

# Cuprins

<b>Cuvinte de apreciere pentru cartea</b>	
<i>Adolescentul de azi</i> .....	5
<b>Prefață</b> .....	11
<b>Introducere</b> .....	17
<b>Partea I / Fundația</b>	
Capitolul 1 / <b>Este mai ușor decât crezi</b> .....	33
Capitolul 2 / <b>Din fericire, parentajul excesiv nu funcționează</b> .....	51
Capitolul 3 / <b>Ce să faci când se chinuie</b> .....	76
Capitolul 4 / <b>Cum să-l influențezi pe adolescentul tău</b> .....	109
<b>Partea a II-a / Trei abilități cruciale pentru era digitală</b>	
Capitolul 5 / <b>Conexiunea</b> .....	131
Capitolul 6 / <b>Concentrarea</b> .....	161
Capitolul 7 / <b>Odihna</b> .....	184
<b>Partea a III-a / Cele mai dificile provocări pentru adolescentul de azi</b>	
Capitolul 8 / <b>Conversația despre sex, adaptată la vremu- rile prezente</b> .....	211
Capitolul 9 / <b>Alcoolul și drogurile</b> .....	253
Capitolul 10 / <b>Banii</b> .....	295

Încheiere / <b>Reconectează-te cu ceea ce contează ....</b>	318
Anexă / <b>Exemplu de contract cu adolescenții .....</b>	334
<b>Mulțumiri.....</b>	353
<b>Despre autoare.....</b>	357

# Introducere

În ianuarie, vechea noastră prietenă de familie Sayra era foarte bine. Era în bucătăria mea strălucind și radiind. Elevă în an terminal la o facultate din apropiere, venea adesea la noi la cină. În ultimii patru ani, devenise un adevărat model pentru copiii noștri.

La 21 de ani, ajunsese cu adevărat stăpână pe ea. Tocmai ce se întorsese acasă după un semestru de studii în străinătate și stătea dreptă, mai înaltă decât o văzusem vreodată înainte. Părul negru, drept, strălucitor îi cădea pe umeri, unduindu-se în timp ce ne povestea entuziasmată despre timpul petrecut peste hotare. Sayra era o fată sănătoasă și încrezătoare și frumoasă. Cei patru adolescenți ai mei stăteau adunați în jurul ei atenți și oarecum fascinați.

În februarie, Sayra se întorsese la rutina ei normală de studentă, cu note maxime, lucrând la teza de licență. Începuse să se îngrijoreze în legătură cu ce avea să facă după absolvire, ceea ce mie mi se părea și normal, dar și ciudat, căci tocmai obținuse un stagiu de jurnalistă la un ziar de renume.

Data următoare când am văzut-o, dădea semne că suferă. