemăiîntâlnite. Se poate să fii bine intenționat atunci când îi oferi soluții «la minut», sau când îi spui adolescentului că și tu ai trecut printr-o situație similară și că nu a fost cine știe ce. Și totuși, adolescentul nu-și dorește, de multe ori, decât să fie ascultat. În caz contrar, va căuta o ureche înțeleghătoare în afara familiei.

6. *Minimalizarea neliniștilor și nemulțumirilor adolescentului.* Din punctul de vedere al dezvoltării, adolescența este o perioadă de incertitudine, de autoconștientizare, de stări de spirit proaste și de suferință. Sentimentele de acest fel trec, de

obicei, odată cu timpul. Până când trec însă, nu vei reuși decât să agravezi situația dacă pui de fiecare dată întrebări de genul: «Ce-ai mai pățit de data asta?» sau «Ce te-a pălit așa, deodată?» Unui adolescent neliniștit și nemulțumit îi este imposibil să răspundă la asemenea întrebări. Chiar dacă ar ști să-și exprime în cuvinte starea de spirit, mai mult ca sigur că nu ar veni la părinții lui să le spună: «Auziți, mamă și tată, sunt sfâșiat de emoții contradictorii, sunt copleșit de porniri iraționale și tulburat de hormonii care fierb în mine.»

7. *Refuzul de a accepta comportamentul cu rol de experiment.* Adeseori, linia care desparte acceptarea anumitor comportamente de neacceptarea lor este foarte fragilă. Schimbările de îmbrăcăminte sau de pieptănătură pe care le face adolescentul simbolizează nevoia sa firească, în cursul propriei dezvoltări, de a-și stabili o anumită identitate personală. Dacă îți pui la bătaie toate resursele ca să oprești aceste schimbări, riști să câștigi una sau alta dintre bătălii, dar să pierzi războiul cel mare împotriva unor dușmani mai periculoși, cum sunt abuzul de droguri și de alcool, chiulitul de la școală sau nerespectarea orei de întoarcere acasă. De exemplu, o mamă divorțată își petrecea aproape tot timpul în certuri pe tema hainelor pe care le purta fiica ei de 15 ani, April, care trecea printr-o «perioadă neagră» – adică se îmbrăca numai în negru. Cu cât protesta mama ei mai mult, cu atât April se îmbrăca mai abitir în negru. În același timp însă, April chiulea de la școală. Dar mama era atât de preocupată de hainele negre ale fetei, încât nu mai găsea nici timpul, nici energia necesară ca să se concentreze asupra problemei școlare.

8. *Colecția de critici.* Insulte și criticile îl rănesc mai profund pe adolescent dacă vin din partea părintelui. Criticile pot afecta sufletul adolescentului. Spre deosebire de rănille fizice, rănille sufletești se vindecă, uneori, în intervale de ordinul anilor. Nimeni nu are de câștigat dacă îi ciupești adolescentului tocmai această coardă sensibilă, subliniindu-i mereu defectele. Ajungi să faci colecție de critici atunci când le păstrezi mereu

prezente în minte, ca pe un pomelnic, și treci de fiecare dată în revistă problemele comportamentale mai vechi ale adolescentului tău în contextul unor certuri curente. Dacă procedezi în felul acesta, închizi orice cale de comunicare. În loc să te străduiești să-ți prinzi copilul adolescent făcând ceva rău, străduiește-te să-l prinzi făcând ceva bun.

Reeducă-ți mintea. Ca și fumatul, ciupitul corzilor sensibile poate deveni un prost obicei. Pentru a corecta un prost obicei, trebuie să-ți reeduci mintea. O metodă de a face acest lucru este ca, dimineața, atunci când te trezești și mintea ta este mai receptivă decât în oricare alt moment al zilei, să-ți reamintești conștiincios care sunt corzile tale sensibile. Lipește-ți pe oglinda din baie listele cu primele zece corzi sensibile ale părinților și primele opt ale adolescenților. Dacă vei avea ocazia să revezi aceste liste în fiecare dimineață, garantez că frecvența ciupitului de corzi sensibile va scădea dramatic.

O altă metodă este să transformi totul într-un joc. O familie cu care am lucrat s-a lansat într-o competiție amicală. Părinții au cumpărat două borcane mari cu capac, în care au făcut câte o tăietură. Pe unul au scris «Corzi sensibile – părinți», iar pe celălalt «Corzi sensibile – adolescenți». Cele două liste de corzi sensibile au fost înșirate pe două cartoane mari, după care borcanele și cartoanele au fost așezate la vedere în bucătăria familiei.

Apoi părinții au procurat de la bancă treizeci de monede de câte 1 dolar. Ori de câte ori adolescentul ciupea câte o coardă sensibilă de-a părinților de pe lista afișată, două monede de câte un dolar intrau în borcanul părinților; și ori de câte ori vreunul dintre părinți ciupea câte o coardă sensibilă de-a adolescentului de pe lista afișată, două monede de câte un dolar ajungeau în borcanul adolescenților. Singura regulă a acestui joc era aceea că nimeni nu avea voie să-și provoace aproapele în mod intenționat.

Din moment ce banii erau ai părinților, adolescentul trebuia să răscumpere dolarii care se acumulau în borcanul lor fie prin

treburi gospodărești, fie prin teme suplimentare (câte o oră pentru fiecare dolar), sau putea să-i restituie din banii de buzunar.

Atât părinților, cât și adolescentului le-a plăcut atât de mult acest joc, încât l-au păstrat în funcțiune timp de șase luni încheiate! Nimeni nu voia să piardă nici banii, nici dreptul la ultimul cuvânt.

ATENȚIE, PĂRINȚI! NU VĂ CONSIDERAȚI VINOVAȚI!

Este important de reținut că noi ciupim corzile sensibile ale adolescenților noștri nu fiindcă am vrea să-i rănim în vreun fel, ci pentru că vrem ca ei să învețe din propriile noastre greșeli. Adeseori, credem că dacă ne susținem punctul de vedere suficient de mult, de sonor sau de brutal, morala sau criticile vor ajunge să aibă efect. Și nouă, când eram adolescenți, părinții ne-au făcut morală și ne-au criticat din aceleași motive. După cum și lor părinții le-au făcut același lucru. Din păcate, asemenea tactici nu au funcționat nici asupra ta, în adolescență, și nu vor avea vreun efect nici asupra fiului sau fiicei tale. Există o metodă mai bună. Tehnicile de ocolire a corzilor sensibile, prezentate mai jos, te vor ajuta să-ți păstrezi calmul în timpul certurilor.

Strategia nr. 3: Tehnici de ocolire a corzilor sensibile

Părinții îmi spun adeseori: «Îmi place ideea asta cu corzile sensibile. Îmi dau seama, într-un târziu, cu câtă iscusință m-a jucat pe degete copilul meu. Dar acum ce să fac? Arătați-mi cum să-mi schimb felul de a argumenta și totuși să-mi determin adolescentul să facă de prima dată ce-i spun.» Le răspund subliniind câteva tehnici de ocolire a corzilor sensibile, care îți vor permite și ție să vorbești calm în timpul unor discuții în contradictoriu.

Nu confunda ciupitul corzilor sensibile cu atacul la persoană. De cele mai multe ori, faptul că adolescentul îți ciupește corzile sensibile nu înseamnă că are ceva personal cu tine. Chiar dacă uneori ești tentat(ă) să crezi acest lucru, află că

majoritatea adolescenților nu caută decât să obțină ceea ce vor. Probabil că și tu, în adolescență, le-ai ciupit părinților corzile sensibile. Câți dintre noi nu am «făcut bot» la vremea noastră pentru a le stârni părinților noștri sentimentul vinovăției? Dacă erau oameni înțelepți, nu luau acest lucru ca pe un atac la persoană, ci înțelegeau că era un joc și o formă de manipulare din partea noastră, ca să obținem ce voiam.

Ori de câte ori te întrebi: «De ce-mi face copilul meu așa ceva?», confunzi ciupitul corzilor sensibile cu un atac la persoană. Iar când procedezi astfel, te simți jignit(ă) și nu mai reușești să-ți stăpânești emoțiile. În timp, îți vei pierde capacitatea de a te mai purta cu tandrețe, pentru că te vei simți atât de lezat(ă) și de iritat(ă), încât resentimentele îți vor învenina orice relație cu adolescentul de lângă tine.

Desigur, ani întregi de supărare și amărăciune nu dispar peste noapte. Iată de ce s-ar putea să trebuiască să recurgi mai întâi la tehnici de ocolare a corzilor sensibile și abia după aceea să încetezi de a mai confunda ciupitul lor cu atacurile la persoană. De exemplu, un soț a făcut un afiș mare pe care a scris «Este doar un joc, scumpo»; când fiul lor începea să-i ciupească mamei corzile sensibile, tatăl se așeza în spatele lui și-i arăta soției sale afișul, iar ea începea să râdă și spunea: «Gata, am priceput.»

Pleacă și așteaptă. Din moment ce este greu să-ți păstrezi calmul și să te controlezi atunci când ești furios/furioasă ori te simți frustrat(ă), trebuie să ții minte două cuvinte simple, dar esențiale: *pleacă și așteaptă*.

Cel dintâi avantaj al acestei tehnici constă în faptul că, dacă nu spui nimic, nu trebuie să retragi eventualele cuvinte grele sau critici dure spuse la mânie. Ca adult, ești mai în vârstă și mai înțelept decât copilul tău adolescent. De aceea, tu ești cel care trebuie să ofere un model de conduită. Dacă *pleci* dintr-o confruntare aprinsă înainte de a-ți pierde cumpătul, *aștepti* până

când te calmezi și abia apoi impui o consecință a nerespectării regulilor, se poate spune că ai dovedit multă înțelepciune.

Școala tradițională de educație a copiilor spune că pedeapsa trebuie aplicată *imediat* după actul de proastă conduită. E un sfat bun, dar numai până la un punct. Este bine să aplici o pedeapsă cât de curând posibil – dar numai dacă ești calm(ă) și dacă obții ceva făcând acest lucru. Dacă nu, mai bine lasă-l în pace pe adolescent până când vei redeveni calm(ă) și vei fi pregătit(ă). Din exemplul următor rezultă că așteptarea poate să fie de o oră, de două ore sau chiar de o zi.

«DAR JASON ÎNTĂRZIE LA ȘCOALĂ...»

Jason (16 ani) nu se trezea la timp ca să meargă la școală. În loc să plece la slujbă și să-l lase pe Jason să sufere consecințele absenței de la ore, mama lui vitregă s-a lansat într-o discuție aprinsă cu adolescentul, oferindu-i acestuia ocazia de a-i ciupi corzile sensibile cu insulte de genul «scârbă» și «vacă». Mama vitregă s-a înfuriat și i-a ciupit și ea lui Jason corzile sensibile, făcându-l «o belea» și profetind că tânărul avea să înfunde pușcăria. Cum ambele părți turnau gaz peste focul deja aprins, cearta a degenerat curând într-un scandal de toată frumusețea.

Atmosfera de bătălie nu s-a disipat decât atunci când mama vitregă a deprins arta de a pleca și a aștepta, pentru a putea impune consecința absenței de la ore în termenii ei. Două săptămâni mai târziu, Jason a întârziat din nou la școală. De această dată însă, ea s-a îndreptat liniștită spre ușă, cu intenția de a-l lăsa pe Jason să se descurce. Când adolescentul a început să mormăie și s-o facă din nou «scârbă», s-a întors către el și i-a spus simplu: «Acest comentariu este o probă de lipsă de respect și va trebui să stăm foarte serios de vorbă pe tema asta.» Apoi, mama vitregă a plecat la serviciu și i-a telefonat tatălui lui Jason, așa cum se înțeleseseră. Când tatăl s-a întors acasă, el și-a sprijinit soția, pedepsindu-l pe Jason: a refuzat să-i mai vorbească timp de șase ore – pentru obrăznicie – și l-a consemnat în casă tot weekendul pentru lipsa de la ore. În felul acesta, consecințele au putut fi impuse așa cum au găsit părinții de cuviință, și anume după ce situația redevenise calmă. Jason nu a mai întârziat niciodată la ore, iar obrăznicile lui s-au rărit.

Iată, în continuare, etapele parcurse de mama vitregă a lui Jason pentru a plănuși și pune în aplicare tehnica «pleacă și așteaptă» de ocolire a corzilor sensibile.

1. *Definește comportamentele gen «pumn în nas».* Scrie pe o foaie de hârtie toate gesturile pe care le-ar putea face adolescentul tău pentru a te forța să reacționezi brutal. Ele vizează, de obicei, patru zone principale: (1) lipsa de respect; (2) refuzul încăpățânat de a răspunde cerințelor tale; (3) amenințarea cu violențe la adresa ta sau a altora; (4) comiterea unor gesturi brutale, cum ar fi distrugerea de bunuri. Eu numesc asemenea comportamente «pumn în nas» pentru că adolescentul este capabil să ți le arunce în față ca și cum ți-ar trage, efectiv, un pumn ca să te facă să dai înapoi. Dacă nici tu, nici adolescentul nu plecați și nu așteptați să se limpezească apele, certurile vor degenera și vor scăpa curând de sub control. Dacă pleci și aștepti, verși apă peste foc încă înainte ca vâlvătaia să izbucnească.

Pentru ca lucrurile să fie bine făcute, trebuie să definești în mod concret comportamentele «pumn în nas». Pentru fiecare asemenea comportament, pune-ți întrebarea:

Ce anume face sau spune adolescentul, din care eu să înțeleg că e obraznic, că refuză cu încăpățânare să asculte, că amenință cu gesturi violente sau că va comite, într-adevăr, un gest violent...?

Iată un exemplu de listă de comportamente gen «pumn în nas» bine definite:

COMPORTAMENTUL REPROBABIL NR. 1: LIPSĂ DE RESPECT

- Înjură
- Face gesturi obscene, cum ar fi cel cu degetul mijlociu ridicat
- Urlă sau țipă

COMPORTAMENTUL REPROBABIL NR. 2: REFUZ ÎNCĂPĂȚANAT

- Refuză să-și facă ordine în cameră
- Refuză să nu se mai bată cu fratele lui
- Refuză să te asculte când îi ceri să nu te mai sâcăie

COMPORTAMENTUL REPROBABIL NR. 3: AMENINȚĂRI CU VIOLENȚA

- Spune că «îți va trage el una»
- Spune că va da cu piciorul în ușă
- Spune că își va bate sora

COMPORTAMENTUL REPROBABIL NR. 4: GESTURI VIOLENTE

- Dă cu pumnul în perete
- Își bate fratele
- Te împinge

Acum, după acest model, scrie propriile definiții. Este bine ca adolescentul să nu fie de față când alcătuiești o asemenea listă: altminteri va încerca să se certe cu tine, ca să-ți distragă atenția. Arată-i adolescentului lista respectivă numai după ce ți-ai precizat foarte limpede toți pașii de urmat.

2. *Stabilește dinainte cum pleci și aștepti!* După ce ți-ai definit clar comportamentele inacceptabile, este momentul să-ți notezi cum vei proceda ca să pleci și să aștepti până când se liniștesc lucrurile. De exemplu, îl avertizezi verbal pe adolescent să înceteze cu cearta și apoi îi întorci spatele? Sau îi spui că este obraznic și că nu mai vorbești cu el o vreme?

Oricare ar fi decizia pe care o iei, este important ca adolescentul să știe de la bun început că pleci nu pentru că nu vrei să-l ascuți, ci pentru că:

- cearta este mult prea aprinsă pentru a mai fi productivă;
- adolescentul este obraznic sau se comportă într-unul dintre celelalte trei moduri reprobabile (refuz încăpățânat, amenințări cu violența, gesturi violente);
- folosește un limbaj și un ton al vocii inacceptabile.

Adolescentul trebuie să fie prevenit asupra acestor puncte și să înțeleagă că pleci numai pentru ca discuția în contradictoriu să nu degenereze. Majoritatea adolescenților vor înțelege logica unui asemenea raționament.

Îndată ce adolescentul de lângă tine se comportă reprobabil, trebuie să-i spui:

Cutare lucru pe care-l spui [și citezi ce a spus] sau faci [și descrii comportamentul] este o obrăznicie. Eu acum plec și voi sta de vorbă cu tine mai târziu.

După această afirmație, trebuie să pleci cât mai repede. Alege-ți dinainte locul în care vei pleca (în dormitor, pe verandă, la plimbare prin cartier etc.). Este bine ca adolescentul să nu aibă acces în locul respectiv cât timp îți propui să aștepti limpezirea apelor. În măsura posibilităților, camera în care te retragi ar trebui să poată fi încuiată pe dinăuntru, ca să fii sigur(ă) că ți se respectă intimitatea.

Dacă adolescentul te urmărește și pătrunde în zona ta exclusivă, pedeapsa trebuie să fie foarte aspră. Spune-i acest lucru dinainte. Poți aplica pedeapsa respectivă dacă primești sprijinul unui prieten sau al partenerului, sau atunci când ești perfect calm(ă).

3. «Adolescentul trebuie să plece, nu eu.» Unii părinți mi-au explicat că ezită să întoarcă spatele, pentru că adolescenții le-ar putea lua gestul drept un semn de slăbiciune. Adevărul este exact opus. O ieșire calmă din scenă este un mod simplu și puternic de a-i demonstra adolescentului cât de gravă este situația, oferindu-i, de asemenea, un exemplu de autocontrol. Tu ești cel/cea care controlează starea de spirit în timpul unei discuții în contradictoriu, și nu copilul tău adolescent.

În plus, dacă adolescentul țipă și înjură, o ieșire calmă îi taie brusc elanul. Rămăși fără public, adolescenții învață repede că nu-și pot face cunoscut punctul de vedere folosind un limbaj nerrespectuos. Nu are nici un haz să te răstești la plantele din ghivece. Adolescentul se confruntă cu o alternativă: fie își schimbă comportamentul reprobabil, fie se trezește că e ignorat.

Dacă adolescentul are mai multă forță fizică decât tine sau porniri violente, trebuie neapărat să pleci, iar consecințele nerrespectării regulilor să i le impui atunci când atmosfera se liniștește. În măsura posibilităților, aplică pedepsele cu ajutorul sau sprijinul partenerului de viață, al unui prieten de familie, al unui vecin sau al preotului.

În funcție de felul de a fi al adolescentului, s-ar putea dovedi mai potrivit să-l lași pe el să se retragă primul, plecând de la locul conflictului. Stabilește acest lucru dinainte cu adolescentul, urmând câteva reguli de bază:

- Tu ești cel(cea) care hotărăște – și nu adolescentul – când este cazul ca fiul sau fiica ta să se retragă. Fiind părinte, tu trebuie să stabilești starea de spirit și direcția în care evoluează cearta, și nu adolescentul. Dacă adolescenților li se permite să plece când vor, ei vor ajunge să abuzeze de acest privilegiu și să-ți întoarcă spatele ori de câte ori discuția nu va evolua în direcția dorită de ei.

- Explică-i dinainte adolescentului că pauzele sunt obligatorii, și nu opționale, atunci când discuția se încinge prea tare. Chiar dacă adolescentul refuză să ia o pauză, tu tot te vei retrage; iar dacă te obligă să te retragi, vor exista consecințe – după instalarea calmului de ambele părți.

- Stabilește de la bun început unde se va retrage adolescentul ca să se liniștească și cât timp i se cere să ia pauză. Dormitorul adolescentului nu este cel mai bun loc pentru o asemenea pauză impusă, pentru că, de obicei, orice adolescent are în camera lui o mulțime de surse de amuzament.

4. *Organizează o scenetă pentru ca fiecare să-și cunoască rolul.* Ultima etapă pe care tu și adolescentul trebuie s-o parcurgeți este aceea de a exersa, eventual pe roluri, fiecare dintre etapele descrise anterior – un fel de repetiție cu costume. La fel ca într-o piesă, dacă exersezi înaintea premierei, ai ocazia să depășești dinainte piedicile și dificultățile. Trebuie să faci acest lucru pentru ca lucrurile să nu se împotmolească în toiul reprezentației propriu-zise.

Pentru a organiza «o repetiție cu costume», alege unul dintre comportamentele reprobabile de pe lista pe care ți-ai alcătuit-o. Cere-i adolescentului să mimeze comportamentul respectiv. De exemplu, dacă este vorba de lipsa de respect, cere-i să țipe la tine. Apoi prefă-te tu însuși că pleci și aștepti ca lucrurile să

se liniștească, sau că-i ceri adolescentului să plece, dacă așa ați stabilit inițial.

Este esențial ca fiecare membru al familiei să aibă dreptul de a ridica mâna și de a comenta prestația celorlalți. Comentariile trebuie să se rezume la sugestii constructive. S-ar putea ca sceneta să trebuie reluată de mai multe ori pentru ca repetiția cu costume să se dovedească o reușită. Vă rog să încercați să jucați aceste mici roluri. Veți fi surprinși cât de amuzante vi se vor părea tuturor.

În unele cazuri, adolescenții sunt excesiv de încăpățânați, refuză să ia parte la scenete și încep să țipe de îndată ce părinții încearcă să le impună o asemenea regulă. În aceste cazuri, vă recomand să exersați cu partenerul de viață, cu prietenul de familie sau chiar cu consilierul psihoterapeut – așa cum au procedat părinții Monicăi din exemplul următor:

«MI ESTE MAI UȘOR SĂ FIU CALMĂ CÂND ȘI PĂRINȚII MEI SUNT CALMI»

Monica (14 ani) era deosebit de pricepută la ciupitul corzilor sensibile ale părinților ei ori de câte ori aceștia încercau să-i impună vreo regulă. Când se întâmpla acest lucru, fata începea să injure, își insulta părinții și țipa cât putea de tare. Mama ceda atunci, iar tatăl se înfuria peste măsură.

Dată fiind gravitatea problemei, am decis să organizez o mică «repetiție cu costume» cu părinții, înainte ca Monica să vină înapoi în cameră. Eu însumi am jucat rolul adolescentei, în timp ce părinții și-au pus la punct o tehnică de genul «pleacă și așteaptă» de îndată ce fiica lor începea să țipe. Trei asemenea repetiții cu costume am făcut până când părinții au ajuns să se simtă pregătiți de luptă! Abia după aceea am chemat-o în cameră pe Monica. După cum prevăzusem, a început să urle și să plângă în momentul în care părinții i-au comunicat că e pedepsită pentru că lipsise de la școală.

În loc să mai cedeze însă, mama i-a spus adolescentei pe un ton ferm să se oprească. Cum Monica a refuzat, mama a avertizat-o: «Este o obrăznicie să zberci la mine și să-mi vorbești pe un asemenea ton, așa încât eu plec în clipa asta și stăm de vorbă mai târziu.»

După care mama a ieșit urgent din cameră, iar Monica s-a prăbușit pe un scaun, rămasă fără grai și uimită. Nu a avut ce face și s-a liniștit. În săptămâna următoare, ambii părinți au experimentat această tehnică,

iar Monica a renunțat la crizele ei temperamentale. Mai târziu, în cursul terapiei, am întrebat-o pe Monica de ce se oprise atât de brusc. Mi-a explicat că nu-i plăcea să fie ignorată. Plus că părinții ei erau mai calmi, ceea ce îi ușura și ei sarcina de a se comporta cu mai mult calm.

Vorbește scurt și la obiect. Dacă îi faci morală sau îi dai explicații amănunțite unui adolescent, nu reușești decât să-i oferi mai multe ocazii de a-ți ciupi corzile sensibile. Riști, de asemenea, să-i ciupești și tu lui corzile sensibile, turnând astfel gaz peste foc. Privește lucrurile din această perspectivă: cu cât te vei certa mai mult cu el și cu cât vei încerca să-ți justifici fiecare gest, cu atât vei coborî către vârsta cronologică a adolescentului.

Iată o formulă de calcul: pentru fiecare două minute de ceartă, scade cinci ani din vârsta pe care o ai. De exemplu, un părinte de 40 de ani regresează automat la vârsta de 20 după numai zece minute de ceartă. După o vreme, este greu de spus cine mai este părintele și cine copilul.

Mulți părinți și se pare extrem de dificil să vorbească scurt și la obiect. Mulți cred că le datorează copiilor lor adolescenți explicații sau justificări pentru gesturile pe care le fac.

Explicațiile sunt utile până la un punct. Dacă adolescentul continuă să se certe și după ce te-ai străduit să-i explici, oprește-te. Nici o explicație nu i se va părea vreodată satisfăcătoare. Nu-i datorezi nici o explicație adolescentului tău. Spre exemplu, un părinte a pus pe ușa frigiderului un afiș pe care scria: «Ce anume nu înțelegi din cuvântul *nu*?»

Înainte de a pune în practică această tehnică, nu uita să-i comunici adolescentului că pe viitor îi vei vorbi scurt și la obiect. O dată în plus, nu proceda în felul acesta pentru a-l ignora, ci pentru a evita ciupitul corzilor sensibile și discuțiile aprinse.

Iată o mostră a felului în care îl poți avertiza:

«De acum înainte, refuz să mă mai cert sau ciondănesc cu tine. Dacă nu respecti înțelegerea pe care am făcut-o, eu am să-ți reamintesc pur și

simplic care este pedeapsa și-am să-ți aplic regula scrisă acolo, fără să-ți mai dau explicații interminabile. Am să-ți vorbesc calm, scurt și la obiect. Am să fac în așa fel încât discuțiile acestea să nu dureze mai mult de două minute. Când ne certăm ajungem imediat să ne ciupim corzile sensibile și să avem resentimente unul față de celălalt. Dacă încalci o regulă care nu e prevăzută în contract sau dacă te cerți cu mine la nesfârșit, eu am să ies imediat din cameră și am să mă duc în adăpostul meu ca să mă gândesc ce am de făcut. O să procedez așa ca să-mi ofer răgazul de a-mi aduna gândurile. Tu n-ai voie să vii după mine.»

Când îi întreb pe adolescenți ce preferă: să li se țină un întreg discurs în care să li se explice consecința sau pur și simplu să li se aplice consecința respectivă, ce crezi că îmi răspund – covârșitoarea majoritate? Ai ghicit: adolescenții preferă să li se aplice consecința, oricare ar fi ea, dar să scape de morală. Iată un subiect de meditație pentru toată lumea.

Ca și în cazul tehnicii «pleacă și așteaptă», îți recomand să exersezi cu adolescentul sau cu partenerul de viață și tehnica vorbitului scurt și la obiect. Alege un comportament reprobabil și cere-i adolescentului să mimeze că se ceartă cu tine. Dacă refuză să intre în joc, roagă-ți partenerul să joace rolul adolescentului.

Cere-i persoanei care joacă rolul adolescentului să-ți ciupească una dintre corzile sensibile și să pretindă explicații: de ce o consemnezi în casă, de ce nu-i dai voie să meargă la petrecere, de ce-i confisci telefonul – indiferent ce. «Adolescentul» trebuie să facă în așa fel, încât să prelungească discuția în contradictoriu cu părintele cât mai mult posibil. Dacă tu, ca părinte, începi să regresezi către vârsta adolescentului, cere-i cuiva, unei a treia persoane, să-ți arate pancarte pe care să scrie, de exemplu:

- Acum ai 25 de ani
- Te duci la vale către 20 de ani
- Uite, ai ajuns de-o vârstă cu copilul tău
- Ai scăzut sub vârsta copilului

Pancartele îți vor reaminti la modul ironic că discuția s-a încins prea tare: adolescentul a început să stăpânească situația, făcându-te să-ți pierzi cumpătul și apucând el însuși frâiele discuției. Apoi fă o pauză în această «repetiție cu costume» și întreabă pe fiecare dintre cei de față ce și cum poți face mai bine data viitoare. Repetă sceneta până când vei ajunge să stăpânești cum se cuvine această nouă tehnică.

Resorturi. Utilizează resorturi pentru a-ți asigura succesul cu tehnicile «pleacă și așteaptă» și «vorbește scurt și la obiect». Resorturile sunt cuvinte sau expresii precum «și totuși», «oricum», «asta-i regula» sau «fără excepție» și se numesc astfel pentru că te ajută să readuci discuția la chestiunea inițială.

Ori de câte ori adolescentul încearcă să-ți distragă atenția ciupindu-ți corzile sensibile, poți să-i spui simplu: «Oricum, regula rămâne în picioare» sau «Și totuși, nu ai voie să te duci la prietenul X acasă». O asemenea afirmație îl readuce automat pe adolescent la chestiunea esențială, și anume la faptul că a respectat sau a încălcat regula impusă de tine. Aceasta e problema în discuție; orice altceva este o simplă perdea de fum.

De exemplu, să presupunem că fiica ta adolescentă încearcă să modifice regula de a nu mai da telefoane după ora nouă seara. În loc să discuți cu ea în contradictoriu pe această temă, îi spui simplu: «Până la ora nouă seara – fără excepție.» Dacă adolescenta refuză să accepte un asemenea răspuns și încearcă să te provoace, spunând: «Niciodată nu mă lași să dau telefon când vreau eu», poți s-o contracarezi, spunându-i: «Și totuși, n-ai voie să dai telefoane după ora nouă seara.» În orice situație, «resorturile» te vor ajuta să readuci discuția la chestiunea inițială: nu are voie să vorbească la telefon oricât.

Uneori, cel mai bun resort este să nu spui nimic. În majoritatea cazurilor, adolescenții știu foarte bine ce au de făcut. Ei caută, pur și simplu, să te atragă într-o ceartă cu care să te nerveze și să te facă să dai înapoi. Poți să răspunzi ceva de

genul: «Știi ce ai de făcut, nu mai avem ce discuta pe această temă» – și apoi să pleci și să aștepți.

Ca și în cazul celorlalte tehnici, vă recomand, ție și copilului tău adolescent (sau unui înlocuitor al lui), să exersați pe roluri tehnica utilizării resorturilor.

Semnale secrete. Când îți sunt ciupite corzile sensibile, nu este obligatoriu să te confrunți cu asemenea provocări de unul singur/de una singură. Dacă ai alături un partener de viață sau un prieten, acesta te poate sprijini. Puteți stabili împreună un cod de semnale secrete prin care să vă avertizați reciproc că adolescentul încearcă să vă ciupească în mod iscusit corzile sensibile sau că a sosit momentul ca unul dintre voi să plece și să aștepte. De exemplu, un părinte ridică o pancartă pe care scria: «Oprește-te», iar celălalt făcea un semn de retezare a gâtului, care însemna: «Pleacă și așteaptă.»

Stabilește propriul tău set de semnale secrete și nu i le arăta adolescentului, astfel încât să nu fie sigur și să se rezume la bănuieli. Aceste semnale sunt pentru tine, nu pentru adolescent. Dacă le află, foarte bine, dar nu-i oferi chiar tu informația. Unele familii cu care am lucrat foloseau următoarele semnale:

- ori de câte ori mama își pierdeă cumpătul, tatăl se apropia de ea fără să scoată nici o vorbă și o săruta pe obraz, reamintindu-i în felul acesta să se calmeze;

- o mamă se prefăcea că azvârlea cârligul și momeala către un pește mare, ca să-i semnaleze celuilalt părinte că se lăsa prins ca un pește în cârlig de către fiul său adolescent;

- un tată, care voia să-și încurajeze soția să fie mai fermă cu fiica lor, trăgea o linie prin aer cu degetul, reamintindu-i să «tragă linie» și să nu mai cedeze în fața adolescentei;

- într-o altă familie, în care tatăl confunda ciupitul corzilor sensibile cu atacurile la persoană, mama începea să joace șotronul prin casă pentru a-i reaminti că nu e vorba decât de un joc.

Folosiți orice semnale doriți, cu condiția să fie pozitive și glumețe și să nu semnaleze niciodată vreo critică sau lipsa sprijinului. Un soț care a citit despre această tehnică a crezut că un oftat plin de frustrare ar fi un bun semnal. Nu și-a pus nici o clipă problema dacă acest oftat îi sugera soției sale sprijin sau critică – și a fost surprins s-o vadă plângând. Abia când soțul a recurs la o îmbrățișare ca semnal soția s-a simțit sprijinită și și-a putut schimba și ea stilul de a-și crește copilul.

Dacă-ți crești singur(ă) copiii sau dacă partenerul de viață nu este solidar cu tine, modifică această tehnică astfel încât să stabilești anumite semnale cu cel mai mare dintre copii, care nu prezintă probleme comportamentale. Copilul respectiv îți poate semnala ori de câte ori îți sunt ciupite corzile sensibile sau discuția se încinge prea tare. Totuși, la o asemenea soluție este bine să recurgi numai în lipsa alteia mai bune, fiindcă nu e cazul să crezi resentimente între copii.

Părinți, vorbiți la unison! Adolescenții se bazează adeseori pe faptul că unul dintre părinți este mai moale sau mai puțin consecvent. Atunci când părintele mai puternic lipsește, adolescentul profită de ocazie și-l convinge pe cel mai conciliant să modifice în avantajul său pedepsele în vigoare ori să-l recompenseze cu privilegii speciale. Tactica respectivă funcționează numai dacă părinții nu reușesc să formeze o echipă sau dacă au concepții diferite în materie de creștere a copiilor. Iată cum a exploatat Nancy (14 ani) lipsa de colaborare a părinților ei pentru a-i dezbină și stăpâni.

«ÎMI PLACE SĂ MONTEZ UN PĂRINTE ÎMPOTRIVA CELUILALT»

Părinții lui Nancy aveau păreri diametral opuse despre creșterea copiilor. Mama credea că tatăl e mult prea sever, iar tatăl credea că mama e mult prea blândă. Această diferență de opinie i-a permis adolescentei Nancy să-și monteze părinții unul împotriva celuilalt. Când își dorea ceva, de exemplu prelungirea timpului de stat afară, se ducea la mama ei, dar numai când tatăl nu se afla prin preajmă. De obicei, mama îi făcea pe plac fără să se consulte cu tatăl, drept care acesta din urmă se enerva.

Părinții ajungeau să dea vina unul pe celălalt, cu repercusiuni asupra relației lor conjugale. Ori de câte ori se întâmpla acest lucru, Nancy lua partea mamei împotriva tatălui. Mama era mai mult decât fericită să aibă un aliat, astfel că Nancy manipula și mai mult toată situația. Cu timpul, tatăl a observat relația specială dintre mamă și fiică, și resentimentele lui s-au înmulțit. A început să-și critice deschis soția pentru că de fiecare dată ceda la insistențele fiicei, întărindu-i astfel mamei părerea că era mult prea sever și că Nancy merita un tratament mai blând. Adolescența stătea într-un colț și zâmbea în timp ce se desfășura această mică dramă familială. Nancy și-a dat seama că atâta timp cât părinții ei se aflau în dezacord ea le putea ciupi corzile sensibile cât și cum voia.

Nu trebuie nici măcar să locuiești în aceeași casă cu celălalt părinte pentru ca tactica «dezbină și stăpânește» să fie eficientă. Dacă ai divorțat, adolescentul poate să pună mâna pe telefon și să-și servească pe tavă fostului tău partener de viață tot felul de minciuni prin care să și-l facă aliat. Iar dacă ești deja în conflict cu fostul tău partener de viață din cauza divorțului, acesta se va lăsa foarte ușor convins.

Dacă adolescentul procedează astfel, tu și fostul tău partener de viață nu veți mai forma o echipă și, prin urmare, vă veți submina autoritatea unul celuilalt. Adolescentul poate recurge chiar la amenințări cu mutatul la celălalt părinte, pentru ca tu să te sperii și să-i faci pe plac.

Pentru a începe să lucrați în echipă, tu și celălalt părinte trebuie să vă armonizați concepțiile despre creșterea copiilor. Scrieți pe hârtie răspunsurile la întrebările de mai jos (nu vă comparați răspunsurile decât după ce ați răspuns fiecare în parte la toate întrebările):

1. Care este pedeapsa obișnuită pe care i-o aplici adolescentului atunci când încalcă o regulă?
2. Pe o scară de la 1 la 10 (1 = absolut inconsecvent; 10 = consecvent sută la sută), evaluează singur cât de consecvent ești ca părinte.
3. Pe o scară de la 1 la 10 (1 = nici o asemănare între concepțiile despre creșterea copiilor; 10 = aceleași concepții despre creșterea copiilor), evaluează cât de asemănătoare sau diferită este concepția ta despre creșterea copiilor față de a partenerului.

Dacă răspunsurile voastre diferă în mod substanțial, este cazul să faceți o listă cu domeniile în care sunteți dispuși să ajungeți la un compromis și cu cele în care cădeți de acord să rămâneți în dezacord. În funcție de cât de profund este dezacordul, ar fi bine să apelați la un consilier care să vă ajute să alcătuiți o asemenea listă și care să vă reamintească problema esențială, și anume binele adolescentului.

În orice caz, trebuie să conveniți că nu permiteți ca vreunui dintre voi să i se forțeze mâna. Dacă adolescentul încearcă să forțeze mâna unuia dintre părinți pretinzând un răspuns sau căutând să-l facă să se răzgândească, părintele respectiv trebuie să aștepte până când este de față și celălalt părinte, sau măcar să ia legătura cu el prin telefon, pentru ca decizia să fie luată de comun acord.

Unii părinți mi-au explicat că politica ușilor închise este foarte utilă. În loc să se contrazică de-a dreptul în fața sau în auzul adolescentului, ei preferă să-și discute diferențele de opinii în spatele ușii – încuiate – de la dormitor. De exemplu, dacă o mamă observă ceva cu care nu este de acord, ea își cheamă soțul să discute între patru ochi. Din asemenea negocieri, ambii părinți trebuie să iasă vorbind la unison. Dacă îi veți prezenta adolescentului de lângă voi un front comun și stabil, abilitatea lui de a vă manipula ciupindu-vă corzile sensibile va fi drastic diminuată.

Cei șapte ași ai adolescentului:

lipsa de respect, chiulul, fuga de acasă,
graviditatea, abuzul de alcool sau droguri,
violența, amenințările cu sinuciderea

Cei mai buni jucători de pocher par să aibă mereu, ascuns în mânecă, un as cu care își înving adversarii atunci când aceștia cred că au câștigat jocul. La fel procedează și adolescenții dificili: se folosesc de șapte «ași» – lipsa de respect, chiulul, fuga de acasă, graviditatea, abuzul de alcool sau droguri, violența și amenințările cu sinuciderea – cu care te înving și te fac să dai înapoi. Ești învins, ca părinte, fiindcă acești «ași» duc la eșecul regulilor tradiționale și al consecințelor nerespectării lor. De exemplu, dacă încerci să-ți consemnezi în casă copilul adolescent pe motiv de lipsă de respect, el ar putea recurge la «asul» fugitului de acasă, în momentul în care te întorci cu spatele sau te duci la culcare.

În plus, așii precum amenințările cu sinuciderea, violența sau abuzul de droguri prezintă o mare doză de risc pentru viața sau măcar pentru integritatea corporală a adolescentului, ori a celor din preajma lui. De multe ori, dai înapoi de teamă că, dacă faci presiuni prea mari asupra adolescentului, el ar putea încerca să se sinucidă, ar putea deveni violent față de cei din jur sau victimă a unei supradoze de drog, care să-i fie fatală. Adolescenții înțeleg mai bine decât tine aceste temeri și limitele consecințelor tradiționale ale nerespectării regulilor. Cei șapte ași conduc la abuzuri față de părinți – sau terorism adolescentin – și sunt principalul motiv pentru care nu reușești, ca părinte, să-ți păstrezi autoritatea suficient timp pentru a pune capăt comportamentelor excesive ale copilului tău adolescent.

Ca să contracarezi cei șapte ași, trebuie să inventezi niște consecințe care să le lase adolescenților un gust atât de amar, încât să prefere să renunțe la avantajul oferit de unul sau altul dintre ași (libertate totală, atenție specială, control asupra vieții de familie) decât să suporte pedeapsa.

Scopul acestui *Pas* este acela de a te înarma cu un set de consecințe ale nerespectării regulilor, de care adolescentul tău nu va putea să nu țină seama. Am adunat laolaltă cele mai eficiente consecințe pe care mi le-am putut imagina, pentru a-ți oferi un sprijin în lupta cu fiecare dintre ași.

O ierarhizare a așilor. Așii despre care vorbim merg de la «puțin periculos» către «foarte periculos». De exemplu, un adolescent nerespectuos prezintă mult mai puțin pericol decât unul care încearcă să se sinucidă. Această progresie de ași este de natură să ilustreze ce se întâmplă în mintea unui adolescent scăpat de sub control. Iată, în continuare, câteva mostre de monolog interior al unor adolescenți:

Nivelul 1 – Lipsa de respect. «Vreau să merg la cutare petrecere și nu-mi place să mi se spună ce să fac. Dacă or să-mi spună ceva ce nu vreau să aud, eu o să încep să înjur ori să-mi dau ochii peste cap. Asta o să-i ardă la ce-i doare mai tare și-o să-i enerveze. Dacă se enervează, se poate foarte bine să se simtă frustrați și să dea înapoi. Câștig eu.»

Nivelul 2 – Chiulul sau rezultatele proaste obținute la școală. «Se pare că nu mai țin cu înjuratul. N-o mai scoate din sărite pe maică-mea și nu mai dă înapoi. E cazul să mai ridic ștacheta puțin. De cum învăț îi pasă cel mai mult. Dacă mă apuc să trag chiulul de la ore sau să vin acasă cu note de 3 și 4, o să-și iasă din minți.»

Nivelul 3 – Fuga de acasă. «La început, chestia cu lipsitul de la ore și cu notele proaste funcționa de minune. Dar, la un moment dat, mama a început să stea de vorbă mereu cu profesorii și m-a anunțat că are de gând să vină cu mine la școală, ca să nu mai chiulesc. A și venit o dată – cu bigudiuri în cap și cu un halat de baie ponosit pe ea! M-am simțit mai mult decât jenat. Așa că iarăși trebuie să plusez.»

Nivelul 4 – Gravitatea. «Mama e îngrijorată că fac sex neprotejat și se teme să nu rămân gravidă. Când mai și plec de-acasă și lipsesc toată noaptea, își face și mai multe griji. Este atât de speriată, încât nu mai îndrăznește să mă contrazică, de teamă să nu fac într-adins sex neprotejat din nou și să rămân gravidă. Frica ei îmi permite să fac ce vreau.»

Nivelul 5 – Abuzul de alcool sau droguri. «Atunci când lipsesc de acasă și fac sex neprotejat, m-am obișnuit să fumez și marihuana. Acuma chiar că mama nu mai știe ce să facă sau la cine să apeleze. Cu obrăznicia și cu lipsitul de la școală s-a descurcat de minune, dar acum pare de-a dreptul copleșită. Este mult prea mult pentru ea și nu știe să se descurce.»

Nivelul 6 – Amenințările sau actele de violență. «S-a întâmplat ceva. Mama parcă și-a revenit în simțiri, parcă a renăscut. M-a filmat cu camera video în timp ce fumam marihuana și a predat caseta la poliție! Pe deasupra, a mai cerut să mi se facă și o injecție anticoncepțională la fiecare trei luni. Trebuie să mă mișc mai repede. Zilele trecute, am amenințat-o cu un cuțit și se pare că a avut efect. S-a speriat din nou și m-a lăsat în pace.»

Nivelul 7 – Amenințările cu sinuciderea. «Amenințările cu violența au funcționat din plin până când mama mi-a întors spatele, a chemat poliția și a făcut reclamație împotriva mea. M-am hotărât să arunc mânușa o dată pentru totdeauna. O prietenă de-a mea a intrat într-un spital de boli nervoase pentru depresie. Mi-a spus că, dacă ameninț că mă sinucid, toată lumea se sperie și dă înapoi. Cred că am să încerc varianta asta mâine.»

Această adolescentă are ceea ce eu numesc, în mod afectuos, «tulburare de ași multipli». Majoritatea adolescenților nu merg chiar atât de departe când vor să-și învingă părinții. Și totuși mulți adolescenți trec foarte ușor de la un nivel la celălalt dacă observă că asul curent din mâncă nu mai este eficient. Nu sunt de fapt niște copii răi; au însă extrem de multă imaginație și sunt tare pricepuți când e vorba să te facă pe tine, părințele, să dai înapoi. Unui adolescent cu care am lucrat nici nu i-a trecut prin cap să amenințe cu violența până când părinții n-au reușit să-i contracareze cu abilitate asul plecatului de acasă.

Asul nr. 1: Lipsa de respect

Majoritatea părinților vor ceea ce cântă Aretha Franklin: puțin r-e-s-p-e-c-t. Principala plângere pe care o aud de la părinți în fiecare zi se referă la purtările obraznice ale adolescenților, cum ar fi: datul ochilor peste cap, bombănitul, refuzul de a asculta și vorbitul urât. Lipsa de respect nu numai că îi enervează pe părinți, dar, dacă nu este stăvilită, poate conduce la probleme mai grave. De exemplu, un adolescent lipsit de respect poate ajunge să te amenințe cu pumnul. Aceași lipsă de respect te poate face și *pe tine* să-ți pierzi calmul și să urli sau să-ți îmbrânțești copilul adolescent în perete.

Nimeni nu vrea să fie tratat cu lipsă de respect; poate că asta e principala motivație a răzbunării și dușmăniei dintre oameni. Adeseori, părinții îmi spun că nici nu se gândesc să mai facă vreun gest de afecțiune sau de blândețe față de adolescenții lor dacă lipsa de respect nu încetează. Folosiți strategiile următoare pentru a-i explica adolescentului ce înseamnă «lipsă de respect» și ce se va întâmpla dacă lucrurile continuă în același mod.

Strategia nr. 1: Definiște clar lipsa de respect

Începe prin a defini clar ce înțelegi prin lipsă de respect. Ceea ce este considerat obraznicie într-o familie poate să nu fie așa în familia ta. Nu cădea în capcana frecventă de a-i spune adolescentului: «Din acest moment, gata cu obrăznicile.» Această definiție este mult prea vagă și susceptibilă de interpretări, așa cum se va vedea în exemplul următor.

«DACĂ ȚI-AM SPUS NU NU INSEAMNĂ C-AM FOST OBRAZNICĂ»

Lui Jackie (13 ani) nu-i plăcea să respecte regulile. Ori de câte ori mama îi cerea, de exemplu, să-și facă lecțiile sau curățenie în cameră, primul

răspuns era, aproape invariabil, *nu*. În plus, Jackie dădea ochii peste cap și bombănea.

Aceste comportamente o iritau pe mama ei, dar fără nici un folos. Într-o zi, mama s-a hotărât să treacă la acțiune și a formulat un contract scris, care începea cu titlul «Gata cu obrăznicia» și se încheia cu consecința că Jackie nu mai avea voie să vorbească la telefon în ziua respectivă.

După cină, mama a rugat-o pe Jackie să spele vasele. Adolescenta și-a încrucișat brațele, și-a dat ochii peste cap și a zis, ca de obicei, *nu*. Mama i-a arătat imediat contractul lipit pe ușa frigiderului, prin care lipsa de respect era interzisă, și a anunțat-o că nu mai avea voie să vorbească la telefon în seara aceea. Jackie s-a ridicat de pe scaun ca o vijelie, țipând că nu însemna lipsă de respect să spui *nu*. Contractul nu pomenea despre așa ceva. A urmat o ceartă aprigă pe marginea definiției obrăzniciei.

Mama a învățat lecția. A doua zi, când s-a trezit din somn, Jackie a găsit lipită pe ușa frigiderului următoarea versiune îmbunătățită a înțelegerii privitoare la obrăznicie:

O-B-R-Ă-Z-N-I-C-I-E

DEFINIȚIE NOUĂ ȘI ÎMBUNĂTĂȚITĂ

Jackie,

lată cum definesc eu precis și la obiect termenul «lipsă de respect». Vei fi considerată obraznică dacă vei face unul dintre lucrurile menționate mai jos:

1. Folosești cuvântul *nu* sau refuzi de prima dată ceea ce îți cer – cum ar fi să faci curat în camera ta, să speli vasele, să hrănești pisica etc.
2. Vorbești urât, țipi sau faci gesturi cum ar fi să dai ochii peste cap sau să bombăni.
3. Mă imiți într-un mod jignitor.
4. Te ții după mine prin toată casa și mă bați la cap ca să obții ce vrei.
5. Spui o minciună (pe care eu o pot dovedi ca fiind minciună).

Fiind mama ta, îmi rezerv dreptul de a completa lista de față ori de câte ori te vei mai purta obraznic cu mine.

Te iubesc, Mama

În felul acesta, definiția lipsei de respect a fost atât de limpede, încât Jackie nu a mai avut spațiu de manevră.

Pentru a-ți formula propria definiție, scrie pe o foaie de hârtie răspunsurile la următoarea întrebare: *Ce anume din ce face sau spune adolescentul meu mi se pare că este lipsit de respect și că denotă o atitudine negativă?* Ca și mama lui Jackie, folosește propriile răspunsuri la întrebare pentru a-ți formula o definiție clară și personală a lipsei de respect, care să înceapă cu «Vei fi considerat obraznic dacă vei face unul dintre lucrurile menționate mai jos...» și să continue cu lista comportamentelor pe care le consideri inacceptabile. (Este recomandabil, de asemenea, să-ți rezervi dreptul de a completa lista pe viitor.)

Strategia nr. 2:

Alege-ți bătăliile cu discernământ

Dacă nu știați, studiile au arătat că majoritatea părinților cer în medie copiilor, fie ei mici sau adolescenți, să îndeplinească anumite cerințe de 50 de ori pe zi – adică de circa 350 de ori pe săptămână. Oricine – chiar și adulții fără probleme comportamentale – s-ar simți probabil copleșit sub povara atâtor ordine.

De aceea, este esențial să-ți alegi bătăliile cu discernământ. Dacă încerci să iei poziție și să pedepsești fiecare cuvânt sau gest lipsit de respect, și tu, părintele, și adolescentul vă veți simți copleșiți.

Recomandarea mea este să pornești de la două sau trei purtări lipsite de respect – cele care te deranjează cel mai tare. Vei putea oricând să completezi lista – sau s-o scurtezi, dacă, de exemplu, adolescentul tău renunță la vorbitul urât sau la semne obscene cu degetul. E important să-ți păstrezi energia pentru peștii cei mari, nu să ți-o consumi pentru plevușcă. Ține minte principiul: *Cu cât încerci să controlezi mai mult, cu atât ai mai puțin control.*

Dacă încerci să-ți impui controlul asupra celor din jur, stă în firea omului ca lumea să se revolte. Cu cât vei insista mai mult, cu atât ți se va opune mai multă rezistență – lucru cu atât

mai adevărat în cazul adolescenților: cu cât vei încerca să le controlezi mai mult fiecare gest sau pas, cu atât se vor comporta mai obraznic.

În cazul lui Patrick și al mamei lui, această dilemă nu a putut fi depășită decât cu o mare doză de inventivitate.

«MAICĂ-MEA CEA OBSEDATĂ DE CONTROL»

Patrick (16 ani) mi-a spus că se simțea controlat întruna de mama lui. În ultimii cinci ani, de când tatăl murise într-un accident de motocicletă, mama se ținea mereu de capul adolescentului. Nici nu intra bine Patrick pe ușă, că mama îl și lua în primire.

Cea mai mare nemulțumire a mamei era «obraznicia lui cumplită». Fiul se obișnuise să-i spună «Du-te dracului», să iasă din cameră în timp ce ea vorbea cu el și să-i întoarcă vorba. De curând, lucrurile se agravară foarte tare, în sensul că Patrick o îmbrâncise efectiv în perete. Mama recunoștea că îl «cam controla», dar aștepta ca Patrick să facă prima mișcare, purtându-se respectuos cu ea și luând note mai bune la școală. Adolescentul mi-a explicat că el era de acord cu aceste pretenții, cu condiția ca mama să facă ea prima mișcare și să nu-l mai controleze tot timpul. Ajunseseră într-un impas, fiindcă nici unul, nici celălalt nu accepta să facă prima mișcare.

Pentru a depăși acest blocaj, a trebuit să le ofer o soluție inventivă: să facă amândoi prima mișcare, și anume în același timp. Pornind de la această idee, Patrick și mama lui au formulat următoarele contracte privind lipsa de respect:

CONTRACTUL MAMEI

Sunt de acord să nu-l mai bat la cap pe Patrick, în sensul că:

- Nu-l voi mai pisălogi să-și facă temele; în schimb, Patrick îmi va spune care este situația lui școlară în fiecare săptămână, vinerea, nu mai târziu de ora 3 după-amiază.
- Nu-i voi mai spune nici un cuvânt despre treburile lui zilnice din casă: de făcut curat în camera și în baia lui; în schimb, voi verifica dacă a făcut curat la ora 5 după-amiază.
- Mă voi abține de a-l ponegri pe fiul meu și de a-l înjosi cu afirmații de genul «nu ești bun de nimic», «puturos», «mă dezamăgești», «loază».

Consecință

Pentru orice încălcare a celor de mai sus, mă voi autopedepsi cu câte o amendă de 10 dolari din banii mei, care vor fi depuși într-un borcan încăpător pe masa din bucătărie, în văzul tuturor. Acești bani îi vor reveni lui Patrick vinerea.

CONTRACTUL LUI PATRICK

Sunt de acord să nu mă mai port nerespectuos cu mama, în sensul că:

- Îi voi arăta respectul convenit mamei prezentându-i, în fiecare vineri, situația mea școlară și obținând, la fiecare materie, note cu cel puțin 10% mai mari, până când voi ajunge să obțin cel puțin nota 7; nu voi scădea sub nota 7.
- Îi voi arăta respectul convenit mamei făcând curat în camera și în baia mea fără să mă mai las rugat, până cel târziu la ora 16.59 în fiecare zi.
- Îi voi arăta respectul convenit mamei renunțând să-i mai vorbesc urât, să-i mai întorc vorba, s-o mai împing sau s-o smucesc, sau să ies din cameră în timp ce ea vorbește cu mine.

Consecințe

Dacă voi încălca punctul a) nu voi mai avea dreptul să circul cu mașina până când mama va constata din carnetul meu de note că mi-am îmbunătățit notele cu cel puțin 10% la toate materiile, fără excepție; bujiile vor fi scoase, pentru ca mașina să nu poată fi pornită, asigurând astfel îndeplinirea acestei consecințe.

Dacă voi încălca punctul b) voi fi consemnat în casă un weekend întreg pentru fiecare seară în care una sau alta dintre treburile casnice nu vor fi îndeplinite până la ora 17.

Dacă voi încălca punctul c) nu voi mai avea dreptul să circul cu mașina un weekend întreg; dacă mașina mi-a fost deja interzisă din motive ce țin de școală, voi fi amendat cu câte 10 dolari pentru fiecare incident; în cazul în care nu voi dispune de acești bani, sunt de acord să mi se scoată la vânzare obiecte personale, sau să îndeplinesc treburi casnice suplimentare în contul amenzii; în cazul oricărei manifestări violente din partea mea, mama va putea chema poliția și depune plângere împotriva mea.

Pentru a pune capăt lipsei de respect, uneori atât părinții, cât și adolescenții trebuie să se schimbe *în același timp*. Dacă tu însuși, părintele, nu ești respectuos sau nu te schimbi, de ce ar trebui să se schimbe adolescentul de lângă tine? Ar însemna

să fii ipocrit. În cazul lui Patrick, înțelegerea a fost alcătuită în așa fel încât și el, și mama lui să se schimbe în același timp. Fiecare avea câte ceva de pierdut dacă refuza.

Mama și-a ales bătăliile cu discernământ. Ea s-a concentrat pe primele trei comportamente pe care le considera lipsite de respect. Dar avea și mult de pierdut dacă ar fi început să-l controleze și să-l pisălogească pe Patrick. Zece dolari la fiecare incident însemnau mulți bani. Mai mult, nici nu voia să se gândească la borcanul care s-ar fi umplut în fiecare zi cu banii ei câștigați cu greu. Pentru Patrick, prețul lipsei de respect era la fel de mare. Nici nu voia să se gândească la mersul cu autobuzul sau la weekendurile pe care le-ar fi pierdut. Nici gândul de a înapoia banii obținuți cu titlu de amendă nu-i surâdea.

Vechile obișnuințe, cum sunt controlul excesiv și lipsa de respect, nu se modifică atât de ușor. Trebuie acționate pârghii importante pentru ca o persoană să se abțină din proprie inițiativă. În familia lui Patrick, pârghiile respective erau banii, libertatea și mijlocul de transport. În familia ta, pârghiile pot fi altele. Găsirea pârghiilor corecte este ingredientul-cheie în această abordare.

Strategia nr. 3: Și tu poți intra în acest joc

Strategia de față este amuzantă pentru părinți și-l va lua pe adolescent, fără doar și poate, prin surprindere. Ideea este următoarea: dacă ai un adolescent care se poartă nerrespectuos cu tine, de ce nu i-ai răspunde, în glumă, cu aceeași monedă?

Poți face acest lucru purtându-te nereserios cu adolescentul atunci când îi vin amici în vizită sau în timp ce se uită cu toții la televizor, când vorbește la telefon sau când încearcă să se izoleze în camera lui. Metoda funcționează deosebit de bine dacă te vede prietena (prietenu) copilului tău adolescent.

Cu toții, când eram adolescenți, ne doream să arătăm bine în ochii prietenei sau prietenului nostru și eram îngroziiți la gândul că părinții ne-ar fi putut face să ne simțim prost în fața lor.

Acum înțelegeți ce vreau să spun? Iată câteva tactici utilizate de diverși părinți:

- *Travestitul.* Într-o zi, când Rob și-a invitat prietena pe la el, tatăl lui s-a dus glonț la dulapul mamei și s-a îmbrăcat cu una dintre rochiile ei direct peste cămașă și pantaloni, deși măsura nu i se potrivea. Și-a pus și o perucă și și-a dat cu ruj pe buze. După care s-a apropiat de Rob și l-a sărutat pe frunte în fața prietenei lui. Fiul adolescent a fost oripilat și mai mult decât jenat. Tatăl i-a explicat prietenei lui Rob că făcuse acest gest pentru că fiul lui se purta foarte urât. Pe urmă, s-a așezat în genunchi și a implorat-o să-l convingă pe Rob să nu mai fie nerrespectuos.

- *Gură-mare.* O adolescentă își chemase toate prietenele în vizită, să se uite împreună la un film. Mama ei s-a postat și ea în fața televizorului, îmbrăcată cu un halat de casă ponosit și având capul plin de bigudiuri. Tot timpul filmului, a vorbit fără întrerupere. Când fetele s-au mutat în altă cameră, mama le-a urmat. Pe urmă, și-a îndesat floricele de porumb în gură și a început să plescăie.

- *Pichetul de grevă.* Într-o familie, lipsa de respect ajunsese atât de departe încât mama, care-și creștea singură fiul adolescent, a hotărât că trebuie să ia măsuri drastice. Ea și-a rugat o prietenă din vecini s-o ajute și a făcut mai multe pancarte, pe care a lipit fotografiile mărite ale fiului ei. Sub fotografiile a scris: «Acesta este fiul meu Jeff P., care se poartă cu mine foarte N-E-R-E-S-P-E-C-T-U-O-S. De aceea am intrat în grevă. Nu vreți voi să-i băgați mințile în cap?» Pe urmă, mama și prietena ei au început să mărșăluiească în sus și în jos pe stradă, prin fața școlii și prin locurile pe care le frecventa adolescentul. Ca fundal sonor, aduseseră un casetofon care difuza la maximum cântecul *Respect* al Arethei Franklin. În ziua respectivă, toată școala nu a mai vorbit despre nimic altceva și toți colegii l-au tachinat fără milă pe Jeff.

- *Telefonus interruptus.* Monicăi îi plăcea să vorbească mult la telefon. O săptămână întreagă, ori de câte ori adolescenta

vorbea la telefon, mama ei ridica receptorul derivației și începea să cânte, să le povestească prietenelor fetei evenimente mondene sau să scoată sunete curioase de animale. Monica nu mai avea nici un pic de intimitate.

În toate exemplele de mai sus, adolescenții au propus uimitor de repede un armistițiu în privința lipsei de respect. Unii dintre ei chiar au recunoscut că nu-și închipuiseră cât de enervantă putea fi lipsa de respect, până când nu fuseseră ei înșiși călcați pe bătători. Nici unui adolescent nu-i place să se simtă atât de stânjenit.

Strategia nr. 4: O ierarhizare a consecințelor

Pentru a pune capăt unui comportament negativ cum este lipsa de respect, părinții se pot vedea nevoiți să răspundă din ce în ce mai sever la fiecare gest obraznic al adolescentului, chiar în cursul aceleiași zile. Asta se numește *ierarhizarea consecințelor*. De exemplu, mama și tatăl lui Roby (17 ani) au introdus următoarea ierarhizare a consecințelor în înțelegerea scrisă pe care au încheiat-o cu fiul lor:

Prima abatere: consemnare în casă în prima zi de weekend (fără telefon, televizor sau vizite ale prietenilor)

A doua abatere: consemnare în casă încă o zi de weekend (fără telefon, televizor sau vizite ale prietenilor)

A treia abatere: Amendă sau confiscarea mașinii (sau a oricărui alt mijloc de transport) în ziua următoare și în weekend

Lui Roby i-au comunicat dinainte că, pentru fiecare zi întreagă în care se comporta respectuos și făcea tot ce i se spunea, va beneficia de o zi de reducere a tuturor consecințelor pentru aceste abateri. De exemplu, dacă era consemnat în casă fiindcă fusese obraznic în ajun, își putea recâștiga următoarea zi de weekend purtându-se respectuos a doua zi. Ideea este aceea de a încorpora în același contract consecințe atât pozitive, cât

și negative. Mai mult, Roby a fost înștiințat că, dacă se purta nerescuțos două zile consecutive, nu mai beneficia de nici o reducere în săptămâna respectivă.

Părinții lui Roby nu au mers mai departe de a treia abatere în nici una din zile: în fiecare zi, socoteala pornea de la prima abatere, fiindcă și-au dat seama că ar fi provocat o luptă pentru putere în casă dacă ar fi trecut de a treia abatere. Un alt părinte a comis greșeala de a supralicita consecințele în așa măsură, încât a ajuns să-i impună fiului adolescent două luni întregi de consemnare în casă după un singur incident de lipsă de respect. Ori de câte ori fiul deschidea gura să spună ceva, părintele îi reteza avântul: «Dacă mai zici păs, ești consemnat în casă încă o săptămână.» Adolescentul a fost atât de infuriat, încât a repetat cuvântul *păs* de mai multe ori, până s-a ales cu opt săptămâni consecutive de consemnare în casă.

Tatăl, în schimb, s-a ales cu corvoada de a impune și verifica o consemnare în casă de opt săptămâni, altminteri riscând să-și piardă orice autoritate în fața fiului. El nu a reușit să verifice respectarea consecințelor decât în primele două săptămâni, după care a cedat. Eșecul l-a încurajat pe adolescent să se poarte și mai nerescuțos cu proxima ocazie. Morala acestui exemplu? Nu impune consecințe care te afectează *pe tine* mai mult decât pe adolescent.

Dacă adolescentul insistă cu ciupitul corzii sensibile care este lipsa de respect și după ce i-a fost administrată pedeapsa, ieși din cameră și așteaptă. În felul acesta, vei demonstra că refuzi să continui jocul pe terenul adolescentului.

Strategia nr. 5:

Fii generos cu laudele și aprecierea

Așa cum am arătat și în secțiunea «Prinde-ți adolescentul făcând ceva bine!» de la *Pasul nr. 2*, laudele generoase și aprecierea fac minuni în lupta împotriva lipsei de respect. Dacă nu li se dă suficientă atenție pozitivă, adolescenții caută să capteze

atenția celor din jur în orice mod – adeseori, prin comportamente lipsite de respect. Cel puțin, în felul acesta se fac observații. Adevărul este că orice ființă omenească – inclusiv adolescentul aparent nepăsător de lângă tine – tânjește după laude și aprecieri care s-o ajute să evolueze și să se dezvolte.

Cine nu mă crede ar face bine să aplice această strategie timp de opt săptămâni la rând. Iată, de exemplu, ce s-a întâmplat în cazul lui Trudy.

«CE L-A APUCAT PE TAICĂ-MEU?»

Tatăl lui Trudy (14 ani) s-a arătat sceptic la început, dar apoi a acceptat să încerce această abordare, cu titlu de experiment, pe o perioadă limitată la opt săptămâni. A acceptat și pentru că putea să-i aplice în continuare fiicei sale adolescente pedepse pentru obraznicie. Tot ce avea de făcut în plus era să fie atent la ceea ce era pozitiv în comportamentul lui Trudy și s-o prindă făcând și lucruri bune.

Și-a început experimentul lăsând bilețele pe perna fetei, în baie sau pe castronul ei de cereale, în care pur și simplu o lăuda pentru anumite lucruri trecute și prezente. De exemplu, Trudy își turna lapte în castron peste cereale și la un moment dat se oprea, observând un bilețel lipit pe castron, pe care scria: «Ți-am spus vreodată cât de norocos sunt să am o fată ca tine?» Sau seara, când se ducea la culcare, găsea un bilețel pe pernă, pe care scria: «Apreciez faptul că n-ai țipat și n-ai înjurat când te-am rugat să scoți gunoiul afară. Mulțumesc.»

Aceste mesaje au început să lucreze în mintea lui Trudy. Sigur că nu se purta mai puțin obraznic decât de obicei, dar tatăl ei parcă nu mai lua totul ca pe un atac la persoană, așa cum făcuse până atunci. Cum să-l mai agreseze verbal dacă în momentul următor risca să dea peste o felicitare și o garoafă așezate pe pernă? Trudy s-a gândit că tatăl ei precis îi pregătea ceva. Când l-a întrebat sec: «De ce?», el i-a răspuns zâmbind: «Pentru că te iubesc și te apreciez.»

Atunci Trudy s-a străduit să se poarte de două ori mai obraznic, dar tatăl ei a continuat cu demonstrațiile de iubire și apreciere. Și-a făcut obiceiul de a ieși din cameră până când lucrurile se liniștesc, pentru a nu-și lăsa ciupite corzile cu adevărat sensibile. Drept care lui Trudy îi venea și mai greu să se poarte obraznic.

Apoi, pe ușa dormitorului ei au început să fie lipite certificate de Recunoaștere a unui Incident Pozitiv (RIP). De-a dreptul ciudat era însă faptul că Trudy se trezea dimineața așteptând cu nerăbdare câte un

asemenea certificat. A început să le colecționeze cu mândrie în loc să le mai smulgă de pe ușă. Iar ceea ce nu mai înțelegea deloc era noul sentiment care-o încerca de la o vreme, și anume cel de vinovăție: Trudy se simțea vinovată de faptul că se purta atât de obraznic cu tatăl ei. Reușise să se facă observată și căpăta deja o atenție la care înainte nici măcar nu visase. Trudy nu s-a mai putut abține și a început să-și trateze tatăl cu mai mult respect.

Strategia nr. 6: Fă gesturi neașteptate

Într-un fel, această strategie seamănă cu *Strategia nr. 3* – «Și tu poți intra în acest joc». Dar acum este vorba de o reacție spontană menită să-l lase pe adolescent cu gura căscată, și mai puțin de o răsplată.

Alcătuiește-ți o listă cu toate ciudățeniile și nebuniile care îți vin în minte și care l-ar putea prinde pe picior greșit pe copilul tău adolescent, schimbând starea de spirit. Certurile pe tema lipsei de respect otrăvesc atmosfera și provoacă tensiune în toată familia. Dacă încerci să combați atmosfera otrăvită și tensiunea cu gesturi jucăușe neașteptate, starea de spirit se va schimba brusc. Dacă reușești să controlezi starea de spirit, vei reuși în primul rând să te stăpânești tu însuși. Iar un adolescent care râde nu poate, în același timp, să se enfurie și să țipe.

De exemplu, un părinte a făcut ceva cu totul surprinzător atunci când fiul său Ernie a început să țipe. În trecut, tatăl ar fi început și el să țipe și ar fi izbucnit cearta. De astă dată însă, tatăl a început brusc să fredoneze cântecul *Feelings* și a ieșit din cameră. Adolescentul a rămas efectiv cu gura căscată, nevenindu-i să creadă.

Această strategie se poate dovedi chiar amuzantă. Adolescentul probabil că n-o va înțelege, dar numai tu, părintele, trebuie să vezi imaginea de ansamblu. Iată câteva idei de la care se poate pleca:

- *Spune ceva «ca nuca-n perete»*. Îl poți lua prin surprindere pe adolescent spunând ceva la care nu se așteaptă. De

exemplu, dacă el spune «Ești un nenorocit», îi poți răspunde astfel: «Iar tu ești o scumpete când te înfurii.» Vei vedea cum i se lungește fața de uimire.

• *Fă ceva «ca nuca-n perete».* Dacă adolescentul este obraznic, ia-l prin surprindere făcând o glumă – de exemplu, stropește-l cu un pistol cu apă, recită-i un poem sentimental sau pune-ți o perucă. Cu cât gestul e mai ciudat, cu atât mai bine.

Strategia nr. 7: Casa de amanet

Asemenea unei case de amanet, poți confisca unul dintre bunurile de mare preț ale adolescentului (combina stereo, pantofii de tenis, fardurile, patinele cu role, colecția de CD-uri, telefonul mobil etc.) dacă acesta se poartă nerrespectuos. În locul obiectului, dă-i un certificat de amanet (modelul se găsește la p. 119) care să specifice că obiectul urmează să fie vândut sau dat altcuiva în cazul în care comportamentul lipsit de respect se repetă în cursul săptămânii. Dacă obiectul respectiv chiar ajunge să fie vândut sau dăruit, este foarte important să nu-l înlocuiești (sau, dacă totuși crezi că se cuvine înlocuit, să lași să treacă un timp mai îndelungat – cam între o lună și trei luni). Decizia îți aparține exclusiv, în funcție de felul de a fi al adolescentului.

Aplică această strategie numai ca o soluție de ultimă instanță și numai sub supravegherea unui consilier calificat. De ce? Pentru că este o strategie de natură să-l înfurie pe adolescent. Funcționează extrem de bine, dar trebuie neapărat să știi cum să anticipezi dificultățile și cum să-ți pregătești planuri de rezervă.

Aceași strategie poate fi aplicată cu succes în cazul altor ași: fuga de acasă, abuzul de alcool și droguri, amenințările cu violența și chiulul de la școală. Urmează instrucțiunile de mai jos pentru a pune în funcțiune consecința zisă «casa de amanet».

Definește termenii. Dacă adolescentul continuă să se poarte nerrespectuos, definește clar ce anume înțelegi prin lipsă de respect și cum urmează să funcționeze «casa de amanet»:

[Numele adolescentului], dacă în cursul acestei săptămâni continui să te porți nerrespectuos, vei fi aspru pedepsit(ă). Lipsa de respect se definește, în familia noastră, astfel: refuzi să faci ce îți spun (de exemplu, să-ți faci ordine în cameră după un singur avertisment); injuri; ții la mine; dai ochii peste cap; bombăni. Nu-ți spun dinainte în ce va consta pedeapsa, fiindcă nici nu va trebui să afli, decât dacă te porți nerrespectuos. Dacă încalci regula comportamentului respectuos, vei primi, pur și simplu, o foaie de hârtie pe care va fi scrisă pedeapsa. Sau vei găsi anunțul pe pernă, sau lipit pe ușa băii tale. Nu voi mai țipa la tine și nu-ți voi mai ține morală, pentru că oricum nu folosește la nimic.

Recomand ca pedeapsa să nu fie dezvăluită dinainte din două motive: în primul rând, adolescenții își pot ascunde bunurile la care țin foarte mult, dacă află de planurile părinților; în al doilea rând, este în folosul tău, ca părinte, să-ți menții copilul adolescent în permanență curios și întrebându-se ce i se pregătește. Obligă-l să-și pună întrebări.

Exersează înmânarea certificatului. Înainte de a-i înmâna certificatul de amanet adolescentului, rezervă-ți o jumătate de oră ca să exersezi scenariul cu partenerul de viață sau cu cel mai bun prieten. Cere-i acestuia să joace rolul adolescentului și să încerce să-ți ciupească toate corzile sensibile atunci când încerci să-i înmânezi certificatul de amanet. Repetă toate scenariile care îți vin în minte. Exersează modul în care tu însuși reacționezi la fiecare posibil scenariu.

Anticipează dificultățile și fă-ți planuri de rezervă. După ce termini cu sceneta pe roluri, trebuie să-ți concepi planuri de rezervă pentru orice eventualitate. Înainte de a înmâna certificatul de amanet, pune-ți următoarele întrebări care anticipează dificultățile:

- *Ce fac dacă* adolescentul începe să scotocească prin casă după obiectul pe care l-am ascuns?

- *Ce fac dacă* adolescentul încearcă să se răzbune luându-mi și el mic lucrurile?

- *Ce fac dacă* adolescentul mă pisălogește să-i dau înapoi ce i-am luat?

- *Ce fac dacă* adolescentul spune că obiectul respectiv este bunul lui personal?

Există multe alte întrebări de tipul «Ce fac dacă?», dar aceste câteva exemple te vor ajuta să gândești în acest sens. Iată recomandările mele pe marginea unor asemenea întrebări.

Dacă adolescentul începe să scotocească prin casă după obiectul amanetat, avertizează-l că, dacă nu încetează, obiectul va fi vândut fără întârziere. (Poți să duci obiectul respectiv la serviciu sau să-l dai spre păstrare unui prieten.) Nu are nici un rost să caute ceva ce pur și simplu nu se află în casă.

Dacă adolescentul încearcă să ia și el lucrurile tale, avertizează-l de la bun început că se poate aștepta să depui plângere la poliție; mai mult decât atât, bunurile lui vor fi vândute fără întârziere și nu vor mai fi înlocuite.

Dacă adolescentul te pisălogește, oferă-i o alternativă: fie renunță, fie se prelungește cu trei zile perioada de amanetare menționată în certificat. Majoritatea adolescenților se opresc în acest punct.

Dacă adolescentul îți spune că bunurile personale îi aparțin exclusiv, răspunde-i astfel: «Toată lumea folosește bunuri personale pentru a-și plăti datoriile. Iar tu îmi ești dator pentru încălcarea cutărei regului»; sau: «Când vei începe să plătești tu chiria, lumina și telefonul, eu n-o să mă mai ating de bunurile tale; până atunci însă, pot să amanetez orice lucru de-al tău». Dacă adolescentul continuă să se certe cu tine, ieși din discuție fără să mai spui nimic, pentru că nici o explicație nu va fi vreodată suficientă.

Înmânează certificatul de amanet. În momentul în care adolescentul devine obraznic, întoarce-i spatele cu calm și spune-i doar atât: «Ai încălcat regula comportamentului respectuos. Vei primi în curând hârtia promisă, cu consecința acestei încălcări.»

În lipsa adolescentului, ascunde obiectul pe care ai hotărât dinainte să-l «amanetezi». *Nu-i lua de la început toate bunurile.* Amanetează din ele numai atât cât să-l doară, dar nu să-l aducă în situația de a nu mai avea nimic de pierdut. De exemplu, dacă te-ai hotărât să-i amanetezi colecția de CD-uri, ia doar cinci sau șase, atât cât să-i atragi atenția. O mamă a comis greșeala de a-i lua fiicei sale toate hainele și toată aparatura stereo, rezultatul fiind că adolescenta s-a supărat atât de tare, încât s-a închis complet în ea.

Dacă adolescentul pur și simplu rupe certificatul de amanet și refuză să se supună dorinței tale, spune-i atât: «Consecința rămâne în picioare.» Întoarce-i spatele calm, fără să mai scoți nici o vorbă. E important să-i înmânezi certificatul de amanet și să ieși rapid din cameră, pentru a evita izbucnirea unui conflict. Nu mai trebuie să-i ții morala obișnuită. Certificatul în sine este suficient de puternic.

Fotocopiază certificatul de amanet de mai jos. Completează locurile libere, apoi înmânează-l adolescentului tău:

CERTIFICAT DE AMANET PENTRU _____

(numele adolescentului)

Valabil pentru: _____

(Denumirea obiectului/obiectelor personale amanetate)

Obiectul/obiectele de mai sus a(u) fost depozitat(e) într-un loc sigur în afara casei. Este inutil să fie căutate în casă, pentru că nu se află aici. El/ele poate/pot fi recuperat(e) numai dacă nu vei mai fi lipsit(ă) de respect, într-un termen de 7 zile consecutive, începând cu data de _____ și până la data de _____

Dacă vei fi în continuare lipsit(ă) de respect, vei primi un singur avertisment. Dacă vei fi lipsit(ă) de respect sau nu vei înceta după un singur avertisment în intervalul de 7 zile, obiectul/obiectele de mai sus va/vor fi amanetat(e) sau vândut(e) imediat și nu va/vor fi înlocuit(e) cu altele.

Este recomandabil un interval de șapte zile pentru că este suficient de lung ca să aibă efectul dorit. Dacă se prelungeste peste cele șapte zile, adolescentul va începe să simtă că nu mai are nimic de pierdut și nu se va mai strădui. Începe cu puțin, pentru a avea posibilitatea – și tu, și adolescentul – de a ieși cu bine din acest impas. După aceea, lucrurile ar trebui să continue în virtutea inerției, iar adolescentul va fi capabil să se stăpânească și să nu se poarte obraznic perioade mai îndelungate.

Dacă intervalul de șapte zile se dovedește insuficient după mai multe încercări, poți extinde limita de timp și peste acest termen. Sau, în funcție de adolescent, poți opta să-i amanezi obiectul mai puțin de șapte zile dacă știi că un interval de una-trei zile ar avea asupra lui același efect.

În cazul în care, în intervalul celor șapte zile, adolescentul se comportă din nou nerespectuos, obiectul amanetat, pe care l-ai luat cu tine la serviciu sau l-ai depus în casa vecinului, trebuie vândut fără întârziere.

În funcție de felul de a fi al adolescentului și de situație, este recomandabil să menționezi în textul contractului scris că, odată un asemenea obiect personal vândut sau dat de pomană, el nu va mai fi cumpărat din nou de către tine, părintele. Nu-l poți împiedica pe adolescent să-și cumpere un obiect similar, dar nu trebuie să fii tu persoana care i-l plătește.

Odată un obiect amanetat, poți repeta aceeași procedură cu un alt obiect, sau cu mai multe obiecte, până când adolescentul renunță la comportamentul lipsit de respect. Pentru fiecare amanetare în parte, el urmează să primească un nou certificat.

O situație specială. Chiar dacă adolescentul nu are prea mult bunuri materiale, cei mai mulți adolescenți au cel puțin câte un obiect la care țin în mod special, cum ar fi o haină sau o pereche de pantofi. În acest caz, îți recomand să-i confiești temporar, pentru șapte până la zece zile, obiectul la care ține cel mai mult și să i-l înlocuiești cu ceva mai puțin plăcut. Iată cum a funcționat această abordare în cazul lui Markel.

«MOR DUPĂ GEACA ASTA!»

Markel (13 ani) se purta urât și cu mama, și cu profesorii lui. Mama lui Markel trăia la limita sărăciei, dar adolescentul avea totuși o geacă marca «Charlotte Hornets», la care ținea foarte mult. Mama i-a luat-o și i-a înlocuit-o cu o geacă veche și banală, de la Goodwill. Markel a primit un certificat de amanet, pe care scria:

«Markel, geaca ta Hornets este pusă bine undeva în afara casei. O vei primi înapoi întreagă și neatinsă după șapte zile consecutive în care vei face tot ce-ți spun profesorii, fără nici un comentariu, fără țipete și înjurături, și în care îți vei face toate treburile în casă. Între timp, ți-am adus altă geacă pe care s-o porți. Această geacă o vei putea schimba cu geaca ta Hornets numai după ce te vei achita integral de termenii acestei înțelegeri.»

Markel își dorea geaca înapoi, așa încât a renunțat imediat la comportamentul obraznic.

Asul nr. 2: Chiulul sau notele proaste

Am combinat chiulul de la școală cu notele proaste din două motive. În primul rând, ambele au de-a face cu sistemul școlar. În al doilea rând, ambele au ca efect neutralizarea autorității tale de părinte. Absențele de la ore îți provoacă nesiguranță și temeri, pentru că îți știi copilul adolescent nesupravegheat. Faptul că ia note proaste îți creează asemenea supărări și frustrări încât te face să-ți pierzi calmul.

Înainte de a trage concluzia că rezultatele școlare slabe ale adolescentului tău se datorează unei atitudini greșite, încăpățănării sau indolenței, este indicat, ca un prim pas înțelept, să verifici dacă nu cumva e vorba de anumite handicapuri în ce privește asimilarea cunoștințelor.

Altfel spus, copilul trebuie testat din punct de vedere intelectual sau al capacității de învățare.

Dacă însă nu este vorba de nici un handicap, poți recurge la strategiile recomandate în cadrul *Pasului* de față. Primul

lucru de care trebuie să ai grijă este să conlucrezi strâns cu angajații școlii – ceea ce este mai ușor de spus decât de făcut, pentru că, în cele mai multe cazuri, profesorii, consilierii vocaționali sau directorii școlilor dau vina pe părinți, iar părinții pe ei.

Dacă nu vei face front comun cu profesorii, fiul sau fiica ta va reuși să vă dezbine și să vă stăpânească. Iată, în continuare, ce s-a întâmplat cu părinții și profesorii lui Dennis.

DEZBINĂ ȘI STĂPÂNEȘTE

Când a văzut că începe să ia note proaste, Dennis (13 ani) și-a dat seama că trebuia să acționeze rapid.

În fiecare zi, verifica dacă sosise vreo scrisoare de la școală și ascundea orice plic suspect. Și totuși, în sinea lui, Dennis era conștient că până la urmă părinților tot le-ar fi căzut ochii pe carnetul lui de note. Și-atunci, ar fi căutat pe cineva pe care să dea vina. Ca să fie sigur că nu va fi el acela, Dennis a declanșat o campanie de defăimare.

A doua zi, când s-a dus la școală, i-a spus dirigintei, d-na Jenkins, că mama lui spusese despre ea că nu e o profesoară bună și că nu știe cum să procedeze. Profesoara s-a simțit atât de lezată, încât a replicat: «Mama ta habar n-are ce spune. Dacă ea crede că se poate descurca mai bine, mi-ar plăcea s-o văd cum procedează. Dacă te-ar fi convins să-ți faci temele, sunt convinsă că n-ai mai fi în situație de corigență la aproape toate materiile.»

Dennis s-a dus în banca lui și s-a apucat imediat să-și noteze toate aceste remarci suculente. Se înțelege că le-a modificat astfel încât să servească scopului pe care și-l propusese: «Mama ta nu este un părinte bun. Habar nu are despre ce vorbește în materie de școală. Nu se oboșește nici măcar să aibă grijă de tine.»

Seara, la cină, Dennis i-a spus mamei ceea ce, pasămite, zisese profesoara despre ea. Mama a sărit ca arsă și a început să debiteze obscenități și insulte la adresa profesoarei. Dennis s-a grăbit să-i comunice d-nei Jenkins toate aceste vorbe a doua zi dimineața. Duelul a continuat până când mama și profesoara au ajuns să se dușmănească în așa măsură, încât au încetat complet să mai comunice. Dennis reușise să le dezbine din plin și-și pregătise calea spre dominație.

În cele din urmă, când a văzut carnetul de note al lui Dennis, mama a fost uimită de cât de proaste erau notele adolescentului. În loc să dea vina însă pe el, a găsit-o vinovată imediat pe dirigintă: «Nu mi-a trimis

o dată prin poștă vreun avertisment legat de notele tale, nu s-a deranjat să-mi telefoneze, nici măcar prin tine n-a putut să-mi trimită un bilet. Ce fel de profesor se poartă în felul ăsta?»

Nici nu-ți imaginezi câți șmecheri ca Dennis există pe lume! Adolescenții sunt foarte inteligenți, imaginativi și motivați. Ei își dau seama că nu pot fi făcuți răspunzători pentru comportamentul lor dacă reușesc să-și monteze părinții împotriva școlii și să-i împiedice să comunice cu profesorii.

De obicei, după ce planul de tip «dezbină și stăpânește» al adolescentului este scos la iveală și înlocuit cu un plan de colaborare, școala devine mult mai cooperantă. Strategiile de mai jos ilustrează cum poți transforma, încetul cu încetul, școala adolescentului dintr-un adversar în cel mai bun avocat și sprijinitor.

Strategia nr. 1:

Consideră școala un colaborator

Atunci când te întâlnești cu profesorii, cere-i adolescentului să aștepte pe coridor cât timp le prezinți acestora, pentru prima oară, planul scris (vezi exemplul următor). Pregătește câte un exemplar pentru fiecare profesor sau consilier prezent la discuții.

Nu-i arăta adolescentului planul dinainte. Orice eventual dezacord între tine, ca părinte, și cadrele didactice îi va oferi acestuia și mai multe ocazii de a vă dezbinda și stăpâni. Cum profesorii nu au, de obicei, mai mult de 15–20 de minute disponibile, trebuie să ajungi repede la esența problemei. Planul tău trebuie să clarifice rolurile care le revin profesorilor și să explice în ce mod va avea de câștigat fiecare profesor și cum va deveni mai ușoară viața fiecăruia dintre ei.

Nu uita că dirigintele copilului tău adolescent ia parte la sute de discuții cu părinții în cursul unui an de școală. De obicei, toate sunt la fel: plicticoase și inefficiente. În primul rând,

profesorul ia catalogul și începe să-ți toarne un pomelnic de note care arată ce situație școlară proastă are adolescentul și/sau cât de turbulent este în timpul orelor. Adolescentul lasă ochii în pământ și începe să se foiască pe scaun, în timp ce tu, părintele, adopți din ce în ce mai mult o postură de om înfrânt. Aceeași scenă se repetă, până în cele mai mici detalii, la următoarea discuție părinte-profesor.

La întâlnirea pe care te sfătuiesc s-o organizezi însă, profesorii se vor arăta curioși și interesați. Pentru prima dată, cineva le prezintă ceva diferit, nemaiîntâlnit. Iată un părinte care vine cu soluții concrete, scrise pe hârtie!

Ceea ce urmează este o copie a planului adus de Kevin Smith, tatăl lui Jason (13 ani), în atenția profesorilor de la școala fiului său. Pe măsură ce-l parcurgi, observă trei lucruri esențiale: (i) primele două propoziții le spun profesorilor că planul de față le va face viața mai ușoară; (ii) se pune accentul pe căutarea de soluții, și nu doar pe probleme; și (iii) dl Smith specifică rolul fiecăruia dintre cei implicați în plan.

Kevin Smith

[Data]

[Adresa și numerele de telefon]

În atenția profesorilor lui Jason – clasa a VII-a

Dna Watkins Dna Bixler

Dna Gordon Dna Rucker

STIMAȚI PROFESORI,

Nu ne așteptăm ca dvs. să faceți oficiu de paznici ai copilului nostru. Vrem să vă ajutăm și să vă facem sarcina mai ușoară. Planurile prezentate în scrisoarea de față își propun exact acest lucru.

Scopul întâlnirii de astăzi este de a ne coordona acțiunile și de a stabili anumite jaloane de urmat pentru Jason. Mama lui Jason a avut amabilitatea de a-i permite fiului nostru să locuiască împreună cu mine în cursul acestui trimestru, pentru ca eu să mă pot ocupa cu toată atenția de îmbunătățirea situației lui școlare.

Nu voi mai tolera ca Jason să tulbure orele dvs. sau să nu-și facă temele, așa cum a procedat în trimestrul trecut. De aceea, vă rog să mă ajutați în următoarele moduri:

1. Voi înmâna fiecărui profesor câte două cărți poștale gata timbrate și completate cu adresa mea. Dacă aveți orice probleme legate de purtarea lui Jason sau dacă el se prezintă fie și cu o singură temă nefăcută, vă rog să depuneți imediat la poștă una dintre aceste cărți poștale, iar eu voi lua imediat legătura cu dvs.

2. Notați în caietul maculator al lui Jason toate comentariile dvs. despre comportamentul și despre neatenția lui sau despre temele nefăcute, iar eu îi voi verifica maculatorul zilnic. Maculatorul va reprezenta mijlocul de comunicare între dvs., cadrele didactice, și mine, ca părinte.

3. Dacă Jason nu se cumintește, telefonați-mi la oricare dintre numerele de mai sus, iar eu voi veni la școală în ziua următoare și voi sta alături de Jason în clasă, ca să fiu sigur că el nu vă mai tulbură orele.

Jason a fost avertizat că va avea de suportat anumite consecințe acasă dacă în maculatorul lui sau pe cărțile poștale vor apărea comentarii negative. I-am cerut să vă aducă maculatorul la semnat în fiecare zi, ca să fiu sigur că își face temele corect și pentru ca dvs. să-mi puteți transmite orice mesaj legat de comportamentul lui din clasă.

Vă mulțumesc dinainte pentru eforturile suplimentare pe care le veți face. Doresc să lucrez într-un spirit de colaborare cu dvs., pentru ca acesta să fie trimestrul cel mai bun de până acum al lui Jason. Am rugămintea să ne întâlnim din nou peste o lună, ca să discutăm progresele făcute de Jason și să revedem împreună planul de față.

După prezentarea acestui plan, profesorii vor avea întrebări. Încearcă să nu ai o atitudine defensivă. Întreabă-i ce părere au și, dacă e posibil, adaugă și opiniile lor la planul conceput de tine. La fel ca toată lumea, și profesorii se simt mândri și mai profund implicați dacă te ajută la alcătuirea planului. Implicarea generează cooperare și nu-ți creează nici un fel de obligație.

După ce ai pus la punct detaliile împreună cu profesorii, invită-l și pe adolescent să asiste la discuții. Citește încă o dată contractul, ca să-l asculte și el, explică rolul care îi revine fiecăruia și precizează modul în care se va face monitorizarea. Cere-i adolescentului să repete tot ce s-a spus. Dacă ai un consilier, cere-i acestuia să asiste la întâlnire, pentru a te ajuta și pe tine, și cadrele didactice să nu vă pierdeți în detalii și să vă concentrați pe imaginea de ansamblu.

Înainte de această întâlnire, profesorii lui Jason avuseseră o atitudine negativă și reticentă. La finalul întâlnirii, schimbarea era deja vizibilă: profesorii deveniseră interesați, cooperanți și dornici să ajute. Nu se mai uitau la ceas și i-au acordat tatălui lui Jason un sfert de oră în plus. Scrisoarea citită de acesta le-a menținut interesul treaz și a însuflețit întâlnirea.

Având la îndemână un plan bine întocmit, Jason a putut fi făcut răspunzător de faptele sale de fiecare zi. Părintele și profesorii au putut identifica problemele școlare ale adolescentului și au trecut imediat la rezolvarea lor, înainte să devină cronice ori să ajungă la eliminare sau exmatriculare.

Strategia nr. 2: Laudele și recunoașterea pozitivă

În loc să pui accentul pe tot ce face rău în materie de școală adolescentul tău, concentrează-te asupra puținului pe care-l face bine – chiar dacă e vorba de simplul fapt de a fi prezent la ore. Mulți adolescenți se comportă ca și cum nu ar avea nevoie de așa ceva, dar adevărul este că toți tânjesc după recunoaștere pozitivă și după laude, când vine vorba de activitatea lor școlară.

Problemele comportamentale au tendința de a se reflecta în rezultatele școlare. Atunci când un adolescent începe să deranjeze orele, profesorii sunt de obicei mai preocupați să pună capăt purtărilor turbulente, decât să ducă mai departe procesul educativ. Drept care adolescentul cu pricina rămâne în urmă din ce în ce mai mult. Cu cât rămâne mai mult în urmă, cu atât încrederea lui în ceea ce face este mai zdruncinată. Și pe măsură ce se întâmplă acest lucru, el se comportă și mai turbulent, pentru a le distra atenția atât profesorilor, cât și colegilor de clasă de la un adevăr simplu, și anume că el nu mai înțelege materia predată la ore. Mândria și încrederea în forțele proprii ale adolescentului au ajuns acum în mare primejdie. Viziunea

lui asupra școlii a devenit la fel de negativă ca și viziunea profesorilor asupra lui.

Chiar dacă este util să monitorizezi cu atenție activitatea școlară a adolescentului după un plan scris, potrivit *Strategiei nr. 1*, planul nu va funcționa dacă nu-i acorzi simultan suficiente laude și recunoaștere chiar și pentru cele mai mici eforturi.

Află de ce are nevoie adolescentul tău. Adaptează-ți încurajările în funcție de ce îți dorește sau de ce anume are nevoie adolescentul. Iată două întrebări de pornire pe care merită să le pui:

[Numele adolescentului], știu că până acum m-am axat pe tot ce nu mergea cu tine, în materie de școală, și nu pe lucrurile pe care le făceai bine. Dar îmi propun să mă străduiesc să-mi schimb această obișnuință și am nevoie de părerea ta, ca să știu cum să procedez. Te rog să-mi spui ce dorești sau ce te aștepți să fac pentru a te încuraja și aprecia, mai ales în privința activității tale școlare. De exemplu, vrei să mă axez pe chestiuni pozitive, cum ar fi prezența la ore sau faptul că îți faci temele? Mai ai vreo altă idee?

Dacă îl prinzi pe adolescent într-o stare de spirit suficient de bună, o asemenea întrebare venită din partea ta, părintele, îl va surprinde în mod plăcut. În felul acesta se vor stabili un ton și o modalitate de comunicare între voi radical diferite. Apoi, recomand următoarea întrebare:

[Numele adolescentului], ce am spus sau ce am făcut până acum exagerat de sever sau de critic, după părerea ta? Dă-mi, te rog, câteva exemple concrete. Trebuie să-mi dau seama despre ce e vorba, ca să pot evita asemenea vorbe sau gesturi pe viitor.

În funcție de cum gândește adolescentul uneori este bine să începi cu această a doua întrebare. Încearcă să nu te pui într-o postură defensivă. Nu căuta să te scuzi și nu-i spune adolescentului că exemplele date de el nu sunt adevărate. Aici nu

este vorba despre cine are sau nu dreptate, ci despre două puncte de vedere diferite.

Încearcă schimbul de roluri. Rezervă-ți câteva minute pentru a încerca un exercițiu amuzant și care îți va da de gândit. Prefă-te că ești copilul tău adolescent și cere-i acestuia – indiferent dacă este băiat sau fată – să se prefacă a fi părintele. Fiecare trebuie să împrumute felul de a fi și intonația celuilalt. În primul schimb de roluri, cere-i adolescentului să imite fidel modul în care tu l-ai critica pe el sau cusururile pe care i le-ai găsi. Cere-i să exagereze criticile respective, astfel încât să-ți dai seama cu adevărat cum se văd ele. În al doilea schimb de roluri, cere-i adolescentului să te imite în continuare, dar, de astă dată, să-ți arate cum ar fi dacă l-ai încuraja sau l-ai aprecia. Repetă aceste jocuri de câte ori este nevoie ca să înțelegi în ce constă problema.

Strategia nr. 3: Consemnarea în casă

Consemnarea în casă este mai eficientă când pleacă de la premisa raportului de unu la unu: o zi de consemnare în casă pentru fiecare abatere școlară. Pentru fiecare abatere școlară (lipsă de la ore, teme nefăcute, tulburarea orelor), adolescentul este consemnat o zi din weekendul următor, începând de vineri seara. Consemnarea în casă trebuie făcută în weekenduri pentru că acestea sunt zilele la care ține adolescentul în mod deosebit. De asemenea, și ție, ca părinte, îți este mai ușor să supraveghezi respectarea consemnului în zilele libere din weekend decât atunci când ești la serviciu.

De exemplu, dacă fiica ta încalcă luni contractul scris, urmează să fie consemnată în casă vineri. Dacă mai comite și o a doua abatere în cursul aceleiași săptămâni, este consemnată în casă și vineri, și sâmbătă. Dacă abaterile continuă în aceeași săptămână și nu-ți mai sunt suficiente zilele din primul weekend, poți să reportezi zilele de consemn pentru weekendul următor.

Adolescentului trebuie să i se spună dinainte ce se înțelege prin «consemnare în casă». În mod curent, termenul se referă la statul în casă – fără televizor, fără telefon, fără mașină, fără combină stereo și fără prieteni. Nu uita să anticipezi toate modurile în care adolescentul ar putea încerca să se revolte împotriva consecinței impuse de tine. De cele mai multe ori, adolescenții consemnați încearcă să se strecoare nevăzuți afară din casă ori să-ți facă viața imposibilă pe toată perioada consemnului.

Strategia nr. 4: Casa de amanet pentru probleme școlare

În cazul în care consemnarea în casă nu dă roade, poți recurge la o tactică mai radicală, și anume la strategia casei de amanet, descrisă mai sus la *Asul nr. 1* – «Lipsa de respect». Indiferent însă de cât de dur te porți cu adolescentul, nu renunța la consolidarea pozitivă reprezentată de laude și de apreciere. Iar dacă adolescentul te va acuza de ipocrizie pentru că-l lauzi și-l pedepsești în același timp, explică-i că nu este vorba de nici o contradicție și că îl consideri răspunzător deopotrivă pentru ce face bine și pentru ce face rău.

Poți să-i dai adolescentului câte un certificat de amanet oricare ar fi problema școlară. Totuși, e bine să folosești certificatele cu parcimonie și numai după ce ai încercat să aplici consecințe mai blânde.

Strategia nr. 5: Prezența părintelui la ore

O strategie foarte eficientă este aceea de a asista la ore alături de adolescent. Poți recurge la ea atunci când adolescentul chiulește de la ore, deranjează orele sau primește note proaste pentru inactivitate. Este o armă foarte puternică a părintelui și trebuie folosită numai atunci când necazurile școlare durează

de foarte mult timp sau dacă nu se întrevede nici o altă soluție. De asemenea, este recomandabil să ceri sfatul unui consilier înainte de a pune în aplicare această strategie.

Eficiența ei stă în faptul că adolescenții sunt extrem de preocupați de imaginea lor și vor să fie «cool» în fața prietenilor. Hotărât lucru, nici unui adolescent nu-i va plăcea ca mămica sau tăticul să se țină după el la fiecare oră și să se așeze în bancă lângă el. Chiar dacă se prefac indiferenți, poți fi sigur că le pasă – mai ales dacă mămica vine la școală în papuci pufoși și cu bigudiuri în cap, ori dacă tăticul vine îmbrăcat cu bermude târcate, cu ochelari de tocilar sau cu părul dat cu briliantină!

«Cum să mă duc eu la școală?!» Citind despre această strategie, vei avea probabil de obiectat că nu ai nici timpul, nici energia necesară ca să-ți iei liber de la serviciu și că mersul la școală îl va stânjeni atât de tare pe adolescentul tău încât riști să-i faci țandări bruma de încredere în el însuși pe care o mai are. Încearcă să privești și altfel chestiunea înainte de a face acest pas.

În primul rând, gândește-te foarte materialicește la avantajul de a-ți lua câteva zile libere de la serviciu. N-ar fi mai bine să-ți iei acum câteva zile libere și să pui capăt problemei în fașă, decât s-o lași să se agraveze și să ajungi poate, într-o bună zi, să nu te mai poți concentra la serviciu? Poți plăti acum sau poți plăti *mai mult* mai târziu.

Cât despre efectul acestei strategii asupra încrederii în sine a adolescentului, să știi că adolescenții sunt mai puternici și mai rezistenți decât s-ar crede. Și-apoi, încrederea în sine a adolescentului va avea sigur de suferit dacă problemele școlare vor continua. Nu am văzut până acum nici un adolescent care să aibă o încredere în sine suficient de puternică și care să ia note proaste, să nu țină pasul cu ceilalți ori să ajungă să fie eliminat.

Pregătirea. Pentru a pune în aplicare cu succes această strategie, trebuie să conlucrezi strâns cu școala.

Înainte de a veni la școală pe post de escortă a adolescentului, solicită o întâlnire atât cu profesorii lui, cât și cu directorul școlii. La fel ca la *Strategia nr. 1*, pregătește o scrisoare în care să detaliezi planul.

Dacă directorul școlii sau profesorii nu se arată cooperanți, spune-le că te vei adresa Comisiei de Învățământ, presei locale sau unui avocat – și vei vedea cât de rapid se răzgândesc. Totuși o asemenea carte nu trebuie jucată decât după ce ai epuizat toate celelalte posibilități, pentru că ideea este de a stabili un parteneriat, și nu o relație între doi adversari care se tolerează reciproc.

În scrisoarea cu planul pe care-l propui, întreabă fiecare profesor dacă este de acord să-ți telefoneze în pauză, ori să ceară secretariatului să-ți telefoneze, ca să-ți comunice dacă adolescentul absentează, a întârziat sau tulbură orele. Stabilește dinainte câte întârzieri echivalează cu o absență și dacă necesită o vizită a ta la școală. După părerea mea, două întârzieri ar trebui să echivaleze cu o absență. Poți să le ceri, de asemenea, profesorilor să-ți telefoneze ca să-ți spună dacă adolescentul nu se prezintă cu temele făcute; sau să-ți expedieze prin poștă una dintre cărțile poștale pretimbrate, pe care le-au primit de la tine. Ca soluție de rezervă, spune-le că vei lua legătura zilnic cu profesorul supraveghetor, ca să te informezi despre aceste lucruri.

Menționează în plan că-ți vei însoți copilul adolescent la ore în ziua următoare sau cu prima ocazie în care îți vei putea lua o zi liberă de la serviciu. Folosește în avantajul tău elementul surpriză. Fă-ți apariția neanunțat(ă) la școală, pentru a-l obliga pe adolescent să se întrebe tot timpul dacă nu cumva ai să intri în secunda următoare pe ușă.

La prima abatere poți să tragi numai un «foc de avertisment»: iei parte numai la câteva ore, stând exact alături de adolescent. Dacă abaterea se repetă, iei parte la mai multe ore, numai că de astă dată vei avea grijă să porți papuci pufoși și bigudiuri pe cap sau, ca bărbat, bermude, șepcuță etc.

Dacă adolescentul ajunge și la a treia abatere, vei sta și în pauză alături de el, în fața prietenilor lui. Ceea ce trebuie să înțeleagă adolescentul este că, dacă nu renunță la anumite comportamente, consecințele vor fi din ce în ce mai grave. Procedul funcționează și mai bine dacă la ore va asista și partenera (sau partenerul) de viață – fie și numai o singură dată. Adolescentul va fi încă mai stresat și va înțelege că faceți front comun.

Dacă adolescentul prezintă probleme comportamentale grave (lovește alți elevi, distruge bunurile, îi înjură pe profesori) în timpul orelor, definește-le clar în planul scris. Stabilește când și cât de des trebuie să se întâmple asemenea lucruri pentru ca profesorul să-ți telefoneze și să te cheme în ajutor.

Dacă adolescentul refuză să-și facă temele, mergi la școală a doua zi sau cu prima ocazie în care îți vei putea lua o zi liberă de la serviciu. Stabilește dinainte de câte ori trebuie să se prezinte cu temele nefăcute ca să te prezinți și tu la școală. Așa cum am mai precizat, trebuie să verifici mai întâi dacă nu cumva este vorba de anumite handicapuri de asimilare a cunoștințelor, și nu de indolență. Altminteri, există riscul să-ți pedepsești copilul adolescent pentru ceva ce el nu poate controla, cum ar fi dislexia.

Anticiparea dificultăților. Anticipează dificultățile împreună cu profesorii înainte ca adolescentul să-ți vadă planul scris. Întreabă fiecare profesor prezent la întâlnire ce anume ar putea face adolescentul pentru a sabota acest plan. Pentru fiecare scenariu de tipul «Ca fac dacă...?» avansat de profesori, fă-ți un plan de rezervă. Iată două dintre piedicile cele mai frecvente, plus planurile de rezervă concepute de profesori împreună cu părinții:

- *Ce fac dacă* fiul meu pur și simplu refuză să ia parte la ore alături de mine?

Planul A: Abordez chestiunea frontal și-i spun: «Am luat notă de refuzul tău, dar nu avem nimic de negociat aici.» Apoi ignor total «zgomotul de fond» și-mi duc mai departe planul

de a merge cu fiul meu la școală. Dacă se declanșează vreo luptă pentru putere, mă asigur că fiul meu se urcă în autobuzul școlii, după care mă înfățișez pe neaunțate la școală, puțin mai târziu.

Planul B: Dacă planul A dă greș și adolescentul fuge, îi spun că are de ales între două variante: ori merge cu mine la școală a doua zi și în zilele următoare, ori mă duc numai eu, fără el, și mă așez pe locul lui. Numai că, de astă dată, mă voi prezenta purtând te-miri-ce – poate vreun costum de clovn închiriat, poate capod și bigudiuri pe cap, poate bermude. De asemenea, voi sta și în pauză alături de prietenii lui și le voi spune povești care să-l facă de râs.

- *Ce fac dacă* fiica mea face o scenă în clasă la apariția mea?

Planul A: O scot imediat afară din clasă și-i dau posibilitatea să aleagă între două variante: ori intră înapoi în clasă și se poartă cum se cuvine, ori eu plec. Dacă plec, se întâmplă imediat două lucruri: în primul rând, mă duc direct acasă, iau câteva obiecte personale de-ale ei și le vând la vreo casă de amanet pentru a-mi acoperi banii pierduți în ziua în care am absentat eu însumi de la serviciu; în al doilea rând, mă întorc a doua zi la școală purtând cine știe ce bazaconie și mă așez pe locul ei.

Planul B: dacă planul A dă greș, fiica mea va munci ca să compenseze timpul și banii pierduți de mine. Va avea de făcut anumite treburi casnice suplimentare contra unei plăți minime pe oră, chestiuni ce îi vor fi comunicate prin mesaje lipite pe ușa frigiderului, inclusiv termenele precise – data și ora – la care urmează să fie îndeplinite. Dacă nu respectă aceste termene, voi începe să vând din obiectele ei personale până la acoperirea plăților, iar ea va fi consemnată în casă până când își răscumpără datoria.

După ce au fost trecute în revistă toate eventualele dificultăți, cheamă-l pe adolescent în sala unde are loc discuția cu profesorii. Reia planul și cere-i adolescentului să repete, ca să nu existe nici o neînțelegere. Cere-i, de asemenea, să contribuie cu propriile idei la îmbunătățirea planului.

Strategia nr. 6: Pregătirea școlară la domiciliu ori schimbarea școlii – soluții extreme

Dacă li se dă ocazia, unii adolescenți sunt în stare să promită marea cu sarea, doar-doar își vor convinge părinții să recurgă la pregătirea școlară la domiciliu. Problema este că adolescenții care nu-și pot schimba comportamentul într-un mediu școlar obișnuit nu și-l vor schimba în mod miraculos nici acasă.

După o perioadă inițială de grație, comportamentul adolescentului cu pricina riscă, de fapt, să se agraveze. Când fac școala la domiciliu, se întâmplă adeseori ca adolescenții să aibă prea mult timp la dispoziție, în care rămân nesupravegheați. Odată simțit gustul libertății, adolescentului îi va fi aproape imposibil să se mai adapteze la școala obișnuită.

Alți adolescenți cred că, schimbând școala, problemele lor vor dispărea ca prin minune. Dar adevărul este că problemele se țin scari de ei, indiferent de școala în care învață. Schimbarea școlii trebuie avută în vedere ca soluție numai dacă se poate stabili cu precizie că adolescentul riscă să fie prejudiciat fizic, iar personalul școlii nu poate sau nu vrea să se implice în asemenea situații.

Pregătirea școlară la domiciliu ori schimbarea școlii sunt soluții extreme, la care nu trebuie recurs decât în următoarele condiții:

- dacă toate strategiile descrise în cadrul acestui *Pas* au fost puse în aplicare și au dat greș în mod constant;
- dacă adolescentul are o slujbă cu normă parțială sau întreagă și-ți plătește echivalentul taxelor școlare pentru un semestru înainte de începutul pregătirii școlare la domiciliu. Multe școli oferă posibilitatea pregătirii școlare la domiciliu cu o taxă minimă sau chiar gratuit; în acest caz, banii pe care ți-i plătește adolescentul pot intra într-un cont de economii, ca să servească la plata unor penalizări sau recompense viitoare.
- dacă nu obține rezultate satisfăcătoare la școala obișnuită și are între 16 și 18 ani, adolescentul trebuie să-și găsească

și să păstreze o slujbă cu normă întreagă timp de cel puțin un trimestru școlar, pentru a i se permite să renunțe la școală; chiar și așa, el va trebui să plătească pentru a putea susține bacalaureatul și a obținut diploma aferentă.

Cum multe dintre școlile noastre publice nu reușesc să atingă anumite standarde, ideea pregătirii școlare la domiciliu pare adeseori de-a dreptul ispititoare. O asemenea pregătire școlară poate fi o soluție pentru adolescenții care *nu* prezintă probleme comportamentale extreme. Cu adolescenții realmente scăpați de sub control însă, lucrurile stau cu totul altfel. Acești adolescenți sunt oricând dispuși să dea vina pe alții și nu au curajul să-și rezolve singuri propriile dificultăți. Este foarte important pentru ei să încerce să-și rezolve problemele școlare înainte de a părăsi corabia, deoarece încrederea în sine sporește considerabil atunci când omul reușește să descâlcească ițele și să depășească obstacolele.

Asul nr. 3: Fugitul de acasă

Asul fugitului de acasă este o armă puternică. Adolescenții își dau seama că simpla amenințare că ar putea fugi de acasă îi face pe părinții lor, de cele mai multe ori, să dea înapoi speriați. Aceștia se tem că, dacă exercită presiuni prea mari, copiii lor adolescenți vor fugi de acasă și li s-ar putea întâmpla ceva rău pe străzi; părinții ajung, de fapt, ostaticii acestei amenințări și renunță să mai impună respectarea anumitor reguli.

Adeseori, adolescenții fug realmente de ceva. De exemplu, un adolescent poate să fugă de un părinte exagerat de sever, care-l pedepsește, sau de un părinte care abuzează de droguri sau de alcool. Altcori, adolescenții fug de acasă pur și simplu fiindcă așa vor ei sau fiindcă nu vor să respecte nici un fel de reguli. Totuși asemenea cazuri constituie excepții.

Majoritatea adolescenților fug *de ceva* care-i deranjează cu adevărat. Ceea ce-i deranjează frecvent este impresia că nu sunt doriți sau că nu este nevoie de ei. Nu înseamnă că așa este, dar aceasta e percepția lor. În plus, se mai poate întâmpla ca un alt membru al familiei – de exemplu, unul dintre părinți – să vrea să plece de acasă, dar subiectul să nu fie niciodată pus pe tapet. Trebuie să găsești tu mai întâi, ca părinte, puterea de a te uita în oglindă și de a descoperi care ar putea fi cauzele fugii de acasă a copilului tău adolescent.

Strategia nr. 1: Întrebă-te de ce fugi de acasă adolescentul

În primul rând, trebuie să descoperi dacă există anumite dificultăți esențiale care contribuie la dorința adolescentului de a fugi. Unele familii nu au asemenea dificultăți; au doar un adolescent căruia îi place să fugă de acasă. Personal, cred că în majoritatea cazurilor este vorba de o combinație între aceste două situații: adolescenților le place să fugă de acasă, dar sunt și împinși să facă acest lucru de anumite chestiuni familiale nerezolvate.

SITUAȚII CARE, ADESEA, ÎI DETERMINĂ PE ADOLESCENȚI SĂ FUGĂ

- Unul sau ambii părinți sunt exagerat de severi, aplică pedepse ori se concentrează exclusiv pe aspectele negative, drept care adolescentul ajunge să creadă că nimic din ceea ce face nu este suficient de bun.
- Părinții și copilul lor adolescent își ciupesc unii altora corzile sensibile, locuința devenind un teren al ostilității și violenței în așa măsură, încât adolescentul ajunge să fugă de acasă ori i se cere să plece.
- În familie se desfășoară abuzuri sexuale nedeclarate. Dacă adolescentul reacționează violent sau negativ la perspectiva de a rămâne singur cu unul dintre părinți, cu un alt adult sau o altă rudă din casă, trebuie să te gândești la eventualitatea unor abuzuri sexuale. Fugitul de acasă, atunci când devine cronic, este un semnal obișnuit al abuzurilor sexuale.
- Între părinte și copilul adolescent s-a instalat o acută lipsă de afecțivitate și blândețe. Nici unul, nici celălalt nu-și mai amintesc când s-au

îmbrățișat ultima oară și nici când și-au ținut companie reciproc. Comunicarea între ei a ajuns să fie una negativă sau foarte tensionată.

- Cel puțin unul dintre părinți prezintă o anumită dependență (de alcool, droguri, jocuri de noroc etc.). Datorită acestei dependențe, părințele respectiv se comportă adeseori violent, face gesturi iraționale, vorbește urât etc.
- Există o tensiune conjugală sporită, care creează o atmosferă stânjenitoare pentru toți membrii familiei. Nici unul dintre părinți nu-și mai poate stăpâni nervii, iar copiii ajung să fie plasați în centrul unor certuri aprinse, al unor conflicte nerezolvate, al ostilității generalizate. Ei devin niște pionieri pe care fiecare părinte caută să-i atragă de partea sa în lupta împotriva celuilalt părinte.

Dacă familia ta se luptă cu oricare dintre aceste dificultăți, îți recomand să urmezi aceste trei sfaturi:

1. *Apelează la un consilier.* Vei avea nevoie de sfatul unui consilier pentru a te confrunta cu oricare dintre problemele nerezolvate din familia ta. Altminteri, adolescentul va continua să fugă de acasă, cu toate riscurile aferente de a i se întâmpla ceva rău.

2. *Împiedică fugitul de acasă.* Apelează la celelalte strategii din această secțiune pentru a-l împiedica, fie și temporar, pe adolescent să fugă de acasă și să se expună la pericole. Strategiile enumerate sunt dure, așa încât este de așteptat ca ele să pună capăt definitiv fugitului de acasă.

3. *Rezolvă problemele.* Deși strategiile de mai jos sunt de natură să pună capăt problemei urgente (fugitul de acasă), rămâne să fie rezolvate și problemele latente, identificând și vindicând suferințele de care adolescentul vrea să scape prin fugă. Altminteri, sângerarea (fugitul de acasă) va reîncepe de îndată ce bandajul (soluția de moment) va fi îndepărtat.

Strategia nr. 2: Apelează la adolescent ca la un specialist

Înainte de a trece la strategiile de tip «bombardier invizibil» de mai jos, ia-ți un răgaz și află cu ce poate contribui însuși

adolescentul. Întreabă-l de ce fugie de acasă și ce crede că trebuie făcut altfel pe viitor, pentru ca acest lucru să nu se mai întâmple.

S-ar putea ca, la prima încercare de acest fel, adolescentul să-ți refuze orice ajutor, dar eu îți recomand să insiști până când vei reuși să spargi gheața. Mulți adolescenți mi-au spus că una dintre cele mai mari greșeli pe care le comit părinții lor este aceea de a lua în serios rezistența pe care o opun ei.

Încearcă să pui următoarele întrebări cu calm și cu blândețe:

- «Știu că s-ar putea să ți se pară ciudat, dar am mare nevoie de sfatul și de ajutorul tău, fiindcă ești direct implicat, ca împreună să facem astfel încât pe viitor să nu-ți mai vină să pleci de acasă fără voie. Spune-mi, te rog, tot ce crezi că spun sau fac eu încât să simți imboldul de a fugi de acasă.» (Dacă adolescentul răspunde: «Nu știu», roagă-l să dea un exemplu oarecare. Încearcă să presupui la rândul tău despre ce ar putea fi vorba și roagă-l pe adolescent să confirme sau să infirme presupunerile tale.)

- «Dacă ar fi să scăpăm de spectrul acesta al fugitului de acasă, ce anume ar trebui să facem în mod diferit, și unul și celălalt, pentru a ne plasa de aceeași parte a baricadei și a-l învinge o dată pentru totdeauna?» (Ajungând aici, s-ar putea ca adolescentul să zâmbească și să pufăie de orgoliu, pentru că nimeni nu s-a arătat niciodată într-atât de interesat de opinia lui.)

- «Dacă tu ai fi tatăl sau mama cuiva ca tine, cum ai proceda ca să-ți împiedici copilul adolescent să plece de acasă fără voie?»

- «Pe o scară de la 1 la 10, pe care 1 înseamnă că vei fugi de acasă cu prima ocazie care se ivește, iar 10 înseamnă că nu vei fugi de acasă niciodată, pe care treaptă consideri că te afli în acest moment? Ce-ar trebui să se întâmple ca să urci de la 1 la 2, de la 2 la 3, și așa mai departe?»

Dacă adolescentul își deschide cu adevărat sufletul, include și ideile lui în textul contractului scris privind fugitul de acasă. De exemplu, Mark (15 ani) i-a spus mamei lui că el se afla la

nivelul 3 pe o scară de la 1 la 10, dar că ar putea sări direct la nivelul 8 dacă mama ar renunța să mai țipe la el întruna. Mama i-a replicat: «Și ce-ar trebui să fac, în loc să țip la tine, ca să te determin să faci de prima dată ce-ți cer?»

Sfătuit de un consilier, Mark i-a spus mamei că lucrurile ar merge mai bine dacă i-ar scrie pe o foaie de hârtie ce dorește de la el, cu date și ore precise. În felul acesta, nu mai era nevoie nici să-i reamintească, nici să țipe la el. Consilierii buni se dovedesc cu adevărat folositori în asemenea negocieri, fiindcă joacă rolul mediatorului și-l ajută și pe părinte, și pe adolescent să ajungă la un compromis.

Dacă totuși adolescentul refuză să coopereze, treci fără întârziere la consecințele de tip «bombardier invizibil», pentru a pune capăt fugitului de acasă. Uneori se dovedește necesar ca sângerarea să fie oprită chiar dacă adolescentul nu este pregătit sau dispus să negocieze.

Strategia nr. 3: Consecințele de tip «bombardier invizibil»

Așa cum se întâmplă când atacă bombardierul invizibil, adolescentul va fi luat prin surprindere de anumite consecințe.

Printre consecințele de tip «bombardier invizibil» se numără:

- Răspândirea unor afișe de tip *Wanted* – «Este căutat», cu o fotografie caraghioasă a adolescentului fugit de acasă, care specifică o mică recompensă bănească pentru informații despre locul unde se află sau se ascunde acesta. Lipește asemenea afișe la școala adolescentului și în cartierul în care locuiești.

- Blocarea tuturor eventualelor refugii ale adolescentului – este vorba de casele în care se duce atunci când fugie de acasă. Organizează pichete în fața acelor case, trimite notificări legalizate acelor familii sau fă presiuni asupra părinților din acele case de refugiu, astfel ca adolescentul tău să nu mai fie binevenit acolo.

• Aplică strategia casei de amanet pentru a confisca bunurile la care adolescentul tău ține în mod deosebit (combina stereo, pantofii de tenis, fardurile, rolele sau telefonul celular), în cazul în care acesta continuă să fugă de acasă.

Afișul de tip *Wanted*. Dacă adolescentului îi pasă de imaginea lui și de felul în care este văzut de prieteni, această consecință se va dovedi foarte eficientă. Orice adolescent normal ar intra în pământ de rușine dacă ar vedea că «este căutat» cu ajutorul afișelor răspândite prin școala la care învață și prin locurile unde umblă de obicei.

Este căutată
[fotografie]
Jill McCaffery
Se oferă recompensă
pentru orice informație despre locul în care se află
sau se ascunde Jill McCaffery.
Mămica ei vă roagă s-o sunați la tel. 555-4982.

Cum te-ai simți dacă ți-ai vedea fotografia cea mai caraghioasă răspândită prin tot orașul? Dacă ai o fiică adolescentă, îți recomand să afișezi o poză a ei nefardată; dacă ai un fiu adolescent, pune-i și poza de bebeluș alături de una mai recentă. Această consecință se dovedește eficientă pentru că adolescentul preferă să renunțe la fugitul de acasă decât să moară de rușine văzându-și poza afișată pe toți pereții.

Pregătește-te bine și anticipează dificultățile. Avertizează-ți dinainte copilul adolescent că va avea de suportat consecințe grave dacă mai pleacă de acasă fără voie, dar nu-i dezvălui despre ce este vorba. Dacă se întâmplă ca adolescentul să întârzie mai mult de 24 de ore, anunță poliția și înregistrează-l ca fiind fugit de acasă.

Fă mai multe fotocopii după afișul cu poza caraghioasă și lipește-le prin toate locurile în care s-ar putea ascunde adolescentul. Dă și poliției un afiș. Ai grijă să scrii cu litere suficient

de mari, în partea de jos a afișului, cuvintele: «Se oferă recompensă pentru orice informație despre locul în care se află sau se ascunde [numele adolescentului].» Nu specifica o anumită sumă de bani, ci doar numărul tău de telefon.

Du-te la directorul școlii în care învață adolescentul tău, arată-i acest capitol din carte și cere-i permisiunea de a răspândi afișele în toată școala. De asemenea, cere-i permisiunea să revii, dacă e cazul, și să înlocuiești afișele care ar dispărea «în mod misterios».

Iată câteva scenarii de tipul «Ce fac dacă...» cu care te poți confrunta:

• *Ce fac dacă* adolescentul meu smulge toate afișele, sau dacă își pune prietenii să le smulgă?

• *Ce fac dacă* directorul nu-mi dă voie să lipesc nici un afiș în școală?

Dacă adolescentul sau prietenii lui smulg afișele, încearcă să nu iei acest lucru ca pe un atac la persoană. Roagă-ți prietenii sau vecinii să te ajute să le înlocuiești, pur și simplu, cu altele. Poți, de asemenea, să te duci la școală în ziua următoare și să le înmânezi personal prietenilor adolescentului tău. Îți recomand să faci acest lucru îmbrăcat(ă) în halat și papuci de baie!

Dacă directorul nu-ți permite să răspândești afișele prin școală, și nici să le înmânezi personal în fața școlii, poți să le distribuie totuși adolescenților *după ce* aceștia părăsesc incinta școlii. Poți, de asemenea, să-l rogi pe director să revină asupra deciziei inițiale, ca să nu te vezi obligat(ă) să apelezi la presa locală.

Așteaptă și înregistrează. Acum a venit momentul să te așezi cu telefonul alături și să aștepti să fii sunat(ă). Nu e nevoie să oferi o recompensă prea generoasă: de obicei, e suficientă o sumă între 30 și 60 de dolari.

Vei fi uimit(ă) să constăți câți așa-ziși prieteni fideli ai adolescentului te vor suna, mai ales dacă e vorba de o recompensă în bani. Uneori sună chiar și părinții prietenilor. O mamă mi-a

povestit că a fost efectiv luată prin surprindere când a auzit-o la telefon pe mama celui mai bun prieten al fiului ei. Să vezi și să nu crezi: adolescentul dispărut «se ascundea» în pivnița casei acelei femei! Pentru suma de 35 de dolari, mama prietenului i-a făcut vânt adolescentului din pivniță și nu i-a mai permis să calce pe acolo.

Când primești un asemenea apel, înregistrează cu ajutorul robotului telefonic vocea persoanei sau cere-i acesteia să vă întâlnească față în față, ca să-i poți plăti recompensa promisă. La întoarcerea adolescentului acasă, poți să-i dai să asculte caseta ori să-i spui cine l-a dat de gol. Procedând astfel, se poate foarte bine ca adolescentul să pună capăt prieteniei cu familia respectivă și să nu-și mai caute niciodată refugiu în casa lor. În plus, mai elimini măcar o parte din eventualele viitoare ascunzători. Cu cât adolescentului îi va fi mai greu să-și găsească un adăpost confortabil, cu atât există mai multe șanse ca el să renunțe la fuga de acasă.

Un sfat personal. Unii părinți se tem că metoda propusă de mine ar fi mult prea stânjenitoare sau de-a dreptul dăunătoare pentru încrederea în sine a copiilor lor adolescenți. Pe aceștia îi rog să privească problema și în alt mod: când fug de acasă, adolescenții își riscă viața – fără nici o exagerare – pe străzi. Jena pe care o resimt acum le poate salva viața rămasă, lăsându-le părinților suficient timp pentru a le trata încrederea în sine lezată.

Exemplul următor ilustrează felul în care o mamă și-a depășit reținerile, pentru a-și putea ajuta fiica.

«UITE CUM ÎI STĂ PĂRUL!»

Lesha (15 ani) își făcuse un obicei din fuga de acasă, indiferent cum încerca mama ei s-o rețină. Mama o creștea singură pe adolescentă și avea prea puțin sprijin. Deși la început a avut rețineri serioase, mama Leshei, ajunsă la disperare, s-a hotărât să încerce metoda afișului de tip *Wanted*. I-am cerut să vină cu fotografia cea mai caraghioasă a fetei, care s-a dovedit a fi o poză făcută în timp ce Lesha tocmai se ridica

din pat, cu părul vâlvoi și nefardată. Mama a folosit această poză pentru a alcătui un afiș de tipul «Este căutată», pe care l-a multiplicat și l-a răspândit prin tot cartierul.

După numai câteva zile, mama Leshei a primit un telefon de la niște prietene ale adolescentei. Ba mai mult, până să apuce ea să telefoneze la poliție, a sunat-o chiar Lesha care i-a cerut pe un ton imperativ să strângă toate «pozele-alea stupide» care-i «făceau praf reputația». Mama i-a răspuns că nu avea de gând să strângă afișele decât cu condiția ca Lesha să vină înapoi acasă. Dacă adolescenta încerca să le dea jos, mama o asigura că mai avea destule ca să le înlocuiască. Dacă nu se întorcea acasă până a doua zi, mama avea de gând să se ducă la școală și să distribuie personal afișele, îmbrăcată într-un capot roz, încălțată cu papuci roz și cu bigudiuri pe cap! Lesha s-a întors acasă înainte de căderea nopții.

Blochează toate casele de refugiu ale adolescentului. Unul dintre motivele pentru care adolescenții își pot permite să fugă de acasă în mod repetat este că au una sau mai multe «case de refugiu» în care să-și petreacă nopțile. Câți adolescenți ar mai fugi de acasă dacă ar ști că vor trebui să doarmă pe caldarâmul rece sau să mănânce ce găesc prin tomberoane?

Adeseori, părinții din casele de refugiu nu știu că adolescentul a fugit de acasă. Ei cred, pur și simplu, că i s-a dat voie să rămână la ei peste noapte; sau se prea poate ca adolescentul să fi reușit să-i convingă, spunându-le minciuni alambicate, că este victima unor abuzuri.

Pentru a-l împiedica pe adolescent să mai fugă de acasă, trebuie să faci tot ce-ți stă în putință ca să afli în casele căror familii se refugiază; apoi trebuie să te străduiești să nu mai fie primit în casele respective.

Mulți părinți mă întreabă dacă au dreptul să-și deranjeze vecinii ori să le impună ce să facă și să nu facă în casa lor. Acești părinți au învățat, cum-necum, din viața socială că orice este legat de prietenii copiilor lor adolescenți nu-i privește și că, dacă se amestecă, le violează acestora drepturile civile. E o concluzie greșită. Părinții au nu numai dreptul, ci și datoria să-și impună

punctul de vedere atunci când se pune problema siguranței copiilor lor. Iată cum trebuie procedat.

Cartea neagră. Păstrează o «carte neagră» despre care să știi numai tu, conținând adresele și numerele de telefon ale prietenilor adolescentului. Uneori, adolescenții devin secretoși când e vorba de prietenii lor și-ți spun că nu este treaba ta. Și totuși, atunci când lupți pentru siguranța copilului tău adolescent, prietenii acestuia devin, fără doar și poate, și treaba ta. Chiar dacă adolescentul nu a început să fugă de acasă, poți să-ți alcătuești «cartea neagră» ca o măsură de prevedere pentru viitor.

Dacă adolescentul ajunge să fugă de acasă, ai deja pregătită astfel o listă de numere de telefon și de adrese la care să-l cauți. Spune-i fiecărui părinte pe care-l suni că adolescentul lipsește de acasă fără permisiunea ta. Spune-i, de asemenea, că poliția ți-a cerut să suni și să afli cine îl găzduiește *in mod ilegal* pe copilul tău adolescent. Dacă părintele respectiv deține vreo informație, cere-i să ți-o comunice. Iar dacă afli personal unde se află adolescentul, poliția nu se mai implică în căutarea lui.

Aceste afirmații sunt niște amenințări nefondate, dar mulți părinți nu știu asta. Dacă adolescentul se află găzduit în casa unui prieten, există toate șansele ca părinții acestuia să nu vrea să aibă de-a face cu poliția și să-i ceară musafirului de ocazie să plece.

Cum abordezi o casă de refugiu cooperantă. După ce ai localizat casa de refugiu, trebuie să presupui că părinții respectivi ori nu știu de prezența adolescentului în casa lor, ori au fost dezinformați. Plecând de la aceste premise, fă-le o vizită neanunțată după orele de serviciu și stai de vorbă cu ei. Nu încerca să dai vina pe ei ori să-i ameninți: explică-le situația cu calm și caută să lămurești orice eventuală neînțelegere. Vei fi uimit(ă) să constăți că foarte mulți părinți sunt receptivi la o asemenea manieră de a pune problema și dornici să ți-l dea în grijă pe adolescentul refugiat la ei.

Anunță-i pe părinții din casa de refugiu, în prezența adolescentului, că dacă acesta din urmă va mai fugi de acasă ei vor fi primii cărora le vei telefona. După aceea, faceți schimb de numere de telefon. Văzând o asemenea colaborare între părinți, adolescentul va înțelege că aceea nu mai este pentru el o adevărată casă de refugiu.

Cum abordezi o casă de refugiu reticentă. Dacă părinții din casa de refugiu nu sunt cooperanți, anunță-i că îl găzduiesc în mod ilegal pe copilul tău adolescent și că, dacă situația continuă, te vei adresa poliției. Poți chiar să le înmânezi părinților din casa de refugiu o notificare legalizată. Notificare trebuie să menționeze că, dacă părinții respectivi nu-ți restituie urgent copilul adolescent, urmează să anunți poliția.

Majoritatea familiilor, ajungând în acest punct, preferă să-l predea pe adolescent decât să aibă de-a face cu poliția. Cu cât îi blochezi accesul în mai multe case de refugiu, cu atât adolescentului tău îi va fi mai greu să fugă de acasă. Mai mult decât atât, se va răspândi zvonul că ești gata să hărțuiești pe oricine va mai oferi adăpost adolescentului în viitor.

Consecința «casa de amanet». Această metodă a mai fost discutată în cazul *Asului nr. 1* – «Lipsa de respect» și *Asului nr. 2* – «Chiulul de la școală». Dacă bănuiești că fiul sau fiica ta adolescentă ar putea fugi de acasă, ori dacă știi că a mai făcut acest lucru în trecut, dă-i următorul avertisment:

«[Numele adolescentului], dacă ai de gând să mai fugi de acasă, te informez că pedeapsa va fi foarte severă. Fugă de acasă înseamnă să pleci din casă fără consimțământul unuia dintre părinți ori să nu te întorci la ora stabilită. Nu-ți comunic dinainte care va fi pedeapsa. Vei afla atunci când te vei întoarce acasă. Dacă pleci sau dacă nu te întorci în cel mult o oră după ora stabilită, voi anunța poliția și te voi da dispărut. La întoarcere vei primi o foaie de hârtie pe care va fi scrisă pedeapsa. Acest mesaj te poate aștepta, de asemenea, pe pernă sau lipit de ușa camerei tale. Mă voi strădui să nu ți se facă morală când te întorci acasă. Avem multe de discutat în materie de conviețuire. Trebuie să ne schimbăm

cu toții, nu numai tu. Dar acest lucru nu se va întâmpla până când nu încetezi cu fugitul de acasă un timp suficient de lung cât să se poată spune că ești bine intenționat(ă).»

Dacă și după acest avertisment adolescentul tău tot fuge de acasă, telefonează la poliție și anunță că a dispărut. Poliția nu va face nimic altceva decât să introducă numele adolescentului în computer. Chiar și așa, este important să informezi poliția, pentru că, în situația în care adolescentul tău va fi oprit de vreun polițist sau va fi reținut pentru vreo abatere, numele lui se va regăsi în computer, iar tu vei fi chemat imediat în calitate de părinte.

După ce ai informat poliția și înainte ca adolescentul să se întoarcă la domiciliu, confiscă un obiect sau mai multe și păstrează-le fie la tine la serviciu, fie la locuința unui prieten. Nu uita să anticipezi toate dificultățile și să-ți pregătești planuri de rezervă dinainte. Fă o copie după modelul de *Certificat de amanet*, completează-l în stilul cunoscut (v. p. 119) și înmânează-l adolescentului după ce se întoarce acasă.

Atenție! Trebuie să înțelegi că este posibil ca adolescentul să mai fugă de acasă încă o dată, sau chiar de două ori, după ce pui în funcțiune sistemul certificatelor de amanet. El face acest lucru ca să verifice în ce ape te scalzi tu, ca părinte, dacă te ții tare pe poziții și dacă ești în stare să mergi până la capăt. Este un comportament normal și de așteptat din partea adolescentului. Dacă înțelegi despre ce este vorba, caută să nu iei o asemenea reacție ca pe o jignire personală și nu renunța la această consecință de la primele semne de încurcătură.

Strategia nr. 4: «Consecința Gandhi»

Această consecință este denumită astfel după numele liderului indian Mohandas Gandhi, un cunoscut susținător al protestului nonviolent. Poți încerca la rândul tău ședințele nonviolente

«stai jos și taci» de câte o zi întreagă cu adolescentul, dacă acesta continuă să fugă de acasă. Pentru a pune în practică această metodă, trebuie să vă așezați față în față și să vă uitați în tăcere unul la celălalt. Consecința a fost imaginată de colegul meu, dr Neil Schiff. Oricât de bizar ar părea, ea dă roade.

Adolescenții au nevoie de un spațiu numai al lor și preferă să renunțe la fugitul de acasă decât să suporte o zi întreagă de «stai jos și taci», uitându-se la tine. Dacă aplici corect această consecință, îți garantez că nu vei mai avea niciodată probleme cu fugitul de acasă. Dar, ca s-o poți aplica așa cum trebuie, ai neapărată nevoie de sfatul unui consilier competent. Îți recomand să urmezi instrucțiunile de mai jos înainte de a trece la aplicarea «consecinței Gandhi».

Pregătește scena și actorii. Înainte ca adolescentul să fugă din nou de acasă, informează-l despre «consecința Gandhi». În cazul celorlalte consecințe discutate până acum, recomandam să nu i se spună nimic adolescentului dinainte, pentru a-l lua prin surprindere.

De această dată însă, cred că e bine să i se spună, ca să i se facă pielea de găină la gândul de a-și petrece o zi întreagă stând ochi în ochi cu un părinte. Simpla perspectivă se poate dovedi suficientă pentru a-l opri pe adolescent să mai fugă de acasă – cu condiția să creadă cu tărie că ești capabil(ă) să mergi până la capăt dacă este nevoie.

Durata unei asemenea ședințe de «stai jos și taci» trebuie să fie dublă față de perioada în care adolescentul a lipsit de acasă fără permisiune. De exemplu, dacă adolescentul a lipsit, fără să ceară voie, timp de trei ore, intervalul de «stai jos și taci» ar trebui să fie de șase ore; dacă a lipsit de acasă cinci ore, intervalul ar trebui să fie de zece ore și așa mai departe. Dat fiind că asemenea perioade de nefăcut nimic sunt greu de suportat și pentru tine, părintele, ar fi bine să stabilești perioada maximă de «stai jos și taci» la paisprezece ore, chiar dacă adolescentul a lipsit de acasă mai mult de șapte ore.

Felul în care se comportă adolescentul în răstimpul de «stai jos și taci» poate determina durata ședinței. Puteți cădea de acord dinainte că durata se prelungește cu câte treizeci de minute pentru fiecare episod de țipete sau înjurături. În anumite cazuri, poți să reduci durata ședinței cu câte o oră pentru fiecare oră în care adolescentul păstrează liniștea și nu vorbește.

În timpul ședinței de «stai jos și taci», nici unul dintre voi nu are voie să se uite la televizor, să asculte muzică ori să dea și să primească telefoane. Ideea este ca tu și adolescentul să stați și să vă uitați unul la celălalt fără să scoateți o vorbă. Dacă adolescentul vorbește totuși mai mult de câteva minute fără întreruperi, ora respectivă de «stai jos și taci» se reia. Explică-i toate aceste detalii dinainte.

Ședința trebuie să se desfășoare într-o încăpere mică, de preferință cu o singură cale de acces, de exemplu într-un dormitor sau într-un oficiu. Tu, ca părinte, trebuie să te așezi în dreptul singurei căi de acces pentru a-l împiedica pe adolescent să iasă brusc din cameră.

«Consecința Gandhi» poate fi mult mai eficientă dacă *ambii* părinți reușesc să participe la ședința de «stai jos și taci». În plus, dacă starea de spirit se încinge, unul dintre părinți îl poate ajuta pe celălalt să se liniștească. Dacă e vorba de părinți care își cresc singuri copiii, este imperativ necesar să mai fie și un al doilea adult de față, care să-l împiedice pe adolescent să se revolte ori să vorbească urât.

Anticiparea dificultăților și planurile de rezervă. La fel ca la celelalte consecințe, trebuie să anticipezi, cu ajutorul consilierului, tot ce ar putea ieși rău. Iată câteva scenarii obișnuite de tipul «Ce fac dacă...» cu care te poți confrunta:

- *Ce fac dacă* adolescentul încearcă să se ridice și să plece?
- *Ce fac dacă* adolescentul face o criză de nervi și începe să țipe și să injure?

O metodă de a-l împiedica pe adolescent să plece este să-l pui să se dezbrace în chiloți și într-o bluză de corp înainte de

a începe ședința de «stai jos și taci». Poți, de asemenea, să-i încui celelalte haine în timp ce lipsește de acasă. Este puțin probabil să vrea să iasă din casă pe jumătate dezbrăcat. Dacă nu ai cum să încui hainele, blochează singura cale de acces în și din dormitor cu un dulap mai mare. Dacă adolescentul devine violent și încearcă să te dea la o parte, lasă-l să plece. Poți recurge la alte strategii explicate în cartea de față pentru a pune capăt unui asemenea comportament.

Dacă adolescentul face o criză de nervi, nu-l băga în seamă. *Nu-l lăsa să te atragă într-o cursă.* Indiferent câte corzi sensibile încearcă să-ți ciupească, păstrează-ți calmul și răspunde-i doar atât: «Ședința începe când te potolești.»

De ce funcționează «consecința Gandhi»? Părinții mi-au explicat că și pentru ei o asemenea consecință este greu de suportat. Statul ore întregi față în față cu adolescentul, fără a scoate o vorbă, este de natură să le provoace anxietate. După aceea însă, toți spun că a meritat. Adolescenții se arată, de obicei, dispuși să negocieze înțelegeri noi, din care sunt excluse fugitul de acasă și comportamentul nerrespectuos.

Personal, cred că această consecință este eficientă pentru că îi transmite adolescentului un mesaj. Dacă un părinte este dispus să facă el însuși un asemenea efort – să-și ia liber de la serviciu și să suporte o asemenea ședință –, este ca și cum i-ar spune fiului sau fiicei sale adolescente:

- «Nu plec nicăieri. Vom rezolva această problemă împreună»;

sau:

- «Te iubesc și nu fug de această problemă. Sunt dispus să-mi sacrific timpul pentru a-ți demonstra că te iubesc»;

sau:

- «Iată, sunt prezent și nu plec indiferent ce ai face.»

O abordare atât de dură cum este consecința «Gandhi» îi transmite adolescentului aceste mesaje mai tare și mai clar decât

dacă i-ar fi spuse în cuvinte. Situațiile desperate necesită uneori asemenea măsuri desperate.

Asul nr. 4: Sarcina nedorită sau promiscuitatea sexuală

Mai demult, eram teribil de naiv în materie de promiscuitate sexuală și de sarcinile la vârsta adolescenței. Deși știam că adolescenții fac sex, chestiunea aceasta figura numai în mod excepțional pe agenda ședințelor mele de consiliere. Părinții și copiii lor adolescenți practic nu vorbeau niciodată despre acest subiect. Vorba aceea: ce nu știi nu-ți face rău. Dar asta se întâmpla înainte să învăț de la Robert și tatăl lui că lucrurile pe care nu le vezi pot fi mult mai rele decât cele care îți sar în ochi.

După un an, ajunseseam aproape la capătul ședințelor de consiliere cu tânărul Robert (17 ani) și familia lui. Obținusem rezultate importante. Robert fusese trimis inițial la ședințe de consiliere pentru că bătuse un alt băiat atât de rău, încât îl băgase în spital. Tatăl lui, care era ofițer în armată, era extrem de supărat și de nemulțumit de fiul său. Robert se mutase cu tatăl său îndată după ce acesta se recăsătorise și era într-un conflict neîncetat cu mama lui vitregă.

Când au început ședințele de consiliere cu mine, Robert și tatăl său mai aveau puțin și se luau la bătaie. În familia lor însă, recomandările din această carte au fost urmate cu strictețe. Tatăl și-a dat seama repede că fiul său adolescent îi ciupea cozile sensibile ca să se distreze, așa încât a pus și el în aplicare strategii de joc – de exemplu, l-a stropit pe Robert cu un pistol cu apă, ca să-l răcorească, atunci când adolescentul s-a enervat. Până la urmă, Robert și tatăl său au ajuns să se îmbrățișeze pentru prima oară după ani de zile și au început să petreacă mai mult timp împreună.

Relațiile dintre ei arătau mai mult decât promițător. Pentru ca, la finalul ultimei noastre ședințe, Robert să-mi spună că vrea să stea de vorbă cu mine între patru ochi. Mi-a povestit că își lăsase prietena însărcinată. L-am întrebat dacă tatăl îi vorbise vreodată despre sex și sex protejat, iar adolescentul mi-a răspuns: «Da' de unde! Tata se jenează să vorbească pe tema asta.» În acel moment, am realizat că și eu făcusem exact același lucru: într-un an întreg de ședințe de consiliere, vorbiseram despre orice altceva *în afară* de sex și de metode contraceptive.

Când familia lui Robert a aflat despre sarcina prietenei lui, «treaba s-a împuțit» rău de tot. Eșafodajul pe care-l ridicaserăm împreună s-a făcut țândări brusc. Tatăl n-a mai vrut să știe de Robert, toată afecțiunea renăscută între ei a dispărut, iar de timp petrecut împreună nici nu mai putea fi vorba. Robert s-a mutat la niște băieți mai mari și a început să fumeze marihuana. Nici măcar după nașterea copilului tatăl și fiul nu și-au mai vorbit. Tânăra mamă trăiește acum din ajutorul social, iar Robert a dispărut și nu se mai știe nimic despre el.

Iată finalul trist al unui caz care ar fi trebuit să se încheie cu succes. Greșeala a fost a mea, dar de la această familie am învățat trei lucruri importante.

În primul rând, oricât de stânjenitor ar fi, părinții și consilierii trebuie să le vorbească deschis adolescenților și copiilor despre sex și contracepție. Potrivit unui raport recent al Serviciilor de Control Sanitar, 78% dintre adolescenții albi și 70% dintre cei de culoare americani afirmă că nu există suficientă comunicare între ei și părinții lor și că acesta e principalul motiv pentru care fetele adolescente ajung să aibă copii, iar băieții adolescenți să le lase însărcinate.

În al doilea rând, o sinteză asupra studiilor legate de sarcina la vârsta adolescenței confirmă faptul că adolescenții cu probleme de comportament constituie grupul în care probabilitatea de inițiere a raporturilor sexuale și de dezvoltare a sarcinilor nedorite este cea mai mare. Pe de altă parte, adolescenții aparținând acestui grup sunt și cei mai puțin pregătiți să devină

părinți. Creșterea unui copil cere răbdare și resurse, care nu se acumulează decât o dată cu vârsta, în funcție de educația primită și de gradul de maturitate atins. Adolescenții «extremiști» nu posedă, de obicei, asemenea resurse.

În al treilea rând, promiscuitatea sexuală și mai ales sarcinile la vârstă mică reprezintă ași puternici aflați la îndemâna adolescentului. Dacă nu ai grijă să-i abordezi cum se cuvine, greșeală făcut de tatăl lui Robert și de mine, schimbările în bine se pot pulveriza într-o singură clipă.

Programele curente din SUA de prevenire a sarcinii la adolescente nu au un impact major. De cel puțin două decenii, se cheltuiesc milioane de dolari pe programe care să ajute la amânarea începutului activității sexuale, la mai buna folosire a contraceptivelor și la reducerea numărului de sarcini la vârstă mică sau la amânarea apariției acestora. Și totuși, există prea puține dovezi – sau deloc – că vreunul dintre aceste programe dă realmente roade.

Din moment ce nu se poate ști sigur ce anume are efect, nu voi face altceva decât să-mi exprim opiniile în legătură cu câteva programe promițătoare pe care le-am văzut, le-am încercat sau despre care am citit. Multe dintre sugestiile pe care le avansez aici provin de la adolescenții înșiși – de la fete care au rămas însărcinate sau de la băieți care au făcut sex neprotejat.

Strategia nr. 1: Cultivă respectul de sine al adolescentului

Multe adolescente însărcinate mi-au spus cam așa:

«Noi rămânem gravide din două motive. Vrem să ne simțim iubite de prietenii noștri și să avem un copil care să se cheme că este al nostru. Facem asta ca să ne umplem golul din suflet generat de lipsa de iubire a părinților noștri. Ne dorim cu disperare să ne iubească și pe noi cineva. Și suntem mult prea speriate ca să le spunem *nu* prietenilor noștri. Ne temem să nu se înfurie și să ne întoarcă spatele. Un alt motiv este acela că nu avem nimic de așteptat de la viață: nu avem scopuri, nu avem

aptitudini, nu avem respect față de noi însene. Nu ne iubim pe noi însene într-atât încât să spunem *nu* unui băiat care vrea să facă sex, dar nu vrea să se protejeze.»

Aceste tinere nu au un respect de sine suficient de puternic pentru a spune «nu» atât sexului în general, cât și sexului neprotejat în particular. Potrivit unor cercetări întreprinse în cadrul Campaniei Naționale de Prevenire a Sarcinilor la Adolescente, presiunea exercitată de parteneri de a nu se proteja este ceva obișnuit. Peste jumătate din adolescenții chestionați recent au spus că unul dintre principalele motive pentru care nu s-au protejat a fost acela că partenerul sau partenera lor nu a vrut.

Putem iniția tot felul de programe, dar, până la urmă, lucrurile se reduc la următoarea premisă fundamentală: atunci când se simt neiubiți și scăpați de sub control, adolescenții se orientează către singurul lucru pe care-l stăpânesc – propriile trupuri. Făcând sex, își imaginează că sunt iubiți și ocrotiți.

Pentru a răspunde câtorva dintre aceste probleme, soluțiile propuse de mine sunt voluntariatul, timpul petrecut împreună plus aprecierea și reușita școlară sau profesională. Există, desigur, și alte soluții, dar acestea sunt câteva puncte de plecare oportune.

Voluntariatul. Dacă ai motive să crezi să adolescentul riscă în mod serios să întrețină raporturi sexuale multiple sau neprotejate, trebuie să găsești programe sau metode care să te ajute să-i îmbunătățești respectul de sine. O metodă eficientă este voluntariatul la căminele de bătrâni, la adăposturile pentru persoanele fără locuință sau la cele pentru animale. Cere-i adolescentului să se angajeze ca voluntar într-o asemenea instituție. Oferă-te să faci în așa fel încât să merite efortul lui. Ai putea să-l scutești de făcutul temelor o zi pe săptămână (cu condiția să nu aibă de dat vreun test important sau vreo lucrare scrisă a doua zi). Sunt convins că o zi fără teme făcute nu va produce nici un rău ireparabil, în schimb poate fi un argument

hotărâtor în negocierile cu adolescentul. Dacă vrei, poți folosi și alți factori motivatori, cum ar fi mai mult timp de vorbit la telefon, prelungirea cu o oră a statului afară sau recompense bănești.

Dacă reușești să-ți convingi adolescentul să se angajeze voluntar, vei vedea întâmplându-se lucruri uimitoare. Ajutând oameni cu care soarta a fost mai puțin generoasă, ori animale, adolescenții se ajută, în realitate, pe ei înșiși. Până la urmă, ajung – mai cu seamă adolescenții care au pornit de la un nivel foarte jos al încrederii în sine – să-și dorească asemenea activități, pentru că astfel se simt, în primul rând, ei înșiși mai bine.

Dacă totuși adolescentul tău se opune, trimite-l contra voinței lui. Abia mult mai târziu va ajunge să înțeleagă beneficiile sistemului de voluntariat. Până atunci, îți revine ție obligația să iei frâiele în mâini, așa cum a procedat mama Ginei din exemplul următor.

IUBIRE DE CĂȚEL

Gina (16 ani) făcea parte din categoria de mare risc. Era timidă și nici odată nu-i privea în ochi pe cei din jur. Ambii părinți ai Ginei lucrau și nu le rămânea prea mult timp de petrecut cu ea. Acesta a fost unul dintre motivele pentru care Gina a început să bată străzile. Se simțea nebăgată în seamă și neiubită acasă, drept care s-a apucat să caute iubirea care-i lipsea în brațele unui lung șir de băieți.

Gina a început să facă sex la vârsta de 13 ani și până la 16 avusese deja două avorturi. Mama ei a făcut legătura, într-un târziu, între nivelul foarte jos de încredere în sine al adolescentei și promiscuitatea sexuală. Pentru a contracara această situație, mama i-a propus fetei o înțelegere: Gina avea să primească zece dolari pe zi pentru cel puțin două zile pe săptămână de muncă voluntară la adăpostul local pentru animale, după orele de școală, de la 3 până la 7 seara. Gina își dorea să câștige bani, așa încât a profitat de ocazie.

Într-o zi, s-a întâmplat ceva deosebit: la adăpost a fost adus un pui de Beagle. Cățelul, care era într-o stare gravă de malnutriție, mai fusese și lovit de o mașină. Nu i s-au dat șanse de supraviețuire nici măcar până dimineața. Gina i-a telefonat mamei și i-a cerut voie să rămână peste noapte cu cățelul. I-a dat cățelului să sugă cu o pipetă. S-a rugat pentru

el să nu moară. În cele din urmă a adormit, dar s-a trezit simțind că e linsă pe obraz. Cățelul a supraviețuit, iar Gina l-a botezat «Miracol». Din acel moment, toți cunoscuții Ginei au observat la ea o schimbare. Mergea mai drept și a început să privească pe toată lumea în ochi, cu mai multă încredere în sine. În scurt timp, a ajuns să se ofere voluntară în weekenduri și să doneze din banii proprii adăpostului pentru animale. A inițiat chiar și un program intitulat «Adoptă un cățel sau o pisicuță pentru o zi», prin care doritorii puteau lua câte un animal acasă pentru a-l returna a doua zi. Gina știa că, odată ce persoana simțea iubirea animalului, cățelul sau pisicuța avea toate șansele să fie adoptată de-a binelea. Dar, lucrul cel mai important dintre toate, Gina a încetat să se mai culce cu oricine. În rarele ocazii în care mai făcea sex, îl obliga pe băiatul respectiv să-și pună prezervativ. Mamei i-a spus: «Nu merit să fiu tratată prost de nimeni!»

Timpul petrecut împreună și laudele. Adolescenții tânjesc după atenția, prețuirea și aprecierea părinților. Acești trei factori sunt de natură să le îmbunătățească respectul de sine, urmarea fiind o scădere a riscului băieților de a face sex neprotejat, iar al fetelor de a rămâne însărcinate.

Adolescenții «prinși» că au făcut ceva bine capătă o părere foarte bună despre ei înșiși. O fată cu o bună părere despre sine nu simte nevoia să fie acceptată de un băiat care refuză să-și pună prezervativ. În felul acesta, și băieții adolescenți vor face mai puțin sex neprotejat.

Trebuie, de asemenea, să-ți faci timp o dată pe săptămână ca să ieși în oraș cu copilul tău adolescent. Altminteri, acesta, aflat la o vârstă critică, riscă să caute pe străzi iubirea și atenția după care tânjește. Adolescenții îmi spun mereu că le vine mai ușor să vorbească despre subiecte delicate, de exemplu despre sex, în medii proplice relaxării, cum ar fi la McDonald's sau într-un parc. Poți profita de ieșirile speciale în oraș pentru a-ți lauda copilul adolescent. Însă te rog nu aplica strategia ieșirilor în oraș, pentru ca apoi să renunți la ele.

Reține ceva important: se poate ca tu și adolescentul să nu mai fiți obișnuiți să faceți anumite lucruri împreună. De aceea trebuie să fii pregătit(ă) să nu-ți tihnească deloc ieșirile cu el,

cel puțin în primele două săptămâni. Trebuie să vă obișnuiți din nou unul cu altul.

Reușita școlară și/sau profesională. Un raport din 1999 al Departamentului de Sănătate și Servicii Umanitare din SUA formulează ipoteza că adolescenții se dedau la comportamente sexuale riscante pentru că sunt de părere că nu au prea mult de pierdut. Adolescenții care se bucură de reușită școlară și profesională și care, de aceea, întrevăd un viitor cu multiple posibilități sunt mai puternic motivați să se ferească de sarcinile nedorite și de nașterile timpurii.

Slujbele sunt unul dintre cele mai bune remedii pentru respectul de sine lezat al adolescenților. A avea o slujbă înseamnă a trece pragul ritual către condiția de adult. Din nefericire însă, tinerii al căror respect de sine a fost lezat adeseori ezită sau refuză să-și caute o slujbă, pentru că se tem de un eventual eșec. Iată cum pot fi ajutați:

- **Exerciții pregătitoare**

Antrenează-ți copilul adolescent într-o pseudo-ședință de pregătire pentru căutarea unei slujbe, de la A până la Z. Pentru început, arată-i cum să sorteze ofertele de slujbe și cum să-și alcătuiască un CV (dacă adolescentul nu a mai avut nici o slujbă, ajută-l să-și scrie o scurtă autobiografie). Vino acasă cu un formular de cerere de angajare necompletat și arată-i cum se completează. În fine, organizează pseudo-interviuri de angajare, în care să joci, pe rând, rolul potențialului angajator și al potențialului angajat.

- **Joacă rolul clientului.** Mulți adolescenți își găsesc primele slujbe în magazine, în unități de alimentație publică, în cinematografe, iar interviurile de angajare se petrec chiar în acele locuri. Dacă adolescentul tău vrea să-și ia o astfel de slujbă, însoțește-l la primele câteva interviuri. Dă-te drept client, în timp ce adolescentul discută cu angajatorul. Procedând astfel, reușești nu numai să-l încurajezi să pornească pe această cale, ci și să-l observi și să-i dai apoi anumite sfaturi.

- **Cel puțin trei cereri de angajare pe zi.** Cere-i adolescentului să aducă acasă copiile a cel puțin trei cereri de angajare depuse și/sau numele tuturor angajatorilor la care s-a dus pentru interviu. Verifică prin sondaj dacă aceste interviuri au avut într-adevăr loc. Adolescentul va căuta să invoce tot felul de scuze, afirmând că nu este just să-l verifici. Trebuie să rămâi ferm pe poziție și să-i explici că subiectul nu suportă negociere. Nu uita să precizezi dinainte care vor fi consecințele refuzului – de exemplu, consemnarea în casă, confiscarea telefonului, interdicția de a se uita la televizor –, apoi, dacă se dovedește necesar, pune în aplicare aceste consecințe.

- **Urmărirea cererilor de angajare.** Ai grijă ca adolescentul să-și noteze care sunt slujbele pentru care a depus cerere, numele și numărul de telefon al angajatorului și data la care trebuie să ia legătura cu acesta. Adaugă data și ora la care urmează să fie contactat. Explică-i adolescentului cum trebuie să urmărească o cerere de angajare. Avertizează-l că, dacă obține slujba, dar renunță la ea sau este dat afară, toată tevatura cu cele trei cereri de angajare pe zi va fi reluată.

Fiecare dintre aceste activități este o metodă indirectă de a ataca problema comportamentelor sexuale riscante cultivând respectul de sine al adolescenților. *Strategia nr. 2* te va ajuta să abordezi problema frontal.

Strategia nr. 2: Vorbește cu adolescentul despre sex

Una dintre cele mai promițătoare strategii împotriva gravidității la vârsta adolescenței pare să fie și cea mai simplă: vorbește cu copilul tău adolescent despre sex. Campania Națională de Prevenire a Sarcinilor la Adolescente a scos la iveală următoarele zece chestiuni despre care adolescenții vor să discute cu părinții lor în materie de sex:

1. Explicați-ne de ce sarcinile la adolescente sunt o idee atât de proastă. De exemplu, vrem să aflăm de la mamele și tații adolescenți cât de greu le-a fost.

2. Vorbiți-ne deschis despre iubire, sex și relații interumane. Faptul că suntem tinere nu înseamnă că nu ne putem îndrăgosti sau nu putem fi profund interesate de sex.

3. Nu este suficient să ne interziceți să facem sex. Explicați-ne de ce doriți acest lucru și întrebați-ne ce părere avem.

4. Indiferent dacă facem sau nu sex, trebuie să fim pregătite. Trebuie să știm cum să evităm sarcinile nedorite și bolile cu transmitere sexuală.

5. Dacă vă întrebăm despre sex și despre contracepție, nu trageți concluzia că am început deja să facem sex. Și nu plecați de la premisa că orice ne spuneți despre sex sau despre contracepție ne va împinge să facem sex.

6. Dăruți-ne din timpul vostru înainte să fie prea târziu.

7. Uneori, ca să nu faci sex, este suficient să nu ai ocazia. De multe ori, ajungem să facem sex pentru că nu prea avem nimic de făcut. Nu ne lăsați singuri prea mult timp.

8. Ne pasă de opinia voastră, chiar dacă nu lăsăm întotdeauna să se vadă acest lucru.

9. Arătați-ne ce înseamnă o relație sănătoasă și responsabilă. Suntem influențați în egală măsură de ce faceți și de ce spuneți voi.

10. Nici nouă nu ne place «Discuția», cu majusculă, cum nu vă place nici vouă. Mai bine începeți să ne vorbiți despre sex când suntem mici și continuați discuția cu noi când creștem mai mari.

Întrebări frecvente legate de sex. În cadrul Campaniei Naționale de Prevenire a Sarcinilor la Adolescente, subiecții au fost întrebați ce anume doreau să afle de la părinții lor în materie de sex, iubire și relații interumane. Dacă tu, părintele, nu vorbești cu copilul tău adolescent și nu-i răspunzi la întrebările de mai jos, el oricum își va afla răspunsurile pe stradă –

cu diferența că acele răspunsuri vor fi pline de neadevăruri. Da, e greu să vorbești cu copilul tău adolescent despre sex. Dar ce preferi: să vorbești tu cu fiica ta sau să-i umple capul prietenii ei cu minciuni și jumătăți de adevăr?

CĂTEVA ÎNTREBĂRI FRECVENTE LEGATE DE SEX, RĂMASE FĂRĂ RĂSPUNS

- Când este bine să faci sex?
- Oare partenerul meu chiar mă iubește? Cum știi când te-ai îndrăgostit?
- Cum știi când sunt pregătită?
- De ce rămân gravide atâtea fete când există atâtea informații legate de contracepție?
- Cum pot afla și eu despre contracepție?
- Este posibil să rămâi gravidă când faci sex prima oară?
- Cum știi dacă nu cumva ești gravidă?
- Cât de bine funcționează metoda retragerii?
- Cât de departe trebuie să merg ca să fie prea departe pentru vârsta mea?
- Cum pot să spun «nu» fără ca prietenul/prietena mea să se simtă prost și fără ca eu să mă simt presată/presat?
- De ce cred tinerii că trebuie să facă sex înainte de căsătorie? Doar fiindcă așa e «cool»?
- Cum pot să-i întreb pe părinții mei despre sex ori să-i anunț că sunt pregătită să fac sex fără ca ei să moară de inimă?
- De ce oare părinții – și adulții în general – nu pun accentul pe abținerea ca metodă de evitat o sarcină?
- Poți rămâne însărcinată când ești la ciclu?
- Care este diferența dintre intimitate și sex?

Copiază aceste întrebări și dă-i foaia de hârtie adolescentului tău. Află care dintre ele îl interesează. Dacă se declară neinteresat de problemă, spune-i că tu ai vrea totuși să parcurgeți împreună întrebările. În felul acesta adolescentul își va salva imaginea, iar calea de comunicare va rămâne deschisă.

Rețineri frecvente. Părinții îmi spun că una dintre cele mai mari rețineri ale lor, când trebuie să vorbească despre sex, este

teama că procedând astfel își încurajează de fapt copiii adolescenți să facă sex înainte de căsătorie. Cercetările aprofundate care au avut loc în cadrul Campaniei Naționale de Prevenire a Sarcinilor la Adolescente au demonstrat însă că educația sexuală *nu* îi determină să-și înceapă viața sexuală pe adolescenții care oricum *nu* ar face acest lucru în absența ei. Discuțiile despre sex nu-l fac pe copilul tău adolescent mai activ din punct de vedere sexual – dimpotrivă, s-ar putea să aibă efectul opus. Dacă vorbești despre sex, subiectul nu mai este un total *tabu*, ceea ce l-ar putea ajuta pe adolescent să-ți ceară sfatul dacă nu știe ce să facă sau dacă anturajul exercită presiuni asupra lui. În cele din urmă, un dialog deschis este de natură să *descurajeze* activitatea sexuală sau apariția sarcinilor la adolescente.

Strategia nr. 3: Monitorizează atent uzul și abuzul de internet

Utilizarea internetului devine din ce în ce mai mult o problemă: adolescenții au început deja să facă sex cibernetic – contacte sexuale simulate – în incintele de chat și s-au învățat să-și aranjeze întâlniri cu scop sexual nevirtuale. (Cine nu mă crede ar face bine să verifice câteva dintre profilurile adolescenților online – neuitând să verifice profilul propriului adolescent!)

Mulți părinți nu sunt niște ași ai computerelor, așa cum sunt adolescenții lor; abia dacă știu să dea drumul computerului, dar mite să monitorizeze e-mailurile sau un chatroom! Acesta poate deveni un handicap major. Există tot mai mulți prădători sexuali online – bărbați mai în vârstă sau chiar adolescenți dispuși să recurgă la orice mijloace pentru a-ți cunoaște și se duce fiul sau fiica adolescentă.

Probabilitatea ca adolescentul să facă sex este mai mare atunci când e lăsat nesupravegheat și are prea mult timp liber la dispoziție. Internetul îi oferă șanse nelimitate de a găsi parteneri sexuali de ocazie. De exemplu, aproape orice furnizor de servicii

internet îi dă posibilitatea să meargă în secțiunea «Profilul membrilor»: acolo poate introduce propoziția «Vreau sex». Zeci de alți adolescenți – sau tot felul de prădători care se dau drept adolescenți – din zona respectivă îi vor apărea instantaneu pe ecran. Adolescentul are astfel posibilitatea să converseze cu ei online sau chiar să-și aranjeze întâlniri reale cu ei. De asemenea, are acces și la siturile pornografice.

Personal, le recomand părinților cu fermitate să așeze computerul familiei în camera de zi, acolo unde activitățile online ale adolescenților pot fi monitorizate mai atent. Mai mult, unii furnizori de servicii internet oferă soluții de control pentru părinți. Sună la serviciul tehnic și spune că vrei să blochezi accesul adolescentului la chatrooms și la mesajele instantanee. Poți, de asemenea, să-i blochezi accesul la siturile pornografice și să aranjezi conexiunile în așa fel încât să nu poată face schimb de e-mailuri decât cu anumiți prieteni. Cere-i adolescentului să-ți arate mesajele mai vechi pe care le-a primit. Indiferent dacă este sau nu de acord cu controlul tău, el trebuie făcut. Sunt prea mulți prădători sexuali pe internet pentru a neglija această chestiune.

Dacă se întâmplă să descoperi mesaje cu conținut sexual explicit, confiscă-i computerul cu totul sau aplică reguli de control mai stricte. Adolescentul trebuie să poată folosi computerul pentru proiecte școlare sau pentru procesare de texte, fără acces la e-mail sau la chatrooms. Iată câteva semne care ar trebui să-ți dea de gândit:

- petrece multe ore în fața computerului;
- își modifică brusc atitudinea;
- nu te lasă și pe tine la computer;
- stă afară până târziu;
- dă telefoane în secret.

Povestea lui Maggie demonstrează unde pot duce aceste semne de avertizare:

SEX CIBERNETIC TRADUS ÎN VIAȚĂ

Maggie (14 ani) era foarte naivă în materie de sex. Sărutase și ea o dată un băiat la o petrecere, și atât. Ei bine, într-o zi, Maggie a nimerit din

greșeală într-un chatroom. A început să primească e-mailuri de la mai mulți băieți care flirtau cu ea. Fetei i-a plăcut că i se dădea brusc atâta atenție și în ziua următoare s-a grăbit să ajungă acasă și să intre în legătură cu ei.

Computerul se afla chiar în dormitorul ei, unde Maggie avea toată intimitatea din lume. Mama ei, la fel de naivă în materie de computere pe cât era adolescenta în materie de sex, credea că Maggie își căuta pe internet materiale pentru școală. Nici nu-i trecea prin minte cu ce se ocupa fata ei. Și apoi, mama habar nu avea cum funcționează e-mailul și nici ce înseamnă un chatroom.

Într-o zi, Maggie a cunoscut online un băiat de 18 ani, care i-a spus tot ce voia fata să audă de la el, inclusiv că o iubește. În scurt timp, conversațiile dintre ei au devenit explicit sexuale. Băiatul a învățat-o pe Maggie cum să se masturbeze și cum să acceseze situri pornografice. Când Maggie i-a spus că o încearcă un sentiment de vinovăție, el i-a răspuns că nu era decât un joc inocent. N-a mai trecut mult și Maggie, prinsă în cârligul jocului, a ajuns să iasă noaptea târziu pe fereastra de la camera ei ca să se întâlnească cu băiatul respectiv.

Maggie a început să ia note proaste și să se poarte din ce în ce mai obraznic cu mama ei. Într-un târziu, când în sfârșit a aflat, mama a încercat să-i confişte computerul. Maggie și-a smuls părul din cap și a amenințat că se sinucide. Drept care mama a dat înapoi, Maggie și-a continuat relația începută pe internet și, la un moment dat, a rămas însărcinată. Mama se întreba unde dispăruse fata ei cea inocentă de altădată...

Strategia nr. 4: Contracepție contractuală

Dacă adolescentul are prea puțin respect de sine, dar are în schimb o viață sexuală activă, trebuie să câștigi timp. Durează destul de mult să-i faci pe adolescenți să fie mulțumiți de ei înșiși. Până atunci, există toate șansele să facă sex neprotejat sau, în cazul fetelor, să rămână însărcinate.

O soluție este de a-i cere fiicei tale adolescente să facă o injecție contraceptivă cu un medicament numit Depo-Provera. Acesta conține substanțe chimice asemănătoare cu cele care se găsesc în pilulele contraceptive. Injecțiile se programează, de obicei, la intervale de douăsprezece săptămâni una de alta.

Depo-Provera este o metodă foarte eficientă de evitare a sarcinilor nedorite. Persoana care își face injecțiile la timp riscă numai în proporție de 0,3% să rămână însărcinată. Mergi cu fiica ta la clinică, pentru a fi sigur(ă) că face într-adevăr injecția contraceptivă. Procedând astfel, scapi de luptele pentru putere care vor apărea dacă o obligi să înghită pilula în fiecare zi.

Dacă fiica ta adolescentă prezintă un risc sporit de a face sex neprotejat, dă-i să aleagă: ori acceptă să facă injecția (sau să ia pilula, în fața ta, în fiecare zi), ori nu mai iese din casă decât supravegheată de un adult. Unii cititori vor obiecta că această strategie este prea dură sau că afectează libertățile cetățenești ale adolescenților. Și totuși, în fiecare zi sunt internați adolescenți în spitalele de boli nervoase, împotriva voinței lor, pentru motive care merg de la lucruri minore (un comportament turbulent) până la foarte grave (amenințări cu sinuciderea). Personal, cred că spitalizarea forțată este mult mai rea decât faptul de a-ți obliga fiica adolescentă să utilizeze mijloace contraceptive, pentru a evita apariția unei sarcini nedorite sau riscul unui avort.

Iată ce a pățit Paula.

INIECȚIA SAU AVORTUL

Paula (16 ani) trecuse de când se știa prin mai multe familii-surogat. Se simțea nedorită și neiubită. Chiar dacă acum avea parte, în fine, de niște părinți adoptivi grijulii și devotați, ori de câte ori ajungea mai apropiată de ei, cum-necum călca în străchini și se purta urât.

În ciuda iubirii pe care i-o arătau părinții, Paula tot se mai simțea lezată din punct de vedere emoțional. Anii întregi de suferințe afective nu se puteau vindeca peste noapte. Ca urmare, căuta în continuare iubirea sub formă de sex cu bărbați mai în vârstă, cu care făcea cunoștință când mergea la cumpărături sau când naviga pe internet. Temându-se să nu fie respinsă, Paula nu îndrăznea să spună «nu» dacă ei refuzau să-și pună prezervativ.

Când au aflat, părinții au rămas uimiți. Li se părea că Paula se simte mult mai bine. De ce s-ar fi lăsat umilită de toți bărbații aceia? Paula nu știa nici ea ce motiv rezonabil să le dea.

Părinții i-au explicat Paulei că nu erau de acord ca ea să facă sex înaintea căsătoriei. Dar nici nu puteau sta lângă ea zi și noapte. De aceea,

ca o măsură de precauție, i-au impus următoarea regulă obligatorie: ori mergea cu mama la doctor la fiecare trei luni, ca să-și facă o injecție contraceptivă, ori nu mai ieșea din casă decât însoțită. Între timp, părinții aveau să facă tot ce le stătea în putință pentru a o ajuta pe Paula să se simtă mai puternică și mai sigură pe ea.

Paula a acceptat acești termeni oarecum împotriva voinței ei. În particular însă, mi-a spus că se simte ușurată. Acum se putea concentra asupra problemelor emoționale și nu mai trebuia să-și facă griji să nu rămână însărcinată. Lucrurile fuseseră scoase la lumină și nu mai avea nimic de ascuns. Paula și-a redus la jumătate activitatea sexuală, zicând: «Acum, când noii mei părinți știu și trebuie să mă duc cu mama la doctor, nu vreau să-i mai dezamăgesc.»

Strategia nr. 5: Adolescenți adevărați, povești adevărate

S-ar putea să fie util pentru adolescenți să cunoască realitatea dură a unei sarcini urmate de o naștere – și una, și cealaltă nedorite. Dacă fiul sau fiica ta adolescentă și-a început viața sexuală, recomand apăsând această strategie ca tactică preventivă.

Primul lucru pe care trebuie să-l faci este să te duci la cel mai apropiat adăpost pentru oamenii străzii sau cea mai apropiată casă de azil temporar. Fă această vizită fără să fie de față și adolescentul. Explică-i directorului motivul vizitei și cere-i permisiunea să stai de vorbă cu câteva dintre mamele adolescente aflate acolo. Explică-le acelor tinere mame situația ta și întreabă-le dacă sunt dispuse să discute cu fiul sau fiica ta despre deziluzia care este sarcina la vârsta adolescenței.

După ce ai stabilit această bază de discuție, ia-l și pe adolescent cu tine. Dacă refuză să vină, mituiește-l cu zece sau douăzeci de dolari și fii sigur(ă) că se vor dovedi banii cel mai bine cheltuiți vreodată. Adolescentul trebuie să vadă cu ochii lui și să audă cu urechile lui care sunt consecințele în viața reală ale sexului neprotejat și ale sarcinii la vârstă mică. După întâlnire, încearcă să discuți cu el în mod deschis despre gândurile și

sentimentele pe care i le-a provocat vizita la adăpost. Vorbește și despre reacțiile tale, ca părinte.

Mergeți din nou împreună la adăpost după șase luni, ca să duceți pături, haine și alimente, mai ales dacă e în preajma sărbătorilor. Pe lângă faptul că veți face o treabă de buni samariteni, adolescentului îi vor rămâne mereu proaspete în minte consecințele sexului neprotejat.

Asul nr. 5: Abuzul de alcool sau droguri

Una dintre perspectivele înfricoșătoare, atunci când ai un copil adolescent scăpat de sub control, este probabilitatea foarte ridicată ca el fie să încerce, fie să consume în exces alcool sau droguri. Când adolescenții își petrec tot timpul cu cine n-ar trebui, alcoolul și drogurile sunt, de obicei, nelipsite.

Abuzul de acest fel este unul dintre așii adolescentului cei mai greu de contracarat. Nici nu apuci să te bucuri că ai pus capăt abuzului de alcool sau droguri, că adolescentul recidivează și trebuie s-o iei de la început. Riscul de recidivă îi conferă adolescentului o teribilă putere de a te intimida, domina și speria, astfel încât să dai înapoi. El știe că teama de o eventuală supradoză te chinuie fără încetare.

Parteneriatul «America fără Droguri» a descoperit o tendință alarmantă: în general, abuzul de droguri a crescut dramatic în rândurile adolescenților începând din 1996, în timp ce, printre adulți, a rămas la același nivel sau a scăzut. Cauza principală a acestei tendințe este faptul că adolescenții nu consideră aproape niciodată că ar avea vreo problemă legată de alcool sau droguri. Dacă adulții consumatori de alcool sau droguri resimt, de obicei, efectele secundare ale abuzului – cum ar fi pierderea cunoștinței, bolile de ficat, dificultățile de a menține o relație

de cuplu, dificultățile bănești sau pierderea slujbei –, marea majoritate a adolescenților nu se confruntă cu aceste probleme.

De cele mai multe ori, adulții au la activ o perioadă mai îndelungată de abuz de droguri sau alcool. Ei au trecut de la consumul experimental la abuz și de aici la dependență. *Consum experimental* înseamnă să te prostesti consumând alcool sau droguri din când în când. *Abuz* înseamnă să te droghezi ori să te îmbeți în mod obișnuit. *Dependență* înseamnă să nu-ți mai poți controla consumul de alcool sau droguri – indiferent ce hotărăști să faci, până la urmă tot beat sau drogat ajungi. Este momentul în care încep să apară probleme la serviciu, la școală sau în relația de cuplu.

În mod obișnuit, adolescenții consumă experimental sau abuziv alcool sau droguri timp de unul până la cinci ani. În această perioadă, ei nu ajung să trăiască aspectele negative ale unei dependențe generalizate. Drept care văd numai jumătatea plină a paharului: drogurile sau alcoolul le atenuează suferințele de ordin emoțional, reprezintă o formă de rebeliune și, pur și simplu, îi fac să se simtă bine pe moment. Adolescenții încă mai cred că este interesant și de bun gust să consumi droguri sau alcool.

De ce eșuează adesea programele tradiționale, în 12 etape, în cazul adolescenților? Pentru că, date fiind aceste diferențe esențiale, programele tradiționale în 12 etape, cum ar fi Alcoolicii sau Narcomanii Anonimi, nu li se adresează. Adolescenții nu pot parcurge nici măcar prima etapă, aceea de a recunoaște că au o problemă reală. Ei pur și simplu nu înțeleg. Așa cum mi-a spus un adolescent de 15 ani: «Păi, da, când ajungem în centrele de dezintoxicare sau la închisoare intrăm în joc. Urmăm programul și le spunem consilierilor exact ce vor să audă de la noi: „Da, am o problemă“ și „Da, o să parcurg toate alea douăsprezece etape“. Da' astea-s niște tâmpenii. Mi-e bine când mă droghez, când beau – de ce să mă opresc?»

Nu programul în 12 etape este problema – acela e un program minunat, care a salvat sute de mii de vieți. Problema este să-i faci pe adolescenți să recunoască faptul că au o problemă, așa încât să fie dispuși să ia în serios programul respectiv.

«Ce e mai bine să fiu, părintele sau prietenul adolescentului meu?» Un alt motiv pentru care adolescenții abuzează de alcool sau droguri este acela că o pot face. Părinții se tem să se poarte prea dur, ca nu cumva copiii lor să se înfurie și să se îndoape și mai mult cu alcool sau droguri. Un tată mi-a spus: «Nu știu cum e mai bine: să fiu părintele sau prietenul fiului meu? Dacă intru-n el prea tare, mă amenință că de atâta stres o să se apuce de băut și o să fumeze și mai multă marihuana. Băiatul meu mai mare a murit din cauza unei supradoze de droguri. Mi-e frică să mă port dur.»

Adevărul este că adolescentul nu se va opri numai fiindcă tu te porți, ca părinte, ca și cum i-ai fi cel mai bun prieten. Prietenii are destui. Ceea ce îi trebuie este disciplină și cineva care să-i spună: «Este ultima dată când mă mai port cu tine ca un părinte; n-am de gând să stau cu brațele încrucișate și să mă uit cum te omori»; sau «Te iubesc destul ca să merit să mă respecti mai întâi, și abia apoi să-mi oferi prietenia ta. Și-mi pasă destul încât să-ți spun să te oprești».

Adolescenții care abuzează de alcool sau droguri nu mai pot să gândească limpede și nici să facă opțiuni corecte. Ei au mai multă nevoie de disciplină și de îndrumare decât ceilalți adolescenți. Nu este ușor să iei frâiele în mâini în asemenea situații, dar numai așa poți salva viața copilului tău.

Opțiuni dure. În ultimă instanță, ai două variante:

1. *Să nu faci nimic.*

Poți să te hotărăști să aștepti până când adolescentul se dezvață singur sau până când uzul devine abuz, odată cu vârsta, și adolescentul ajunge să «dea cu capul de sus»;

2. Să-l dai tu cu capul de sus.

Strategiile din cadrul acestui pas te pot ajuta să-l dai tu pe adolescent «cu capul de sus». Oamenii trebuie să ajungă la limită – adică în punctul unde au pierdut tot ce iubeau și ce își doreau – ca să renunțe la consumul de droguri sau alcool. Tu, ca părinte, poți grăbi acest proces ajutându-l pe adolescent să «dea cu capul de sus» mai curând, și nu mai târziu, astfel încât să înceapă să recunoască aspectele negative ale abuzului de droguri sau alcool.

Problema este că dacă tu nu faci nimic și aștepti ca realitatea să-i deschidă ochii, adolescentul ar putea muri din cauza unei supradoze de droguri sau fiindcă s-a urcat la volan sub influența alcoolului. O întrebare foarte bună pe care ar trebui să i-o pui este aceasta: «De ce vrei să *nu* mai consumi alcool (sau droguri?)» Dacă nu reușește să-ți dea un răspuns coerent, înseamnă că orice promisiuni ale lui că se va opri sunt vorbe goale.

Atenție! Strategiile care urmează îl pot ajuta pe adolescent să «dea cu capul de sus». Înainte de a trece la aplicarea lor însă, sfătuiește-te cu un consilier competent. Uzul și abuzul de droguri sau alcool pot provoca moartea sau accidente grave. Aplicând strategiile de mai jos, poți să dezlănțui un adevărat uragan. Adolescentul se va crampona de alcool sau droguri. Tu, părintele, vei avea nevoie de sfaturile unui consilier priceput care să te ajute să-ți menții ferm poziția încă de la prima furtună și să nu-ți pierzi speranța.

Strategia nr. 1: Află cât de des consumă adolescentul alcool sau droguri

Această etapă preliminară este necesară indiferent la care dintre celelalte strategii te oprești. Trebuie să stabilești dacă și cât de des consumă adolescentul tău alcool sau droguri și abia apoi să intervii. Dacă te mărginești la bănuieli, nu vei face decât să dai naștere la conflicte și resentimente. De exemplu, mulți

părinți încearcă să simtă mirosul de alcool în respirația adolescenților lor, încearcă să vadă dacă au ochii injectați sau interpretează somnolența și lipsa lor de energie ca pe niște semne că s-ar fi drogat. Dacă îl acuzi, adolescentul pur și simplu va nega. De aici va porni o luptă pentru putere – și nu vei face decât să-ți pierzi timpul, în loc să ataci miezul problemei.

Ca să eviți acest lucru, încearcă să discuți cu adolescentul tău sincer și deschis despre consumul de alcool sau droguri și folosește metode obiective pentru a-l testa. În ziua de astăzi poți să cumperi de la aproape orice farmacie un test destul de ieftin de depistare a drogurilor sau, de pe internet, un dispozitiv de măsurat alcoolemia.

Vorbește deschis cu adolescentul. În primul rând, întreabă-l: consumă ori nu alcool sau droguri? Știi că majoritatea părinților habar nu au dacă adolescenții lor consumă alcool sau droguri, cât de mult, cât de des și de ce fel? Și nu numai atât: *cei mai mulți nici măcar nu i-au întrebat!* Mulți adolescenți îmi spun că le-ar povesti părinților măcar o parte din adevăr, cu condiția ca ei să-i întrebe. I-am întrebat pe acei adolescenți de ce cred că părinții lor nu-i întreabă, iar ei mi-au răspuns: «Pentru că nu vor să știe; nu știu cum să întrebe; sau poate că sunt prea ocupați și nu-și găsesc timp să întrebe.» Din păcate, e cazul să-și facă timp.

Iată câteva semne care îți pot indica faptul că adolescentul este consumator activ de alcool și/sau droguri:

- renunță la activități pozitive, precum sportul sau temele pentru școală, sau interacția cu prieteni «cuminți»
- pe chipul lui se poate citi lipsa de speranță, depresia, ba chiar spectrul sinuciderii
- are schimbări bruște de dispoziție și accese de nervozitate
- este întruna obosit, ba chiar doarme în clasă în mod constant
- nivelul notelor pe care le obține scade brusc
- are o schimbare bruscă de personalitate – un fel de dr Jekyll devine dl Hyde;

- evită compania oamenilor, ca să se poată droga sau îmbăta
- este eliminat de la cursuri pentru un incident legat de alcool sau droguri.

Dacă vezi vreunul dintre aceste semne la adolescentul tău, așteaptă o zi și o oră a zilei în care să-l prinzi în toane bune și vorbește-i astfel:

Pot să-ți pun o întrebare delicată? Când ai băut sau te-ai drogat ultima oară?

Nu-i pune adolescentului tău o întrebare la care să-ți răspundă cu «da» sau «nu». Dacă-l întrebi: «Ai consumat vreodată alcool sau droguri?», răspunsul va fi aproape sigur unul negativ. Formulând întrebarea așa cum am propus, îți tratezi copilul adolescent ca pe un adult, respectuos – ceea ce adolescenților le place –, cerându-i voie să-i pui o întrebare delicată. Întrebându-l *când* s-a drogat ultima dată, adolescentului îi va fi mult mai greu să mintă, fiindcă de obicei expresia feței îi trădează pe adolescenții care mint.

N-am de gând să te pedepsesc pentru consumul de alcool sau droguri, până când nu cădem la o înțelegere. Te întreb fiindcă țin la tine. Cât de des și ce fel de alcool sau droguri ai consumat?

Scopul, în această etapă, este să stabilești o relație de încredere și să afli cât de mult are de-a face adolescentul cu drogurile sau alcoolul. Este important să nu-l pedepsești dacă recunoaște cinstit anumite lucruri din trecut; fii la fel de onest(ă) și avertizează-l că, odată «bătut în cuie» un viitor contract, îi vei cere socoteală de nerespectarea lui.

Dacă ai încercat la rândul tău să vezi cum sunt alcoolul sau drogurile când erai adolescent(ă), ar fi bine să-i povestești despre experiența ta personală și despre cum ți-ai fi dorit ca părinților tăi să le pese măcar atât cât să întrebe. Văzând o asemenea deschidere, și adolescentului tău îi va fi mai ușor să-și deschidă sufletul.

Monitorizează consumul în mod obiectiv. Dacă ți se pare că adolescentul te minte și că este un consumator activ, monitorizează-i consumul cu atenție, folosind teste de depistare a drogurilor sau alcoolului. Dacă adolescentul refuză testele sau te asigură că nu face decât să încerce și el, ca să vadă cum este, spune-i cam așa:

Îți apreciez sinceritatea și vreau să menținem deschise canalele de comunicare. De aceea trebuie să fiu și eu cinstit(ă) cu tine. Tu încerci să vezi cum este să bei. Eu nu sunt absolut deloc de acord cu asta, iar tu ești minor. Totuși nu te pot supraveghea zi și noapte, șapte zile pe săptămână. Încerc să mă bazez pe tine că vei face lucrurile așa cum trebuie și-mi vei spune dacă te afunzi prea mult în experimentul ăsta, ca să vedem împreună cum putem rezolva problema. Vreau să știi dinainte care este poziția mea. Dacă găsesc orice fel de droguri în casa asta sau asupra ta, sau în camera ta, chem poliția imediat. Dacă n-aș chema-o, aș fi și eu vinovat(ă), legal vorbind. La cea mai mică bănuială îți fac percheziție în cameră fără să te anunț. Dacă mi se va părea că ești beat(ă) sau drogat(ă) în orice moment al zilei, îți voi cere să te supui pe loc la un test. Dacă testul iese negativ, îmi voi cere scuze în modul cel mai sincer și încrederea mea în tine nu va avea decât de câștigat. Dacă însă testul arată că ai consumat droguri sau ai băut câtuși de puțin, vei avea de suportat consecințe foarte grave. Care ar putea fi mai blânde dacă recunoști de bunăvoie, înainte de aplicarea testului.

Știm cu toții că adolescenții vor să încerce cum este. Mulți dintre noi am experimentat, la vremea noastră. Singura diferență este că tu, ca părinte, vii acum cu anumite măsuri preventive pentru ca încercările pornite din curiozitate să nu se transforme în abuz sau dependență. Una dintre dificultățile principale cu care se confruntă părinții este aceea de a-și păzi copiii adolescenți de excese, până când aceștia se maturizează și devin capabili să ia singuri decizii mai bune în viață.

Testele de depistare a drogurilor. Majoritatea farmaciilor vând seturi pentru testarea prezenței drogurilor în urină, la un preț între 10 și 20 de dolari. Aceste seturi pot fi cumpărate și de pe internet. Pe lângă avertismentul general pe care-l dai

adolescentului prin afirmația de mai sus, nu-i da nici un fel de date care să-l prevină asupra momentului când îl testezi. Adolescentul ar putea încerca să contamineze rezultatul testului folosind vitamine vegetale, înălbitori sau alte chimicale. Vitaminele din complexul B, de exemplu, sunt folosite frecvent de adolescenți și pot fi cumpărate de la orice farmacie. Dacă vezi prin casă aceste vitamine, este aproape sigur că adolescentul consumă droguri. Confiscă-le. Producătorii de teste de depistare a drogurilor au inventat un produs numit *Tamper Test*, care stabilește dacă urina adolescentului a suferit modificări. Acest din urmă test poate fi cumpărat de pe internet.

Trebuie, de asemenea, să-ți supraveghezi adolescentul atunci când urinează în recipient, ca să fii sigur că nu-și înlocuiește urina cu a altcuiva. (Narcomanii își pot cumpăra de pe internet chiar și urină curată, «...cu rezultate negative garantate la testele de depistare a drogurilor; în caz contrar, banii se returnează».)

Dacă îl suspectezi de consum de droguri, este bine să-l supui pe adolescent la teste de depistare cam de două ori pe lună; chiar și mai des, dacă testele ies pozitive. Dacă adolescentul refuză să facă testul, nu te lansa într-o luptă pentru putere. Spune-i că are la dispoziție cinci minute ca să se hotărască și ieși din cameră. Dacă refuză în continuare, adu-i aminte de contractul scris care exclude drogurile (vezi secțiunea următoare) în termenii următori: «Dacă refuzi să faci testul, înseamnă că te recunoști vinovat și urmează să suporti aceleași consecințe ca în cazul unui test pozitiv. Este exact aceeași situație ca atunci când poliția îți cere să tragi pe dreapta, suspectându-te de conducerea mașinii sub influența alcoolului, iar tu, ca șofer, refuzi să te supui testului de stabilire a alcoolemiei.»

Testele de stabilire a alcoolemiei. Detectoarele de alcool în respirație pot fi cumpărate de pe internet în seturi de câte șase. Spre deosebire de testele de depistare a drogurilor, acestea nu pot fi aplicate în orice moment, pentru că alcoolul nu rămâne prea mult timp în organism. Supune-l pe adolescent acestui test de îndată ce ți se pare că miroase a alcool sau că s-a îmbătat.

Un adolescent băut poate deveni furios sau violent dacă încerci să-l forțezi să sufle în detector. Cere-i o singură dată. Dacă refuză, nu-ți pierde timpul în certuri și nu-i mai reaminti de consecințele stabilite de comun acord în caz de refuz. Lasă-l pur și simplu în pace și așteaptă până se trezește din beție.

Dacă însă adolescentul a condus beat mașina, obligă-l să facă testul, iar dacă nivelul de alcool în sânge depășește limita legal admisă (care în majoritatea statelor americane este de 0,002% pentru tinerii sub de 21 de ani), anunță poliția. Dacă adolescentul refuză să facă testul și este în mod evident beat, este recomandat, de asemenea, să chemi poliția. (Nu-i spune adolescentului că ai de gând să chemi poliția și nu vorbi la telefon în prezența lui, ca să nu declanșezi reacții violente.)

Explică-i polițistului că fiul sau fiica ta a condus mașina sub influența alcoolului și nu uita să-ți notezi numele lui. Dacă poliția refuză să vină sau promite că vine și nu mai apare, sună din nou și vorbește cu sergentul de serviciu. Explică-i ce s-a întâmplat și faptul că te bazezi pe ajutorul poliției și că te vei adresa mass-mediei locale dacă poliția refuză și de această dată să te ajute.

Optează pentru una dintre strategiile următoare drept consecință pentru consumul de alcool sau droguri. Aplică-i adolescentului aceste consecințe numai după ce ai stabilit în mod obiectiv, fie cu ajutorul unui test, fie prin refuzul de a face un test, că într-adevăr consumă droguri sau alcool. O dată în plus, nu uita că poți recurge la aceste strategii numai ghidat(ă) de un consilier calificat.

Strategia nr. 2: Principalul suspect

Sună la secția de poliție de care aparții și cere să vorbești cu un detectiv specializat în delincvența juvenilă. Dacă nu există un asemenea detectiv, cere să vorbești cu ofițerul de serviciu.

Roagă-l să vină la tine acasă. Explică-i că îți suspectezi copilul adolescent că face trafic de droguri din casa ta sau că, în general, este consumator de droguri sau alcool:

Trebuie neapărat să-l sperii pe fiul meu adolescent și am nevoie de ajutorul dvs. [Întreabă-l pe polițist dacă are copii.] Ca părinte, știți că trebuie să ne ajutăm unii pe alții din când în când. Puteți veni neanunțat, la o oră pe care s-o stabilim împreună, atunci când știu că fiul meu și unii dintre amicii lui se strâng aici să consume droguri? Dacă ați putea aduce și un câine specializat în depistarea de droguri, toată scena ar fi și mai dramatică. Vă dau o poză a fiului meu, cu care să vă puteți duce la el și să-i spuneți ceva de genul: «Iau poza asta și o să stau cu ochii pe tine și pe prietenii tăi. Dacă te prind, te arestez sub suspiciunea de consum de stupefiante.» Și poate după aceea îi faceți o percheziție corporală fiului meu și mergem împreună să controlăm în camera lui. Ajutorul dvs. îmi va consolida mie, ca părinte, autoritatea și-i va arăta fiului meu că nu glumesc. Ce spuneți, putem stabili o zi și o oră?

Mulți polițiști vor fi bucuroși să te ajute în felul acesta. Dacă polițistul cu care vorbești ezită, mulțumește-i că te-a ascultat și închide telefonul. Așteaptă să se schimbe tura la secție, apoi sună din nou și cere să vorbești cu ofițerul de serviciu din tura următoare. Vorbește cu cât mai mulți polițiști până găsești unul dispus să te ajute.

Poți folosi și o cameră de luat vederi, fie pe față, fie în secret, pentru a-l filma pe adolescent în momentele în care se dedă la activități ilegale. O polițistă mi-a spus că primea o mulțime de telefoane de la părinți care se plâneau că adolescenții din familiile lor consumă sau distribuie droguri ori beau, deși sunt minori. Și totuși, până să ajungă polițiștii la adresele respective, adolescenții ori părăseau scena, ori scăpau de probe. Păcălitul polițiștilor devenise un fel de joacă pentru ei, ba chiar căpătau sentimentul că nimeni și nimic nu-i poate opri. Este foarte grav ca adolescenții să-și formeze o asemenea opinie despre ei înșiși.

IARBĂ, MINCIUNI ȘI BENZI VIDEO

Matt (15 ani) era extrem de arogant și avea impresia că nimeni și nimic nu-l poate atinge. Plus că se purta foarte urât și nerespectuos cu mama

lui. Devenise atât de nepăsător, încât se plimba prin casă cu pungi de marihuana în mână, ba chiar începuse să vândă iarbă direct, pe fereastră camerei lui de la parterul casei, așa că mașini din tot cartierul se perindau întruna prin fața ferestrei lui. Sigur că n-ar fi recunoscut sub nici o formă că avea o problemă cu drogurile. Nici motiv să se oprească nu avea – se distra atât de bine!

Mama lui Matt, nemaștiind ce să facă, a împrumutat o cameră de luat vederi de la o prietenă și a început să filmeze în secret, din spatele unor tușuri, traficul de droguri pe care-l făcea fiul ei, programând aparatul astfel încât să înregistreze data și ora. Apoi mama a telefonat ofițerului care răspundea de tineret de la secția de poliție, i-a explicat că-l filmase pe fiul ei adolescent în timp ce vindea droguri și l-a rugat să vină dimineața devreme, înainte ca Matt să se trezească. L-a întrebat, de asemenea, pe polițist dacă putea aduce cu el și câinele dresat pentru depistarea drogurilor, pentru că Matt își chema prietenii să rămână la el peste noapte, așa că poliția avea să găsească o mulțime de droguri. E limpede cât de surprinși au rămas cu toții când s-au trezit și au văzut în mijlocul lor patru polițiști, însoțiți de câinele-detectiv, care se uitau la filme cu grupul de prieteni făcând trafic de droguri. Părinții prietenilor lui Matt erau și ei de față, fiindcă fuseseră chemați și ei în dimineața aceea. Pe urmă polițiștii au scotocit camera lui Matt cu câinele dresat și au găsit plante de marihuana, țevi de fumat și o pungă de jumătate de kilogram de iarbă preparată.

Această intervenție a pus capăt rapid coșmarului pe care-l trăia mama lui Matt. Trezindu-se deodată sub o atentă supraveghere și având de dat socoteală, adolescentul parcă nu mai era atât de arogant. Pentru prietenii lui de țigară ajunsese un fel de lepros: nu-l mai lăsau să se apropie de ei, de teamă să nu fie arestați sau filmați. Deodată, consumul și traficul de droguri își pierduseră tot hazul. Așa s-a dat Matt «cu capul de sus» și a început să privească lucrurile altfel. Până la urmă, s-a înscris într-un program în 12 etape, cu dorința sinceră de a-și rezolva problema.

Strategia nr. 3: Afișe cu minori și supraveghere

La soluția care urmează a recurs un tată disperat. Fiica lui de 16 ani, Nicole, se îmbrăca în stilul prostituatelor și mergea la barurile din cartier să bea. Indiferent ce încerca, tatăl ei, care o creștea singur, nu reușea s-o țină departe de baruri. A apelat

la poliție, dar aceasta nu a vrut să se implice. A încercat s-o consemneze pe Nicole în casă, dar adolescența pur și simplu ieșea pe fereastra de la dormitorul ei când tatăl se ducea și el să se culce.

Ideea i-a venit tatălui la poștă, când a văzut portrete și fotografii ale unor copii dispăruți. S-a hotărât să compună și el un afiș: a pus o poză a Nicolei, și-a trecut numărul de telefon mobil, a menționat că fata era minoră și a oferit o mică recompensă pentru orice informație despre localurile frecventate de aceasta.

Apoi, s-a dus la proprietarii barurilor din cartier și i-a întrebat dacă ar putea pune niște afișe în localurile lor. Le-a explicat că ar fi și pentru ei o bună publicitate, fiindcă ar demonstra și publicului, și poliției că tratau cu seriozitate problema consumului de alcool de către minori. Plus că barmanii nu s-ar mai lăsa păcăliți s-o servească din greșeală pe Nicole, care era minoră. Aceleași argumente le-a invocat și la magazinele din cartier. Cei mai mulți i-au permis să pună afișul.

Tatăl știa că multe baruri și magazine o serveau cu băutură pe fata lui, dar patronii n-ar fi recunoscut dacă le cerea socoteală. În schimb, știa că localurile dubioase devin de obicei cooperante dacă atragi atenția asupra lor, așa cum gândacii fug în căutarea întunericului dacă aprinzi o lumină puternică.

ESTE CĂUTATĂ O MINORĂ CARE BEA

Răspunde la numele de «Nikki» sau «Nik».

Înălțime: 1,60 m/Greutate: 50 kg

Doarme cu ursulețul de pluș.

[fotografie]

Aceasta este fiica mea Nicole.

Nu are decât 16 ani!

Dacă o vezi că bea sau se droghează, telefonează tatălui ei

la nr. 444.1111 pentru recompensă.

Poți salva o viață.

Adolescenții, cum era și Nicole, își doresc să arate *cool* tot timpul. Această intervenție a tatălui a oripilat-o pe Nicole.

Oameni necunoscuți au început să râdă de ea. Prietenii ei de pahar, și ei minori, n-au mai vrut să fie văzuți cu ea, de teamă să nu fie prinși. Barurile și magazinele au refuzat s-o mai servească. Nicole a încercat să rupă afișele, dar fiecare local avea suficiente la dispoziție, iar tatăl venea și le înlocuia.

Atunci Nicole a încercat să se deghizeze și să meargă la baruri de pe alei lăturalnice. Această soluție a dat roade o vreme, până când tatăl a ridicat miza și a început s-o urmărească sau să-și facă apariția neanunțat. Se ținea ca o umbră după fată, oriunde mergea, îmbrăcat cu un trenchi și comportându-se ca un fel de locotenent Columbo: distribuia afișe și-i avertiza pe toți barmanii că fata este minoră. Nicole a fost oripilată din nou și l-a rugat să renunțe. A început să vadă că «treaba cu băutura» este realmente o problemă care-i sufocă viața și o lasă rapid fără prieteni.

Acum tatăl avea baza de discuție pe care și-o dorise. El a acceptat să scoată afișele și să n-o mai urmărească, dar numai cu trei condiții:

1. Nicole să respecte ora de întoarcere acasă și să nu mai plece fără să ceară voie. Ea urma să telefoneze acasă din orice loc se afla, iar tatăl urma să verifice.

2. Nicole accepta să se supună în orice moment la teste neanunțate de depistare a alcoolului sau a drogurilor, când se întorcea acasă, dar nu după ora de întoarcere stabilită, ca să nu aibă timp să-i treacă efectul alcoolului.

3. Dacă testele demonstau că Nicole consumase alcool sau droguri, ea urma să ia parte la trei întruniri ale Alcoolicilor Anonimi pe săptămână și era de acord ca tatăl ei s-o însoțească, pentru a se asigura că face acest lucru. Pentru orice viitoare abatere, se adăuga câte o prezență suplimentară la întruniri pe săptămână, plus supravegherea din partea tatălui.

Dacă vreuna dintre aceste condiții nu era respectată, tatăl se întorcea la metoda afișelor și a urmăririi. Nicole nu voia să mai pățească așa ceva, după cum nu voia să afle toată omenirea că ea dormea cu Max, ursulețul de pluș.

Strategia nr. 4: Amenzi și contravenții

Toți adolescenții își doresc bani și bunuri materiale. Dacă sunt înghesuiți în corzi, se prea poate să prefere banii și bunurile materiale alcoolului sau drogurilor. Exemplul de mai jos va arăta că această strategie dă roade.

«MĂ COSTĂ PEA MULȚ SĂ FUMEZ IARBĂ ÎN CONTINUARE»

Lui Lee (14 ani) îi plăcea să fumeze marihuana și-și petrecea timpul în compania unor tineri mult mai mari decât el. Nu vedea vreun motiv să renunțe la fumat iarbă. Acesta era stilul lui de viață. A renunța la el însemna să renunțe și la grupul de prieteni.

Lee ducea totodată o nesfârșită luptă pentru putere cu părinții lui pe tema mersului la biserică. Aceștia erau mormoni și credeau cu tărie că Lee trebuie să ia parte la slujbe. Fratele mai mare al lui Lee fusese la un pas de moarte din cauza unei supradoze de cocaină, iar părinții erau convinși că numai rugăciunile îl salvaseră. Acum erau convinși că mersul la biserică, unde ar fi învățat valorile morale, l-ar fi salvat pe Lee de răul drogurilor. Cu cât părinții făceau mai multe presiuni asupra lui, cu atât adolescentul se opunea mai tare. Și totuși părinții îl obligau să meargă la biserică de două ori pe săptămână.

Mai mult decât atât, Lee fusese eliberat condiționat după o acuzație de furt de mașină. Recent, el se drogase zdravăn cu marihuana, după care furase mașina unui vecin și antrenase poliția într-o cursă nebunească prin două comitate, până să poată fi oprit. Una dintre condițiile eliberării era ca toate testele pe care le făcea Lee pentru depistarea drogurilor să iasă negative.

La sfatul meu, părinții s-au decis să ia frâiele în mâini. Ei l-au convins pe ofițerul supraveghetor să-i lase pe ei să se ocupe de controlul drogurilor acasă, argumentând că ofițerul n-ar fi putut fi prezent tot timpul în viața lui Lee. De aceea, era mai bine să se ocupe ei înșiși de această chestiune. Părinții au formulat următorul contract:

CONTRACTUL «GATA CU IARBA» AL LUI LEE

Regula nr. 1: Te vei supune la cel puțin trei teste de urină pe lună, în momente alese la întâmplare. Eu (tatăl tău) îți voi face testele respective. Dacă noi (părinții tăi) sau ofițerul tău supraveghetor bănuim că ai

consumat iarbă, putem cere imediat să faci un nou test de depistare a drogului, în afara celor trei stabilite. Eu voi intra cu tine în baie și te voi supraveghea, ca să fiu sigur că testul este făcut corect. Nu vei ști dinainte când vei face testele. Dacă refuzi să le faci, dacă vreunul dintre teste iese pozitiv sau dacă ești prins încercând să influențezi testele prin consum de suplimente nutritive sau prin orice alte mijloace, vei suporta Consecința A. Dacă testele de depistare a drogurilor ies negative, îți va fi aplicată Consecința B.

Consecința A: Ți se va aplica imediat o amendă de 50 de dolari dacă refuzi să faci testele, dacă vreunul dintre teste iese pozitiv sau dacă ești prins încercând să influențezi testele. Vei avea la dispoziție două săptămâni pentru a plăti amenda din economiile personale, amanetând obiectele personale sau făcând treburi casnice suplimentare contra unei plăți de 5 dolari pe oră. Lista de treburi va fi afișată pe ușa frigiderului. Vei dona suma de 50 de dolari, reprezentând amenda, episcopului bisericii noastre, pentru a fi folosită în munca de misionariat. În plus, următorul test de depistare a drogurilor va fi cumpărat tot din banii tăi. Dacă suma totală nu este plătită până la ora 17, în a 14-a zi, îl vom înștiința imediat pe ofițerul supraveghetor, iar tu vei merge la închisoare. Ori de câte ori testul va ieși pozitiv, toată procedura de mai sus va fi reluată.

Consecința B: Vei primi recompensa aleasă chiar de tine pentru a marca un test negativ – și anume o zi scutire de mers la biserică în fiecare săptămână, atâta timp cât nu te mai droghezi. Vei primi, de asemenea, un «jeton de curățenie» ori de câte ori testul va ieși «curat». Fiecare jeton valorează 10 dolari, adică un maximum de 30 de dolari pe lună. Acești bani sunt ai tăi și-i poți păstra. Dar nu uita că este posibil să plătești viitoarele amenzi din ei.

Lee s-a bucurat când a aflat că existau anumite recompense dacă nu consuma droguri și că părinții introduseseră și părerea lui în textul înțelegerii. Partea cu amenzile totuși nu-i plăcea deloc, și nici faptul că banii urmau să ajungă la o biserică pe care el nu dădea doi bani.

La început, adolescentul a folosit banii obținuți pe «jetoanele de curățenie» ca să-și plătească iarbă. Dar situația s-a înrăutățit rapid. Cum testele au ieșit pozitive, a trebuit să returneze

bunii sub formă de treburi casnice. În loc să câștige 30 de dolari, a pierdut 50.

Lee a încercat și câteva trucuri. Părinții anticipaseră însă anumite dificultăți și erau mai mult decât pregătiți. Adolescentul a cumpărat niște suplimente nutritive de la magazinul de specialitate din cartier – cheltuind și mai mult din banii lui atât de prețioși. Dar, cum nu știa când avea să fie testat, suplimentele nu i-au folosit la nimic.

Probleme de familie nerezolvate. Soluția folosită în cazul lui Lee a fost ca un fel de plasture aplicat pe o rană: ea a oprit consumul de droguri atât cât a fost nevoie pentru a fi rezolvate problemele de familie rămase în suspensie. În familia lui Lee, tatăl era extrem de sever și de exagerat în privința pedepselor. El ținea predici despre cât de rele sunt drogurile, în schimb se ducea prin baruri, după ce ieșea de la serviciu, și consuma alcool. Obiceiul de a bea venea în contradicție cu învățăturile lui religioase.

Toți membrii familiei știau despre viața dublă a tatălui. Lee îl considera un ipocrit, fiindcă lui îi interzicea să fumeze iarbă, în timp ce el însuși bea pe ascuns. Aceste probleme rămase în suspensie trebuiau rezolvate, pentru că altfel Lee ar fi recidivat și s-ar fi apucat din nou de droguri.

Strategia nr. 5: Invadează intimitatea adolescentului

Această strategie îl va lua cu totul prin surprindere pe adolescent. Abuzul de alcool și droguri se desfășoară, de cele mai multe ori, în intimitate. De câte ori ai văzut vreun coleg de serviciu prizând cocaină la biroul lui, de față cu toată lumea? La fel, adolescentul nu va consuma alcool sau droguri decât în secret.

Sigur că planul propus de mine aici poate părea nebunesc, dar abuzul de alcool sau droguri nu este tot o formă de nebunie?

Pentru a contracara un comportament nelalocul lui trebuie uneori să te porți și tu ca și cum ai fi cel puțin la fel de sărit.

În următoarele câteva luni, mută-te alături de adolescent. Instalează-ți un divan și dormi în aceeași cameră cu el. Ai grijă să-ți aduci și lucrurile, ca să-i fie clar că nu glumești. Explică-i că procedezi astfel ca să-l cunoști mai bine și fiindcă ești îngrijorat(ă) de faptul că bea sau se droghează. Fă-i adolescentului o ofertă pe care să n-o poată refuza: dacă testele lui rămân negative timp de o lună, pleci din camera lui; în schimb, dacă testele ies pozitive sau dacă refuză să le facă, rămâi acolo.

Adolescentul va face din două una: fie se va opune vehement, fie se va îmbufna și se va preface că nu-i pasă. Ar putea încerca să te împiedice să dormi, sforăind de exemplu. În cazul acesta, te poți purta și tu la fel de nerescușit: poți lăsa coji de banane prin cameră sau poți să-i muți combina stereo în altă parte. Dacă renunță la camera lui și se duce să se culce pe canapeaua din salon, fie te duci după el, fie montezi o încuietoare la ușa camerei lui, păstrând singura cheie. Menține-te pe poziție și nu te lăsa intimidat(ă).

O eventuală mătușă sau bunică reprezintă o «colegă de cameră» și mai bună pentru adolescent în condițiile date. Un părinte a mers până acolo încât să găsească un soldat care să locuiască în camera adolescentului – fără să plătească nici o chirie! Orice asemenea musafir îi va strica socotelile adolescentului, căruia îi va fi foarte greu, dacă nu imposibil, să mai consume alcool sau droguri în secret.

«DE-ACUM ÎNCOLO EȘTI LA ARMATĂ»

Lui Tony (17 ani) îi plăcea să se refugieze în camera lui, cu ușa încuiată și cu storurile trase. Purta doar haine de piele, își zugrăvisese camera în negru și stătea ore întregi de unul singur delectându-se cu drogul său favorit, Ecstasy. Mama lui Tony știa că acolo se întâmpla ceva, dar nu știa cum să intervină. Nu exista nici un bărbat pe care Tony să-l ia drept model pozitiv. Băiatul părea să se scufunde din ce în ce mai mult.

În apropiere se afla o bază militară. Mama lui Tony s-a hotărât să introducă următorul anunț în foaia informativă a bazei, care se afișa în dormitoarele militarilor:

Ți-e dor de casă și vrei o cameră gratis?

Sunt mama unui băiat minunat de 17 ani, pe care-l cresc singură.

Tot eu gătesc cele mai bune mâncăruri de casă din tot Sudul.

Puiul meu fript ți se topește în gură.

Dacă vrei să contribui la cheltuielile pentru mâncare, eu suport costul chiriei și al utilităților.

Există o singură condiție mărunță.

Sună dacă vrei să afli care.

Telefonează la Maria Jensen – tel. 555-1234 – pentru informații suplimentare.

Telefonul doamnei Jensen nu s-a mai oprit din sunat. Soldaților care-i telefonau să afle care era condiția mama le răspundea că trebuiau să împartă camera cu fiul ei, Tony. Adolescentului nu i-ar fi surâs ideea, dar avea nevoie de un model pozitiv. Ea a explicat, de asemenea, că Tony consuma droguri și că în felul acesta, nemaiaivând intimitate, nu s-ar mai fi putut droga.

Chiar și în aceste condiții, mama lui Tony a avut de ales între 12 amatori. A discutat cu fiecare în timp ce Tony era plecat la școală. Imaginați-vă ce surpriză a avut adolescentul când a intrat în camera lui și a văzut un soldat întins pe divan și citind o revistă!

În primul moment, Tony a început să țipe la maică-sa. Mama și Neil, soldatul chiriaș, anticipaseră o asemenea reacție prin intermediul unui scenariu de tip «Ce fac dacă...?» Când Tony a început să țipe, Neil s-a ridicat și s-a așezat lângă mama adolescentului, amândoi uitându-se fix la Tony; acesta s-a liniștit, dar a amenințat că pleacă de acasă.

Mama și soldatul Neil anticipaseră și această reacție. Neil s-a așezat la picioarele divanului lui și a zis: «Tony, m-aș bucura foarte mult dacă ai încerca mai întâi să afli câte ceva despre mine. Ai mei locuiesc la celălalt capăt al țării. Nu am pe nimeni, mi-e dor de casă și nu am la cine să stau. Or mai fi și alte camere în casă, dar eu am ales să stau cu tine. Aici nu este nimic de negociat. Dacă te muți în altă cameră, vin și eu după tine. Poate că vom ajunge să fim prieteni, poate că nu – numai de tine depinde. Dar să ții minte un lucru. Ca soldat al armatei SUA, am jurat să respect legea. Dacă văd orice fel de drog sau instrumente de care se folosesc drogații, le arunc eu personal sau chem poliția. N-am

nimic personal cu tine. Dar legea spune că trebuie să-mi respect jurământul. Mama ta zice că dacă accepți să faci teste de depistare a drogului pe neaunțate și dacă testele ies negative o lună întreagă, poți să-ți iei camera înapoi, iar eu o să mă mut în dormitorul liber. Dar dacă testele ies pozitive sau dacă refuzi să le faci, mă întorc înapoi în camera ta.»

Tony și-a pus în aplicare amenințarea și a plecat de acasă. Mama îi spusese dinainte că, dacă pleacă, era oricând binevenit să se întoarcă, dar în aceleași condiții. Însă ea nu putea garanta că soldatul Neil nu s-ar fi atins de lucrurile lui. Mama a recurs și la tehnicile menționate la *Asul nr. 3 – Fugitul de acasă*: i-a rugat pe părinții din casele în care s-ar fi putut refugia Tony să-l trimită acasă. Tony s-a întors după două săptămâni, fiindcă simțea lipsa hainelor curate și a mâncării făcute de mama lui. Din acel moment, s-a resemnat cu ideea că trebuie să locuiască în aceeași cameră cu Neil. Nu mai putea beneficia de intimitatea camerei lui, în care se delecta ore întregi, de unul singur, cu *Ecstasy*; acum trebuia să consume drogul numai prin cluburi sau pe străzi, unde era frig. Parcă nu mai era atât de amuzant. Și pe urmă, ce părere și-ar fi făcut Neil despre el? Încet, dar sigur, Tony și-a revizuit părerile și a început să-l respice pe Neil.

Strategia nr. 6: Recidiva este ceva normal – pregătește-te să vină

Un studiu din 1998 al Departamentului de Sănătate și Servicii Umanitare arăta că 75 % dintre dependenții care încetează să mai consume alcool sau droguri recidivează cel puțin o dată în primul an. Este la fel de greșit să crezi că problema poate fi rezolvată rapid și să crezi că trebuie s-o iei de la capăt dacă adolescentul își curăță organismul de alcool sau droguri și apoi începe din nou să le consume.

Învață-te cu ideea că recidiva face parte integrantă din procesul de însănătoșire. Scopul este acela de a proceda astfel încât recidivele să se rărească până la dispariția totală. De exemplu, la început, adolescentul poate recidiva și în ritmul de o dată pe săptămână. Pe măsură ce lucrurile avansează, recidivele pot

apărea o dată la două săptămâni, apoi o dată pe lună și așa mai departe.

Când vezi că adolescentul nu mai consumă alcool sau droguri, feliicită-l și laudă-l. Discută cu el pe față problema recidivei. Dacă vorbești despre recidivă, nu înseamnă că ești de acord cu ea; recidivele sunt ceva normal, indiferent dacă vorbești despre ele sau nu. Când îl prinzi pe adolescentul tău treaz și în toane bune, spune-i ceva de genul:

[Numele adolescentului], statisticile arată că 75% dintre persoanele care au consumat cândva alcool sau droguri riscă să recidiveze. Așa încât noi doi trebuie să punem la punct un plan de rezervă pentru a te readuce pe calea cea bună cât mai repede, dacă într-adevăr recidivezi. Și atunci vor exista anumite consecințe, dar împreună putem face ca recidivele să devină din ce în ce mai rare sau putem chiar să le prevenim. Iată câteva întrebări la care va trebui să răspundem:

- care sunt factorii favorizanți sau semnele care îți spun că te îndrepti spre o recidivă?
- dacă aceste semne se ivesc, ce putem face sau spune noi, ca părinți, care să te ajute să treci de faza periculoasă și să eviți o recidivă?
- dacă într-adevăr recidivezi, ce trebuie să faci tu personal ca să revii pe calea cea bună cât mai rapid cu putință?
- ce vrei să facem ori să nu facem noi, ca să te ajutăm să revii pe calea cea bună cât mai rapid cu putință?

Scrie pe o foaie de hârtie răspunsurile la aceste întrebări și folosește strategiile de anticipare a dificultăților de la *Pasul nr. 3* pentru a-ți concepe o serie de planuri de rezervă în caz de recidivă.

Strategia nr. 7: Refugiul spiritual și afecțiunea

Oricare ar fi părerile tale personale față de Dumnezeu, adevărul este că refugiul spiritual îi ajută pe mulți adolescenți și adulți să depășească faza abuzului de droguri sau alcool. Asemenea refugii spirituale se găsesc în religiile convenționale,

dar nu numai aici. De exemplu, o mamă și-a dus fiica la un grup de meditație, iar un tată și-a dus fiul la un specialist în acupunctură. Ambii părinți au văzut cum adolescenții lor se schimbă radical. Fata respectivă mi-a spus că meditația a ajutat-o să intre în contact cu otrăvurile cu care ea singură își polua trupul; fiul mi-a mărturisit că acupunctura îl ajuta să scape de furie și de stres, la fel ca băutura, numai că mai bine.

Cine a citit programul în 12 etape al Alcoolicilor Anonimi știe că un punct esențial este să te relaxezi și să te lași în grija unei puteri «superioare omului». Această filozofie a ajutat atât de mulți oameni să renunțe la băutura, încât trebuie să fie ceva adevărat în ea.

PROBLEMA CU PREDICILE

Tatăl lui Payton (16 ani) era un fost alcoolic în curs de însănătoșire, care renunțase la băutura de îndată ce își dedicase viața lui Cristos. Drept care acum ținea predici dimineața, la prânz și seara despre cât de rele sunt alcoolul și drogurile. Văzând că fiul său Payton se întoarce acasă beat în fiecare seară, tatălui îi venea să-și ia lumea în cap și-i ținea și mai multe predici.

Din păcate, cu cât tatăl îi ținea mai multe predici, cu atât fiul se îndepărta mai mult de el. Până la urmă au ajuns să trăiască sub același acoperiș ca doi străini. Pentru a contracara această tendință, i-am cerut tatălui să nu mai țină predici, ci să se roage, să studieze și să mediteze, pe marginea strategiilor de la *Pasul nr. 7*, cum ar putea restabili afecțiunea.

Tatăl și-a schimbat atitudinea: a început să-l scoată pe Payton în oraș o dată pe săptămână. Ca să-l convingă să meargă, i-a promis că nu va mai aduce vorba despre băutura și nu-i va mai ține predici despre cum a reușit el însuși să se lase. Dacă s-ar fi apucat din nou să-i vorbească de aceste lucruri, Payton avea voie să-i reamintească să «termine cu predicatul». Scopul acestor ieșiri era de a se reînvăța unul cu celălalt, ca tată și fiu, pentru că niciodată nu se cunoscuseră cu adevărat.

Cu trecerea timpului, lucrurile au început să se schimbe. Payton a ajuns chiar să-i reamintească tatălui său că se apropia seara lor de ieșit împreună în oraș. În fiecare săptămână încercau câte ceva nou. Una dintre ieșirile preferate ale lui Payton fusese în seara în care tatăl lui îl dusese la un curs de yoga, pentru că era ceva absolut inedit, dar amuzant. În scurt timp, tatăl și fiul au început să urmeze cursul laolaltă.

Tatăl a mai observat ceva: Payton nu mai bea atât de mult de când nu i se mai țineau predici și de când începuseră să se cunoască mai bine. Singura condiție, în toată această perioadă, a fost aceea că Payton nu avea voie să se urce la volan după ce băuse.

Dacă adolescentul refuza să facă testul de detectare a alcoolului când ajungea acasă, sau dacă se vedea că băuse, mașina urma să-i fie scoasă din funcțiune timp de treizeci de zile, sau chiar mai mult, în funcție de nivelul alcoolului. De asemenea, Payton ar fi avut de plătit o taxă de 5 dolari pe zi, sub formă de numerar sau de treburi casnice suplimentare. Dacă nu plătea acești bani, mașina urma să-i fie vândută.

Îmi dau seama că această strategie i se poate părea cititorului dificil de aplicat. Eu însumi am ezitat dacă s-o includ în cartea de față sau nu. Chiar dacă tu, ca părinte, înțelegi că există o legătură între spiritualitate și afecțiune, pe de o parte, și alcool și droguri, pe de altă parte, este greu să adopți o atitudine afectuoasă, de apropiere spirituală, când vezi că adolescentul de lângă tine consumă droguri sau că miroase a băutură.

Știu însă că strategia dă roade. Afecțiunea și refugiul spiritual au efect de antidot la consumul de droguri. Dacă adolescentul simte că este iubit și în siguranță, riscul abuzului de alcool sau droguri scade vertiginos. Poate că va mai consuma ocazional, dar probabilitatea să treacă dincolo de limită și să ajungă dependent este mult mai mică. De aceea, e bine să-ți duci copilul adolescent la biserică sau la sinagogă, să-l înscrii la un curs de yoga, să-l lauzi, să-l îmbrățișezi ori să-l scoți în oraș în mod constant.

Strategia nr. 8: E nevoie de un întreg sat ca să ajuți un dependent de droguri

Dacă nu ai tăria necesară, nu porni singur(ă) la această luptă. Un adolescent consumator de alcool sau droguri îți va simți lipsa de încredere în propriile forțe și te va face praf. Soluția este să-ți aduci întăriri. Cheamă-ți prietenii, vecinii sau alți membri ai familiei, care să devină «satul» tău și să te ajute să joci

rolul părintelui, și nu al prietenului. Aceste întăriri vor fi pentru tine reazemul și sursa de putere cu ajutorul cărora vei putea provoca o schimbare.

Ideea acestei strategii mi-a venit lucrând cu Shawn (14 ani) și cu familia lui. La prima ședință, am aflat că Shawn consuma marihuana, fura bani din poșeta mamei lui, chiulea de la școală și pleca de acasă fără să ceară voie.

Când i-am spus mamei că trebuia să se poarte dur cu el, mi-a răspuns: «Shawn e copilășul meu, e cel mai mic – cum să-l iau tare?! O să fumeze și mai multă marihuana și o să ajungă să mă urască. Numai pe el îl mai am. Tatăl lui m-a părăsit acum câțiva ani.»

La ședința din săptămâna următoare, am închiriat o casetă cu filmul *Trainspotting* și am vizionat o parte din el împreună cu mama lui Shawn. I-am spus că, deși adolescentii din film luau heroină, iar Shawn fuma doar marihuana, și el se îndrepta în aceeași direcție. Apoi i-am citit mamei din ziar necrologuri ale unor adolescenți care muriseră tragic din cauza unor supradoze. La un moment dat, mama lui Shawn s-a întors către mine și mi-a spus: «Bine, ajunge – am înțeles ce vreți să spuneți. Ce trebuie să fac?»

I-am cerut să facă o listă cu toți membrii familiei. Împreună am început să le telefonăm și să-i invităm la o întâlnire la care urma să se discute problema lui Shawn. Mama a rămas uimită când a văzut câte rude au acceptat să-i vină în ajutor.

La întâlnirea respectivă s-a discutat pe față dilema în care se afla mama lui Shawn: dacă să se poarte ca un prieten sau ca părinte. Shawn nu era de față – tocmai plecase de acasă fără să ceară voie și-și petrecea noaptea cu prietenii. Rudele au întrebat-o pe mamă cum puteau s-o ajute, ce anume aștepta de la ele. Ea a răspuns scurt: «Sprijin.»

Le-am explicat tuturor că sprijinul presupune acțiuni concrete. Mama trebuia ajutată practic să scotocească prin camera lui Shawn și să cheme poliția dacă dădea peste droguri sau ustensile de luat droguri. Rudele o puteau ajuta să formuleze

consecințele nerespectării regulilor și să stea efectiv alături de ea când i-ar cere lui Shawn să facă un test de depistare a drogurilor. Ideal ar fi fost ca un membru al familiei să se mute în casă o vreme, ca să-i asigure mamei un reazem dacă adolescentul ar încerca să se opună.

Nici una dintre rude nu a putut locui efectiv în casă, dar am reușit să alcătuim o listă de «înnoptări» prin rotație, în așa fel încât mama să nu rămână singură. Fiecare a acceptat să doarmă câte o noapte sau două în camera lui Shawn. Toți au ajutat-o pe mamă să percheziționeze în camera lui Shawn – și au găsit o pungă de marihuana și două țevi de fumat. Mama a pus mâna pe telefon să sune la poliție, dar l-a lăsat de două ori jos. Rudelor le-au trebuit trei sferturi de oră ca s-o convingă să sune – era acum ori niciodată. Femeia a sunat în cele din urmă. Când a venit poliția, Shawn tocmai se întorcea acasă și a rămas cu gura căscată văzând atâta lume. În timp ce i se puneau cătușele, adolescentul i-a strigat mamei că o urăște.

Furtuna se dezlănțuise. Când i s-a dat drumul acasă, Shawn a început s-o înjure pe maică-sa. S-a oprit brusc însă când pe ușă a intrat unchiul lui și i-a spus să-și țină gura, anunțându-l că urma să-și împartă camera cu diferite rude, până când se cumiștea. Auzind acest lucru, Shawn a început să fugă de acasă. Dar și la acest comportament a renunțat când au apărut peste tot afișe pe care scria că bunurile lui personale urmau să fie vândute la o licitație de cartier.

Shawn s-a întors acasă pe baza înțelegerii că lucrurile lui nu vor mai fi vândute. Pentru fiecare săptămână în care nu se droga, nu bea și nu fugea de acasă, urma să primească înapoi câte un obiect. (Lucrurile erau puse bine sub cheie.) Primul obiect primit înapoi a fost patul. Dacă mai pleca de acasă, jumătate din ce mai rămăsese trecea direct la vânzare.

În timp, au existat multe suișuri și coborâșuri, dar, având sprijinul «satului» ei, mama lui Shawn a rămas fermă pe poziții. Încetul cu încetul, Shawn s-a mai îmblânzit și a început să se poarte mai frumos cu ea.

Mai multe detalii despre cum îți poți mobiliza rudele și prietenii care să te sprijine se găsesc în secțiunea «Reuniunea comunitară nonviolentă» de la *Asul nr. 6* – «Amenințările sau actele de violență».

Strategia nr. 9: Rezolvă toate problemele de familie subterane

Stresul familial este adeseori un factor important, care contribuie la abuzul de alcool sau droguri. Sigur că adolescentul poate opta între a consuma sau nu alcool sau droguri și trebuie făcut răspunzător pentru această opțiune. Dar la fel de sigur este că problemele familiale tind să agraveze situația. Iată cum evoluează lucrurile:

- Un membru al familiei are anumite probleme. Poate fi vorba de orice: conflicte între parteneri, violență domestică, depresie, o boală neașteptată sau chiar un părinte care abuzează, la rândul lui, de droguri sau alcool.

- Tensiunea se acumulează pe măsură ce problema respectivă dospește.

- Adolescentul din familie simte și trăiește și el tensiunea, care rămâne nesoluționată și îngropată adânc în «cămara» familiei unde stau ascunse toate celelalte probleme nerezolvate.

- Adolescentul combate durerea pe care o resimte fie luând medicamente după capul lui, fie încându-și resentimentele într-o sticlă de băutură sau într-o doză de drog.

- Apoi adolescentul se trezește, dar nu pentru multă vreme. Durerea nu i-a dispărut, ci reîncepe la prima izbucnire de tensiune familială. Ciclul automedicației se reia și el.

- Cu cât se prelungește mai mult acest ciclu, cu atât este mai probabil ca sufletul adolescentului să se facă de piatră. Adolescentul, indiferent dacă este băiat sau fată, nu poate accepta durerea sau pierderea așa cum fac adulții. El nu poate decât să și-o atenueze consumând droguri sau alcool.

Ciclul de mai sus nu se ivește neapărat în toate familiile. Poate că adolescentului tău îi place, pur și simplu, să se îmbete sau să se drogheze. Important este să-ți pui următoarea întrebare dură: «Avem noi oare probleme în familie și există vreo legătură între ciclul descris aici și ceea ce se întâmplă în familia noastră?»

Dacă răspunsul este *da*, trebuie neapărat să apelezi la serviciile unui consilier familial competent, care poate descoperi legătura dintre consumul de droguri sau alcool al adolescentului și problemele de familie nerezolvate.

Asul nr. 6: Amenințările sau actele de violență

Atunci când adolescentul te amenință cu violența prin cuvinte («Las' că-ți trag eu ție una!»; «Te dau cu capul de pereți!»; «Te omor!») sau gesturi (lovituri cu piciorul în pereți, spart geamurile, pus mâna pe cuțit), violența devine o chestiune de siguranță personală.

Adolescenții scăpați de sub control mizează de multe ori pe acest as, dată fiind puterea lui de a-i speria și intimidă pe cei din jur. Iar tu, dacă ești intimidat(ă), dai înapoi. Spre deosebire de cei mai mulți dintre adulți, la adolescenți funcționează din plin principiul plăcerii când vine vorba despre violență. Tinerii sunt impulsivi și nu se gândesc, de obicei, la consecințele pe termen lung înainte de a comite un act de violență.

Mai mult decât atât, poate că adolescentul nu deține mecanismele necesare pentru a-și controla furia. De exemplu, dacă ești la volan și cineva îți taie calea, se poate să te înfurii foarte tare, dar foarte probabil vei recurge la mecanisme cum ar fi o respirație profundă, sau îți vei spune că e cazul să te calmezi, pentru ca furia de moment să nu te transforme într-o fiară a șoselelor. Adolescenții însă nu dețin aceste mecanisme. Și chiar

dacă le-ar deține, se prea poate să nu vrea să se oprească: adolescenților le place sentimentul de beție a puterii pe care-l dă violența.

Dacă te aștepti ca adolescentul să se trezească într-o bună zi și să renunțe de bunăvoie la asul violenței, ai să aștepti mult și bine. Ca să se stăpânească, adolescentul are nevoie de îndrumare. Dacă ar putea face acest lucru de unul singur, violența n-ar mai reprezenta o problemă.

Personal, recomand cu tărie ca strategiile următoare să fie puse în practică numai sub supravegherea și cu îndrumarea unui consilier priceput. Asul violenței îți va ciupi cu siguranță corzile sensibile.

Violența dă naștere la violență. Dacă adolescentul din în fața ta țipă, zbiară sau înjură, este greu să nu devii și tu la fel de supărat(ă) și să nu-i răspunzi cu aceeași monedă. Doar suntem oameni cu toții. Dacă se ajunge la așa ceva, tu și adolescentul veți începe să vă dați pumni și să vă faceți rău unul altuia.

Mai mult decât atât, există riscul ca adolescenții să cheme Serviciul de Protecție a Copilului sau poliția și să pretindă că părinții le-au aplicat rele tratamente. Ei știu că serviciile publice sunt sensibile la cuvinte ca *lovitură*, *pumn*, *palma* sau *brânci*. Un consilier calificat te poate ghida într-o asemenea situație, acționând ca avocat și explicându-le funcționarilor respectivi că adolescentul joacă, de fapt, un joc complicat.

De ce apare violența la adolescenți. Odată cu înmulțirea cazurilor de focuri de armă trase în școli, au apărut o serie de teorii care încearcă să explice de ce copiii devin violenți. Voi prezenta, în continuare, cele șase motive prin care explic eu însumi acest fenomen, apoi câteva strategii specifice prin care poate fi el contracarat.

Multe dintre ideile de mai jos le-am formulat după ce am citit cartea *The Lost Boys (Băieții pierduți)* a doctorului James Garbarino, care a intervievat sute de adolescenți violenți

pentru a afla ce păreri au ei despre propriile comportamente. Recomand cu căldură această carte părinților ai căror adolescenți dau semne că ar putea deveni violenți.

1. *O societate saturată de violență.* Potrivit statisticilor, copiii americani văd peste 200 000 de acte de violență la televizor înainte de a împlini vârsta de 18 ani. Cei doi adolescenți care au făcut masacrul de la Liceul Columbine* trăiau efectiv într-o lume a violenței: vedeau filme violente la televizor, ascultau muzică violentă și jucau pe calculator – practic tot timpul cât nu dormeau – un joc extrem de violent numit *Doom (Blestem)*. După o vreme, asemenea adolescenți devin atât de insensibili în fața violenței încât aceasta li se pare de-a dreptul romantică. Ei nu mai au nimic altceva în minte decât violență și pierd orice simț al realității. Persoana pe care o împușcă sau o snopesc în bătaie nu este un om cu sentimente și emoții, ci un simplu obiect, ca în jocurile video, sau un personaj, ca în filme.

2. *Sufletul este lezat.* Adolescenții cu probleme care nu au un refugiu spiritual sau relații de cuplu pozitive sunt mult mai vulnerabili în fața violenței care îi înconjoară. Asemenea tineri ajung să caute imagini ale răului și devin dependenți de ele, încercând să umple astfel golul pe care îl simt înăuntrul lor. Cu timpul, sufletul lor, adică acel nucleu spiritual care îi ajută să facă distincția între bine și rău, este lezat, fiind saturat de violențele pe care tinerii respectivi le văd la prietenii lor, la televizor și în jocurile video. Violența devine atunci o formă de exprimare deschisă a unor fapte pe care adolescenții le-au comis deja în imaginație de nenumărate ori.

3. *Excluderea este primejdioasă.* Adolescenții respinși sau batjocoriți de alți adolescenți riscă să alunece către partea întunecată, plonjând într-o lume a violenței. Dacă fiul tău devine membru al unei găști sau al unui grup și majoritatea îl consi-

deră ciudat sau nelalocul lui, supraveghează-ți copilul cu atenție. Dacă cineva se ia de el, mânia lui se poate transforma ușor în turbare, și până la violență nu mai este decât un pas.

4. *Un cod al onoarei violent.* Adolescenții violenți au adeseori o viziune distorsionată asupra moralității, cu un cod al onoarei potrivit căruia, atunci când cineva te lovește, tu trebuie să te răzbuni cu o forță cel puțin dublă. Altminteri, afirmă codul, ești socotit slab sau moale și devii o țintă de predilecție. Dacă acestui cod i se alătură lipsa de empatie, adică de grijă față de cei din jur, și incapacitatea de a avea încredere în ei, violența devine o virtute.

5. *Pierderea legăturilor afective.* Violența în rândurile adolescenților se poate datora absenței unor părinți afectuoși și generoși. Copiii orfani, aruncați ca niște mingii de la o familie la alta, intră adeseori în această categorie. Lipsa atașamentului conduce la pierderea încrederii și la un nivel scăzut al respectului de sine. Asemenea copii reușesc cu mare greutate să stabilească legături afective sau să aibă remușcări pentru durerea provocată celor din jur. Lipsiți de legături afective, adolescenții încep să se simtă goi pe dinăuntru. Când ajung într-o asemenea situație, este foarte posibil să răspundă violent la cea mai mică provocare.

6. *Există tot mai multe arme mortale.* În trecut, copiii și adolescenții nu aveau decât pumnii și, eventual, bețe și cuțite. Astăzi ei au acces la pistoale și arme automate. Această evoluție a făcut ca violența să devină mortală.

Factorii de risc pentru violență. Dacă vreuna dintre motivațiile de mai sus îți amintește de adolescentul tău, nu înseamnă automat că ai un copil care va deveni violent sau că mâine va pune mâna pe o armă și va împușca pe cineva. De obicei, este nevoie de mai mulți factori care să conlucreze la apariția unui adolescent violent. Potrivit cercetărilor doctorului Garbarino, probabilitatea ca un adolescent să comită un act de violență este de două ori mai mare dacă acesta:

- provine dintr-o familie cu un trecut de violență criminală

* La 20 aprilie 1999, la Liceul «Columbine» din Littleton, Colorado, doi elevi adolescenți au împușcat 12 colegi și un profesor, apoi s-au sinucis. (N.t.)

- a avut el însuși un trecut marcat de abuzuri
- face parte dintr-un grup respins și batjocorit
- este membru al unei bande
- consumă alcool sau droguri.

Probabilitatea se triplează dacă adolescentul:

- posedă o armă
- a fost arestat
- suferă de o boală neurologică, iar aceasta îi afectează gândirea și sentimentele
- are rezultate școlare proaste și probleme legate de prezență.

Cum se manifestă violența la adolescenți. Atunci când tu și adolescentul ajungeți la o ceartă sau o controversă aprinsă, de multe ori treceți prin ceea ce eu numesc *Cele cinci niveluri de agresivitate ale adolescenților*. Adolescentul îți oferă ocazii de a turna apă rece peste foc înainte ca acesta să izbucnească necontrolat. Dacă nu recunoști semnele respective, cearta poate evolua rapid către amenințări sau chiar acte de violență.

Adolescenții scăpați de sub control se manifestă altfel decât adolescenții obișnuiți. Aceștia din urmă își contrazic părinții numai până la un punct. Chiar dacă și ei se vaită, se plâng sau refuză – uneori cu încăpățănare – să facă lucrurile care li se cer, după ce părinții lor se «uită urât» la ei (îi privesc fix, încrunțați) sau «ridică tonul» (le vorbesc sec și răspicat), știu că a venit momentul să se supună. Adolescenților scăpați de sub control, în schimb, le place să învingă în orice situație. Dacă metodele nonviolente nu dau roade, ei ridică miza și amenință cu violența.

CEARTĂ CU UN ADOLESCENT OBIȘNUIT

Nivelul 1

MAMA: Evan, e timpul să-ți faci curățenie în cameră. (O cerere simplă)

EVAN: Chiar acum? Mamă, nu pot acum. (Spus pe un ton văitat, plângăreț, ca s-o irite pe mama și s-o facă să-l lase în pace)

Nivelul 2

MAMA: Ba da, ai să faci chiar acum. (Nu dă înapoi)

EVAN: O să fac după ce se termină emisiunea asta. (Se opune cu încăpățănare, în speranța că va câștiga)

MAMA: Nu am de gând să mă cert cu tine. Ori te miști de pe canapea până număr la trei, ori nu mai ieși din casă mâine. (Mama se ține tare pe poziții)

Adolescenții obișnuiți se opresc aici. Unii însă pot împinge lucrurile până la...

Nivelul 3

EVAN: Mare căcat! Niciodată nu mă lași să fac și eu dracului ce vreau! (Ridică miza și trece la înjurături, în speranța de a ciupi corzile sensibile ale mamei lui, făcând-o să-și piardă controlul emoțiilor)

MAMA: Gata – ești pedepsit și stai în casă. Eu acum plec. Nu accept să mi se vorbească pe tonul ăsta. Să vii să-ți ceri scuze mai târziu. Și în cameră tot trebuie să-ți faci curățenie. Ne vedem mai încolo. La revedere. (Mama se comportă minunat, reușind să țină sub control și starea ei de spirit și direcția în care se îndrepta discuția. Ea părăsește camera foarte calmă.)

CEARTA CU UN ADOLESCENT SCĂPAT DE SUB CONTROL

Dacă ar fi un adolescent scăpat de sub control, Evan ar parcurge Nivelurile 1, 2 și 3 în același mod. El însă nu s-ar opri la Nivelul 3, ci ar putea putea prelungi cearta până la un Nivel 4 – Amenințări cu violența, sau chiar până la un Nivel 5 – Acte de violență.

MAMA: Gata – ești pedepsit și stai în casă. Eu acum plec. Nu accept să mi se vorbească pe tonul ăsta. Să vii să-ți ceri scuze mai târziu. Și în cameră tot trebuie să-ți faci curățenie. Ne vedem mai încolo. La revedere.

EVAN: Să nu te prind că-mi întorci spatele! (Se ia după ea și-i taie calea) Și-ai face bine să nu mă pedepsești, ca să nu-ți pară rău după aia! (Recurge la un comportament intimidant și la amenințări verbale cu violența)

Situația a devenit critică. Mama și fiul ei adolescent au ajuns la un scenariu în care toată lumea are numai de pierdut.

Dacă mama dă înapoi, înseamnă că Evan a comis un act de abuz împotriva părinților și a câștigat și mai multă putere. Dacă mama se ține tare pe poziții, Evan ar putea sări la Nivelul 5 – lovind-o fizic sau distrugând bunuri. În ambele cazuri, toată lumea are de pierdut.

Cele cinci niveluri de agresivitate ale adolescenților. La fel ca o mașină Corvette, adolescenții agresivi pot ajunge de la 0 la 100 de kilometri pe oră în 3,5 secunde. Dacă poți, oprește-i la Nivelul 1 sau 2.

Nivelul 1 – Văitatul și plânsul

Descriere: Adolescenții încep adeseori să se vaite și să se plângă atunci când li se cere să facă un lucru, de exemplu să-și pună în ordine hainele sau alte treburi casnice. Ideea este să te irite ca să-i lași în pace. Dacă ești obosit(ă) sau foarte stresat(ă), poate au noroc să cedezi, numai ca să nu-i mai auzi văitându-se.

Soluții: Mai ții minte când și tu erai adolescent(ă) și mârâiai, bombăneai și te plângeai la orice îți cereau părinții să faci? Cea mai bună soluție este să ignori văitatul. În schimb, reamintește-i adolescentului cu calm care este regula și nu permite să-ți fie ciupite corzile sensibile. Poți să recurgi la strategia cuvintelor-*resort* prezentată la *Pasul nr. 4*, pentru a nu lăsa discuția să se îndepărteze de la subiect: «*Și totuși*, regula rămâne în picioare» sau «*Chiar și așa*, tot trebuie să-ți faci ordine în cameră». Poți să intri și tu în joc și să răspunzi tot văitându-te, pentru a-l face pe adolescent să rădă și a mai disipa tensiunea. Încearcă să nu te lansezi într-o luptă pentru putere aducând în discuție consecințe prea aspre, dacă jocul este abia la început. Probabil că adolescentul nu vrea decât să încerce marea cu degetul. Dacă rămâi ferm(ă) pe poziții, dar calm(ă), de cele mai multe ori adolescentul va respecta regula stabilită.

Nivelul 2 – Refuzul încăpățânat

Descriere: La acest nivel, adolescenții refuză cu obstinație să respecte indicațiile sau să asculte vocea autorității. Spun că sunt ocupați sau că vor face mai târziu ce li se cere. Mulți încearcă să generalizeze situația exagerând și spunând că «*asa fac întotdeauna*» părinții lor. Ideea este de a devia de la subiect, de a-i înfuria pe părinți și a-i aduce într-o poziție defensivă,

în speranța că discernământul lor va fi afectat și atunci vor da înapoi.

Soluții: Aplică strategia «*Vorbește scurt și la obiect*» de la *Pasul nr. 4*, repetând nu numai regula, ci și consecința nerespectării ei. Adolescentul va încerca să schimbe subiectul și să-ți ciupească anumite corzi sensibile. Păstrează-ți calmul, ca să poți ține sub control starea de spirit. Este momentul să aduci în discuție partea de consecințe din textul contractului scris. Adolescentul a trecut de nivelul văitatului și plânsului și refuză în mod clar să se supună cerințelor tale, părintele. Reamintește-i care va fi consecința dacă refuză în continuare să respecte regula stabilită.

Nivelul 3 – Vorbital urât și atacurile la persoană

Descriere: La acest nivel, adolescentul îți simte frica și lipsa de încredere în propria autoritate. Chiar dacă te menții în continuare ferm(ă) pe poziții, au cam început să-ți tremure picioarele. Adolescentul îți simte posibilă slăbiciune și începe să înjure sau să te insulte. În cele mai multe cazuri, el nu încearcă decât să te intimideze și să-ți ciupească la întâmplare corzile sensibile. Și totuși, acest nivel poate deveni periculos. Ajunși aici, adolescenții sunt deja agitați și/sau furioși. Dacă lucrurile merg în aceeași direcție, este posibil să se monteze singuri și să facă o criză afectivă. Nevoia ca tu, părintele, să iei frâiele în mâini și să-i oprești devine disperată.

Soluții: Urmează strategia «*Pleacă și așteaptă*» de la *Pasul nr. 4*. Cu cât rămâi mai mult și-i permiți adolescentului să te insulte, cu atât ai mai multe șanse să începi și tu să-l insulti. Deși trebuie să existe consecințe pentru abuzurile verbale, ai grijă să le aplici atunci când hotărăști tu și după ce te-ai liniștit. *Nu aplica niciodată o consecință când tu, părintele, ești furios sau frustrat, sau când cearta aprinsă este în toi.* Uneori merge să-i spui adolescentului pe un ton sec să înceteze sau «s-o mai lase baltă». O reacție glumeață poate fi la fel de

eficientă în a schimba tonul controversei și a-l lua prin surprindere pe adolescent.

Nivelul 4 – Amenințările cu violența

Descriere: Dacă ai aplicat cu succes soluțiile de mai sus, probabil că nu-ți vei vedea niciodată copilul adolescent ajungând până la acest nivel. Dacă însă ajunge până aici, trebuie să acționezi rapid, înainte ca amenințările să degenereze în violență propriu-zisă. Chiar dacă adolescenții amenință uneori că-și omoară sau își distrug părinții, un alt frate, un animal, un obiect sau o persoană oarecare, de regulă ei nu au de gând să-și ducă până la capăt amenințările. Ceea ce urmăresc este să te sperie și să te domine. Pentru mulți adolescenți, amenințările sunt «tunurile cele mari» pe care le folosesc dacă la precedentele trei niveluri nu au reușit să te facă să dai înapoi.

Soluții: La acest nivel, și tu ești tentat(ă) din plin să devii agresiv(ă), să faci morală și să-ți pierzi controlul. Dacă nu te stăpânești însă, va fi ca și cum ai turna benzină peste un foc deschis. Este esențial să ieși din cameră și să aștepti până când adolescentul se liniștește. Nici o explicație și nici o discuție nu mai folosesc la nimic în această etapă – ele nu ar face decât să-l monteze și mai mult pe adolescent. Recurge la una dintre strategiile prezentate în continuare și cheamă poliția, răspunde cu o glumă sau colaborează cu adolescentul tău dinainte, formulând de comun acord un contract de nonviolență.

Nivelul 5 – Acte de violență

Descriere: La acest nivel, adolescenții scăpați de sub control atacă la propriu bunurile sau persoanele – de exemplu, izbesc cu pumnii sau picioarele în pereți, aruncă sau distrug obiecte de valoare, sparg geamuri. Unii adolescenți pot chiar să atace un alt membru al familiei sau să încerce să-și facă lor înșiși rău, într-un acces de furie sau de frustrare.

Soluții: Dacă lucrurile au ajuns până aici, vorbele nu mai au nici un rost. Trebuie să acționezi rapid și hotărât, pentru a

asigura integritatea ta fizică, precum și pe a adolescentului sau a celor din jur. Trebuie să ieși din scenă cât de repede cu putință și să pui în aplicare una sau mai multe dintre strategiile antiviolență prezentate mai jos.

Trebuie, de asemenea, să chemi poliția și să depui plângere pentru vătămare corporală și distrugere de bunuri. Altminteri, adolescentul va primi un mesaj periculos: «Poți să mă agrezezi fizic, fiindcă eu nu-ți voi cere socoteală» sau «În lume, în general, poți să agrezezi oamenii și să scapi nepedepsit». (Subliniez că eu nu recomand ca părinții să apeleze la spitalul de boli nervoase din comunitate în cazul adolescenților violenți. Dacă procedează astfel, este ca și cum ar spune că adolescentul este nebun, deci nu poate fi făcut răspunzător de faptele sale. Dacă adolescentul devine violent, cheamă, așadar, poliția.)

Dansul furiei. Cu toate recente izbucniri de violență adolescentină, majoritatea adolescenților noștri nu ajung la așa ceva. Potrivit unui studiu de psihopatologie a dezvoltării, efectuat în 1997 de Kenneth A. Dodge, numai 35% dintre copiii care au suferit abuzuri și care provin din medii sociale ostile sau agresive devin violenți. De ce restul de 65% dintre acești copii nu devin violenți?

Păreră mea este că 65% sau mai mulți dintre copiii noștri adolescenți se abțin de la agresivitate dacă părinții sau alți adulți țin sub control starea de spirit și direcția în care se îndreaptă controversa. Părinții pot ține sub control starea de spirit sau evoluția controversei cu o privire dură, cu un *nu* hotărât, cu o îmbrățișare blândă sau cu o strâmbătură care să disipeze tensiunea și mânia ce plutesc în aer. În aceste semne, adolescenții văd mesaje de tipul: «Eu conduc aici», «N-am de gând să dau înapoi», «Nu mă tem de furia ta» sau «Eu țin sub control tensiunea și stresul acestei discuții, nu tu».

Atunci când adopți o poziție fermă, adolescentul capătă un sentiment de siguranță fiindcă se știe condus de tine. Lupii și alte animale care trăiesc în haite acționează agresiv și necon-

trolat până când își face apariția un lider incontestabil, care preia conducerea cu încredere în sine. Restul haitei capătă astfel un sentiment de siguranță și se liniștește imediat.

«EU LATRU MAI TARE DECÂT MUȘC»

Malcolm (15 ani) era solid pentru vârsta lui. Oricine se întâlnea cu el față în față se speria și se simțea intimidat. Malcolm povestea în șoaptă că simte cum mama lui se teme când țipă la ea. Acest dans al furiei începuse pe vremea când adolescentul avea 13 ani.

Mama lui Malcolm și cu mine am imaginat împreună un experiment: îl provocam într-adins pe Malcolm să se înfurie, spunându-i că nu avea voie să meargă la o petrecere nesupravegheată sâmbăta următoare; dacă adolescentul devenea agresiv sau se repezea la mama lui, ea urma să adopte următoarele atitudini:

- când Malcolm începea să se agite, dacă rămânea la Nivelurile 1 și 2, mama nu se mai speria și nu mai dădea înapoi, cum făcea de obicei, ci
- lua un pistol cu apă și-i făcea un duș rece cu apă sub presiune, ca să se răcorească; apoi să refugia după scaune și-l stropea cât putea de tare; dacă Malcolm tot se repezea la ea, mama golea tot rezervorul pistolului pe el.

Mama s-a amuzat și mi-a spus că nu auzise niciodată de o idee mai nebunească, dar a fost de acord să încerce. Când a auzit că nu avea voie să meargă la petrecere, Malcolm a reacționat exact așa cum ne așteptaserăm: a început să mârâie și să latre la mama lui. Mama i-a răspuns cu un jet de apă, apoi s-a refugiat în spatele biroului meu și l-a udat de sus până jos.

Starea de spirit din cabinetul meu s-a schimbat brusc, trecând de la furie și tensiune la glume și râsete. Malcolm a rămas cu gură căscată și efectiv s-a tăvălit pe jos de râs. Când ne-am revenit cu toții în simțiri, mama și-a reafirmat opoziția față de petrecerile nesupravegheate. Mai mult decât atât, dacă Malcolm se răzbuna intimidând-o și mai tare, mama se înarma din nou cu pistolul cu apă. Dacă aveau loc acte de violență, sub formă de brânciuri, smuceli sau bunuri distruse, mama chema poliția și depunea plângere.

Pentru prima dată de când se știa, mama lui Malcolm adopta o poziție fermă și ținea sub control, cu ajutorul pistolului cu apă, starea de spirit a certurilor aprinse dintre ea și copilul ei adolescent. Malcolm zicea: «E greu să te înfurii când propria ta mamă se poartă ca o țăcănită!»

Mulți părinți cred, în mod greșit, că trebuie să contracareze manifestările agresive ale adolescenților lor cel puțin la fel de agresiv. În plus, mulți cred că trebuie să fie mai mari și mai tari decât adolescenții ca să-i poată opri. Pur și simplu nu este adevărat!

Dacă adolescentul a ajuns totuși la Nivelul 4 sau 5 de agresivitate, optează pentru una sau mai multe dintre strategiile de mai jos, ca să contracarezi asul violenței.

Strategia nr. 1:

Reuniunea comunitară nonviolentă

Violența supraviețuiește și se alimentează prin păstrarea secretului. De aceea, simpla prezență a unor străini în casă – cum era soldatul care a ajutat-o pe mama lui Tony să-și dezvețe fiul de droguri – poate schimba cursul evenimentelor. Iată cum funcționează lucrurile.

Mobilizează-ți trupele. Fă o listă cu toți membrii familiei, prietenii și vecinii în care ai încredere. Telefonează-le și întreabă-i dacă pot veni la o reuniune la tine acasă. Iată ce le poți spune:

Știu că poate să vi se pară o rugămintă ciudată, dar am într-adevăr nevoie de ajutorul vostru în legătură cu copilul meu adolescent. Probabil că nu știți, dar [numele adolescentului] m-a amenințat cu bătaia. [Dă câteva exemple de acte de violență.] Cred că lucrurile nu vor face decât să se înrăutățească. Vreau să previn asemenea manifestări pe viitor. Vă telefonez pentru că sunt convins(ă) că e nevoie de un «sat în-treg» pentru a crește un copil. Voi faceți parte din «satul» meu și am nevoie de opiniile și ideile voastre. Am telefonat și altor persoane din «satul» meu. Știu că sunteți ocupați, dar vă rog să veniți. Voi face și o tratație. Vă puteți oferi să mă ajutați după ce vedeți ce presupune acest lucru, sau puteți doar să veniți și să-mi dați câteva idei în timp ce dezbatem cu toții problema. Două capete – sau mai multe – sunt întotdeauna mai bune decât unul singur.

Foarte puțini vor fi cei care să refuze o asemenea solicitare. Cei mai mulți au și ei copii și înțeleg noțiunea de «sat» și cât de serioase sunt amenințările sau actele de violență.

Partea cea mai grea va fi să dai primul telefon. Te vei simți stânjenit(ă) de faptul că ai un adolescent violent. Vei simți, poate, că te bagi pe gâtul prietenilor și rudelor tale, chiar dacă și tu ai răspunde imediat atunci când ei te-ar chema în ajutor. Îți recomand totuși să dai acele telefoane. Vei fi surprins(ă) de numărul oamenilor dispuși să te ajute. În plus, este foarte dificil, dacă nu imposibil, să încerci să te opui violenței de unul singur, fără întăriri.

Adolescentul nu trebuie să fie de față la începutul «reuniunii comunitare», pentru că ar putea încerca să tulbure apele ori să ațâțe la ceartă. Cheamă-l și pe adolescent la reuniune numai după ce ai dezbătut cu «satul» tău și ai pus pe hârtie un contract scris împotriva violenței. În mod normal, e important ca adolescentul să fie coautor la orice decizie se ia. Dar atunci când vine vorba de chestiuni care pun în primejdie siguranța persoanelor, ca în cazul violenței, tu, părintele, trebuie să iei frâiele în mâini.

Reuniunea. După ce s-au făcut prezentările și fiecare a explicat în ce relație se află cu adolescentul, este esențial să dezvălui toate ciocnirile violente pe care le-ai avut cu acesta ca părinte. Nu păstra nimic secret. Când le vei spune cu voce tare, vei fi surprins(ă) să vezi câtă lume le știa deja. Chiar dacă ascultătorii se arată șocați, dezvăluirile te vor ajuta și pe tine: nu vei mai fi stresat(ă) de nevoia de a păstra atâtea secrete, dosite bine în suflet.

Dezbaterea este pasul următor. Șase, zece, 15 sau 20 de capete sunt întotdeauna mai bune decât unul singur când trebuie să concepi o serie de consecințe inedite și eficiente. Nu uita să distribui fiecărui participant câte un exemplar cu cele mai importante zece consecințe de care le pasă adolescenților, sub-

liniindu-le pe cele mai importante pentru adolescentul *tău*. Scrie fiecare idee pe un panou mare, pe care fiecare să-l poată vedea.

Stabilește o ierarhie a ideilor formulate. Tu ai, în ultimă instanță, puterea de veto, dar trebuie să ordonezi ideile oferite de «sat». De exemplu, în timpul unei reuniuni, o mamă a spus că situația ei este fără ieșire. Nu reușea să-și determine fiul de 15 ani să meargă la școală. Când a încercat, el a amenințat-o cu bătaia. Unul dintre vecini, care avea un bun prieten ofițer de poliție, a venit cu ideea «să vină poliția». Această idee a primit imediat numărul 1 pe listă.

După ce grupul cade de acord asupra consecințelor, este momentul să clarifici rolul fiecăruia – cine ce face, când, unde, cum și în ce condiții – și să treci aceste amănunte în textul contractului scris.

Ducerea la îndeplinire. A sosit momentul să-l chemi pe adolescent înapoi în cameră. Cere-i să tacă până când termini ce ai de spus. Fă înconjurul camerei și roagă-i pe toți membrii «satului» să-i explice adolescentului că sunt la curent cu actele lui de violență și de ce greșește comportându-se astfel. Roagă-i să evoce episoade violente din experiența lor personală și să spună cum s-au simțit în ocaziile respective. Sunt niște argumente puternice, de care adolescentul își va aminti chiar dacă se preface că-l lasă indiferent.

După ce a vorbit toată lumea, cerc-i adolescentului să le spună tuturor de ce crede el că violența este ceva rău. Dacă începe să-și deschidă sufletul, roagă-l să vină cu propuneri personale despre cum ar putea să se abțină pe viitor de la alte gesturi violente. Șansele ca adolescentul să coopereze cresc dacă este invitat să colaboreze la alcătuirea planului de acțiune.

Dacă însă refuză să vorbească sau încearcă să arunce în aer discuția – spunând, de exemplu, că este violent numai din cauza ta, părintele –, treci rapid la etapa următoare. Nu este nevoie ca adolescentul să agreeze sau să fie de acord cu planul

tău pentru ca acesta să fie pus în aplicare, mai ales dacă ai sprijinul «satului».

În fine, cere-le participanților la reuniune să specifice rolul lor, ca să audă și adolescentul: ce anume va face fiecare și cum te va sprijini pe tine, părintele.

Strategia nr. 2: Consecința «Old McDonald»

Această strategie mi-a fost inspirată de rezultatele obținute de doctorul Neil Schiff cu o adolescentă violentă. Era vorba de o familie formată din tată, mamă și o fiică de 16 ani care deținea controlul absolut asupra familiei. Fata era o teroristă în propria casă. Dacă mama îi spunea să facă un lucru care nu-i plăcea, făcea o criză de nervi cumplită și ajungea chiar să-și păruiască mama. Părinților le era mult prea frică de ea ca să cheme poliția.

Starea de spirit din casa respectivă era dominată de teamă și neliniște. Pentru a pune capăt violențelor, doctorul Schiff a venit cu o idee ingenioasă. În loc să recomande consecințe dure, cum ar fi consemnarea în casă sau restricții de ordin fizic, care n-ar fi reușit decât s-o ațâțe și mai tare pe fată la violențe, el s-a axat pe schimbarea stării de spirit din familie.

Doctorul Schiff a adus un casetofon pe care a pus cântecul *Old McDonald Had a Farm*. În timp ce fiica lor stătea în sala de așteptare, părinții exersau strategia, sub îndrumarea doctorului Schiff, care juca rolul fetei și se prefăcea ajuns la *Nivelul 3* – Vorbitul urât și atacurile la persoană. Părinții au dat drumul imediat la *Old McDonald* și au început să cânte și să danseze în jurul mesei.

După ce au deprins tehnica suficient de bine, au chemat-o și pe fiica lor în cabinet. Cum a intrat, adolescenta a și sărit la ceartă. Drept care părinții au dat drumul la *Old McDonald* și au dansat în jurul mesei, așa cum exersaseră. Fata a rămas cu gura căscată. A cedat, iar tensiunea s-a evaporat imediat. Ori cât de tare s-ar fi străduit, nu mai reușea să se înfurie.

Întorși acasă, părinții au pus în continuare *Old McDonald* ori de câte ori fata izbucnea într-o criză de nervi. Și-au invitat, de asemenea, prietenii și vecinii. Violența se manifestă foarte greu când nu mai este un secret pentru nimeni și când ai prieteni și vecini în vizită. În decurs de câteva săptămâni, fata a renunțat la manifestările violente.

După ce am studiat această abordare, am început și eu să le sugerez părinților intervenții similare în cazul adolescenților violenți. Iată câteva dintre acestea:

- *Peruca și dansul*. Părinții își cumpără peruci, fiecare de celălalt sex, și le pun și dansează în fața copilului lor adolescent; acesta este atât de șocat, încât până la urmă izbucnește în râs.

- *Di. Magoo*. În anii 1970 exista un personaj de benzi desenate, Di Magoo, care avea ochelari cu lentile foarte groase și se ciocnea de toate obiectele. Un părinte a făcut rost de o asemenea pereche de ochelari și a anunțat-o pe fiica sa că are de gând să și-i pună pe nas și să se împiedice de toate lucrurile din casă când vor veni în vizită prietenii ei adolescente, dacă în seara dinainte ea mai amenință cu violența; fata a fost atât de oripilată, încât și-a implorat tatăl să nu facă așa ceva.

- *Duelul cu pistoale cu apă*. Mai mulți părinți au cumpărat pistoale cu apă. Atunci când cearta se încinge foarte tare, părintele își provoacă la duel copilul adolescent. Dueliștii ies în curtea din spatele casei, se așază spate în spate, fac câte zece pași fiecare, se întorc și trag. Cel care-l face leoarcă pe celălalt câștigă.

Fiecare dintre aceste soluții urmărește același scop: să detensioneze atmosfera prin manifestări glumețe, reducând astfel riscul manifestărilor violente. Ați încercat vreodată să urlați și să râdeți la cineva în același timp? Nu veți reuși.

Nu spun că această strategie va da roade în cazul tuturor adolescenților, dar merită încercată, cu condiția să recurgi la ea înainte ca adolescentul să sară la *Nivelul 5* – Acte de violență.

Strategia nr. 3: Un contract anti-violență scris în colaborare

Cu câțva timp în urmă, credeam că toate planurile de acțiune trebuie concepute și formulate de către părinte. Mă gândeam că adolescentul este prea tânăr și prea imatur. Pe măsură ce am avansat eu însumi în vârstă, mi-am schimbat punctul de vedere. Confirmarea am avut-o când l-am văzut pe un prieten de-al meu scriind textul unui contract anti-violență în colaborare cu un adolescent deosebit de violent, într-un spital de boli nervoase. Adolescentul respectiv fusese violat în repetate rânduri de diverși părinți adoptivi și de propriul lui tată. Pe măsură ce creștea și ajungea mai puternic, devenea din ce în ce mai violent, așa că fusese internat în opt spitale succesive. Toate spitalele procedaseră la fel: îi impuseseră restricții de ordin fizic într-o cameră de izolare – ceea ce n-a făcut decât să sporească violența băiatului.

Prietenul meu, care era consilier la unul dintre spitale, a abordat altfel problema. L-a chemat pe băiat în cabinetul lui și i-a spus:

«Vreau să mă ajuți. Din câte se pare, toți adulții au încercat să-ți țină sub control mânia și frustrarea, fără să-ți ceară câtuși de puțin părerea. E cărăghios – doar tu ești cel mai în temă. Tu știi ce merge la tine și ce nu. Îmi cer scuze în numele tuturor adulților care au procedat așa. Trecutul nu pot să-l schimb, dar împreună putem face câte ceva ca să schimbăm viitorul. Hai să ne punem capetele la contribuție și să formulăm un contract anti-violență. Îl semnăm și-l distribuim întregului personal din unitate. Restricțiile de ordin fizic la vom folosi numai ca ultimă resursă, dacă tot ce scriem în contract dă greș. Cum ți se pare?»

Tânărul a rămas mut de uimire. Avea o mulțime de idei, dar nimeni nu se obosise vreodată să-l întrebe. Într-o anumită măsură, furia lui era provocată de faptul că nu fusese luat în serios niciodată și că fusese tratat ca un bolnav mintal în toți acei ani. Iată care au fost sugestiile lui:

- Când mă vedeți că devin agitat (înjur, refuz să mă supun, bombăn), întrebați-mă dacă vreau să mă «răcoresc».
- Dacă spun *da*, cereți-mi pe un ton blând, dar ferm, să mă duc în camera mea. Controlați-mă la fiecare cinci minute ca să vedeți dacă sunt pregătit să ies de-acolo.
- Pe urmă, găsiți-vă timp să discutați cu mine. Întrebați-mă ce anume m-a stârnit și cum aș mai fi putut reacționa. Dacă fac ceva bun și se vede o ameliorare, spuneți-mi și încurajați-mă.
- Dacă încep să distrug lucruri, dacă îmbrâncesc sau smucesc pe cineva, dați-vă imediat la o parte și trimiteți-mă în camera mea să mă «răcoresc». Vorbiți-mi blând și pe un ton prietenesc.
- Dacă vedeți că purtarea mea se înrăutățește și că distrug în continuare lucruri, atunci și numai atunci, ca ultimă soluție, aplicați-mi restricții de ordin fizic.

După ce acest plan a fost pus în aplicare, cazurile de restricție fizică au scăzut cu 80%. Adolescentul i-a spus consilierului că pentru prima dată în viață simțea și el că reușește să se controleze.

Pornind de la această experiență, am încercat și eu să-i îndrum pe părinți să încheie contracte anti-violență cu adolescenții lor. Rezultatele au fost de-a dreptul miraculoase. Adolescenții mi-au spus că tânjesc, înainte de orice, după un tratament respectuos, la fel ca adulții. Subliniez faptul că nu-și «doresc» și nu «așteaptă», nu – adolescenții «tânjesc» după un asemenea tratament și, dacă îl primesc, răspund foarte favorabil.

Asigură-te că inițiezi această strategie atunci când adolescentul este într-o dispoziție favorabilă. Ține la îndemână o foaie de hârtie pe care să-ți notezi ideile lui și introdu aceste idei în textul contractului. Iată câteva întrebări care pot servi ca bază de plecare:

- Care sunt primele două lucruri pe care aș putea să le spun ori să le fac eu pe viitor, pentru a reduce riscul ca tu să ameninți cu vreun fel de violență – pe mine sau pe oricine altcineva?
- Ce ai face sau ce ai spune diferit, dacă ți-ai propune să-ți controlezi nervii începând de mâine? Care ar fi primele semne concrete pe care ar trebui să le urmăresc?

- Ce cuvinte de apreciere ar trebui să-ți spun în momentele când îți propui să-ți controlezi nervii?

- Ghidează-mă pas cu pas, ca să știu ce trebuie să fac pentru ca tu să-ți regăsești calmul când începi să ți-l pierzi.

Vei rămâne surprins(ă) câți adolescenți, dacă își dai silința să-i întreb, îți vor oferi ei înșiși un set de instrumente cu care să le contracarezi dansul furiei.

Strategia nr. 4: Monitorizează-ți cu atenție copilul adolescent

Dacă adolescentul amenință că se sinucide, nu-i lăsa la îndemână medicamente, vreo frânghie sau vreo lamă de ras. Închide sub cheie sau ascunde toate obiectele cu care copiii sau adolescenții din casă și-ar putea provoca vreun rău.

Tot așa, dacă ai un adolescent violent, nu lăsa vreo armă în casă, chiar dacă muniția este bine ascunsă (este ușor, dacă ai o armă, să cumperi muniție pentru ea). Dacă ești vânător, păstrează-ți armele în casa unui prieten până când adolescentul din casa ta dă semne clare de cumiințire.

Controlează periodic camera adolescentului dacă știi că are aplecare spre violență. La căutările de droguri sau alcool, am sugerat ca adolescentul să fie de față. Însă când problema lui este violența, controlul ar trebui să se desfășoare în timp ce adolescentul lipsește de acasă, pentru că, dacă îi găsești vreo armă de foc sau vreun cuțit și el izbucnește într-o criză de furie, arma respectivă ar putea fi folosită. Dacă găsești arme ilegale, cheamă poliția și depune imediat o plângere.

Copiii împușcați la liceul «Columbine» ar fi fost salvați dacă părinții asasinilor ar fi căutat în propriile dormitoare și garaje, unde ambii tineri țineau explozibil și arme.

În ultimă instanță, poate fi o idee bună să-ți înscrii copilul adolescent la cursuri de *tai chi* sau karate. În viața multor adolescenți vine o vreme când nu se mai pot feri și chiar trebuie să se apere. Un bun instructor de arte marțiale îi poate arăta ado-

lescentului cum să-și canalizeze și cum să-și controleze energia. Majoritatea adolescenților violenți se comportă mai puțin brutal după asemenea cursuri. Și apoi, mai bine să tragi pumni decât să tragi cu o armă automată.

Strategia nr. 5: Responsabilitatea și poliția

Dacă adolescentul ajunge până la Nivelul 5 și îmbrânțește, smucește, plesnește sau lovește pe oricine din jur, inclusiv pe tine, părintele, este cazul să chemi poliția și să depui plângere penală împotriva lui. Părăsește scena de conflict cât mai repede cu putință și încuie-te în altă cameră sau ieși din casă. Sună la Urgențe și spune-i operatoarei că tu sau altcineva a suferit o agresiune fizică. La sosirea poliției, formulează o plângere pentru agresiune și cere ca adolescentul să fie arestat.

Polițiștii îți vor spune, probabil, că de îndată ce adolescentul va fi arestat, tu, părintele, vei fi chemat la secție să-l iei înapoi. Dacă însă nu răspunzi la telefon, polițiștii sunt obligați să-l țină în arest peste noapte. Această experiență poate reprezenta pentru el un mesaj puternic, așa încât se va gândi de două ori înainte să mai facă vreun alt gest violent.

Mulți părinți spun că nu pot concepe să-și trimită ei înșiși fiul sau fiica la închisoare. Își iubesc prea mult copiii – iar în sinea lor se tem că arestarea nu va face decât să-i alimenteze adolescentului furia îndreptată împotriva lor.

În lumea reală însă, oamenii ajung la închisoare dacă se dedau la agresiune sau la distrugere de bunuri. Dacă nu lași să funcționeze regulile lumii reale, există riscul ca adolescentul să se poarte și mai violent cu tine, cu viitorul său partener de cuplu sau cu alte persoane – de exemplu, cu viitorii copii.

Dacă adolescentul comite un act de distrugere de bunuri, va fi mai dificil să implici poliția. Multe secții de poliție vor spune că distrugerea de bunuri nu este problema lor și vor refuza să-l aresteze pe adolescentul violent. În acest caz, va trebui să

discuți cu sergentul de serviciu sau cu alți polițiști, pe rând, până găsești vreunul care să accepte să-l aresteze.

Poate că este mai eficient să compensezi distrugerea de bunuri din casă punându-l pe adolescent să facă, pentru a acoperi paguba, munci casnice suplimentare sau să plătească anumite amenzi. Acest remediu este inspirat din lumea reală și poate fi chiar mai indicat decât implicarea poliției.

Strategia nr. 6: Afecțiunea – antidotul violenței

Adolescenții devin adeseori furioși și violenți dacă nu au anumite modele care să-i învețe iubirea necondiționată. Din sutele de interviuri luate tinerilor de doctorul Garbarino pentru cartea *Băieții pierduți*, se desprinde o temă comună: ei nu ar fi devenit violenți dacă măcar un adult din viața lor le-ar fi arătat afecțiune și blândețe. Nici nu trebuia să fie un părinte – la fel de bun era și un profesor sau un vecin.

Aceste concluzii au implicații pe termen lung. Adolescenții au nevoie de limite, dar și de iubire. În primul rând, au nevoie de o porție sănătoasă de prezență a părinților. Au nevoie ca părinții să le organizeze și disciplineze viața, dar și de un sprijin pentru momentele în care ei se revoltă și comportamentul le-o ia razna. Atunci când mizează pe un as precum violența, acești copii te supun, de fapt, unui test – pentru a vedea dacă ai de gând să-i abandonezi fizic sau emoțional.

În al doilea rând, adolescenții simt nevoia ca tu, părintele, să aplici strategiile de la *Pasul nr. 7* din cartea de față, prin care să restabilești afecțiunea pierdută. Au nevoie de îmbrățișări și de timp petrecut împreună, chiar dacă se poartă ca și cum asta ar fi ultima lor preocupare. Dacă în viața lor lipsește acel adult care să reprezinte o constantă și să restabilească legăturile afective rupte, ei își varsă furia pe restul lumii.

Asul nr. 7: Amenințările cu sinuciderea

După părerea mea, sinuciderea este asul cel mai grav și mai primejdios. Adolescenții violenți îi pot vătăma pe cei din jur, dar nu-și pun viața proprie în pericol. Atunci când un adolescent joacă până la capăt asul sinuciderii, nu mai există cale de întors.

Din păcate, acest as pare să câștige tot mai mult teren în rândurile adolescenților. Statisticile recente ale Centrului pentru Controlul și Prevenirea Bolilor afirmă că sinuciderea este a treia cauză a mortalității la categoria de vârstă 15–25 de ani și a șasea cauză a mortalității la categoria de vârstă 5–14 ani.

Amenințările cu sinuciderea ale adolescentului pot avea o motivație afectivă sau pot fi, pur și simplu, forme de manipulare. Dacă motivele sunt de ordin afectiv, înseamnă că adolescentul este deprimat grav și nu mai știe pentru ce trăiește. În cazul manipulării, e vorba de un scenariu care să te facă pe tine, părintele, să dai înapoi. Adolescentul nu-și dorește cu adevărat să moară. Partea înfricoșătoare este aceea că tentativele de sinucidere, chiar dacă sunt simple manipulări, pot să-i provoace totuși, accidental, moartea. Toate comentariile sau gesturile suicidare trebuie tratate cu aceeași seriozitate.

Amenințările cu sinuciderea îi pot conferi adolescentului o putere uriașă. De la un adolescent care a încercat să se sinucidă nu se mai așteaptă nimeni să-și facă temele, nici măcar să se ducă la școală. Nu-i mai cere nimeni să-și facă ordine în cameră sau să mai lase telefonul. Dacă fiica ta, de exemplu, ajunge la spital, unii dintre copiii internați acolo o pot învăța cum să ia o lamă de ras și să-și facă mici tăieturi pe brațe și pe burta – nu atât cât să-și facă rău cu adevărat, dar suficient ca să bage spaima în toți adulții din jur.

De curând, una dintre adolescentele cu care am lucrat a intrat în spital pentru că încercase să dea foc casei în care locuia

și a ieșit de acolo bine școlită cu un curs intensiv de «cum să obții tot ce vrei amenințând că te omori». Ori de câte ori încercău părinții s-o consemneze în casă sau să-i ceară socoteală, ea începea să se taie. Părinții se speriau și dădeau înapoi, nereușind, în felul acesta, decât să-i încurajeze comportamentul suicidal.

Rostind formule de genul «Să știi că mă tai» sau «O să mă omor», adolescentul constată că poate ține pe toată lumea la respect. Iar dacă îi spui că-ți aruncă praf în ochi, el se poate simți încolțit și poate încerca să-și facă, într-adevăr, rău.

De exemplu, Mindy (16 ani) avea o problemă: chiulea de la școală. În urma ședințelor de consiliere, părinții au reușit să rezolve această problemă însoțind-o la școală și așezându-se în stânga și în dreapta ei în bancă. Mindy a urât această consecință din tot sufletul, pentru că ajunsese bârfa întregii școli.

Într-o seară, la cină, Mindy s-a ridicat de pe scaun și le-a spus părinților că ar face bine să înceteze și să renunțe imediat la consecința cu însoțitul la școală. Altfel avea să le pară rău. Tatăl i-a spus că nu aveau de gând să înceteze. Mindy s-a înfuriat, s-a dus la bucătărie, a pus mâna pe un cuțit mare de măcelărie și a spus: «Dacă nu terminați cu venitul la școală, eu mă omor.»

Mindy nu mai făcuse niciodată o asemenea afirmație. Nu mai avusese porniri suicidare și, în principiu, era un copil fericit. De aceea, părinții au crezut că glumește. Tatăl i-a spus: «Mindy, lasă jos cuțitul și termină. Nu merge cu tragicomedii din astea. Vino înapoi la masă.»

Acest duel verbal s-a repetat de câteva ori până când, într-o bună zi, Mindy a pus mâna pe cuțit și și-a retezat toate tendoanele de la încheietură. Întrebată mai târziu ce fusese în capul ei, adolescenta a răspuns: «Zău că n-aveam de gând să mă rănesc. O fată din clasă îmi povestise cum să mă folosesc de chestia cu sinuciderea ca să pot face cum vreau eu. M-am gândit că tata și mama or să se sperie, or să dea înapoi și cu asta – basta. Nici nu mi-a trecut prin minte că n-or să mă ia în

serios. S-au prins că le aruncam praf în ochi. M-am simțit încolțită. Nu puteam să-i las să câștige, așa că m-am tăiat. Habar n-aveam că doare atât de tare, sau că puteam să și mor.»

Adolescenții acționează de multe ori fără să gândească și se tem de un singur lucru: să nu aibă altcineva ultimul cuvânt. Această combinație poate transforma amenințările cu sinuciderea într-un joc mortal, ca ruleta rusească*.

Riscul sinuciderii. Date fiind riscurile pe care le presupune amenințarea cu sinuciderea, numai câteva strategii pot fi realmente aplicate împotriva ei. Pentru a le utiliza cu succes, trebuie să-ți rezolvi definitiv propriile dificultăți, cum ar fi conflictele familiale grave, opiniile incompatibile cu ale celuilalt părinte în materie de creștere a copiilor, violența domestică ori consumul de droguri sau alcool. Strategiile anti-suicidare trebuie aplicate cu precizie. Dacă faci vreo greșală, adolescentul poate să moară și nu se va mai ivi niciodată a doua șansă.

Chiar dacă ți-ai rezolvat problemele personale, *trebuie* să apelezi la serviciile unui consilier. În tratarea celorlalți ași, am recomandat – uneori cu fermitate – consilierea. În cazul amenințărilor cu sinuciderea, consilierea nu este recomandabilă – este *obligatorie*. Dacă, după ce parcurgi strategiile următoare, tot mai ai îndoieli că îți poți apăra copilul adolescent de el însuși, înseamnă că trebuie să-l internezi până trece primejdia. Consilierul te poate ajuta să stabilești dacă și când e necesară spitalizarea.

Strategia nr. 1: Pază de 24 de ore din 24

Pază de 24 de ore din 24 înseamnă exact asta: tu și partenerul de viață sau un alt adult veți sta cu adolescentul 24 de

* Joc «de noroc» în care jucătorul își arată curajul sfidând moartea: el introduce un singur cartuș în butoișul unui revolver, rotește butoișul, îl închide, duce revolverul la tâmplă și apasă pe tragaci. Șansa ca în următorul locaș să fie cartușul este de 1 la 6. (N.t.)

ore pe zi, șapte zile pe săptămână, până când riscul sinuciderii a trecut. Cu alte cuvinte, mergi cu el la școală, te ții după el oriunde merge și dormi în aceeași cameră cu el. Cât timp adolescentul nu merge la școală, trebuie să-l iei cu tine la serviciu sau să-ți iei liber de la serviciu ca să stai cu el acasă până când primejdia a trecut. E simplu ca bună ziua: adolescenții suicidari nu pot fi lăsați singuri sub nici un motiv. (Această strategie și-a dovedit eficiența și în cazul fugitului de acasă.)

În timpul pazei de 24 de ore din 24, adolescentul suicidar și manipulativ își pierde toate privilegiile – nu se uită la televizor, nu iese cu prietenii, nu vorbește la telefon. Nu are dreptul la nici un fel de intimitate. Trebuie supravegheat când merge la toaletă și când face duș. Când este acasă, mai ales dacă știi că amenințările sunt o formă de manipulare, pune-l să stea într-o cameră și să se uite la pereți. Dacă refuză, spune-i că paza va fi prelungită cu câte o zi pentru fiecare zi de refuz. Poți supralicita, spunând că vei vinde o parte din bunurile lui personale pentru a compensa zilele tale de salariu pierdute.

Casa trebuie să fie pregătită și ea anti-suicid. Aruncă la gunoi sau pune sub lacăt toate chimicalele folosite în gospodărie, medicamentele (inclusiv cele uzuale, cum este aspirina), pistoalele, cuțitele și alte posibile arme. Poate că sună exagerat și prea grav, dar exact acesta e mesajul pe care vrei să-l transmiți adolescentului, mai ales dacă încearcă să te manipuleze amenințând cu sinuciderea. Vrei ca simpla idee de a se sinucide să i se pară atât de îngrozitoare, încât să nu mai vrea să treacă în vecii vecilor prin asemenea cazne.

Dacă adolescentul vrea să se sinucidă din motive de ordin afectiv, tot trebuie să-l pui sub pază 24 de ore din 24, dar fără a fi privat de privilegii – ca uitatul la televizor sau vorbitul cu prietenii. Un adolescent care vrea să moară din motive de ordin afectiv nu trebuie pedepsit, ci ținut în siguranță. Tu, părintele, trebuie să câștigi timp până când se rezolvă problemele emoționale. Adolescenților manipulativi li se suspendă însă orice privilegii, pentru a pune capăt amenințărilor cu sinuciderea.

«**Nu pot să fac așa ceva!**» Mulți părinți spun că această strategie este prea dificil de aplicat și consumă prea mult timp. Ei ar trebui să gândească și așa:

- Poți cheltui mii de dolari pentru a-ți interna copilul adolescent în spital sau poți face ceea ce fac spitalele: să-ți pui adolescentul sub pază 24 de ore din 24. Dacă această sarcină este îndeplinită de personalul spitalului, și nu de tine, părintele, cine îți garantează că adolescentul nu va reîncepe cu amenințările după ce revine acasă? Doar cei de la spital au avut grijă de viața lui, nu tu. Este posibil ca firma ta de asigurări să nu vrea să plătească un spital particular, iar în spitalele de stat nu vrea nimeni să-și interneze copilul adolescent.

- Adolescentul poate căpăta cele mai rele obiceiuri în spital. Ceilalți copii internați acolo cu probleme grave de sănătate mintală îl pot învăța pe adolescentul tău să se taie, să chiulească de la școală, să sfideze autoritățile ori să fugă de acasă. Majoritatea adolescenților cu care am lucrat intră în spital cu anumite probleme comportamentale și ies de acolo înarmați cu cele mai imaginative și mai grave moduri de a-și manipula părinții.

- Adolescentului ar putea să-i placă în spital și să vrea să rămână acolo. Oricât de absurd ar părea, în unele spitale particulare e mai bine decât în taberele de vară! Adolescenții pot să înoate, ies în oraș, vizionează filme și învață diverse meșteșuguri. Nu puțini mi-au spus că la spital se simt în siguranță și e distractiv. Nu au nici o responsabilitate și primesc mâncare bună.

- Părinții și adolescenții nu realizează acest lucru, dar, de îndată ce un adolescent este etichetat drept «bolnav mintal», libertatea lui stă în mâinile unui psihiatru. Dacă acesta consideră că adolescentul nu este în siguranță în casa părinților, poate să recomande ca el să fie luat de la părinți și internat într-un spital de stat.

- Paza de 24 de ore din 24 nu durează, de obicei, decât între patru și șapte zile. Dacă este făcută așa cum trebuie, adolescentul se va sătura să fie păzit și te va implora din proprie

inițiativă să-l lași în pace după o zi, maximum două. Pe de altă parte, dacă această problemă nu este sugrumată din fașă, ea poate să se agraveze și să-ți facă viața un iad ani de zile.

- Chiar dacă începe ca un joc de manipulare, amenințarea cu sinuciderea poate deveni, cu timpul, serioasă. Cunoșc o mulțime de adolescenți care au început cu amenințări manipulative și au sfârșit prin a avea motivații suicidare de ordin emoțional. Dacă exersezi un lucru suficient de mult timp, îți poate deveni o a doua natură.

Organizează-ți «rezervele». Ca să asiguri o pază de 24 de ore din 24, îți trebuie mult timp și multă pregătire. Ai nevoie și de «rezerve», adică de rude, prieteni sau vecini care să-l supravegheze pe adolescent cât timp tu dormi sau îți reîncarci bateriile. Altminteri, vei fi secătuit(ă). Aplică aceleași metode ca la *Strategia reuniunii comunitare*, de la *Asul nr. 6* – «Amenințările sau actele de violență» și convoacă «satul» de rude și prieteni.

La această reuniune, organizează schimburile la fel ca la spital. De exemplu, poți sta tu de gardă de la ora 6 la 10 seara, urmând ca altcineva să te înlocuiască de la 10 seara la 1 noaptea și așa mai departe. Văzându-te că procedezi astfel, adolescentul va înțelege că iei foarte în serios amenințarea lui.

(Dacă lași pe altcineva să-ți supravegheze copilul adolescent, ar trebui să ai un telefon mobil la care să poți fi găsit(ă). Dacă se întâmplă ceva rău sau adolescentul chiar încearcă să se sinucidă, tu, părintele, sau consilierul trebuie să luați frâiele în mâini; nu poți să-ți lași vecinul, prietenul, mătușa sau unchiul să-și asume o asemenea responsabilitate.)

Dacă este necesar, mergi la spital de urgență. Dacă adolescentul înghite pilule, se taie sau își provoacă orice fel de vătămare corporală în timpul pazei de 24 de ore din 24, du-l

imediat la camera de gardă a unui spital. Evită spitalele de boli mintale – afară de cazul în care adolescentul are porniri sinucigașe din motive de ordin afectiv. Dacă el se folosește de sinucidere ca o formă de manipulare, nu vrei să se afle că ar fi nebun sau bolnav mintal. Dimpotrivă, scopul tău este să-l obligi să-și asume răspunderea și să-l ții în siguranță.

O bună metodă de a atinge acest scop este spălătura stomacală – una dintre cele mai neplăcute experiențe prin care poate trece un om. Spune-i adolescentului că e mai bine să-ți fie rău decât să-ți pară rău. Spălătura stomacală nu-i va produce nici o vătămare corporală, dar aproape sigur îl va face să-i fie silă și de simpla idee de a mai amenința sau încerca să se sinucidă.

O bună alternativă la spălătura stomacală sunt medicamentele vomitive, care produc vărsături neprimejdioase, sau supozitoarele cu efect laxativ. Explică-i adolescentului că nu poți să-ți asumi nici un risc – trebuie să-și curețe organismul de toate otrăvurile. Spune-i că iei în serios amenințările lui cu sinuciderea. Dacă încearcă să argumenteze că nu a fost decât o amenințare goală și atât, că nu a înghițit nimic, spune-i că trebuie să te asiguri. Simpla idee de a-și pune un supozitor – sau de a lua un vomitiv care să le producă vărsături – a vindecat mulți adolescenți care încercau să-și manipuleze părinții prin amenințări cu sinuciderea.

Dacă adolescentul trebuie dus la un spital de boli mintale, fă în așa fel încât să nu fie o experiență plăcută. Cere-i consilierului tău să le comunice doctorilor și asistentelor din secție acest deziderat. Propune ca toate biletele de voie din timpul zilei să fie anulate și acceptă orice alte restricții impuse de spital, astfel încât adolescentul să nu mai vrea niciodată să treacă pe-acolo.

Anticipează eventualele dificultăți. Miza este atât de mare, încât trebuie să concepi un plan de rezervă pentru orice scenariu imaginabil de tipul «Ce fac dacă...?» Iată niște exemple:

PLANURI DE REZERVĂ PENTRU PAZA DE 24 DE ORE DIN 24

Ce fac dacă îmi pun fata adolescentă sub pază 24 de ore din 24, dar ea continuă să amenințe verbal că își va face un rău?

A. Iau în serios orice amenințare. Caut să aflu dacă are într-adevăr de gând să se omoare sau încearcă doar să mă manipuleze. În ambele cazuri, o supraveghez mai atent.

B. Dacă perseverează, îl întreb pe consilierul meu ce să fac.

Ce fac dacă îmi pun fiul adolescent sub pază 24 de ore din 24, dar el încearcă în continuare să-și facă un rău?

A. Îl duc imediat la spitalul de urgență și încerc să-i fac o spălătură stomacală, ca formă de precauție.

B. Mă sfătuiesc cu consilierul meu ce este de făcut în continuare.

Ce fac dacă îmi pun fata adolescentă sub pază 24 de ore din 24, dar ea fuge de acasă?

A. După ce o găesc, o închid în camera ei și bat ferestrele în cuie. Rămân cu ea în casă și îmi organizez vecinii și prietenii în schimburi. Modific încuietorea de la camera ei astfel încât să poată fi încuiată pe dinafară. Îi aduc toate mesele în cameră și o țin acolo până la terminarea pazei de 24 de ore din 24.

B. Dacă problema persistă, mă sfătuiesc cu consilierul meu ce este de făcut în continuare.

Ce fac dacă nu am suficient timp liber pentru a-l pune pe adolescent sub pază de 24 de ore din 24?

A. Convoc o «reuniune comunitară» și văd dacă pot găsi sprijinul necesar pentru a suplini timpul liber pe care nu-l am.

B. Dacă nu găsesc sprijinul de care am nevoie, singura opțiune este să-l internez pe adolescent într-un spital.

Circumstanțe excepționale: sinuciderea din motive emoționale. Dacă adolescentul e deprimat și dă semne că s-ar putea sinucide din motive de ordin emoțional, tot este bine să organizezi o pază de 24 de ore din 24. Pe de altă parte, trebuie să prevezi și un program intensiv de terapie individuală și de familie cel puțin de două ori pe săptămână. Trebuie să rezolvi toate problemele familiale rapid, pentru că adolescentul ar putea face încercări mult mai serioase să se sinucidă.

Dacă nu ești suficient de puternic(ă) pentru a-ți supraveghea copilul adolescent și dacă nu poți merge la trei-patru șe-

dițe de psihoterapie pe săptămână, este bine să-l internezi în spital, unde adolescentul poate urma programe intensive de psihoterapie și poate primi medicație anti-depresie.

Dacă tu, părintele, ești prea implicat(ă) în situația copilului tău adolescent pentru a privi situația lui în mod obiectiv, cere-i consilierului tău să te ajute să stabilești dacă amenințările cu sinuciderea ale adolescentului sunt de ordin emoțional sau niște simple manipulări. Pot să fie, de fapt, și una, și alta. Dacă nu ești însă de acord cu evaluarea făcută de consilier, trebuie să te mai consulți și cu altcineva. De multe ori se întâmplă ca instinctele să nu te înșele. În final, cere-i consilierului să conștientizeze un contract anti-suicid.

Strategia nr. 2: Contractul anti-suicid

Dacă fiul sau fiica ta amenință cu sinuciderea din motive de ordin emoțional, trebuie să-l/s-o faci să semneze un contract anti-suicid pe care-l poți numi *acord de integritate*. Nimic nu garantează totuși că acordul va funcționa; poate că nu va face decât să amâne gestul adolescentului, iar pe tine, ca părinte, să câștigi timp. Dar și o singură zi poate despărți viața de moarte.

Dacă bănuiești că adolescentul are intenții sinucigașe din motive de ordin emoțional, programează-te în aceeași zi, cel mult a doua zi, la un consilier, cu care să faci o evaluare. Explică-i secretarei că adolescentul tău ar putea încerca să se sinucidă și că trebuie neapărat să stai de vorbă cu un specialist. Iată semnele care ar trebui să-ți dea de gândit:

- adolescentul își pierde brusc interesul pentru ceva ce-i plăcea
- își schimbă obiceiurile școlare, de exemplu îi este brusc indiferent ce note primește
- doarme exagerat de mult sau, dimpotrivă, insuficient
- plânge frecvent și are o expresie de deznădejde
- este preocupat de moarte
- dăruiește bunuri la care ținea foarte mult

- are crize de panică sau de anxietate
- se izolează, renunțând la activitățile sociale obișnuite
- spune că viața nu merită trăită
- vorbește despre diferite metode prin care și-ar putea lua viața.

După evaluare, trebuie să te hotărăști dacă pui în aplicare paza de 24 de ore din 24 sau apelezi la niște profesioniști care să facă acest lucru în locul tău. Personal, recomand formularea unui acord de integritate precum cel de mai jos.

«NU MAI VREAU SĂ TRĂIESC!»

Danny (15 ani) prezenta multe dintre simptomele clasice ale unei sinucideri din motive emoționale. După ce prietena lui a murit într-un accident de mașină, a devenit din ce în ce mai izolat și mai retras. A început să spună că viața nu mai merită trăită și dormea întruna. Consilierul care l-a evaluat pe Danny a confirmat suspiciunile părinților. Danny era un potențial sinucigaș și plănuse în amănunt cum să se omoare înghițind un pumn de somnifere.

La finalul ședinței, Danny a acceptat totuși să stea de vorbă cu părinții sau cu consilierul înainte de a se sinucide. A înțeles că trebuia să fie pus sub supravegherea permanentă a cel puțin unui părinte sau a altui adult. Avea voie să meargă în continuare la școală, dar cu condiția să fie dus și adus de cineva. Danny a refuzat să se interneze într-un spital de psihiatrie, dar a înțeles că trebuie să se supună acordului de integritate dacă nu voia să ajungă acolo. Următoarea înțelegere a fost scrisă și semnată de toți cei interesați:

ACORDUL DE INTEGRITATE AL LUI DANNY

«Eu, Danny Roberts, sunt de acord cu condițiile de mai jos, care au drept scop să mă împiedice să-mi fac vreun rău. Dacă încalc oricare dintre aceste condiții, sunt de acord să fiu internat într-un spital, din motive de siguranță:

1. Înainte de a-mi provoca vreun rău prin orice mijloace, pe orice cale și sub orice formă, voi sta de vorbă cu consilierul meu și cu cel puțin unul dintre părinți. Dacă nici unul nu are timp, voi aștepta până când vom putea discuta.
2. Sunt de acord să fiu supravegheat în permanență de unul dintre părinți sau de un profesor, până când nu voi mai suferi de depresie și nu

voi mai avea intenții sinucigașe. Sunt de acord să fiu condus la și de la școală la orele stabilite.

3. Sunt de acord ca din locuința mea și a părinților să fie îndepărtate toate medicamentele, cuțitele și armele până când va trece pericolul, astfel încât să nu fiu tentat să le folosesc.

4. Sunt de acord să iau parte la ședințe de meditație în grup de cel puțin două ori pe săptămână și la o ședință de terapie individuală sau de familie o dată pe săptămână.

5. Dacă mă simt foarte trist sau capăt tendințe sinucigașe, sunt de acord să stau de vorbă cu unul dintre părinți și să nu-mi țin sentimentele ascunse.

Danny Roberts

DI și dna Roberts

Consilier

Acest acord i-a oferit lui Danny răgazul de care avea nevoie pentru a se consola după moartea prietenei lui. Mai târziu, mi-a spus că organizarea intensă din jurul lui fusese ca o pătură cu care s-a învelit și care l-a vindecat – plus grupurile de meditație și ședințele de terapie. Dacă nu ar fi avut niște jaloane atât de clare și dacă n-ar fi fost păzit 24 de ore din 24, era convins că n-ar mai fi rezistat nici măcar o săptămână.

Când vine vorba de sinucidere, judecătorii, ofițerii supraveghetori, poliția și părinții au tendința să creadă că o asemenea pornire este provocată de o boală mintală, nevăzând că uneori este vorba de un complot prin care adolescenții îi manipulează pentru a obține ce vor și când vor ei. În prima linie de luptă împotriva amenințărilor cu sinuciderea se află spitalele, medicamentele și terapia. Acestea sunt potrivite pentru sinuciderile din motive emoționale, dar sunt contraproductive dacă este vorba de o manipulare.

O dată în plus, părinții trebuie să se consulte cu psihoterapeuții și să-și supravegheze copiii adolescenți îndeaproape, ca să se asigure că aceștia nu au motive emoționale de sinucidere. Dacă adolescenții recurg însă la amenințări pentru a-i manipula, părinții pot să scape de ele o dată pentru totdeauna punând în aplicare consecințe suficiente de neplăcute.

Unde-s mulți, puterea crește: cum să mobilizezi ajutoare din afară

În loc să cheme în ajutor «satul» lor – un sistem de sprijin firesc, format din familia în sens larg, adică din prieteni, vecini și/sau preoți –, mai mulți părinți renunță de bunăvoie la autoritatea lor de părinți în favoarea unor factori exteriori: școala, poliția, judecătorul, avocatul, spitalul, tabăra de reeducare, tratamentul medicamentos sau ofițerul răspunzător cu supraveghearea.

Rezultatele pot fi dezastruoase. Atunci când niște factori exteriori își asumă rolul pe care tu, părintele, ar trebui să-l joci, autoritatea îți va fi știrbită, iar adolescentul va scăpa și mai mult de sub control.

«MI-AM PIERDUT ÎNCREDEREA ÎN MINE ȘI AM SCĂPAT FRĂIELE CU TOTUL»

Nancy, mama lui Jamal (15 ani), apela la ofițerul însărcinat cu supravegherea adolescentului ori de câte ori acesta îl amenința cu bătaia pe fratele lui mai mic. La început, acest tratament avea efect: Jamal se teame de ofițerul supraveghetor și nu voia să meargă înapoi în detenție. Cu timpul însă, aceste soluții de moment au făcut-o pe mamă să se îndoiască de propria ei capacitate de a-și crește copilul. Ea și-a pierdut încrederea și a început să-l sune pe ofițerul supraveghetor de fiecare dată când Jamal făcea cel mai mic gest de neascultare.

În cele din urmă, ofițerul s-a plictisit de telefoanele repetate și a încetat să-i mai sară mamei în ajutor. Dar răul era deja făcut. Fiindcă își pierduse obiceiul de a rezolva ea singură problemele, mama lui Jamal devenise o neajutorată. Adolescentul, care a observat această transformare, a devenit la rândul lui din ce în ce mai îndrăzneț.

Când s-a sfârșit perioada de supraveghere a fiului, mama a scăpat cu adevărat frăiele din mâini. Jamal a început să fugă de acasă și să-și

lovească fratele mai mic. Era conștient că mama își pierduse orice putere asupra lui.

Îți voi arăta cum să abordezi asemenea situații fie mobilizând comunitatea din care faci parte, fie construind un sistem de sprijin artificial, pe care să te poți baza fără să renunțați la autoritatea de părinte.

Strategia nr. 1: Cunoaște-ți câmpul de acțiune

O schemă ajutătoare îți poate fi de folos ca să identifici persoanele din anturajul tău care te ajută – sau te pot ajuta – și pe cele care dăunează cauzei tale. De exemplu, Jackson, un lucrător în construcții al cărui fiu de 15 ani, Cal, umbla pe străzi în loc să meargă la școală, și-a dat seama că șeful lui, care-i era și bun prieten, l-ar putea ajuta.

Jackson lucra în aer liber la temperaturi de 35 de grade. Cal ar fi putut renunța să mai umble fără rost dacă șeful i-ar fi permis lui Jackson să-l ia cu el la lucru și dacă ar fi fost obligat să nădușească toată ziua, cocoțat pe o stivă de lemne. Spre surprinderea lui Jackson, șeful său nu numai că a fost de acord, ci chiar a venit dimineața ca să-l tragă el însuși pe Cal jos din pat. După câteva zile, Cal se milogea de taică-său să-l lase să se ducă la școală, unde era aer condiționat!

Folosește procedurile de mai jos pentru a-ți alcătui propria schemă ajutătoare.

Cunoaște jucătorii. Pentru cei mai mulți dintre noi, lista de ajutoare potențiale cuprinde persoane din următoarele șase zone:

1. *Biserică, prieteni sau familie lărgită.* Mulți dintre noi nu văd în aceste persoane sau instituții niște potențiale ajutoare. Mai demult, era un lucru obișnuit ca un bunic, un vecin sau un preot să te ajute să-ți stăpânești copilul. În ziua de astăzi,

părinții consideră în mod greșit că aceste persoane sunt prea ocupate sau că nu vor să fie deranjate. De obicei, nu este așa.

2. *Grupul de prieteni, a doua familie a adolescentului.* Presiunile economice, tehnologia, mutatul dintr-un loc într-altul și divorțul au spulberat influența familiei. Rezultatul este că grupul de prieteni exercită acum o influență mai mare asupra inimii și sufletului adolescentului tău decât înainte. De multe ori poți recurge la ajutorul lor, utilizând anumite strategii creatoare prezentate în capitolul de față.

3. *Serviciile de protecție a copilului și organele de poliție.* Atunci când își văd stăvilită puterea, adolescenții se răzbună uneori apelând la serviciile de protecție a copilului sau la poliție, pretinzând că au suferit abuzuri din partea părinților. Acest lucru este menit să te sperie și să te facă să dai înapoi. Majoritatea lucrătorilor de la serviciile de protecție a copilului sau de la poliție au început să-și dea seama de această stratagemă. Trebuie să știi ce precauții să-ți iei dinainte, pentru cazul în care copilul tău adolescent apelează la ei.

4. *Consilierii, ofițerii supraveghetori sau doctorii psihiatri.* Aceste eventuale ajutoare pot fie să-ți consolideze poziția de părinte, fie, în mod neintenționat, să-ți submineze autoritatea, vrând să-și justifice «intervenția specializată». Scopul tău, ca părinte, este acela de a utiliza strategiile din capitolul de față pentru a-i organiza pe acești oameni astfel încât să te sprijine fără să-ți acopere vocea de unică autoritate în fața adolescentului.

5. *Școala: terenul personal al adolescentului.* Problemele comportamentale care apar acasă provin, de multe ori, din mediul școlar al adolescentului. De exemplu, adolescenții obraznici cu părinții sunt, de obicei, obraznici și cu profesorii. Profesorii și părinții trebuie, așadar, să colaboreze pentru a rezolva problemele școlare ale adolescenților.

6. *Colegii de serviciu, șefii și colaboratorii.* Dacă adolescentul are probleme grave, acestea îți pot afecta munca. De exemplu, ești chemat de la serviciu pentru că adolescentul a fost

suspendat sau exmatriculat, sau a fugit de la școală. Este foarte posibil, prin urmare, să ai nevoie de înțelegerea și sprijinul celor de la slujbă pentru a-ți stăpâni copilul adolescent.

Alcătuiește un «catalog». Pentru a identifica persoanele care te pot ajuta, împarte o foaie de hârtie în trei coloane: în prima coloană scrie «Persoane sau instituții care mă sprijină în mod curent»; în cea de-a doua – «Persoane sau instituții care m-ar putea sprijini»; iar în cea de-a treia – «Persoane sau instituții care nu mă sprijină».

CATALOGUL LUI JANICE

Janice era o mamă care-și creștea singură fiul adolescent și care se simțea copleșită și descurajată. Malcolm (16 ani) era mult mai solid și mai înalt decât ea. Timp de un an întreg, mamei i-a fost practic imposibil să-l facă să se ducă la școală dimineața. După ce stătea treaz toată noaptea ca să se uite la televizor, adolescentul era atât de obosit a doua zi dimineața, încât de fiecare dată întârzia la școală sau nu se mai ducea deloc.

Când Janice încerca să-și trezească fiul, Malcolm fie se întorcea pe partea cealaltă și o ignora cu desăvârșire, fie o amenința că-i trage una dacă nu iese din camera lui. Învățase, de asemenea, că era foarte simplu să-și atragă suspendarea de la școală: ori se bătea, ori înjura câte un profesor. «Pedeapsa» era, în acest caz, o adevărată răsplată pentru Malcolm, oferindu-i o scuză numai bună, de necomentat, pentru a lipsi de la ore.

Janice a încercat tot ce i-a stat ei în puteri pentru a pune capăt acestor comportamente: l-a supus pe Malcolm unor tratamente medicale, i-a confiscat telefonul, l-a consemnat în casă, l-a înștiințat pe tatăl băiatului – totul fără nici un rezultat. De la școală primea cel puțin o dată pe săptămână câte un telefon plin de reproșuri. Janice a alcătuit următoarea listă de persoane din anturajul ei și al adolescentului Malcolm:

PERSOANE SAU INSTITUȚII CARE MĂ SPRIJINĂ ÎN MOD CURENT

- Mama mea

(Janice avea o singură persoană pe care se putea baza tot timpul. Mama ei îl lua în primire pe Malcolm atunci când ea nu mai putea să-l stăpânească. În felul acesta, Janice căpăta un timp de respiro.)

Persoane sau instituții care m-ar putea ajuta

- Preotul sau biserica din parohia mea

(Până să alcătuim lista de față, nici Janice și nici eu nu ne-am gândit să apelăm și la biserică. Preotul se oferise să ajute, dar Janice nu se gândise niciodată serios la propunerea lui.)

- Șeful meu de la serviciu

(Janice avea un șef care-i era și bun prieten și care-l plăcea pe Malcolm și voia să-l vadă reușind în viață.)

- Vecinele

(Janice mai cunoștea alte două mame care își creșteau singure copiii adolescenți și care se confruntau cu același gen de probleme din partea acestora.)

- Secția de poliție

(Existau reglementări împotriva chiulului repetat de la școală. Janice ar fi putut depune plângere împotriva fiului ei, dar ezita.)

PERSOANE SAU INSTITUȚII CARE NU MĂ SPRIJINĂ

- Fostul meu soț

(Tatăl lui Malcolm nu voia s-o sprijine și submina regulile impuse de Janice.)

- Școala lui Malcolm

(Dirigintele clasei lui Malcolm și consilierul psiholog al școlii dădeau vina pe mamă și nu se arătau dispuși s-o ajute.)

- Tratamentul medicamentos prescris lui Malcolm

(Ori de câte ori nu avea chef să-și facă lecțiile, Malcolm dădea vina pe tulburările lui de ordin medical și pe faptul că ar fi uitat să-și ia pastilele.)

- Cercul de prieteni al lui Malcolm

(Malcolm avea un prieten de 18 ani care-l încuraja întruna să chiulească de la școală.)

Alcătuiește-ți propria schemă ajutoare. După ce ai făcut «catalogul», poți să-ți desenezi propria schemă, care te va ajuta să identifici punctele nevralgice în care trebuie să acționezi și persoanele sau instituțiile care te vor ajuta să-ți îndeplinești scopul.

Schema ajutoare trebuie să înceapă cu toate persoanele care locuiesc sub același acoperiș cu tine. De exemplu, în familia lui Malcolm, folosind pătrate pentru a reprezenta bărbații

și cercuri pentru a reprezenta femeile, îi așezăm pe Janice și Malcolm în centrul cercului punctat care reprezintă «familia sau gospodăria». Janice este așezată deasupra pentru a marca faptul că ea, ca părinte, este capul familiei. Completează și tu acum numele și vârstele membrilor familiei tale, ale prietenilor sau rudelor care locuiesc sub același acoperiș cu tine.

Ajutoare și non-ajutoare din afara cercului familiei. După ce completezi datele din cercul familiei tale, notează toate persoanele și instituțiile din afara cercului imediat al familiei tale, care te ajută sau nu te ajută. În cazul familiei lui Malcolm, schema cuprindea: Școala – Mama lui Janice – Biserica – Vecinele – Medicația – Prietenii – Secția de poliție – Șeful – Fostul soț. Alcătuiește o schemă similară pentru familia ta, folosind numele din propriul tău «catalog» de ajutoare și non-ajutoare.

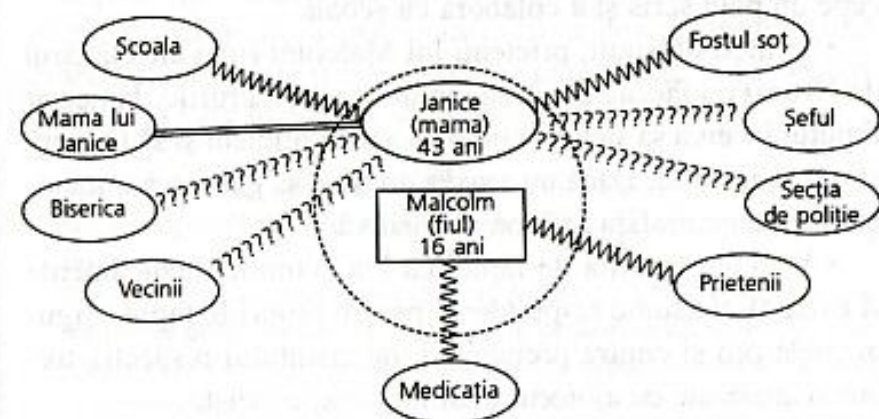
Relația dintre tine și fiecare ajutor. Folosește simbolurile din legenda schemei de mai jos pentru a stabili relațiile corespunzătoare dintre tine (sau adolescentul tău) și persoana sau instituția respectivă. Aceste relații pot fi:

==== Mă sprijină și mă ajută în mod curent

??????? M-ar putea sprijini dar în prezent nu mă ajută

WWW Nu mă sprijină și nu mă ajută în prezent

Îată schema ajutoare completă în cazul familiei lui Malcolm:



Analizând împreună această schemă ajutătoare, Janice și cu mine am văzut problemele și posibilele soluții efectiv sărindu-ne în ochi de pe hârtie. Am ajuns la următoarele concluzii:

- Janice încerca de una singură să-l facă pe Malcolm să meargă la școală. Din moment ce adolescentul era mai înalt și mai voinic decât ea, Janice nu avea practic nici o putere fără un sprijin.

- În mod evident, Janice nu știa să profite de puterea pe care i-ar fi dat-o ajutoarele din afară. Dacă ar fi știut, ar fi apelat la parohia din care făcea parte, la vecini, la șeful ei și la secția de poliție.

- Janice și-ar fi putut consolida legătura cu mama ei, rugând-o să vină dimineața și s-o ajute să-l dea pe Malcolm jos din pat și să aibă grijă de el de două ori pe săptămână, pentru ca ea însăși să-și poată reîncărca bateriile.

- Fostul soț îi submina autoritatea lui Janice, spunându-i lui Malcolm că el nu era de acord cu felul în care proceda ea. Janice ar fi trebuit fie să discute cu tatăl adolescentului și să caute să și-l facă aliat, fie să-i limiteze contactul cu Malcolm.

- Janice avea nevoie de sprijin, nu de critici din partea școlii, pentru a-l putea determina pe Malcolm să se prezinte la ore. Era cazul să utilizeze strategiile descrise în cadrul *Pasului nr. 5*, la *Asul nr. 2* – «*Chiulul sau notele proaste*», pentru a-și concepe un plan scris și a colabora cu școala.

- În mod obișnuit, prietenii lui Malcolm (mai ales tânărul de 18 ani) nu făceau decât să înrăutățească lucrurile. Janice ar fi putut încerca să stea de vorbă cu acești prieteni și să le ceară sfatul și ajutorul. Dacă nu reușea, trebuia să găsească o metodă de a le neutraliza influența negativă.

- Malcolm profita de faptul că lua anumite medicamente și evita să-și asume răspunderea pentru propriile fapte. Argumentele pro și contra prelungirii tratamentului respectiv trebuiau analizate cu ajutorul unui medic specialist.

Mobilizează-ți ajutoarele pentru luptă. Odată alcătuită schema ajutătoare, pornește la mobilizarea trupelor pentru bătălie. Utilizează procedurile prezentate mai sus, în secțiunea «Reuniune comunitară nonviolentă» de la *Pasul nr. 5*, pentru a-ți organiza ajutoarele. Vei constata cu surprindere că de multe ori câte un potențial sprijinitor îți va spune ceva de genul: «De ce n-ai sunat până acum? Știam că aveai o problemă și că erai copleșită de griji și aș fi vrut să te ajut, dar nu știam cum. Spune-mi, ce vrei să fac?»

Încearcă, de asemenea, să vorbești cu apropiații care *nu* te sprijină. Uneori, lipsa de sprijin se datorează unei neînțelegeri, unor prejudecăți sau faptului că nu știi cum să te ajute.

Strategia nr. 2:

Mobilizează-ți prietenii sau vecinii

Una dintre cele mai mari bariere în implicarea prietenilor sau vecinilor e formată din propriile tale ezitări. De cele mai multe ori, te gândești că lumea este sau ocupată, sau nu vrea să se implice. Uneori crezi că ești singurul părinte cu un adolescent atât de furios și de scăpat de sub control.

Nu contează ce spui, ci cum spui. De felul în care știi să vorbești la telefon depinde ajutorul pe care-l vei primi. Iată, în continuare, modurile de exprimare utilizate de doi părinți. Citind aceste rânduri, pune-ți întrebarea pe care dintre ei te-ai oferi să-l ajuți și care te-ar face să te eschivezi.

Părintele A: Auzi, am un copil rău de tot, cu care nu știu ce să mă mai fac. E de groază! Nu vrei tu să vorbești cu el să-și bage mințile în cap? Eu nu mai știu cum să-l iau.

Părintele B: Bună, mă întreb dacă aș putea să-ți cer ajutorul. Copilul meu trece printr-o pasă foarte proastă în perioada asta, iar eu mă simt singur(ă) și izolat(ă). Unde sunt mai mulți, e și putere. Sunt convins(ă) că aș putea să-l aduc înapoi pe calea cea bună cu ajutorul tău, dacă îmi dai vreo idee sau mă sprijini. Spune-mi, ne putem întâlni să stăm de vorbă

unde va unde să nu ne audă nimeni? Aș putea să-ți explic mai exact cum m-ai putea ajuta. E vorba de un ajutor pe o perioadă determinată – cel mult trei sau patru săptămâni. Ce crezi? Ai putea să mă ajuți?

Demersul Părintelui B a avut ecouri miraculoase. Acesta a prezentat clar motivul pentru care avea nevoie de ajutor (era singur, n-avea pe nimeni) și a promis că rolul interlocutorului urma să fie clar delimitat în conținut și în timp; de asemenea, a propus o modalitate de întâlnire convenabilă.

Valoarea modelelor. Este uimitoare influența pe care o pot avea persoanele mai în vârstă asupra tinerilor. Atunci când adolescenții turbulenți sunt înconjurați de modele pozitive, comportamentul lor se ameliorează.

Îmi aduc aminte de filmul *Roșii verzi*. Personajul principal, Evelyn Couch, interpretată de Kathy Bates, are o foarte proastă părere despre sine. Într-o zi, ea cunoaște o bătrânică întru totul remarcabilă la azilul de bătrâni. O dată pe săptămână, Evelyn își face obiceiul să vină în vizită ca s-o asculte pe bătrânică povestindu-i despre copilăria ei și despre piedicile pe care le-a avut de înfruntat. Pe măsură ce ascultă, Evelyn se întărește din punct de vedere afectiv și nu-i mai permite soțului ei s-o calce în picioare. Ea câștigă forță de la bătrânică, iar accasta, la rândul ei, câștigă forță pentru că îi este cuiva de ajutor.

Ori de câte ori am de-a face cu câte un asemenea copil, având o părere proastă despre sine, mă străduiesc să-l determin să facă muncă voluntară, cel puțin trei ore pe săptămână, la un azil de bătrâni sau la un adăpost pentru săraci. Părinții și cu mine stabilim locul, zilele și perioadele consultându-ne cu adolescenții, deși nu discutăm cu ei opțiunea în sine privind respectiva munca voluntară. Unii adolescenți sunt chiar mituiți cu mici sume de bani pe oră – doar-doar îi facem să pună piciorul în instituțiile cu pricina. După aceea, efectele pozitive ale ajutorului dat altora încep să pună stăpânire pe sufletele adolescenților.

Când copiii aflați la vârsta adolescenței încep să-i ajute pe ceilalți, ei încep să se ajute și pe sine. Influența negativă exercitată asupra lor de societate sau de grupul de prieteni începe să slăbească, iar blândețea lor înnăscută și tăria de caracter până atunci ascunsă încep să iasă la suprafață. Nu ocoliți acei prieteni sau vecini care le-ar putea oferi copiilor voștri adolescenți o asemenea experiență.

Strategia nr. 3: Mobilizează biserica, sinagoga sau familia în sens larg

Am grupat laolaltă aceste posibile ajutoare fiindcă bisericile sau sinagogile sunt adeseori un fel de familii extinse, la care poți apela în caz de nevoie. Iată, în continuare, câteva modalități creatoare de a mobiliza preoții, rabinii, membrii congregației sau membrii familiei în sens larg.

Mentori de ocazie. Mergi la biserica (sau sinagoga) locală și solicită fără echivoc ajutorul membrilor congregației, mai ales dacă nu ai pe altcineva la care să apelezi pentru ajutor. Vei fi plăcut surprins(ă) de amabilitatea de care pot da dovadă niște străini. Îți poți planifica lucrurile în așa fel încât să apelezi la ajutorul lor numai până când lucrurile se liniștesc, dar de multe ori se întâmplă ca asemenea «mentori de ocazie» să-ți devină prieteni apropiați.

Oamenii pe care-i întâlnești la biserică sau la sinagogă te ajută, de multe ori, chiar dacă *nu* faci parte din congregația lor. Mulți dintre ei, când participă la slujbe, se gândesc: «Aș vrea să-mi pot pune în aplicare principiile religioase.» Vor să ajute, dar nimeni nu-i abordează cu o «schemă ajutoare» din care să reiasă limpede cum pot fi de folos.

Atenție la respiro. Uneori, frâiele îți scapă din mâini în așa măsură, încât ai nevoie de odihnă sau de un respiro ca să te

regăsești. Roagă-ți rudele sau prietenii cei mai buni să-ți găzduiască o vreme copiii sau adolescentul.

Stabilește o limită temporală a acestei șederi (nu mai mult de o lună, dacă este posibil; de preferință, două săptămâni), astfel încât adolescentul să nu se facă prea comod la noua lui locuință. Mai mult decât atât: cere-le prietenilor tăi ca, în săptămânile respective, să se poarte cu adolescentul ca niște gardieni, făcându-i viața cât mai grea cu putință. De exemplu, să-i dea să mănânce spanac sau broccoli și să nu-i permită să se uite la televizor. Dacă procedează așa, adolescentul va ajunge să-și aprecieze casa proprie.

Limita în timp poate fi depășită numai dacă în familia ta există cazuri de abuzuri fizice sau sexuale și ai nevoie de mai mult timp de respiro. Perioada astfel modificată trebuie hotărâtă cu ajutorul unui consilier psihoterapeut. Apelează la un consilier specializat în chestiuni familiale, care să organizeze discuții atât cu tine, cât și cu copiii tăi. Altminteri, aceleași probleme vor reapărea atunci când adolescentul se întoarce acasă.

Strategia nr. 4: Cere ajutorul Protecției Copilului sau al Poliției

Lucrătorii de la Protecția Copilului sau polițiștii pot juca un rol deosebit de important fie sprijinindu-te, fie privându-te cu totul de autoritate. Unii adolescenți încearcă să-și recâștige dominația asupra familiei chemând ei înșiși Protecția Copilului sau poliția și acuzându-și pe nedrept părinții de abuzuri. Alți adolescenți comit acte de violență împotriva oamenilor sau bunurilor. Polițiștii te pot sprijini ducându-l pe adolescentul turbulent la secție sub acuzația de ultraj și violență; ori îți pot submina autoritatea întocmind un proces-verbal de constatare... care nu înseamnă nimic.

Dacă adolescentul se plânge de abuzuri. Dacă un adolescent (copilul tău sau un prieten al copilului tău adolescent) se plânge de abuzuri în familie, trebuie să acționezi prompt. Prin lege, lucrătorii de la Protecția Copilului sunt obligați să cerceteze orice reclamație împotriva unor abuzuri. Adeseori, pregătirea, experiența și filozofia de viață a fiecărui lucrător de la Protecția Copilului sunt cele care stabilesc dacă acesta te va sprijini sau îți va submina autoritatea în fața adolescentului.

Din fericire, se pare că mulți lucrători de la Protecția Copilului au înțeles, într-un târziu, că unii adolescenți se folosesc de sistemul de protecție pentru a-și intimida părinții și a-i face să dea înapoi. Chiar și așa, este esențial să fii pregătit(ă) dinainte, ținând cont de următoarele recomandări:

1. *Arată-te întru totul cooperant(ă).* Primește-l pe lucrătorul de la Protecția Copilului în casă și eventual oferă-i o cafea sau un suc. Nu uita că persoana respectivă este obligată prin lege să cerceteze orice reclamație și că orice reclamație, dacă este justificată, poate salva viața unui copil. În mod normal, trebuie să existe dovezi concrete pentru ca un lucrător de la Protecția Copilului să ia copilul adolescent de sub tutela ta sau să te acuze de comportament abuziv. De îndată ce ai fost absolvit(ă) de orice bănuială, cere-i lucrătorului de la Protecția Copilului să te reabiliteze comunicându-i adolescentului în prezența ta că nu vor mai fi tolerate alte acuzații false. De obicei, dacă procedezi așa, nu vor mai exista alte apeluri nejustificate la autorități.

2. *Înarmează-te cu un consilier.* Adolescentul se pricepe atât de bine la acest joc, încât te vei simți tentat(ă) să te iei la trântă cu el, angajându-ți un consilier psiholog care să te sfătuiască, la fel cum ți-ai angaja un avocat care să te reprezinte la divorț. Așa cum este mai bine să te duci la tribunal însoțit de un avocat, este mai bine și să ai un consilier atunci când stai de vorbă cu Protecția Copilului sau cu poliția. Lucrătorul de la Protecția Copilului sau polițistul va înclina mai mult să te creadă atunci când va afla că ești îndrumată de un consilier profesionist sau

un psihiatru și se vor simți mai liniștiți știind că există și o terță persoană, obiectivă, care îți monitorizează problemele.

Strategia nr. 5: Mobilizează-ți consilierii

Părinții se arată dispuși să alerge mai degrabă după oferta cea mai convenabilă de cumpărat o mașină, decât să caute cel mai bun consilier sau cel mai bun psihiatru. Am rămas uimit de numărul mare de părinți care mi-au spus că au încredere în *orice* consilier care deține o diplomă oarecare, cu numele lui înscris pe ea. Diploma nu reprezintă neapărat o garanție că respectivul consilier este cu adevărat competent sau cel mai nimerit pentru cazul specific al adolescentului tău.

Fiecare consilier are propria părere despre «cel mai bun» mod de a trata problema adolescenților. De exemplu, unul îți poate spune că înclinația adolescentului tău spre violență se datorează unui dezechilibru chimic la nivel cerebral, care poate fi controlat cu ajutorul unei medicații adecvate. Un altul, eventual din același cabinet, îți poate spune că adolescentul și-a format anumite deprinderi și că trebuie să i se stabilească limite mai stricte. O asemenea varietate de opinii poate crea confuzie și frustrări.

Pentru a evita această situație, trebuie să cauți consilierul potrivit cel puțin atât cât umbli după cea mai avantajoasă ofertă de mașină. Dacă ajungi la un consilier care caută să lucreze numai cu adolescentul și te exclude pe tine, părintele, de la discuții, ar trebui să îți se aprindă toate semnalele de alarmă. Adolescentul, ca și tine, nu trăiește într-un pustiu. Mediul înconjurător îl influențează. De aceea, chiar dacă ședințele de discuții individuale sunt esențiale, consilierul trebuie să te includă și pe tine, și familia ta, și alte potențiale ajutoare în strategia generală de abordare a problemei.

Strategia nr. 6: Conlucrează cu instituțiile

Toți adolescenții au de-a face cu cel puțin o instituție – școala –, dar adolescenții scăpați de sub control și părinții lor intră în contact și cu altele. Comportamentele precum fugitul de acasă ori violența ajung de cele mai multe ori în instanțele de judecată, care dau cazurile respective în grija câte unui ofițer supraveghetor. Adolescenții care se fac vinovați de abuz de alcool sau droguri și amenință cu sinuciderea ajung de obicei în spitale sau sunt incluși în programe de sanatorizare pe termen lung. Adolescenții care chiulesc de la școală sau care iau note proaste se află într-un conflict permanent cu școlile respective.

În plus, adolescenții care se manifestă în toate aceste feluri sunt cei mai susceptibili de a se angaja în certuri de lungă durată cu părinții lor. Cu timpul, părinții acumulează resentimente și ajung să nu le mai pese. Încep să-și neglijeze copiii, ceea ce generează violență, care poate duce la mutarea forțată a adolescentului într-un centru de ocrotire.

Dacă nu conlucrezi cu aceste instituții, adolescentul va continua să prezinte probleme. În primul rând, există riscul ca autoritatea ta de părinte să se transmită instituțiilor respective, cu scopul de a-ți readuce copilul pe calea cea dreaptă sau a-l crește. Meritul readucerii pe calea cea dreaptă va reveni altora, și nu ție. La întoarcerea adolescentului în familie, vechile probleme riscă să reapară.

În al doilea rând, pot apărea opinii diferite în privința modului cel mai potrivit de a rezolva problemele adolescentului. De exemplu, Tiffany (15 ani) se afla în grija unei familii adoptive. Părinții ei de împrumut reușiseră, în sfârșit, să-i impună niște limite mai stricte, dar, la un moment dat, adolescenta a început să țipe, să injure și să se poarte obraznic. Lucrurile mergeau bine până când un lucrător de la centrul de ocrotire a venit în familia respectivă și le-a spus părinților, de față cu Tiffany, că se purtau prea dur cu ea. Când a observat acest dezacord, adolescenta a revenit rapid la vechile ei purtări lipsite de respect.

Iată, în continuare, câteva moduri în care poți conlucra cu diverse instituții și reprezentanți ai acestora, în așa fel, încât acestea să acționeze în favoarea ta, fără să preia atribuțiile tale de părinte.

Preferă întâlnirile față în față. Este recomandabil să te întâlnești față în față cu aceste persoane din afara familiei. Poți discuta cu ele și la telefon, dar efectul unei întâlniri va fi mai puternic. E mai bine să te întâlnești cu directorul școlii, cu psihiatrul de la spital sau cu ofițerul supraveghetor pe propriul lor teren. Oamenii sunt ocupați și vor ști să aprecieze faptul că întâlnirea cu tine se desfășoară în funcție de programul lor. Iar aprecierea se va transforma, de regulă, în cooperare.

Prezintă-ți clar scopul și reține ideile celorlalți. Când soliciți o asemenea întâlnire este esențial să prezinți de la bun început motivul și scopul ei. De obicei reprezentanții diverselor instituții nu au la dispoziție mai mult de un sfert, cel mult jumătate de oră pentru discuții. Poți să deschizi discuția cu următoarea declarație și întrebare:

«Vă mulțumim că ați acceptat să vă întâlniți cu noi [părinții]. V-am solicitat întâlnirea urmărind două scopuri: în primul rând, să vedem ce idei aveți și să descoperim eventuale soluții care să ne ajute să rezolvăm problemele copilului nostru adolescent, legate de [numește problema respectivă]. Credem că trei sau mai multe capete sunt mai bune decât unul singur. În al doilea rând, sperăm ca, la sfârșitul acestei întâlniri, să putem ști precis care este rolul fiecăruia dintre noi. Vrem să fim pe aceeași lungime de undă și să facem un front comun, pentru ca adolescentul să nu ne poate diviza și stăpâni. Am vrea să aflăm, mai întâi, care sunt vederile dvs. și soluțiile pe care le propuneți.»

Încearcă să înțelegi înainte de a căuta să te faci înțeles. Oamenii se arată mai cooperanți atunci când sunt mai întâi ascultați.

Vorbiți pe aceeași lungime de undă. Dacă există diferențe mari de vederi, începe prin a-i ajuta pe toți să înțeleagă ce se va întâmpla dacă vor continua să se contrazică:

«Se pare că există o serie de opinii divergente. Sper și mă rog să ajungem la un consens. Dacă nu putem, atunci măcar să cădem de acord că suntem în dezacord în această etapă și să decidem care dintre planurile înfățișate îl putem pune în aplicare. Să-l încercăm măcar trei-patru săptămâni și să vedem dacă apare vreo schimbare la copilul nostru. Dacă apare, atunci să continuăm în aceeași direcție. Dacă nu, vom încerca altă soluție. Lucrul cel mai important este să ieșim de la această întâlnire vorbind pe aceeași lungime de undă și să-l determinăm pe [numele adolescentului] să se uite peste planul nostru, iar noi să vorbim ca o singură voce. Dacă ne contrazicem unii cu ceilalți, [numele adolescentului] nu se va schimba în bine, ci va continua să ne dezbine și să ne stăpânească.»

Cere permisiunea tuturor de a le atrage atenția în viitor dacă vei considera că vreunul dintre participanți îți sabotează, fără să vrea, planul. În categoria sabotajului intră, în acest caz, faptul de a nu-și ține promisiunile făcute sau de a nu te mai sprijini.

Strategia nr. 7: Mobilizează grupul de prieteni ai adolescentului

De multe ori, se dovedește util să implici și prietenii adolescentului – și chiar este indicat să încerci, pentru că grupul de prieteni exercită o influență atât de puternică asupra adolescenților încât devine ca o a doua familie pentru ei.

Nu trebuie să-ți placă acești prieteni, nici să îmbrățișezi sistemul lor de valori ca să poți colabora cu ei. Scopul tău este unul pe termen scurt: să-l scapi pe copilul tău adolescent de problemele lui comportamentale cât mai curând cu putință, ca să-și poată îndeplini menirea de a deveni un bun cetățean, de a-și lua o slujbă și de a-și întemeia propria familie.

Pentru a realiza acest scop, va trebui să te arăți inventiv(ă) și să recrutezi în tabăra ta acele persoane despre care știi că

au influență asupra adolescentului. De exemplu, dacă acesta nu vrea nimic altceva decât să petreacă, cine crezi că-l va influența mai mult: un părinte care-i spune: «N-ai să reușești niciodată nimic în viață dacă o ții tot așa», sau un prieten care-i spune: «Hai s-o lăsăm amândoi mai moale și să ne mai găsim și altele de făcut, în afară de petreceri?»

Transformă prietenii adolescentului în consultanți «de specialitate». O posibilă abordare este aceea de a-i cere adolescentului să-și invite prietenii acasă. Spune-i că dorești să-i consulți prietenii cu privire la problema lui comportamentală, fiindcă ei s-ar putea să cunoască mai bine decât tine, părintele.

Dacă refuză, oferă-i o sumă de – să zicem – zece dolari. Ți se pare o formă de mituire? Poate că da, însă uneori trebuie făcut tot posibilul pentru a obține rezultatele dorite. Ai grijă să-i spui adolescentului de la bun început că nu-și primește mita decât după ce pleacă prietenii lui. De asemenea, precizează că prietenii nu vor fi plătiți și că nici el nu-și primește mita dacă le povestește prietenilor despre asta.

Cere-i adolescentului să fie de față atunci când ceri sfatul prietenilor lui. Iată câteva mostre de întrebări:

- «V-am chemat aici pentru că nu mai știu cum să procedez. Nimic din ce spun sau fac eu nu-l poate determina pe [numele adolescentului] să renunțe la [menționează problema comportamentală]. Unde anume credeți că greșesc?»
- «Îl cunoașteți pe [numele adolescentului] la fel de bine sau mai bine ca mine. De aceea, am nevoie de sfatul vostru de specialiști. Dați-mi o idee despre cum aș putea face să se amelioreze sau să dispară cu totul [menționează problema comportamentală], în așa fel încât [numele adolescentului] să nu mai supere pe nimeni?»
- «Ce anume i-ați putea spune sau face lui [numele adolescentului] în viitor, care să-l ajute să depășească [menționează problema comportamentală] – să stați de vorbă cu el, să stați cu ochii pe el?»

Dacă prietenilor adolescentului tău le vei cere opinia «de specialiști», ei se vor simți tratați cu acel respect după care

tânjesc, iar tu vei fi uimit(ă) de rezultatele obținute. Uneori, chiar și cei mai răi prieteni ai adolescentului devin cooperanți și te ajută dacă se simt puși în valoare și apreciați.

Limitează influența negativă a prietenilor. Cum procedezi dacă prietenii adolescentului fie refuză să te ajute, fie exercită asupra acestuia o influență atât de negativă încât trebuie îndepărtați? Într-o asemenea situație, ai două opțiuni: abordarea directă, frontală, sau cea indirectă, de tip «ușa din dos». Nici una dintre abordări nu-ți garantează succesul, dar merită să faci un efort și să le încerci pe amândouă.

Libertatea de a nu alege: o abordare directă

Mulți părinți au impresia că, dacă le aleg *ei* prietenii adolescenților, le violează acestora, într-un fel, drepturile civile. În plus, consideră că, dacă încearcă să le ia adolescenților prietenii, primii își vor dori cu atât mai mult să se revadă cu ei.

Sunt și eu de acord cu aceste păreri, dar numai până la un punct. Dacă adolescentul nu are manifestări extreme sau scăpate de sub control, dacă în general ia decizii bune și raționale, lasă-l să-și aleagă singur prietenii. În cele mai multe cazuri, adolescenții ajung ei înșiși să renunțe la prietenii cu influențe negative sau se îndepărtează de aceștia din proprie inițiativă.

Dacă însă adolescentul este scăpat de sub control, influența negativă a prietenilor nu va face decât să înrăutățească lucrurile. Energia negativă are tendința să se alimenteze dintr-o altă energie negativă. Iată ce spunea un părinte:

«Purtările rele ale fiului meu sunt suportabile până când ajunge în compania derbedeilor lui de prieteni. Atunci parcă se schimbă și devine altcineva. Vine acasă cu gura mare, obraznic, rău, agresiv. Aș vrea să am puterea să-i aleg eu prietenii.»

Iată unde greșește acest părinte – și greșesc și alții. Dacă fiul sau fiica ta ți-a scăpat de sub control și are vreun prieten care nu face decât să agraveze această problemă comportamentală,

ai nu numai dreptul, dar și responsabilitatea de a-i spune: «Nu mai ai voie să te întâlnești cu cutare prieten atâta timp cât trăiești sub acoperișul meu.»

Pentru a atinge acest scop, oferă-i adolescentului o alternativă. Dacă insistă să-și revadă prietenul respectiv, va avea parte de consecințe negative. La început va avea loc o luptă pentru putere. Tu, ca părinte, trebuie să rezisti în această luptă și să te menții pe poziții suficient timp pentru a ajunge să observi o schimbare. Sigur că această schimbare nu va surveni peste noapte, dar este posibil să aibă loc, așa cum dovedește exemplul următor.

LISTA DE NOTA 10

Bryant (15 ani) îi spunea tatălui său că elevii care obțin note de 10 sunt niște «tocilari» care nu l-ar accepta niciodată pe unul ca el, plus că pe el nu-l interesau asemenea prieteni. Prietenii lui Bryant erau plasatori de droguri la colț de stradă și mai mari decât el. Ajuns în acest punct, tatăl a preluat inițiativa. S-a dus la școală și i-a prezentat directorului problema lui Bryant. La rândul lui, directorul i-a prezentat tatălui o listă cu nume de elevi de nota 10.

Tatăl l-a pus pe Bryant în fața unei alternative: ori îi suna pe unii dintre colegii lui de pe lista respectivă și-și dădea o întâlnire cu ei, eventual ca să meargă împreună la un film, ori mergea în patrulare cu tatăl său, care era polițist, în compartimentul din spate al mașinii de poliție. Având de ales între aceste două variante, Bryant a găsit uimitor de repede un nume de pe listă, cu care era dispus să se întâlnească și în afara școlii. N-a trecut mult timp și Bryant chiar a început să lege prietenii cu doi dintre elevii respectivi. Amicilor lui furnizori de droguri le-a explicat că era obligat să-și petreacă timpul cu acei «tocilari», ceea ce i-a permis să nu se facă de râs în fața lor.

În exemplul de mai sus, consecința aplicată adolescentului a cântărit mai greu în balanță decât dorința de a se întâlni cu prietenii lui.

O abordare indirectă, de tip «ușa din dos»

Există o legătură indubitabilă între afecțiunea din relația părinte-copil adolescent și influența pe care ajunge s-o exercite

grupul de prieteni asupra adolescentului. În general, cu cât scade tandrețea dintre părinte și copil, cu atât crește influența grupului de prieteni. De exemplu, o adolescentă de 16 ani îmi spunea:

«Domnule doctor, știu și eu că prietenul meu n-ar trebui să mă bată și să mă pună să prizez cocaină, dar măcar știu că el mă iubește, fiindcă mi-o spune tot timpul. Tata nu-mi spune niciodată. El îmi ține tot timpul morală și-mi spune că-mi irosc viața.»

Datorită lipsei de tandrețe din relația tată-fiică, această adolescentă a rămas alături de băiatul respectiv chiar și după ce a încasat o bătaie zdravănă. Ea avea nevoie de o anumită ordine și disciplină, dar avea nevoie și de afecțiunea tatălui ei.

După ce tatăl a înțeles care era problema și a adoptat o tactică diferită, fiica a renunțat la prietenul violent. Tatăl s-a schimbat din trei puncte de vedere: (i) nu i l-a mai vorbit de rău pe prietenul ei; (ii) nu a mai criticat-o pe ea și nu i-a mai ținut morală; (iii) și-a făcut un obicei din a o îmbrățișa fără să scoată nici o vorbă. Îndată ce adolescenta a simțit afecțiunea tatălui ei, nu s-a mai dus să caute afecțiune în brațele unui prieten abuziv.

Citește scenariul următor și imaginează-ți singur(ă) care este legătura dintre afecțiune și influența anturajului:

Imaginează-ți, pentru o clipă, că adolescentul tău ar avea de ales între două familii. În prima familie există reguli, restricții și adulți care parcă nu au altceva de făcut decât să punteze tot ce e rău și să-l moralizeze pe adolescent pentru tot ce greșește. În același timp, lipsesc ieșirile și distracția în familie, îmbrățișările și încrederea. În a doua familie, adolescentul se simte acceptat așa cum este, se bucură de încrederea adulților, se distrează și iese la plimbare alături de ei. Mai mult decât atât, această familie poate că nici nu-i cere adolescentului să respecte reguli sau să-și asume răspunderea pentru acțiunile sale.

Ei, înțelegi acum ce înseamnă competiția pentru a câștiga inima, mintea și sufletul copilului tău adolescent? Grupul de prieteni este adescori înzestrat cu un bagaj de «reclame» mai

bun și cu un «plan de marketing». În plus, prietenii își petrec mai mult timp cu adolescentul.

Chiar și așa, tu ai o armă secretă – capacitatea de a iubi. Adolescentul tânjește după iubirea ta mai mult decât ai crede, chiar dacă majoritatea adolescenților nu vor să vorbească despre asta, pentru că ei sunt – nu-i așa? – prea mari pentru giugiulelele de mucoși, mai ales în fața prietenilor lor!

Atunci când în relația dintre părinte și copilul adolescent lipsește afecțiunea, ultimul se va îndrepta către o familie alternativă de prieteni, către o bandă sau către droguri. Din păcate, de cele mai multe ori, a doua familie nu este matură și nici suficient de înțeleaptă pentru a ști cum să procedeze.

Ca să contracarezi această evoluție, trebuie să ții un echilibru între iubire și restricții. Pașii de până acum te-au învățat cum să stabilești niște limite coerente. Este cazul acum să faci pasul final, *Pasul nr. 7*, cel în care vei readuce afecțiunea în relația dintre tine, părintele, și copilul tău adolescent. Bunicul meu îmi spunea: «Dacă știi să-ți faci singur ordine în casă, nu ai de ce să cauți bebele și sfaturi în altă parte.»

Din experiența mea personală știu că acesta e adevărul. Sper că, aflând povestea mea, te vei angaja pe o cale similară împreună cu copilul tău adolescent.

O SCHIMBARE DE ATITUDINE

Am fost un adolescent dificil și ani de zile m-am certat cumplit cu tatăl meu. Dar îmi aduc aminte de vremea când am început să jucăm tenis împreună în fiecare sâmbătă dimineața. Când eu nu voiam să merg, el nu se lăsa refuzat, așa că mergeam împotriva voinței mele. La început nu i-am spus nimic: încă îl detestam pentru anii de luptă dintre noi. Dar el nu mai făcea presiuni asupra mea și nici nu-mi mai ținea morală – pur și simplu nu spunea nimic.

Am început să mă gândesc: «Ce surpriză îmi pregătește? I-arăt eu lui! Jocul ăsta se joacă în doi.» Au trecut săptămânile, fără ca tata să-mi răspundă sau să-mi plătească în vreun fel pentru ostilitate. Ai fi zis că își păstra cu atât mai mult atitudinea împăciuitoare, cu cât mă arătam eu mai țăfnos. Am continuat să jucăm tenis și să ieșim în oraș împreună, indiferent cât de urât mă purtam în săptămâna respectivă, ca și

cum tata ar fi despărțit comportamentul meu negativ de iubirea lui pentru mine. Nu mai înțelegeam nimic.

În următoarele câteva luni, mi-a fost din ce în ce mai greu să mă arăt ostil față de tatăl meu. Încă mă mai puneam la punct, dar fără atacuri la persoană și fără să-mi mai spună că «nu eram bun de nimic». Indiferent de ce se întâmpla, jucam tenis împreună cu religiozitate în fiecare sâmbătă dimineața, până când am transformat acest joc într-un ritual.

Pe urmă s-a întâmplat ceva curios: am început să mă uit cu alți ochi la prietenii mei. Ei insistau s-o ținem tot într-o petrecere și să lipsim de la ore, dar eu începusem să mă schimb. Nu mai avea același haz. Plus că simțeam nevoia să mă sfătuiesc cu tatăl meu și să-i spun ce stare de spirit proastă aveam. Eternul răspuns al prietenilor mei – «Hai, mai ia o bere și tacii!» – nu mă mai satisfăcea. Am început să mă gândesc: «Oare chiar le pasă de mine sau pur și simplu sunt un prieten de băătură? Or să se mai uite la mine dacă o las mai încet cu chefurile?» În sinea mea, știam că răspunsul este nu.

La următorul meci de tenis, am început să-i povestesc tatălui meu tot ce aveam pe inimă, iar el pur și simplu m-a ascultat. Nu mi-a mai făcut morală, nu mi-a mai aplicat etichete, nu mi-a mai adus aminte de trecut. M-a ascultat și atât. Pentru prima oară am început să plâng. El m-a lăsat să-i plâng pe umăr și a păstrat o tăcere desăvârșită. După o vreme, mi-a spus: «Fiule, eu te iubesc și-mi pare foarte rău că am fost atât de dur cu tine toți anii ăștia. Indiferent de ce se întâmplă, să știi că sunt de partea ta și te iubesc.»

Ce a urmat știți. Am mai avut certuri, iar eu am mai avut perioade dificile. Dar am început să gândesc cu capul meu, iar prietenii mei petrecăreți și-au pierdut, încetul cu încetul, influența asupra minții, trupului și sufletului meu.

Și tu poți avea asupra fiului sau fiicei tale efectul pe care l-a avut asupra mea tatăl meu. Viața știe să le repare pe toate, iar tatăl meu se hotărâse să repare tot ce nu funcționa în relațiile dintre el și mine. Este momentul să iei și tu frâiele în mâini și să stăvilești puterea negativă a acestei lumi asupra copilului tău adolescent.

Recâștigă iubirea dintre tine și copilul tău adolescent

Dacă te uiți la televizor sau frunzărești ziarele, nu se poate să nu dai peste vreun politician, vreun moderator de emisiune sau vreun psiholog de copii care să ne spună că avem nevoie de legi mai aspre, de mai multe închisori și de pedepse mai severe ca să ne putem controla copiii adolescenți. Eu am o singură întrebare: dacă iubirea dură este remediul miraculos al secolului XXI, de ce oare aceiași adolescenți au aceleași probleme de nenumărate ori?

Răspunsurile vin chiar din partea lor:

«Tata domnea peste casa noastră cu o mână de fier. Mie îmi venea să urlu. Nu era în stare să-mi ofere singurul lucru de care aveam nevoie: să spună măcar o dată că nu-i e rușine cu mine.» (Stephen, 13 ani)

«Eu n-am avut părinți. Părinții mei adoptivi credeau că trebuie să-mi aplice pedepse din ce în ce mai dure ca să mă aducă pe calea cea bună. Să nu mă înțelegeți greșit, nu vreau să zic că nu aveam nevoie de disciplină. Dar iubirea unde mai era? Așa încât am început să fac sex cu toți tipii ăia, fiindcă voiam să mă simt iubită. În loc de asta, până la urmă am rămas gravidă și m-am pricopsit cu un copil de care nu pot să am grijă.» (Tamara, 17 ani)

«Prietenii sunt singura mea familie acum. Mama îmi spune mereu că, dacă nu fac prostii, o să facem cutare lucru împreună. Treaba e că eu o dau în bară tot timpul. Așa că nu facem niciodată nimic. Mai bine cu prietenii mei decât cu mama!» (Michael, 16 ani)

Citind aceste povestioare, vezi un numitor comun. Toți părinții în cauză își demonstrează iubirea dură prin intermediul

disciplinei, dar nu mai ajung să arate și ceea ce eu numesc «iubire tandră» – prin ieșiri împreună, prin îmbrățișări calde sau cuvinte de laudă. Lipsa de organizare le permite adolescenților să-și facă de cap pentru simplul motiv că pot, în timp ce lipsa de afecțiune îi împinge pe adolescenți să-și facă de cap pentru că sunt furioși și amărâți în sufletul lor. De-a lungul anilor, furia crește ca o tumoare și se revarsă asupra părinților și a restului lumii.

Iată de ce tratamentele dure, cum sunt închisorile, medicația și taberele de reeducare, nu induc de obicei schimbări pe termen lung la adolescenții noștri. Dacă nu există un echilibru între iubire și restricții, adolescenții pot trece prin dificultăți emoționale și comportamentale la fel de multe.

Refacerea afecțiunii este complicată. Părinții îmi spun că recâștigarea afecțiunii este mai complicată decât toți ceilalți pași din această carte luați la un loc.

Îți vine greu să îmbrățișezi pe cineva sau să-i propui o ieșire undeva dacă acel cineva îți spune să-l lași «dracului în pace» sau refuză să facă orice îi ceri. Se prea poate să-ți iubești copilul adolescent în continuare, dar să-ți dai seama că nu-ți mai place.

Și totuși, acest pas este veriga-lipsă care ar putea pune capăt o dată pentru totdeauna furiei și comportamentului greșit al adolescenților voștri. Iubirea dură și organizarea opresc sângerarea numai pentru un timp și aduc sub control problemele adolescenților. Iubirea tandră, pe de altă parte, este de natură să vindece rana definitiv. Una fără cealaltă nu conduce decât la schimbări temporare.

Linia subtilă dintre iubire și ură

Trecerea de la căldura pe care o arătai copilului tău când era mic la răceala profundă și distanța care te despart acum de adolescent nu s-a petrecut peste noapte. Succesiunea cronologică

de mai jos ilustrează felul în care a apărut factorul răceală în relația părinte-copil:

ETAPELE CARE CONDUC LA PIERDEREA AFECȚIUNII

Etapa 1: Probleme de comportament

Copilul tău devine din ce în ce mai neascultător pe măsură ce crește și manifestă probleme comportamentale în mod constant, într-un interval de peste șase luni.

Etapa 2: Interacțiune negativă

Cu cât se apropie mai mult de vârsta adolescenței, cu atât îți respectă cerințele mai puțin. Lipsa de respect devine regulă. Ca urmare, admonestările și interacțiunea negativă sar de la un procentaj de 20–40% din timp la unul, incredibil, de 90–100%. Nu mai rămâne decât un procentaj de 5%, maximum 10% din timp pentru iubirea tandră.

Etapa 3: Iubirea condiționată

Într-un efort disperat de a reface punțile, părinții le spun copiilor lor adolescenți că ieșirile împreună sau semnele de afecțiune depind de cât de bine se vor comporta în cutare perioadă. Adolescentul ajunge să creadă în mod greșit că iubirea ta de părinte pentru el nu mai este una necondiționată, ci depinde de comportamentul lui bun sau rău.

Etapa 4: Lipsa de sentimente

Apare lipsa de sentimente. Altfel spus, se instalează o răceală profundă. Atât tu, cât și adolescentul vă abțineți de la îmbrățișări sau ieșiri împreună pentru că și unul, și celălalt vă simțiți atât de lezați de precedentele respingeri încât preferați să vă închideți în voi și să păstrați distanța.

Etapa 5: Familia alternativă vine în prim-plan

Dacă adolescentul nu primește afecțiune în familie, o caută într-o «familie alternativă», care-l adoptă – colegi, bande, droguri. Problema devine gravă atunci când acești prieteni influențează negativ inima, mintea și sufletul copilului tău adolescent.

Etapa 6: Părintele și adolescentul sunt prinși într-un cerc vicios

Cu cât vezi că adolescentul trage mai tare către această familie de-a doua, cu atât îl admonestezi mai tare și-i impui mai multe reguli. Te simți îngrijorat(ă) și speriat(ă). Din păcate, adolescentul nu înțelege acest lucru. Strădaniile tale nu fac decât să-l îndepărteze și mai tare, până când și unul, și celălalt sunteți prinși într-un cerc vicios. Nici unul, nici celălalt nu sunteți capabili să faceți primul gest pentru a demola zidul înălțat de lipsa de sentimente.

Etapa 7: Adolescentul se înrăiește și devine lipsit de remușcări sau înțelegere

Pe măsură ce se manifestă cercul vicios, adolescentul devine tot mai împietrit pe dinăuntru. Cu timpul, dezvoltă o incapacitate de a mai arăta remușcări sau înțelegere. Dacă acest lucru rămâne neschimbat până la maturitate, se poate dezvolta așa-numita *tulburare anti-socială de personalitate*. Ajungând adult, se poate ca actualul adolescent să transfere aceste probleme viitorilor lui copii, ceea ce va face ca succesiunea cronologică descrisă aici să se reia.

Un bun exemplu de funcționare a acestei succesiuni cronologice este experiența mea cu tânărul Bruce (16 ani) și tatăl său. Bruce era un adolescent foarte agresiv. La 15 ani a bătut un alt elev atât de rău, încât acela a avut nevoie de spitalizare. Ceea ce i-a deranjat pe polițiști cel mai mult a fost faptul că Bruce îndesase un șobolan mort pe gâtul băiatului inconștient!

Etapa nr. 1: Problemele comportamentale au început de la o vârstă fragedă. Tatăl mi-a povestit că el și Bruce fuseseră odată «foarte apropiați». Când era copil, Bruce era ținut în brațe, îmbrățișat și giugiulit tot timpul. Tatăl și fiul erau nedespărțiți. Cea mai mare parte a timpului și-o petreceau pe covor, jucându-se, citind povești sau uitându-se la televizor împreună. Între 90 și 100% din timp era dedicat afecțiunii și interacțiunii tandre. Și totuși, când a intrat la grădiniță, Bruce a devenit din ce în ce mai iritabil și mai greu de disciplinat. Părinții săi erau sunați aproape zilnic să vină să-l ia mai devreme, fiindcă își făcea de cap și-i lovea pe ceilalți copii.

Tatăl nu știa de ce apăruse această schimbare bruscă de comportament. Singurul motiv care i-a venit în minte a fost faptul că el și mama lui Bruce se certau întruna în legătură cu creșterea copilului. Tatăl îl trata cu severitate, drept care soția sa de atunci intervenea și-l acuza de brutalitate. Bruce a început să-i învrăjbească unul împotriva celuilalt.

Tatăl recunoștea că așa a început să-i arate din ce în ce mai puțină afecțiune fiului său. Avea de stins incendii tot timpul și de remediat problemele lui Bruce de acasă și de la școală.

Etapa 2: Interacțiunea negativă devine regulă. Cu timpul, procentul de interacțiune pozitivă dintre tată și fiu a scăzut. Când Bruce a împlinit zece ani, blândețea și afecțiunea scăzuseră la 50%; când a împlinit 13 ani, procentul a scăzut la 30%. Când Bruce a ajuns la vârsta de 15 ani, lucrurile se înrăutățiseră atât de mult, încât timpul de comunicare tandră abia dacă atingea 5%. Tot restul timpului era ocupat de o disciplină aspră și tot felul de limitări.

La 15 ani, Bruce chiulea de la școală în mod constant, fuma marihuana și fugea de acasă dacă nu-i conveneau regulile impuse de tatăl său. Cam în aceeași perioadă a avut loc un divorț dureros, în urma căruia tatăl a câștigat custodia copilului adolescent. Dar între Bruce și tatăl său se instalase o mare răceală. Fiecare aștepta ca celălalt să facă primul pas pentru recâștigarea bunelor sentimente. Dar nu s-a întâmplat așa.

Etapa 3: Iubirea condiționată. În această fază, în disperare de cauză, tatăl s-a hotărât să încerce să negocieze cu Bruce. El recunoaște că i-a spus ceva de genul:

«Bruce, dacă reușești să te stăpânești măcar o săptămână și să nu faci nici o prostie, o să ieșim împreună undeva, ca răsplată. Tu alegi ce facem.»

Din păcate, Bruce nu s-a stăpânit niciodată o săptămână întreagă; drept care tatăl și fiul nu au mai ajuns să iasă nicăieri împreună. De fapt, tatăl a luat nesupunerea lui Bruce drept o palmă personală și, până la urmă, a anulat cu totul răsplata promisă. Așa se face că în sufletul lui Bruce a început să se dezvolte ceva foarte sumbru. Iubirea tatălui ar fi trebuit să fie necondiționată, dar acum Bruce își dădea seama că ea depindea de cât de bine sau de rău se purtase el în săptămâna respectivă.

Bruce a ajuns să creadă că nimic din ce făcea nu era destul de bun pentru ca tatăl său să-l iubească – drept care, de ce să se mai obosească? A preferat să se închidă în sine de tot și să devină și mai dur pe dinăuntru. Bruce și tatăl său ajunseseră să treacă linia subtilă dintre iubire și ură.

Etapa 4: Se instalează deprivarea emoțională. Lucrurile au ajuns foarte tensionate între Bruce și tatăl său. Certurile au devenit din ce în ce mai pline de dușmănie și tatăl a început și el să se închidă în sine. Și el, și Bruce și-au pierdut speranța că situația s-ar mai putea ameliora și au încercat să se apere de eventuale suferințe ridicând ziduri masive în jurul propriilor suflete. Teama de respingere emoțională a devenit insuportabilă. Au început să uite zilele de demult, când totul era numai tandrețe și iubire.

Bruce era atât de jignit și de furios pe tatăl său, încât și-a proiectat aceste sentimente asupra celor din jur. A început să bată alți copii fără nici un motiv și a devenit din ce în ce mai crud. Era mult mai simplu să se dezlănțuie împotriva străinilor decât împotriva tatălui său, pe care-l iubea și-l detesta în același timp. Această fierbere interioară l-a condus la abuzul de droguri, pentru a pune o surdina pe durerea din suflet.

Etapa 5: Familia alternativă a lui Bruce vine în prim-plan. Când nu a mai putut să găsească la tatăl său iubirea de care avea nevoie, Bruce a căutat să se facă iubit și acceptat de o «familie de-a doua», din afara căminului. Din păcate, această familie alternativă de prieteni a avut o influență extrem de negativă asupra adolescentului.

Bruce, ca și noii săi prieteni, era tot timpul drogat cu marihuana. Școala nu mai prezenta pentru el nici un interes. Aluneca rapid pe panta autodistrugerii. Pentru prietenii săi, furia și violența cu care îi trata pe ceilalți copii erau «super».

Reacția lor nu a făcut decât să alimenteze și mai mult violența cu care Bruce căuta să-și câștige recunoașterea.

Etapa 6: Bruce și tatăl său sunt prinși într-un cerc vicios. În această fază, Bruce și tatăl său au fost prinși într-un cerc vicios. Tatăl privea neputincios cum inima, mintea și sufletul lui Bruce erau ghidate și controlate de familia lui alternativă. Pe măsură ce se întâmpla acest lucru, tatăl, cuprins de frică și anxietate, îl admonesta și mai mult și căuta să-i impună limite și reguli și mai stricte.

El proceda astfel din teamă și îngrijorare. Din păcate, Bruce nu a înțeles acest lucru. El nu vedea decât că tatăl său încearcă să-i îngrădească libertatea de mișcare și să-i critice noii prieteni. Drept care a început să-și petreacă din ce în ce mai mult timp cu a doua familie. În schimb, tatăl încerca să-i limiteze libertatea de mișcare într-o măsură și mai mare, ceea ce l-a făcut pe adolescent să-i reziste și mai aprig.

Etapa 7: Bruce se împietrește și ajunge lipsit de înțelegere/remușcări. Cum cercul acesta vicios persista, Bruce a devenit din ce în ce mai împietrit pe dinăuntru. A început să manifeste o incapacitate evidentă de a avea remușcări sau înțelegere față de ceilalți. Dacă acest tipar comportamental ar fi continuat, Bruce ar fi devenit un candidat de primă mână la dezvoltarea unei tulburări anti-sociale de personalitate la vârsta maturității. Dacă așa s-ar fi întâmplat, atunci problemele de comportament și nepăsarea lui Bruce față de semenii ar fi ajuns părți integrante ale personalității sale.

Bruce ar fi devenit atunci imposibil de tratat și s-ar fi comportat la fel tot restul vieții. I-ar fi venit foarte greu să lege și să păstreze o căsnicie durabilă. Foarte probabil, ar fi schimbat slujbele una după alta și ar fi dat vina pe alții pentru problemele lui personale. Ca adult, Bruce ar fi ajuns în situația de a transmite copiilor săi aceleași probleme, și ciclul ar fi fost reluat de la capăt.

După ce am analizat cu el această succesiune cronologică, în cabinetul meu, tatăl lui Bruce a rămas mut. Abia după vreo trei minute mi-a spus:

«Acum văd și eu imaginea de ansamblu. Când Bruce era mic, atunci s-a dat totul peste cap. De-a lungul anilor, s-a transformat din cel mai dulce copil într-un delincent înrăit. Dar asta nu s-a întâmplat peste noapte. Toată tandrețea din el s-a scurs încetul cu încetul. N-a mai rămas în urma ei decât furie, durere, răutate și frustrare. Și eu, în tot acest timp, am așteptat să-i rezolv sistemul problema. Dar sistemul nu-i poate inocula tandrețe, numai eu pot. Am avut răspunsul chiar în fața ochilor, tot timpul. Și-acum ce pot să fac? De unde s-o apuc?»

Sincronizarea este esențială

În cazul lui Bruce, afecțiunea nu putea fi introdusă decât după ce era oprită sângerarea prin măsuri de iubire dură. Bomba cu ceas a furiei lui Bruce trebuia dezamorsată până când nu ajungea să mai facă rău cuiva.

În următoarele șase luni, am apelat la contracte scrise, la analize de caz, la lucrul cu persoane din afară (de la școală) și la consecințe creatoare pentru a pune capăt acceselor de violență de acasă și de la școală. Odată scăpat de amenințarea violențelor, tatăl a putut porni pe calea recăștigării atât a iubirii tandre, cât și a iubirii dure din această relație.

Pentru a-ți determina propria sincronizare, vezi care dintre următoarele opțiuni descrie cel mai bine cazul tău și al copilului tău adolescent.

CE ESTE PE PRIMUL LOC: IUBIREA TANDRĂ SAU IUBIREA DURĂ?

Opțiunea 1: Latura tandră înaintea laturii dure

Comportamentele-problemă sunt excepții. Interacțiunea negativă sau certurile ocupă 0 până la 25% din timp. Nu te consumi și nu ești supărat pe adolescent. Afecțiunea nu este necesară decât ca să întărească o relație deja solidă și ca să vă pregătească pentru eventuale probleme viitoare. Această opțiune funcționează cel mai bine, de obicei, în cazul

unui copil care abia începe să-și facă de cap sau cu adolescenți ai căror hormoni fierb sau care au, pur și simplu, toane sau tristeți. Cu adolescenții scăpați de sub control, această opțiune este de obicei excepția, și nu regula.

Opțiunea 2: Apelezi și la latură dură, și la cea tandră în același timp
Această opțiune este posibilă atunci când apar probleme cum ar fi lipsa de respect sau fugitul de acasă. Asemenea comportamente nu se întind însă pe o perioadă mai lungă de șase luni consecutive, iar certurile nu au devenit încă o obișnuință cotidiană. Interacțiunea negativă ocupă 26% până la 49% din timp. În restul timpului sunteți încă relativ apropiați. Totuși, dacă pe viitor nu se schimbă nimic și problemele comportamentale persistă, veți intra în etapele 2 (interacțiune negativă), 3 (iubire condiționată) și 4 (deprivare emoțională) ale suitei cronologice. În cadrul acestei opțiuni, aveți nevoie de un echilibru între activitățile care încurajează afecțiunea și un contract «beton», care să mențină ordinea și disciplina.

Opțiunea 3: Apelezi la latura dură în primul rând

Această opțiune este necesară atunci când luni întregi sau ani de conflicte și-au pus amprenta pe relația voastră. Interacțiunea negativă și certurile cu adolescentul au depășit pragul de 50%, ajungând să vă ocupe până la 100% din timp. Vă aflați în mod oficial în etapele 2 (interacțiune negativă), 3 (iubire condiționată) și 4 (deprivare emoțională) ale suitei cronologice. De aceea, nu poate fi vorba despre afecțiune înainte de a opri sângerarea și înainte de a fi neutralizat sau stăvilat cei șapte ași ai adolescentului – lipsa de respect, fugitul de acasă, chiulul de la școală, violența, tentativele de sinucidere, graviditatea înainte de vreme și abuzul de droguri sau alcool. Aceasta este cea mai frecventă opțiune în cazul adolescenților scăpați de sub control.

Sincronizarea trebuie să se bazeze pe următorii trei factori esențiali:

1. De cât timp durează comportamentele negative? Cu cât e mai mare vechimea comportamentelor negative, cu atât afecțiunea va fi mai greu de recâștigat. Gândește-te la asta. Ultimul lucru pe care vrei să-l faci este să te porți afectuos cu cineva care te-a tratat nerescușos. Dacă ai un copil adolescent care, timp de mai mult de șase luni, și-a manifestat lipsa de respect printr-unul dintre cei șapte ași, atunci te afli în zona Opțiunii 3. Trebuie să pui capăt mai întâi relelor comportamente ale adoles-

centului printr-o bună organizare și disciplină, înainte de a trece la recâștigarea afecțiunii. Altminteri, nu vei face decât să-ți consumi tot timpul și toată energia încercând să stingi incendiul.

2. Cât de grave sunt problemele? Pe lângă factorul durată, trebuie să te gândești cât de grav este comportamentul negativ în sine. De exemplu, poți fi contrariat(ă) o vreme dacă adolescentul nu-și face ordine în cameră, dar dacă își amenință frații mai mici cu o rangă de fier, precis vei fi supărat(ă) de-a binelea mult timp. Iar această supărare te va împiedica să ajungi la afecțiune. Dacă relele comportamente sunt grave, va trebui probabil să pui capăt problemelor copilului adolescentului potrivit Opțiunii 3 și abia apoi să-ți permiți să speri sau să riști o nouă respingere.

3. Cât de lezat(ă) ești în prezent și cum suporți respingerea? Fiecare părinte are propria lui toleranță la suferință sau la respingere. Unii părinți sunt capabili să facă deosebirea între persoană și comportament: ei detestă relele comportamente, dar nu le consideră atacuri la persoană. Acești părinți pot aplica Opțiunea 2, chiar dacă, din toate punctele de vedere, ar trebui să aplice Opțiunea 3. Situația rămâne valabilă chiar și atunci când conflictele curente ocupă mai mult de 50% din timp și când problemele comportamentale sunt și grave, și de lungă durată.

Dezmorțiri emoționale

O bună soluție la această dilemă este ceea ce eu numesc «dezmorțiri emoționale». La sala de forță trebuie mai întâi să-ți dezmoțezi mușchii întinzându-i și abia apoi poți să ridici greutatea. La fel, îți poți obișnui copilul adolescent cu ideea recâștigării afecțiunii pierdute prin unele gesturi mărunte, cum ar fi să-i lași bilețele cu aprecieri sau cu vorbe încurajatoare.

La început adolescentul va întoarce spatele, probabil, acestor semnale de dezmoțire. Este normal. Copilul tău adolescent nu e obișnuit cu asemenea manifestări de afecțiune. Trebuie să

le repeți un timp îndelungat înainte de a vedea vreo schimbare și să nu aștepti nimic în schimb.

Fără să comentezi în nici un fel, lasă bilețele prin casă. Le poți lăsa fie pe perna adolescentului, fie lipite pe oglinda de la baie, fie în castronul de supă (fără supă, desigur). Bilețele trebuie să conțină numai cuvinte de încurajare, complimente sau laude. *Nu trebuie să conțină nici un fel de critici.* Lasă câte un asemenea bilet în fiecare zi sau din două în două zile, timp de cel puțin patru săptămâni consecutive.

Acest exercițiu nu te costă nimic, dar îți poate aduce beneficii uriașe pe calea recâștigării afecțiunii. Copilul tău adolescent îți poate pune întrebări sau îți poate cere să încetezi, dar e bine să le scrii în continuare. Adolescentul e atât de puțin obișnuit să i se dea atenție pozitivă, încât nu-și va da seama ce medicație bună sunt asemenea bilețele.

Așa cum am subliniat la *Pasul 2*, îi poți da adolescentului un certificat de bună purtare ori de câte ori vezi la el un comportament pozitiv sau progrese în termenii contractului scris.

Așteaptă momentele în care lucrurile sunt mai puțin tensionate, iar adolescentul se află într-o dispoziție relativ bună. Atunci când apar asemenea momente, oricât de scurte ar fi, nu scăpa ocazia de a-i da câte o îmbrățișare, fie și fugară, sau bate-l delicat pe umăr. Ține minte că la asemenea gesturi adolescenții pot deveni rigizi, sau că în primul moment te pot respinge. Este normal, pentru că fie nu sunt obișnuiți cu îmbrățișările, fie și-au pierdut obișnuința.

BILEȚELE ȘI EXERCITII DE PERSPICACITATE

Jane (14 ani) și mama ei, Lynn, aveau o relație încordată. Lui Jane îi venea foarte greu să-și asculte mama. Certurile lor se transformau adeseori în dueluri de țipete, urmate de îmbrânceli și smucituri.

De aceea Lynn era mai mult decât sceptică în privința recâștigării afecțiunii la orice nivel. Se simțea teribil de lezată. Se încadra la criteriile Opțiunii 3. Și totuși, Lynn a acceptat să recurgă la gesturi de «dezmoțire», stabilind totodată limite mai stricte. A ales soluția cu bilețele pentru

că nu presupunea un risc emoțional prea mare și nici nu necesita vreun răspuns din partea lui Jane.

La început, Jane nu a reacționat în nici un fel. Lynn îi lăsa pe pernă bilețele cu mesaje de genul:

«Jane, sunt mândră de cât de mult te străduiești la școală» sau «Mai ții minte, Jane, când erai mică și ieșeam amândouă la plimbare cu câinele? Mi-am adus aminte astăzi și am râs de una singură».

Jane a reacționat rupând aceste bilețele și punând bucățele de hârtie, pe perna mamei. Din fericire, o pregătisem pe Lynn pentru o asemenea reacție – posibilă și normală. Vă puteți imagina cât de surprinsă a fost Jane a doua zi, când Lynn i-a lăsat două bilete! Nu-i venea să creadă. Lynn a început să adauge câte o ghicitoare la finalul biletelor, cu câte un mic indiciu, pentru a fi rezolvată mai ușor. Pentru fiecare ghicitoare rezolvată, Jane primea câte un mic cadou. În scurt timp, mama și fiica nu s-au mai certat, ci au început să discute din ce în ce mai afectuos despre cum trebuiau rezolvate enigmaticele. Așa a început să revină tandrețea între ele.

Cinci atitudini toxice care îți înveninează relațiile cu adolescentul

Prima atitudine toxică intervine atunci când, în timp ce te certă cu adolescentul, inventezi brusc o tabelă de scor imaginară și *dezgropi trecutul*. Este ca și cum ai spune că ierți, dar nu uiți nimic. Mulți adolescenți îmi spun că «dezgroparea trecutului» este coarda lor sensibilă numărul unu. Cu timpul, încep să-și facă următoarea socoteală: «Ce rost are să-mi bat capul, dacă tot mi se dă peste nas cu ce a fost mai demult?» Situația aceasta seamănă foarte mult cu ceea ce simte un fost pușcăriaș atunci când iese din închisoare: îi este aproape imposibil să-și găsească o slujbă din care să câștige un ban cinstit. Orice angajator se uită la trecutul lui de delincvent și refuză să-l angajeze. Iar fostul pușcăriaș, dacă nu reușește să-și ia viața de la început destul de repede, se întoarce la viața de delincvent.

Recomandări: Fă un duș rece și oprește-te chiar de astăzi! Nu folosește la nimic să dezgropi comportamentele proaste din trecut ale copilului tău adolescent. Vechile deprinderi nu pier

cu una, cu două și poate ar fi util să folosești niște metode de împrăștiere a memoriei înainte de următoarea ceartă sau discuție aprinsă. Unii părinți și-au legat câte o ață de deget în prima lună. Alții și-au pus chiar copiii adolescenți sau vreun alt membru al familiei să le facă un semn de mână care «taie gățul». Din când în când, poate că este necesar să dezgropi trecutul pentru a-ți susține un punct de vedere important. Totuși folosește cu extremă parcimonie asemenea critici.

A doua atitudine toxică, aceea de *a ataca persoana în locul comportamentului negativ*, intervine atunci când nu reușești să faci diferența între ce anume a făcut rău adolescentul și personalitatea sau caracterul său. De exemplu, dacă nu s-a achitat corect de sarcini, care dintre următoarele două reacții crezi că ți se potrivește mai bine:

1. «Mitch, este a doua oară săptămâna asta când nu scoți gunoiul afară. Ești și nesimțit, și puturos. Nici nu știu de ce îmi mai bat capul cu tine»; sau:

2. «Mitch, văd că n-ai dus gunoiul. Contractul nostru ce zice? Că dacă nu scoți gunoiul afară din bucătărie până la ora 5 după-masă, nu mai ai voie să vorbești la telefon în seara asta.»

Dacă alegi varianta 1, înseamnă că ataci atât comportamentul negativ, cât și caracterul copilului tău adolescent. Dacă alegi varianta 2, nu ai de-a face decât cu comportamentul negativ.

Recomandări: Mulți părinți nici nu-și dau seama că procedează în felul acesta. Este ca un reflex necondiționat care le-a fost inoculat de propriii părinți. Ține minte două lucruri esențiale înainte de a te lansa în critici:

1. *Nu critica personalitatea sau caracterul adolescentului tău.* Nu spune niciodată ceva de genul: «Ești un profitor» sau «Mincinos ordinar ce ești», sau «Nu se poate pune bază pe tine». Pot fi lucruri adevărate, dar nu le vei corecta recurgând la critici.

2. *Concentrează-te pe problema respectivă.* Rezumă-te la ceea ce prevede contractul vostru «beton». Cere-i socoteală adolescentului pentru comportamentele negative (întârziere la în-

toarcerea acasă, lipsă de respect, furtișaguri, minciuni, fugă de acasă etc.) fără să faci referiri la tarele de personalitate sau de caracter.

A treia atitudine toxică intervine atunci când un părinte *introduce un «dar»* între un compliment și o critică legată de trecut. De exemplu: «Bravo că ai venit acasă la timp, *dar* treburile prin casă tot nu ți le faci cum trebuie» sau: «Mă bucur că ți-ai îmbunătățit notele, *dar* văd că tot mai ai un patru la engleză.» Asemenea «sandvișuri» pot induce resentimente între tine, părintele, și adolescent. Atunci când adolescentul aude un compliment urmat de cuvântul «dar», bunele tale intenții rămân adânc îngropate sub critica pe care o formulezi.

Recomandări: S-ar putea să treacă ceva timp până când vei reuși să scapi de această meteahnă. Mulți părinți mi-au spus că li se pare util să-și imagineze un punct enorm la sfârșitul fiecărui compliment. Alți părinți își scriu efectiv pe hârtie lista de complimente pentru câte o zi și apoi le adresează pe rând adolescenților respectivi. Este ceea ce s-ar numi «răbojul de seară». Chiar înainte de culcare, spune-i adolescentului tot ce a făcut bine în ziua aceea. De obicei nu durează mai mult de cinci minute, dar îl ajută enorm să capete încredere în el însuși și ajută și la detensionarea relațiilor dintre voi.

A patra atitudine toxică se referă la condiționările de tipul *fii bun ca să-mi câștigi iubirea*. Atunci când copilul tău adolescent are probleme comportamentale, există pericolul să-ți condiționezi ieșirile în oraș cu el, îmbrățișările sau alte semne de afecțiune de un comportament adecvat din partea lui. Sigur că nu faci anume acest lucru; dar ești copleșit(ă) de asemenea frustrări, încât nu mai vezi o altă soluție. Și apoi, cum să-i arăți tandrețe unui adolescent care te înjură sau îți fură ceva? Din moment ce adolescenții funcționează după principiul plăcerii, este foarte probabil ca mulți dintre ei să calce pe alături cel puțin o dată pe săptămână. De aceea, ai de făcut o alegere dificilă: ești capabil(ă) să-i arăți tandrețe indiferent cât de bun sau de rău a fost în fiecare săptămână?

Recomandări: Hotărăște în sinea ta să-ți pedepsești copilul adolescent pentru orice comportament negativ, și totuși să continui să ieși în oraș cu el și să-i arăți semne de afecțiune, cum ar fi să-l îmbrățișezi.

În fine, ultima atitudine toxică este aceea de a nu-i oferi nici o ocazie să-ți recâștige încrederea. Adolescenții îmi spun că lipsa de încredere din partea părinților este unul dintre principalele motive pentru care se închid în ei și nu se mai străduiesc. Un adolescent mi-a spus: «Nu există să aibă vreodată mai mult de 10% încredere în mine. Am făcut atâtea prostii că am pierdut și asta. Dacă tot nu există încredere, ce rost mai are să încerci? Oricum nu au încredere în mine, așa că nu am de ce să mă străduiesc să fiu mai bun decât sunt.» Încrederea este piatra de temelie a oricărei căsnicii reușite, după cum este piatra de temelie a oricărei relații sănătoase părinte-copil adolescent. Fără încredere, relația este grav afectată. Riști să devii paznic de închisoare în propria ta casă. Nu poți nici să părăsești casa, nici să lași garda jos. Te cuprinde un sentiment de deznădejde care atrage după sine profunde resentimente.

Recomandări: Pentru a lupta cu această problemă, trebuie să stabilești un echilibru între riscul de a-i acorda adolescentului încrederea prea curând și riscul de a nu i-o mai acorda deloc. Am dezvoltat această temă mai jos, la cele «Trei niveluri de supervizare».

Șase strategii prin care să recâștigi iubirea dintre tine și adolescent

Etaple pierderii afecțiunii demonstrează că și tu, și adolescentul ați jucat câte un rol – involuntar – în apariția breșei dintre voi. Este momentul să te ierți, să-l ierți și pe adolescent și să treceți amândoi mai departe. Trebuie să te previn însă că recâștigarea afecțiunii pierdute este pesemne cea mai grea sarcină pe care ți-ai asumat-o vreodată. Nu este exclus ca adolescentul să te scuipe în față, să-ți spună în fel și chip și să-ți

disprețuiască iubirea sau bunătatea. Ca și tine, părintele, majoritatea adolescenților scăpați de sub control au straturi de cicatrice care le acoperă sufletele. Pentru a străpunge aceste straturi trebuie să-i oferi fiului sau fiicei tale adolescente cadoul cel mai grozav pe care-l poate oferi un părinte: iubirea necondiționată.

Strategia nr. 1: Ieșirile împreună

Alături de îmbrățișări, vorbe blânde și o prețuire constantă, nici o altă strategie nu va avea un efect mai spectaculos asupra adolescentului decât ieșirile împreună. Mulți adolescenți nu recunosc deschis că vor să-și petreacă mai mult timp cu tine, părintele. Ei își apără acea imagine ca un scut care zice: «N-am nevoie de nimeni.» Dar e o simplă imagine și atât. Copilul tău adolescent simte totuși nevoia unei legături emoționale cu tine, părintele, de-a lungul întregii perioade dificile care este adolescența. În realitate, indiferent de vârsta pe care o avem, cu toții ne dorim ca părinții noștri să fie mândri de noi și să ne arate tandrețe. Dar, pentru că le aleargă hormonii prin vine, adolescenții sunt mai puțin conștienți de acest lucru – sau nu vor să-l recunoască – în comparație cu celelalte vârste.

O oră sau două pe săptămână petrecute cu adolescentul vor face minuni. Singurele condiții sunt acestea:

- Ieșirile împreună trebuie făcute doar în doi, fără televizor portabil și nu la film; acestea distrag atenția și fac foarte dificilă buna comunicare.

- Ieșirile împreună sunt bune pentru că te scot din casă, unde au loc majoritatea certurilor; încercați să mergeți în locuri plăcute, sau măcar neutre, care să nu trezească amintiri dureroase.

- Ieșirile împreună trebuie să aibă un caracter stabil, în măsura în care acest lucru e posibil; ritualurile și rutinele pe care adolescentul se poate baza (să lucreze împreună cu tatăl la mașina cea veche în fiecare sâmbătă după-amiază, să meargă în parc în fiecare duminică etc.) sunt esențiale pentru a reuși.

Ani întregi de conflicte și-au pus amprenta pe relația dintre tine, părintele, și copilul tău adolescent. Aș vrea să pot spune că într-o bună zi, ca prin minune, te vei trezi dimineța cu dorința de a ieși în oraș cu adolescentul. Din păcate, nu merge chiar așa.

Resentimentele nu se atenuază decât dacă acționezi. De exemplu, persoanele care suferă de depresie nu ajung, la un moment dat, să se simtă pur și simplu mai bine, ci trebuie să facă efortul de a se da jos din pat și a se apuca de o activitate care le va face să se simtă mai bine. Bunica mea a făcut o depresie după moartea bunicului. A încetat să mai facă lucrurile care-i plăceau – să stea de vorbă cu prietenele, să meargă la cumpărături, să facă gimnastică. Toate acestea i-au agravat starea de depresie.

Bunica îmi spunea că mai întâi trebuie să se simtă mai bine și abia după aceea ar avea dorința sau puterea să facă lucruri care s-o distreze. Și totuși, până când cei din jur nu au forțat-o să iasă din casă și să-și reia activitățile obișnuite, depresia nu a părăsit-o.

La fel și în cazul părinților: în loc să aștepti ca sentimentele față de adolescent să ți se schimbe de la sine, poți să le ajuți să se schimbe prin ieșiri împreună cu el. Ai însă răbdare: bunicii mele i-au trebuit aproape două luni de activitate susținută până să ajungă să se simtă mai bine. Fiecare relație părinte-copil se însănătoșește în ritmul ei. Iată, în continuare, procedurile de urmat.

Stabilește dinainte data, ora și destinația. Este absolut esențial să stabilești dinainte, împreună cu adolescentul, o dată și o oră. Plănuiești cu schimbul aceste ieșiri, în limitele unui buget fixat. De exemplu, în prima săptămână alegi tu, părintele, destinația, iar în săptămâna următoare îl lași pe adolescent s-o aleagă. Dacă el nu se poate hotărî, ia totul asupra ta și hotărăște unde mergeți.

Nu uita că nu este propriu-zis necesar să părăsiți casa în mod fizic și nici să cumpărați ceva ca să se poată spune că ați

«ieșit» împreună. Timpul petrecut cu adolescentul tău poate fi la fel de plăcut dacă vizionați un film împreună, dacă jucați o partidă de șah, dacă mama și fiica își fac manicura una alteia sau dacă stați pur și simplu de vorbă. Cel mai important este să stabilești «o întâlnire» cu copilul tău adolescent și s-o respecti cu strictețe.

Așteaptă-te la rezistență din partea adolescentului. Nu te mira dacă adolescentul îți opune rezistență sau refuză să te însoțească. Nu-i accepta totuși refuzul. Dacă începeți să vă petreceți timpul împreună, adolescentul va ajunge, de obicei, să se simtă bine alături de tine, părintele lui. Dacă îl întrebi, va nega acest lucru, pentru că adolescenții nu vor să le dea părinților satisfacția de a fi avut dreptate. Încăpățânarea este ceva firesc pentru vârsta adolescenței.

Anticipează dificultățile. După ce stabiliți împreună data și ora, încearcă să anticipezi tot ce ar putea ieși prost. De exemplu, ce plan de rezervă ai pentru eventualitatea că ești obligat(ă) să anulezi ieșirea cu adolescentul din cauza unei urgențe apărute la serviciu? Este esențial să ai un plan de rezervă pentru fiecare scenariu de tipul «Ce fac dacă...?» În absența unui asemenea plan, ieșirea împreună poate să dea greș, tendința de apropiere poate să dispară definitiv și atunci nu vei mai putea recăștiga afecțiunea pierdută.

Nu te aștepta ca ieșirile împreună să-ți facă plăcere de la bun început. Fii pregătit(ă) să te simți oribil când începi să ieși împreună cu adolescentul. Părinții și adolescenții își pierd obișnuința de a sta și de a discuta, în afara cazurilor în care se ivește vreo problemă. Înțelege că aceste sentimente sunt normale și de așteptat.

Cu cât veți ieși mai mult împreună, cu atât vă va fi mai ușor și vă veți simți mai bine. Vor apărea momente de tăcere stânjenitoare sau vă veți simți tentați să mergeți la film ori să stați

și să vă uitați împreună la televizor – numai ca să nu trebuiască să vorbiți. Trebuie evitată o asemenea tentativă. Mergeți, de exemplu, la un restaurant sau într-un parc – unde sunteți nevoiți să și vorbiți. Puteți rămâne și acasă, doar să stați de vorbă.

«**Dar nu avem nimic în comun!**» Ieșitul împreună vă va permite să descoperiți ce aveți în comun ori măcar să vă cunoașteți mai bine. Poate că pe adolescent nu-l interesează aceleași lucruri ca pe tine, părintele; și totuși, ieșirile împreună îl vor ajuta să te înțeleagă mai bine. În plus, vor consolida legătura afectivă dintre voi. Și atunci, adolescentul va veni cu mai multă ușurință la tine dacă va avea vreo dificultate sau vreo suferință de ordin emoțional.

De exemplu, un tată rămânea insensibil la fascinația pe care o resimțea fiica sa Becca pentru aplicarea de bijuterii pe corp. El stabilise chiar și o regulă în familie: fără metale înfipite în corp. I-am explicat tatălui că dacă mergea într-o zi, împreună cu Becca, la cel mai apropiat cabinet specializat în *body piercing* nu însemna decât că era dispus să cerceteze universul fiicei sale, pentru a o cunoaște mai bine. Poate că atunci ar înțelege fascinația ei pentru bijuteriile înfipite în corp.

Tatăl a fost de acord să meargă la cabinetul respectiv împreună cu Becca, dar a avertizat-o dinainte că asta nu presupunea și consimțământul lui; ea nu avea voie, sub nici o formă, să-și înfigă tot felul de metale prin corp. Dacă începea să se plângă sau să insiste, urmau să plece imediat.

Ieșirea împreună a tatălui și a fiicei a fost încununată de succes. Au avut despre ce vorbi în timpul cinei. Până atunci se așezau de obicei la masă și mâncau fără să scoată o vorbă. Acum, adolescentei îi turuia gura fără încetare. Ea devenise brusc specialistă care-și informa tatăl despre tot ce era nou în materie de *body piercing*. Pe de altă parte, asemenea conversații o făceau să se simtă mult mai apropiată de tatăl ei.

Inițial, tatăl a crezut că aceste ieșiri ar fi încurajat-o pe Becca să nu țină seama de interdicția lui. Și totuși, s-a întâmplat exact

pe dos. Simțind că tatăl măcar o asculta și-i respecta opiniile, dorința fetei de a trece peste cuvântul lui a dispărut. Mai târziu a început să-și deschidă sufletul în fața tatălui ei și în alte privințe.

«**Pur și simplu nu am timp!**» Dacă tu nu-ți găsești timp pentru copilul tău adolescent, atunci își vor găsi prietenii lui. Ce se va întâmpla dacă adolescentul își va forma o scară de valori și un simț moral inspirate nu de tine, părintele lui, ci de prieteni sau din filme? Oare chiar vrei să lase moștenire nepoților tăi o asemenea scară de valori și un asemenea simț moral?

«**Nu am destui bani.**» Un avantaj al acestei strategii: recomandarea părinților să nu cheltuiască prea mulți bani, altminteri copiii lor adolescenți ar putea crede că părinții încearcă să le «cumpere» iubirea.

Pentru părinții bogați sau pentru cei din clasa de mijloc, recomandarea aceasta se poate dovedi greu de urmat. Dacă tu, părintele, cheltuiești de obicei mulți bani cu adolescentul, se poate ca el să simtă deja că este un fel de drept al lui. Dacă așa se întâmplă în familia ta, nici o explicație nu va fi acceptată: trebuie să începi, pur și simplu, să mai cobori nivelul de cheltuieli.

Și îți va fi destul de ușor. Pur și simplu du-ți copilul adolescent la distracții ieftine, cum ar fi în parc, la muzeu etc.; sau antrenează-l în activități precum minigolful, bowlingul, pescuitul, jocul de-a prinselea, mersul pe jos, concertele în aer liber, drumețiile, patinatul sau mersul pe bicicletă, care ajută toate la o mai bună comunicare.

«**Ieșim împreună numai dacă adolescentul se poartă cum trebuie săptămâna asta.**» Când un adolescent se comportă cum nu trebuie, reacția tipică a părinților este să suspende ieșirile împreună sau să le facă să depindă de buna purtare și de atitudinile respectuoase ale adolescenților. Dar în felul acesta se perpetuează cercul vicios care v-a adus, pe tine și pe adolescent, în situația de față. Oricât de dificil ți s-ar părea,

străduiește-te să faci distincție între relele purtări ale adolescentului și iubirea pe care i-o arăți. Poate că ți se pare anapoda, însă e foarte important să-ți faci copilul adolescent să se simtă iubit în orice situație.

La fel de important este să-i explici adolescentului dinainte acest mod de a separa lucrurile:

«[Numele adolescentului], de acum încolo vom proceda altfel. Mai demult, ți-am spus că nu mai ieșim nicăieri împreună dacă nu încetezi cu obrăznicile. Am greșit și îmi pare rău. Pe viitor tot vei avea de dat socoteală, pe baza contractului scris, dar vom continua să ieșim împreună indiferent cât de urât te porți. De exemplu, dacă ești consemnat în casă pentru că nu ți-ai făcut ordine în cameră, ai să rămâi în casă toată perioada stabilită cu excepția unei pauze, în care vom merge undeva numai tu și cu mine.»

Strategia nr. 2: Acceptă sentimentele neexprimate

Există o legătură directă între relele purtări ale adolescentului și faptul că acesta se simte neînțeles. Dacă îi accepți sentimentele neexprimate, vei asista la o îmbunătățire a comportamentului său și a relației dintre voi.

De exemplu, dacă adolescentul vine la tine și-ți spune că este prea obosit ca să-și mai facă ordine în cameră, poți răspunde în două feluri: ori «Nu ești deloc obosit, lasă scuzele și fă-ți ordine în cameră, altfel nu mai ieși din casă», ori «Sunt convins(ă) că ți-ai dori să nu ai de făcut ordine în cameră fiindcă ești obosit, dar până la ora șase diseară trebuie făcută treaba asta, așa cum ne-am înțeles».

Din cercetările mele rezultă că simplul fapt de a fi *auziți* este foarte important pentru adolescenții care încearcă să-și amelioreze relațiile cu părinții. Părinții mi-au spus și ei că au observat schimbări de cum au început să accepte sentimentele adolescenților. Urmează procedurile de mai jos pentru a învă-

ta să accepți sentimentele adolescentului și să te apropii de el din punct de vedere afectiv.

Ai obiceiul să ignori sentimentele neexprimate? Lista care urmează a fost preluată dintr-o carte pe care o recomand din toată inima: *Cum să vorbești ca să te faci ascultat de copii și cum să ascuți ca să-i faci pe copii să vorbească* de Adele Faber și Elaine Mazlish. Câte dintre atitudinile de mai jos le recunoști și la tine?

CINCI MODURI DE A IGNORA SENTIMENTELE NEEXPIMATE

1. *Negarea sentimentelor.* Adolescentul își exprimă durerea sau furia, iar tu, părintele, pur și simplu le ignori sau le minimalizezi, drept care îl faci să se simtă desconsiderat și neînțeles. Închide ochii o clipă. Închipuiește-ți cum ai reacționa dacă tatăl sau mama ta ți-ar spune: «N-ai nici un motiv să fii supărat» sau «Ești obosit și faci din țânțar armăsar, ca de obicei», sau «Ce prostie mai e și asta?», sau «Mare scofală – eu nu mi-aș ieși din pepeni dacă mi s-ar întâmpla așa ceva».

2. *Răspunsurile-clîșeu sau cu tentă filozofică.* Uneori, îi răspunzi adolescentului cu câte un clîșeu standard sau cu câte o cugetare, drept care el capătă senzația că nu-ți pasă sau că-l iei peste picior. Închide ochii o clipă. Închipuiește-ți cum ai reacționa dacă tatăl sau mama ta ți-ar spune: «Ești încă tânăr, ai toată viața în față» sau «Ți-am spus eu sau nu ți-am spus?», sau «După cum spunea tata mereu...», sau «Nici Roma n-a fost ridicată într-o singură zi».

3. *Mila.* Nimănui nu-i place să fie tratat cu milă atunci când își face curaj și-și exprimă durerea sufletească. Mila ta îl face pe adolescent să se înfurie și să simtă o durere și mai mare. În plus, dacă răspunzi cu milă la problemele adolescentului, riști să nu mai vină și a doua oară la tine când va avea nevoie de un sprijin. Închide ochii o clipă. Închipuiește-ți cum ai reacționa dacă tatăl sau mama ta ți-ar spune: «Vai, bietul/biata de tine» sau «Îmi pare rău pentru tine», sau «Mi se rupe sufletul», sau «Probabil că așa a fost să fie», sau «Îmi pare atât de rău, că-mi vine să plâng».

4. *Problema ta.* Uneori, părinții folosesc această formulă ca preludiviu la un comentariu critic. Adolescenții care o aud se înfurie și se simt atacați. Închide ochii o clipă. Închipuiește-ți cum ai reacționa dacă tatăl sau mama ta ți-ar spune: «Problema ta este că nu ascuți niciodată» sau «Problema ta este că întotdeauna calci în străchini». Exprimă în scris ceea ce simți.

5. *Rezolvarea problemelor pe loc.* Atunci când adolescenții spun care le sunt problemele sau ce îi preocupă, unii părinți încearcă să rezolve pe loc problemele respective, în loc să-i asculte. Adolescenții îmi spun că și-ar întreba părinții dacă ar dori sfaturi sau soluții din partea lor. Închide ochii o clipă. Închipește-ți cum ai reacționa dacă tatăl sau mama ta ți-ar spune: «Uite ce trebuie să faci» sau «Știi exact de ce ai nevoie sau cum să-ți rezolvi problema», sau «Greșești de sus până jos – uite ce trebuie făcut...» Exprimă în scris ceea ce simți.

«Primul ajutor» emoțional în conștientizarea sentimentelor. În mod obișnuit, ai toate șansele să reacționezi la ceea ce îți spune adolescentul în cele trei feluri de mai jos:

1. *Ești de acord cu el.* Îl aprobi și ești de acord cu adolescentul, spunându-i lucruri de genul: «Ai dreptate, soră-ta a început cearta» sau «Da, bine, poți să te duci la petrecere și să stai peste ora obișnuită de întors acasă».

2. *Nu ești de acord cu el și refuzi orice discuție:* «Nu-mi spune tu mie că soră-ta a început cearta – te-am văzut când ai împins-o»; «Nu, nu stai până noaptea târziu, nu mă interesează unde-i petrecerea».

3. *Îi desconsideri sentimentele.* Ignori sentimentele neexprimate ale adolescentului într-unul dintre modurile descrise mai sus, spunându-i, de exemplu, «Nu-i cine știe ce» sau «Probabil că ești obosit și sari peste cal».

Există însă un al patrulea mod de a reacționa, mai eficient:

4. *Îi răspunzi fără să-l judeci.* Acest răspuns nu face decât să identifice eventualele sentimente ale adolescentului, pe care nu le exprimă. De exemplu, dacă vine acasă și-ți spune «Școala e o porcărie», poți să-i răspunzi «S-ar zice că ești cu fundu-n sus sau frustrat. Am nimerit-o sau nu?» Ceea ce înseamnă că nu ești de acord cu afirmația că școala este o porcărie, în schimb cauți să descoperi ce anume simte adolescentul și să-i acorzi un «prim ajutor» emoțional. Adolescentul se va simți ascultat, nu ignorat sau neînțeles.

Cei mai mulți oameni trebuie să exerseze pentru a reuși să dea un răspuns fără să emită judecăți, ceea ce la început li se

pare mecanic și artificial. Cu cât vei folosi mai mult tehnicile următoare, cu atât vor deveni mai firești pentru tine, iar adolescentul își va deschide în mai mare măsură sufletul în fața ta:

Ascultă cu toată atenția.

Adolescenților le vine mai ușor să-ți vorbească despre problemele sau preocupările lor dacă văd că îi asculți *cu atenție*. Cei mai mulți dintre noi discută cu adolescenții lor uitându-se la televizor, jucându-se cu copiii mai mici sau vorbind la telefon. În aceste condiții, adolescentul nu poate să creadă că îți pasă realmente de sentimentele lui. Dacă nu-i acorzi toată atenția, vei avea și tendința de a-i desconsidera sentimentele. Știi și tu cum este când încerci să vorbești cu partenerul de viață sau cu șeful, iar acesta nu te ascultă: te simți frustrat(ă), neimportant(ă) și nebagat(ă) în seamă. La fel se simte și adolescentul.

Arată-te conștient de sentimentele adolescentului tău: spune din când în când «Aha» și «Mda».

Cu aceste comentarii simple, te ferești să judeci ori să spui lucruri nepotrivite în momente nepotrivite. De exemplu, dacă adolescentul vine acasă și-ți spune că un profesor este nedrept, poți să-i răspunzi simplu: «Mda...» În felul acesta, îi dai ocazia și răgazul de a exprima ce crede și ce simte. Poți reacționa ca un fel de ecou cu ajutorul căruia adolescentul să găsească singur soluțiile. Iată o mostră pentru felul în care funcționează această strategie:

Shawn: M-am săturat să tot am teme de făcut!

Mama: Aha... (*Simte nevoia să comenteze, dar se abține. Răspunzând astfel, rămâne pe o poziție neutră și-i permite lui Shawn să-și dezvolte ideile. Dacă s-ar grăbi să se declare de acord sau în dezacord cu el, probabil că Shawn s-ar închide în sine și nu i-ar mai spune nimic.*)

Shawn: Mă e-pu-i-zea-ză treaba asta. Oricât încerc, tot nu reușesc...

Mama: Înțeleg. Mai spune-mi. (*Funcționează: Shawn își deschide sufletul, în loc să se închidă în sine. Mama nu-l judecă.*)

Shawn: Pur și simplu nu știu ce să fac.

Mama: Vrei să-ți spun ce cred eu sau preferi să cauți tu singur soluția la problema asta? S-ar putea să am și eu niște idei bune. (*Mama se oferă să ajute la rezolvarea problemei, dar într-un mod respectuos. Ea a ajuns*

în această situație pentru că de la bun început s-a priceput să-l asculte și să nu-l judece pe Shawn.)

Shawn: Da, bine, spune-mi.

Spune sentimentelor pe nume.

Dacă denumești sentimentele adolescentului tău înseamnă că le conștientizezi. Adolescentul care te ascultă descriind în cuvinte trăirile prin care crezi că trece el se simte profund reconfortat. Iar dacă n-ai nimerit-o, te va corecta și-ți va descrie în detaliu ce și cum simte.

De exemplu, începe fiecare afirmație cu «S-ar zice că...» sau «Nu cumva...» și încheie cu «Am nimerit-o sau nu?» În felul acesta, adolescentul își va putea exprima acordul sau dezacordul cu interpretarea dată de tine sentimentelor lui neexprimate.

Explică-i că înveți să ascuți, practicând o nouă formă de comunicare. Celor mai mulți adolescenți le va fi suficientă această explicație. Iar dacă nu, continuă până când adolescentul se va obișnui cu ideea. Un părinte a făcut din această tehnică un fel de joc: ori de câte ori spunea «S-ar zice că...» sau «Am nimerit-o sau nu?» – și el, și fiul său izbucneau în râs.

Cele mai frecvente întrebări, comentate

• *Să recurg întotdeauna la tehnicile de prim ajutor emoțional, chiar dacă adolescentul mă înjură sau se poartă obraznic cu mine?* Dacă adolescentul se poartă obraznic, înjură sau este agitat, nu e cazul să-ți pui problema sentimentelor lui. Lasă-l în pace și așteaptă până când se liniștește ori pedepsește-l pentru lipsa de respect. Trebuie încurajat să-ți exprime sentimentele, dar numai într-un mod respectuos și calm. Altminteri îi transmiți un mesaj nepotrivit.

• *Când ar trebui să recurg la aceste strategii și în ce condiții?* Este bine să aplici aceste strategii numai atunci când fiul sau fiica adolescentă dă semne de suferință, supărare, frustrare sau mânie. În afară de ascultatul cu toată atenția, nu e nevoie

să recurgi la ele în conversația de zi cu zi. Numai emoțiile negative sau dureroase necesită un tratament aparte.

• *Dacă scot la iveală (conștientizez) sentimentele neexprimate ale adolescentului, îi dau de înțeles că tolerez comportamentele lui negative?* Nu, pur și simplu te arăți conștient(ă) de anumite sentimente ale lui. De exemplu, poți să nu fii de acord cu afirmația adolescentului cum că are niște profesori oribili: spunându-i «S-ar zice că ești furios pe școală. Așa e sau n-am priceput nimic?» te faci, pur și simplu, ecoul unor sentimente neexprimate, dându-i de înțeles adolescentului că l-ai ascultat. Chiar dacă nu-i plac profesorii, tot va fi făcut răspunzător dacă ia note proaste, dacă trage chiulul sau dacă deranjează orele.

Strategia nr. 3: Puterea îmbrățișărilor

Într-un celebru studiu din anii 1930, bebelușii dintr-un orfelinat au fost împărțiți în două grupuri. Celor din primul grup li s-au repartizat mame-surogat cu care să se joace, să vorbească și să se atingă fizic; cei din al doilea grup nu aveau asemenea mame și nu li asigurau decât necesitățile primordiale de hrană, îmbrăcăminte și adăpost. Acești bebeluși stăteau în pătuțurile lor toată ziua și nu veneau în contact cu cineva decât atunci când li se schimbau scutecele.

După doi ani s-a constatat că orfanii din primul grup înfloriseră și crescuseră sănătoși. Un studiu de urmărire desfășurat pe parcursul a două decenii a stabilit ulterior că acești copii s-au căsătorit, s-au întreținut singuri și au făcut studii superioare. În cazul celui de-al doilea grup de bebeluși, rezultatele au fost diametral opuse. Mulți dintre ei s-au îmbolnăvit și au murit. Alții aveau sisteme imunitare deficitare. Cei mai mulți nu au trecut dincolo de ciclul primar la școală, au avut căsnicii nereușite și au ajuns în instituții pentru bolnavi mintal.

Singura diferență dintre cele două grupuri a fost aceea că primul a avut parte de afecțiune și de atingeri fizice cu oamenii,

în timp ce al doilea nu a avut. Multe studii similare au condus la același tip de rezultate. Cercetările întreprinse de K.M. Fick în 1993, au demonstrat că, la persoanele în vârstă, stresul descrește imediat dacă își iau în brațe câinii sau pisicile.

Îmbrățișările declanșează în creierul uman o reacție chimică de eliberare a unor substanțe numite endorfine, prezente și atunci când suntem îndrăgostiți sau când mâncăm cantități mari de ciocolată. Endorfinele sunt substanțe chimice necesare dezvoltării mentale și unei stări sufletești de bine.

Dacă îmbrățișările sunt atât de benefice, de ce atâți adolescenți spun că nici nu-și mai aduc aminte când au fost luați în brațe ultima dată? Cred că două sunt motivele principale:

«*Adolescentul meu e prea mare ca să-l mai iau în brațe!*» În filmul din 1955 devenit clasic *Rebel fără cauză*, cu Natalie Wood și James Dean în rolurile principale, Natalie Wood se apropie la un moment dat de tatăl ei, care s-a așezat la masă pentru cină, și încearcă să-l îmbrățișeze. Tatăl o respinge și-i spune că este «prea mare s-o mai ia în brațe». Ea mai încearcă o dată, drept care tatăl îi dă o palmă. Este o scenă-simbol pentru ceea ce se întâmplă în cele mai multe familii de astăzi: mulți părinți au ajuns să considere că îmbrățișările sunt numai pentru copiii mici.

«*Adolescentul meu nu-mi dă voie să-l mai iau în brațe.*» Adolescenților scăpați de sub control le lipsește, de cele mai multe ori, obișnuința de a da și a primi îmbrățișări. Adevărul este că pe măsură ce problemele copilului tău adolescent s-au agravat, și ție, părintele, ți-a fost din ce în ce mai greu să-ți dozești să-l iei în brațe. Dacă a ajuns în această fază, este foarte normal să te respingă la început și să nu-ți răspundă. Învinge-i reticența prin multă răbdare și mult exercițiu.

Atenție! Elimină eventualitatea unui abuz sexual. Înainte de a trece la îmbrățișări, elimină orice posibilitate de abuz sexual. Dacă există riscul unor abuzuri sexuale, adolescentul va interpreta greșit faptul că-l iei în brațe. Adolescenții care reacționează deosebit de prost la îmbrățișări (te resping vio-

lent, se închid ca într-o carapace, li se face rău etc.) au suferit, probabil, abuzuri de ordin sexual.

Pentru că au loc de obicei în secret, abuzurile sexuale sunt greu de dovedit. În același timp, nu trebuie să tragi automat concluzia că adolescentul a fost agresat sexual și să pornești la o vânătoare de vrăjitoare. E posibil să aibă o reacție disproporționată. Dacă într-adevăr suspectezi un abuz sexual, întreabă-l direct pe adolescent sau du-te cu el la un consilier priceput, care să lămurească toate bănuielile.

Dacă elimini eventualitatea abuzurilor sexuale și adolescentul continuă să reacționeze prost, este bine să pregătești terenul, o vreme, prin ieșiri împreună. La unii adolescenți cicatricile lăsate de conflictele mai vechi se vindecă foarte greu. Ei preferă să nu lase pe nimeni să se apropie fizic de ei. Ia-l mai încet și începe cu o bătaie ușoară pe umăr sau cu o serie de ieșiri împreună care să netezească drumul, în mintea lui, către însăși ideea de îmbrățișare.

Antrenează-te să fii imun(ă) la respingere. Inițial, adolescentul se poate arăta suspicios. Dacă vede că tu, părintele, vrei să-l iei în brațe, se gândește că fie urmărești ceva, fie vrei ceva în schimb. El și-a pierdut de mult obișnuința de a primi îmbrățișări, de aceea e sceptic.

Adolescentul va deveni rigid la început, când vei încerca prima oară să-l iei în brațe. Perseverează însă, și îmbrățișează-l tot timpul, chiar dacă își arată lipsa de entuziasm. Va fi modul tău de a-i spune adolescentului «Te iubesc și nu plec nicăieri» sau «Poți să mă respingi, că eu tot te iubesc necondiționat. Și tot am să te iau în brațe». Aceste mesaje au o putere atât de mare încât pot demola până și zidurile cele mai solide.

De exemplu, Luis (15 ani) și tatăl lui aproape că nu-și mai vorbeau. Luis sărea la bătaie tot timpul, și acasă, și la școală. El și tatăl lui se luaseră la pumni, și nu doar o dată.

Ca să repare lucrurile, tatăl lui Luis a fost de acord să încerce această strategie timp de două săptămâni, ca să vadă în ce măsură reușește să stăvilească furia adolescentului.

Luis a venit la cabinet săptămâna următoare și a cerut să stea de vorbă cu mine. Voia să știe «ce făcusem cu tatăl lui adevărat». Mi-a spus că se simțea nu știu cum de când taică-său «îl lua în brațe tot timpul». Plus că îi venea cam greu să mai fie furios pe el. I-am explicat lui Luis că inițiasem «o terapie de îmbrățișări pentru tatăl lui». Adolescentul mi-a răspuns: «Ei, atunci e OK.»

Din acel moment, relația dintre tată și fiu a continuat să se îmblânzească. Suișuri și coborâșuri au mai existat, dar, în cele din urmă, Luis a acceptat îmbrățișările tatălui. Ghețarul apărut între ei a început să se topească.

Nu condiționa îmbrățișările de buna purtare. La fel ca în cazul ieșirilor împreună, îmbrățișările nu trebuie să depindă de buna purtare a adolescentului. Indiferent ce face în săptămâna respectivă, tu, părintele, îmbrățișează-l de câte ori se ivește ocazia.

Când începi să-ți îmbrățișezi copilul adolescent, nu uita aceste recomandări:

- În ce mă privește, recomand câte două îmbrățișări pe zi pentru început; treptat, avansează la patru sau chiar mai multe pe zi. Virginia Satir, o cunoscută psihoterapeută a cuplului, recomandă patru îmbrățișări pe zi pentru supraviețuire, șase pe zi pentru întreținere și opt pe zi pentru evoluție.

- Nu-ți îmbrățișa adolescentul în fața prietenilor lui; așa cum am arătat și mai sus, gestul l-ar putea stânjeni. În majoritatea cazurilor, cele mai potrivite momente pentru a-l lua în brațe sunt dimineața, la trezire, și seara, înainte de culcare.

- Nu-ți îmbrățișa adolescentul când este supărat sau nervos; dacă insiști, nu vei reuși decât să agravezi tensiunea; așteaptă până când adolescentul se calmează sau se binedispune.

- Îmbrățișează-ți copilul adolescent chiar dacă el devine rigid sau te împinge. (Totuși, dacă reacția lui fizică este exagerat de brutală, trebuie să ceri sfatul unui consilier.) Ajută-l să învingă anchiloza «mușchilor de îmbrățișare».

Strategia nr. 4: Revino tu mai întâi la bunele sentimente

Pentru a înțelege importanța acestei strategii, redau în continuare cuvintele tânărului Jerome (13 ani), care descrie ce se întâmplă după o ceartă obișnuită cu tatăl său: «Domnule doctor, eu zău că nu pricep! După ce ne certăm, eu și cu tata, el nu mai vorbește cu mine. Îmi întoarce spatele. După el, eu ar trebui să zic întotdeauna primul că-mi pare rău. Nu știu ce să fac. Chiar și când zic „Iartă-mă“, îmi spune că nu sunt sincer. Zău c-aș vrea să mă pedepsească odată și să trecem peste asta! Da' nu, el se supără și-ncepe să-mi aducă aminte ce s-a întâmplat altă dată!»

Ceea ce povestește Jerome se întâmplă în multe familii. Toată tevatura începe cu o ceartă. Nu contează cine o începe – rezultatul este același. Atât tu, părintele, cât și adolescentul vă întoarceți spatele și vă simțiți jigniți sau respinși, ori deveniți agresivi. În cel mai bun caz, unul dintre voi încearcă o apropiere după ce lucrurile se mai liniștesc, iar bunele sentimente revin: vă cereți scuze, vă îmbrățișați sau discutați despre ce s-a întâmplat.

În familiile cu adolescenți scăpați de sub control însă, lucrurile au tendința să fie pe dos. Părinții și adolescenții se ceartă, dar nici unii, nici ceilalți nu fac primul gest de revenire la bunele sentimente. Drept care nimic nu se repară niciodată. Dimpotrivă, răceala și resentimentele înlocuiesc căldura și afecțiunea. Cu timpul relația se deteriorează grav. Între părinte și copilul adolescent se formează o barieră de gheață.

Cu cât gheața durează mai mult, cu atât crește probabilitatea de a se forma și a se răspândi ceva de timpul unui cancer emoțional. Lăsat netratat, el va ucide orice blândețe și orice afecțiune din relația respectivă. Se instalează deprivarea emoțională, iar adolescentul va căuta afecțiunea pierdută la familia «de-a doua» a grupului de prieteni.

Părinții trebuie să facă primul gest. Ca să nu se ajungă aici, *tu*, părintele, trebuie să faci primul gest dacă lucrurile par să rămână blocate mai mult de o săptămână. Știu că îți cer un lucru dificil, dar adolescentul nu este suficient de matur sau de înțelept ca să înțeleagă că viața este mult prea scurtă ca să vă purtați pică și să așteptați fiecare de la celălalt să-și ceară scuze cel dintâi. Nimeni nu va scrie pe mormântul tău că ai avut o viață mai fericită fiindcă te-ai priceput să stai supărat(ă) mai multă vreme. Dimpotrivă, vei trece drept o persoană nefericită și ciufută.

Adolescentul are nevoie de un model pozitiv, de cineva care să-i arate iubire și înțelegere chiar și atunci când în aer plutesc numai mânia și resentimentele. Iar acel om nu poate fi decât părintele.

Strategia nr. 5: Dă-i adolescentului șansa de a-ți recâștiga încrederea

În cursul grupurilor focus, mulți adolescenți au afirmat că se simt descurajați atunci când nu li se mai dă șansa de a recâștiga încrederea părinților. În asemenea situații, ei renunță și se închid în ei înșiși. Ca urmare, comportamentul lor începe să ia razna. Resentimentele profunde și supărarea câștigă tot mai mult teren, iar comunicarea de zi cu zi devine din ce în ce mai tensionată sau chiar violentă.

Încrederea pierdută este dificil de cârpit. Ca părinte, ajungi să te simți între ciocan și nicovală: te temi că adolescentul va profita de buna ta credință dacă îi acorzi din nou încredere.

Există o relație directă între nivelul de încredere și legătura afectivă dintre tine, părintele, și adolescent. Dacă nivelul încrederii tale nu este sincronizat cu nivelul de supervizare, adolescentul va fi încercat de resentimente și de furie. La rândul lor, acestea sunt de natură să slăbească sau să distrugă orice afec-

țiune din relația voastră. Vestea cea bună este că legătura afectivă dintre voi se consolidează atunci când nivelul de încredere e comparabil cu nivelul de supervizare necesar. Ierarhizarea de mai jos te va ajuta să stabilești câtă încredere trebuie să-i acorzi adolescentului.

TREI NIVELURI DE SUPERVIZARE

Nivelul 1: Supervizare obligatorie

Adolescenții de nivelul 1 nu sunt de încredere. Ei își îndeplinesc sarcinile sau respectă regulile în proporție de sub 50%. Respectă ora de întoarcere acasă în mai puțin de jumătate din timp sau fug de acasă mai tot timpul. Au obiceiul să-și invite prietenii acasă în absența părinților sau mint frecvent. Acești adolescenți necesită o supraveghere constantă până când ajung să respecte într-o propoziție rezonabilă un contract scris, cu reguli și consecințe ale neîndeplinirii acestora, inclusiv ora de întoarcere acasă. Până atunci, acestor adolescenți nu trebuie să li se dea voie să iasă afară decât însoțiți de unul dintre părinți sau de un adult în care părinții au încredere.

Nivelul 2: Supervizare flexibilă

Adolescenții de nivelul 2 sunt de semi-încredere. Ei își îndeplinesc sarcinile și respectă regulile în proporție de 50-75% din timp. Respectă ora de întoarcere acasă aproape tot timpul și nu pleacă de acasă fără să li se dea voie. Nu-și invită prietenii acasă în absența părinților. Acestor adolescenți li se cere să dea raportul părinților la anumite intervale, atunci când pleacă undeva, și în orice caz să fie acasă la ora prestabilită. Altminteri, riscă să coboare la nivelul 1 – Supervizare obligatorie.

Nivelul 3: Supervizare limitată

Adolescenții de nivelul 3 sunt de încredere. Pe ei se poate pune bază în mod constant că își vor îndeplini sarcinile și că vor respecta regulile în proporție de 80-100% din timp. Ei respectă ora de întoarcere acasă de fiecare dată și pot fi găsiți chiar acolo unde spun că se duc. Acești adolescenți nu creează probleme și nu trebuie să dea raportul părinților.

O SOLUȚIE ANGELICĂ DE RECÂȘTIGARE A ÎNCREDERII ȘI ORA DE ÎNTOARCERE ACASĂ

Angel (15 ani) funcționa la Nivelul 2, având un statut de supervizare flexibilă. Era o adolescentă «de semi-încredere».

Pentru a le recâștiga complet încrederea, părinții i-au cerut lui Angel să dea câte un telefon la anumite intervale de timp când lipsea de acasă și să se întoarcă la ora stabilită. Dacă îndeplinea aceste condiții trei săptămâni la rând, urma să fie trecută la Nivelul 3 – Supervizare limitată, pentru o perioadă de probă. La acest nivel Angel trebuia să respecte ora de întoarcere acasă de fiecare dată, fără excepție, dar nu mai era obligată să dea telefoane când lipsea de acasă. Intervalul de probă stabilit a fost de trei săptămâni pentru că, dacă ar fi fost mai lung, adolescenței învățate să acționeze după principiul plăcerii i s-ar fi părut cât o viață de om.

Angel putea rămâne la acest nivel atâta timp cât nu depășea ora de întoarcere acasă. Cu toate acestea, adolescenței i s-a explicat că un lucru dat putea fi și luat înapoi: dacă depășea ora de întoarcere acasă, urma să coboare la Nivelul 2 și să trebuiască să respecte din nou cu strictețe orele respective timp de trei săptămâni consecutive. Ciclul urma să se repete ori de câte ori era nevoie, până când Angel devenea o persoană de încredere pe termen lung.

Pentru prima dată în viața ei, Angel avea de-a face cu un ghid clar și cu un scop de atins. Tot pe umerii ei cădea responsabilitatea de a câștiga încrederea pe care și-o dorea. Angel își putea urmări evoluția pe graficul nivelurilor de supervizare, afișat pe ușa frigiderului. În felul acesta, i se oferise șansa de a evolua către mai puțină supervizare și mai multă încredere.

Pe măsură ce treceau săptămânile, comportamentul lui Angel se îmbunătățea văzând cu ochii. Așa cum ea însăși le spusese părinților: «Acum e treaba mea!». Pe de altă parte, Angel nu le-a mai purtat pică părinților, înțelegând că intenția lor este bună. A recidivat de câteva ori, dar graficul nivelurilor de supervizare a ajutat-o să revină rapid pe calea cea bună și să recâștige încrederea pierdută. În trecut, odată pierdută, încrederea nu mai putea fi recâștigată niciodată. Această metodă a fost de natură să revoluționeze lucrurile.

Strategia nr. 6: Provoacă discuții amicale

Discuțiile amicale sunt cele în care nu intervin critici și atacuri la adresa caracterului adolescentului. În schimb, te folosești, ca părinte, de una dintre cele cinci strategii de mai sus – ieșiri împreună, acceptarea sentimentelor neexprimate, îmbrățișări, re-

câștigarea bunelor sentimente și a încrederii – pentru a provoca discuții sau activități prietenești și pline de afecțiune, nu critice sau dure.

Nu mai ciupi corzile sensibile. Ciupitul corzilor sensibile îți subrezește capacitatea de a te lansa în discuții amicale cu adolescentul. Pentru a evita această situație, există două opțiuni. În primul rând, recitește *Pasul nr. 4* – «Corzile sensibile» și aplică una sau mai multe dintre tehnicile de ocolire a acestora. În al doilea rând, operează o distincție mentală clară între *ciupitul corzilor sensibile* și *discuțiile amicale*. Dacă adolescentul îți ciupește corzile sensibile, reamintește-ți că este un joc prin care el încearcă să-ți controleze emoțiile, nimic mai mult. Nu-l băga în seamă sau taxează-l pe loc pentru reaua purtare.

Mai târziu, încearcă să deschizi din nou o discuție amicală, dar, dacă adolescentul reîncepe cu ciupitul corzilor sensibile, ieși din cameră și așteaptă. Repetă aceste gesturi ori de câte ori e nevoie, până când adolescentul pricepe mesajul. Citește cu atenție conversația de mai jos și vezi dacă recunoști replicile spuse pe un ton amical:

Tata: Hector, cum ți-a mers astăzi?

Hector: Ca naiba! (*Hector este ciufut și încearcă de la bun început să-i ciupească tatălui său corzile sensibile și să-i strice buna dispoziție, ca să devină la rândul lui ciufut.*)

Tata: Spune-mi și mie despre ce e vorba. Ce anume din ce ți s-a întâmplat astăzi a fost ca naiba? (*Tatăl rămâne calm, senin și stăpânit. El știe că Hector îi ciupește corzile sensibile și nu se lasă atras în joc. În schimb, aplică strategia de acceptare a sentimentelor neexprimate.*)

Hector: Sunt ofțicat! Prietena mea nu mai vrea să vorbească cu mine și nu știu de ce. Da' de ce-ți spun eu ție? Oricum n-ai să înțelegi niciodată! (*Inițial, Hector și-a deschis sufletul, apoi s-a simțit vulnerabil și a încercat să-l dea la o parte pe tatăl său ciupindu-i o altă coardă sensibilă, adică presupunând că el, tatăl, n-are cum să înțeleagă.*)

Tata: Poate că n-o să înțeleg, dar poate c-o să te ajut să mai scapi de furia și durerea pe care le simți. Femeile sunt ciudate uneori. Știi că mama ta mi-a făcut și ea la fel pe vremea când îi făceam curte? Țin minte că

o săptămână întreagă n-a vrut să vorbească cu mine. (*O dată în plus, tatăl nu abandonează tonul amical pe motiv de corzi sensibile ciupite. Dimpotrivă, el se ține tare și-i împărtășește adolescentului o experiență dureroasă asemănătoare, când și el a suferit.*)

Hector (*cu o figură surprinsă*): Ce-ai pățit astăzi? Niciodată n-ai vorbit așa cu mine. De obicei te enervezi și pleci. Ești de-a dreptul ciudat. (*Perseverența își arată roadele. Hector a încercat de mai multe ori să rețeze tonul amical ciupindu-i corzile sensibile tatălui său, dar acesta nu s-a lăsat.*)

Anticiparea dificultăților. E vorba de o bătălie pe care nu-ți poți permite s-o pierzi. Miza a crescut: acum nu mai lupți ca să-l determini pe adolescent să se supună unor reguli, ci ca să ajungeți – tu, părintele, și copilul tău adolescent – să vă iubiți ca la început. Anticipează cu atenție, din timp, toate eventualele probleme care s-ar putea ivi.

PROBLEMA POTENȚIALĂ NR. 1

Ce fac dacă adolescentul încearcă să-mi saboteze discuția amicală ciupindu-mi corzile sensibile?

Plan de rezervă: Există două variante: ori ieși din scenă și amâni pentru mai târziu, dacă lucrurile se încing prea tare, ori continui discuția pe același ton amical.

PROBLEMA POTENȚIALĂ NR. 2

Ce fac dacă gesturile mele de apropiere se întorc împotriva mea: adolescentul le ignoră sau îmi răspunde agresiv?

Plan de rezervă: Ai răbdare! Nu renunța prea ușor. Încerci să comunici cu el într-o manieră nouă, cu care nu este obișnuit. Drept care nu trebuie să te simți lezat(ă), ci să-ți vezi de drum și să-l lași să-și consume toată încăpățânarea.

PROBLEMA POTENȚIALĂ NR. 3

Ce fac dacă adolescentul îmi respinge toate strategiile de restabilire a afecțiunii: nu mă lasă să-l iau în brațe, nu vrea să iasă împreună cu mine sau crede că laudele mele sunt prefăcătorii?

Plan de rezervă: Încearcă să-ți vezi înainte de drum. Nu uita, trecutul a lăsat în urmă multe cicatrici. Dacă vrei ca ele să se vindece, trebuie să perseverezi.

Ai răbdare și perseverează. Adolescentul nu este obișnuit cu discuția amicală, dar are nevoie de ea pentru a putea lăsa garda jos. Vor exista suișuri și coborâșuri, dar trebuie încercat în continuare. Adolescentul se bazează pe tine.

Pasul următor

Adolescenți cu probleme emoționale

Iată un subiect dificil, care dă naștere multor controverse. Unii oameni sunt de părere că dacă adolescentul suferă de o boală mintală, cum ar fi schizofrenia, incapacitatea de concentrare sau depresia, strategiile cuprinse în cartea de față nu vor da roade. Alții consideră că strategiile sunt de ajutor, dar numai în anumite circumstanțe. Personal, sunt de acord cu acest din urmă punct de vedere din motivele expuse în continuare.

Ordinea și limitările. Până și adolescenții cu probleme foarte grave de ordin emoțional au nevoie de o anumită ordine și anumite limitări. Ați văzut vreodată copii hiperactivi care trăiesc o viață dezordonată? Ai senzația că se dau, efectiv, cu capetele de pereți. Acești adolescenți au nevoie de o ordine în viață și de niște limitări chiar mai mult decât adolescenții care nu prezintă probleme grave de ordin emoțional.

Lumea în care trăim este și așa înfricoșătoare. Dacă ai o problemă emoțională, te simți neputincios și fără posibilitate de control. Ordinea și limitările produc previzibilitate și coerență. La rândul lor, acestea ajută la disiparea stresului și anxietăților adolescentului.

Și adolescenții cu probleme de ordin emoțional ciupesc corzile sensibile, la fel ca adolescenții scăpați de sub control, după cum se folosesc de cei șapte ași pentru a obține ceea ce doresc. De aceea și ei au nevoie de contracte scrise «bătute în cuie» și de strategiile din această carte.

Există însă o diferență majoră: contractul trebuie formulat într-un mod specific, pentru a se potrivi problemelor grave de ordin emoțional ale adolescentului. De exemplu, un adolescent care suferă de depresie sau care aude voci poate necesita medicație, pe lângă ordine și limitări. Un adolescent care încearcă să se sinucidă din motive de ordin emoțional are nevoie de consiliere, pe lângă sistemul de pază de 24 de ore din 24.

În orice caz, pe lângă faptul că i se aplică strategiile descrise în cartea de față, adolescentul trebuie să se afle în grija unui consilier experimentat. Cere sfatul specialistului în privința amestecului de iubire, limitări și psihoterapie cel mai potrivit pentru adolescentul tău. Fiecare adolescent este altul și fiecare necesită un tratament individual.

O profeție auto-împlinită? Pe lângă faptul că fiecare adolescent cu probleme trebuie evaluat în mod individual, modul în care societatea îi definește pe cei bolnavi mintal poate avea repercusiuni grave. Acest lucru este demonstrat de un documentar relativ recent, prezentat de postul HBO. În anii 1950, o serie de părinți și-au internat copiii mici în spitale de boli mintale de stat, fiindcă sufereau de anumite handicapuri fizice, de exemplu erau nevăzători sau nu puteau merge. Părinții își considerau copiii anormali. Anormalitatea atrăgea după sine internarea copiilor în spitale de boli mintale, alături de alți copii anormali.

Socotiți anormali și bolnavi mintal, copiii în cauză chiar au ajuns să se potrivească acestor etichete. În scurt timp, au ajuns să arate și să se poarte la fel ca toți ceilalți pacienți ai spitalelor. Când au ajuns la maturitate, handicapul lor era atât de mare încât trebuiau să fie hrăniți ca niște bebeluși.

Asta nu înseamnă că bolile mintale nu există sau că fiecare adolescent poate să-și pună ordine în viață de unul singur. Fiecare copil cu probleme trebuie evaluat individual de cei mai buni profesioniști pe care îi poți găsi. În unele cazuri de schizofrenie, depresie severă sau hiperactivitate, copiii și adolescenții trebuie ajutați cu medicație. Cu toate acestea, nu trebuie recurs

la medicație decât dacă este absolut necesar și numai sub îndrumarea unui psihiatru competent, nu a unui medic generalist.

Gânduri de încheiere

Mulțumesc foarte mult cititorilor care au întreprins această călătorie alături de mine. Sper ca această carte să le fi fost de ajutor și să le fi dat de gândit. Am scris-o pe parcursul a doi ani și mi-am pus tot sufletul în paginile ei. Am avut două motive ca să fac acest lucru: tu, părintele, și copilul tău adolescent.

Am scris cartea pentru tine știind că ai trecut prin atâtea, ca părinte. Ești obosit și uzat. Mi-ai spus că vrei ceva concret și la obiect. Mi-ai spus că îți iubești copilul adolescent, dar că nu-ți mai place, deși îți dorești cu disperare să ajungi să-ți placă din nou.

Poate că nu am fost întotdeauna echidistant, dar am simțit că ești sătul să fii cocoloșit. Situațiile desperate cer, adeseori, măsuri desperate. Știu că te afli în fața unei alte călătorii dificile. Știu că îți cer foarte mult: să riști, să fii altfel, să-ți deschizi sufletul și să revii la bunele sentimente. În schimb, am încercat să fac tot posibilul pentru a te ajuta. Sper ca *Pașii* descriși în această carte să dea roade și în cazul tău, așa cum au dat roade pentru sute de alți părinți.

Am scris cartea pentru copilul tău adolescent pentru că el este oia neagră a societății noastre. Mulți oameni efectiv nu vor să-și bată capul cu un adolescent. Este mai simplu să ai de-a face cu un copilaș care zbiară, decât cu un adolescent solid și violent. Și totuși, adolescenții tânjesc după iubire și după ordine. De câte ori nu omitem să le oferim și una, și cealaltă? Adolescentul are nevoie să-i arăți o direcție – și repede. Este ceasul al doisprezecelea și ne aflăm în ultimele două minute ale lui. Dacă tu, părintele, sau eu nu luăm frâiele în mâini, cine să le ia? Riscăm să le ia bandele, traficanții de droguri, bătaușii de pe străzi sau sistemul în general. Toți aceștia așteaptă ca noi să dăm greș. Să nu permitem așa ceva.

Asul nr. 1: Fuga de acasă	105
Asul nr. 2: Lipsa de respect	105
Asul nr. 3: Chiulul sau notele proaste	121
Asul nr. 4: Abuzul de alcool sau droguri, violența, amenințările cu sinuciderea	102
Asul nr. 5: Lipsa de respect	105
Asul nr. 6: Chiulul sau notele proaste	121
Asul nr. 7: Abuzul de alcool sau droguri, violența, amenințările cu sinuciderea	102
Asul nr. 8: Lipsa de respect	105
Asul nr. 9: Chiulul sau notele proaste	121
Asul nr. 10: Abuzul de alcool sau droguri, violența, amenințările cu sinuciderea	102
Asul nr. 11: Lipsa de respect	105
Asul nr. 12: Chiulul sau notele proaste	121
Asul nr. 13: Abuzul de alcool sau droguri, violența, amenințările cu sinuciderea	102
Asul nr. 14: Lipsa de respect	105
Asul nr. 15: Chiulul sau notele proaste	121
Asul nr. 16: Abuzul de alcool sau droguri, violența, amenințările cu sinuciderea	102
Asul nr. 17: Lipsa de respect	105
Asul nr. 18: Chiulul sau notele proaste	121
Asul nr. 19: Abuzul de alcool sau droguri, violența, amenințările cu sinuciderea	102
Asul nr. 20: Lipsa de respect	105
Asul nr. 21: Chiulul sau notele proaste	121
Asul nr. 22: Abuzul de alcool sau droguri, violența, amenințările cu sinuciderea	102
Asul nr. 23: Lipsa de respect	105
Asul nr. 24: Chiulul sau notele proaste	121
Asul nr. 25: Abuzul de alcool sau droguri, violența, amenințările cu sinuciderea	102
Asul nr. 26: Lipsa de respect	105
Asul nr. 27: Chiulul sau notele proaste	121
Asul nr. 28: Abuzul de alcool sau droguri, violența, amenințările cu sinuciderea	102
Asul nr. 29: Lipsa de respect	105
Asul nr. 30: Chiulul sau notele proaste	121
Asul nr. 31: Abuzul de alcool sau droguri, violența, amenințările cu sinuciderea	102
Asul nr. 32: Lipsa de respect	105
Asul nr. 33: Chiulul sau notele proaste	121
Asul nr. 34: Abuzul de alcool sau droguri, violența, amenințările cu sinuciderea	102
Asul nr. 35: Lipsa de respect	105
Asul nr. 36: Chiulul sau notele proaste	121
Asul nr. 37: Abuzul de alcool sau droguri, violența, amenințările cu sinuciderea	102
Asul nr. 38: Lipsa de respect	105
Asul nr. 39: Chiulul sau notele proaste	121
Asul nr. 40: Abuzul de alcool sau droguri, violența, amenințările cu sinuciderea	102
Asul nr. 41: Lipsa de respect	105
Asul nr. 42: Chiulul sau notele proaste	121
Asul nr. 43: Abuzul de alcool sau droguri, violența, amenințările cu sinuciderea	102
Asul nr. 44: Lipsa de respect	105
Asul nr. 45: Chiulul sau notele proaste	121
Asul nr. 46: Abuzul de alcool sau droguri, violența, amenințările cu sinuciderea	102
Asul nr. 47: Lipsa de respect	105
Asul nr. 48: Chiulul sau notele proaste	121
Asul nr. 49: Abuzul de alcool sau droguri, violența, amenințările cu sinuciderea	102
Asul nr. 50: Lipsa de respect	105
Asul nr. 51: Chiulul sau notele proaste	121
Asul nr. 52: Abuzul de alcool sau droguri, violența, amenințările cu sinuciderea	102
Asul nr. 53: Lipsa de respect	105
Asul nr. 54: Chiulul sau notele proaste	121
Asul nr. 55: Abuzul de alcool sau droguri, violența, amenințările cu sinuciderea	102
Asul nr. 56: Lipsa de respect	105
Asul nr. 57: Chiulul sau notele proaste	121
Asul nr. 58: Abuzul de alcool sau droguri, violența, amenințările cu sinuciderea	102
Asul nr. 59: Lipsa de respect	105
Asul nr. 60: Chiulul sau notele proaste	121
Asul nr. 61: Abuzul de alcool sau droguri, violența, amenințările cu sinuciderea	102
Asul nr. 62: Lipsa de respect	105
Asul nr. 63: Chiulul sau notele proaste	121
Asul nr. 64: Abuzul de alcool sau droguri, violența, amenințările cu sinuciderea	102
Asul nr. 65: Lipsa de respect	105
Asul nr. 66: Chiulul sau notele proaste	121
Asul nr. 67: Abuzul de alcool sau droguri, violența, amenințările cu sinuciderea	102
Asul nr. 68: Lipsa de respect	105
Asul nr. 69: Chiulul sau notele proaste	121
Asul nr. 70: Abuzul de alcool sau droguri, violența, amenințările cu sinuciderea	102
Asul nr. 71: Lipsa de respect	105
Asul nr. 72: Chiulul sau notele proaste	121
Asul nr. 73: Abuzul de alcool sau droguri, violența, amenințările cu sinuciderea	102
Asul nr. 74: Lipsa de respect	105
Asul nr. 75: Chiulul sau notele proaste	121
Asul nr. 76: Abuzul de alcool sau droguri, violența, amenințările cu sinuciderea	102
Asul nr. 77: Lipsa de respect	105
Asul nr. 78: Chiulul sau notele proaste	121
Asul nr. 79: Abuzul de alcool sau droguri, violența, amenințările cu sinuciderea	102
Asul nr. 80: Lipsa de respect	105
Asul nr. 81: Chiulul sau notele proaste	121
Asul nr. 82: Abuzul de alcool sau droguri, violența, amenințările cu sinuciderea	102
Asul nr. 83: Lipsa de respect	105
Asul nr. 84: Chiulul sau notele proaste	121
Asul nr. 85: Abuzul de alcool sau droguri, violența, amenințările cu sinuciderea	102
Asul nr. 86: Lipsa de respect	105
Asul nr. 87: Chiulul sau notele proaste	121
Asul nr. 88: Abuzul de alcool sau droguri, violența, amenințările cu sinuciderea	102
Asul nr. 89: Lipsa de respect	105
Asul nr. 90: Chiulul sau notele proaste	121
Asul nr. 91: Abuzul de alcool sau droguri, violența, amenințările cu sinuciderea	102
Asul nr. 92: Lipsa de respect	105
Asul nr. 93: Chiulul sau notele proaste	121
Asul nr. 94: Abuzul de alcool sau droguri, violența, amenințările cu sinuciderea	102
Asul nr. 95: Lipsa de respect	105
Asul nr. 96: Chiulul sau notele proaste	121
Asul nr. 97: Abuzul de alcool sau droguri, violența, amenințările cu sinuciderea	102
Asul nr. 98: Lipsa de respect	105
Asul nr. 99: Chiulul sau notele proaste	121
Asul nr. 100: Abuzul de alcool sau droguri, violența, amenințările cu sinuciderea	102

Introducere

Știi cine este acest adolescent? 5

Pasul nr. 1

Înțelege de ce adolescentul tău a scăpat
de sub control 15

Pasul nr. 2

Pune pe hârtie un contract «beton»,
cu reguli și consecințe 28

Pasul nr. 3

Anticiparea dificultăților: cum să gândești cu cel puțin
două mutări înaintea adolescentului 61

Pasul nr. 4

Corzile sensibile: de ce copilul tău adolescent câștigă
toate bătăliile 75

Pasul nr. 5

Cei șapte ași ai adolescentului:
lipsa de respect, chiulul, fuga de acasă, graviditatea,
abuzul de alcool sau droguri, violența,
amenințările cu sinuciderea 102

Asul nr. 1: Lipsa de respect 105

Asul nr. 2: Chiulul sau notele proaste 121

Asul nr. 3: Fugitul de acasă	135
Asul nr. 4: Sarcina nedorită sau promiscuitatea sexuală	150
Asul nr. 5: Abuzul de alcool sau droguri	165
Asul nr. 6: Amenințările sau actele de violență	190
Asul nr. 7: Amenințările cu sinuciderea	211
<i>Pasul nr. 6</i>	
Unde-s mulți, puterea crește: cum să mobilizezi ajutoare din afară	222
<i>Pasul nr. 7</i>	
Recâștigă iubirea dintre tine și copilul tău adolescent	244
<i>Încheiere</i>	
Pasul următor	281

Redactor
OANA BĂRNA

Tehnoredactor
LUMINIȚA SIMIONESCU

Corector
MARIA MUȘUROIU

DTP
MIHAELA BISCĂREAN

Apărut 2007
BUCUREȘTI - ROMÂNIA

«Ghidul părintelui: redobândirea autorității și a iubirii pierdute»

„Răspunsuri realiste pentru părinți reali și adolescenți reali. Recomand călduros cartea oricărui părinte de adolescent cu adevărat dificil, ba chiar și mai puțin dificil.”

Dr Anthony E. Wolf

„Un colac de salvare pentru familiile ajunse la disperare.”

Dr James Garbarino

„Adolescenți scăpați de sub control oferă strategii agresive, însă juste și raționale.”

Dr Thomas W. Phelan

„Dacă vă numărați printre părinții care vor idei bune, aplicabile imediat, eficiente în cazul adolescenților turbulenți, cartea aceasta e pentru dumneavoastră!”

Dr John Gray

Orice adolescent se revoltă uneori împotriva autorității – răspunde obraznic, nu vine acasă la ora stabilită, nu-și ascultă părinții sau profesorii. Există însă adolescenți care trec dincolo de aceste accese normale de revoltă: sunt permanent lipsiți de respect față de părinți, iar uneori se angajează în comportamente incontrollabile și periculoase, precum fuga de-acasă, consumul de droguri ori amenințările cu sinuciderea. Când adolescentul rămâne insensibil la înțelegerea și toleranța dumneavoastră, e cazul să recurgeți la așa-numita „iubire dură”.

Autorul acestui ghid vă propune o metodă în 7 pași cu ajutorul căreia să vă restabiliți autoritatea în propria casă, pentru a vă reconstrui apoi relația afectuoasă cu copilul dumneavoastră. Fiecare pas al acestei metode verificate este ilustrat cu cazuri reale din bogata experiență a doctorului Scott P. Sells.

Alte apariții

Dr Mircea Cintează

Ce-i cu inima mea, doctore?

Stefan Klein

Formula fericirii

Dr David Haslam

**Când se îmbolnăvește copilul:
ghid de simptome și îngrijiri**

ISBN 978-973-50-1673-9



5 948353 013290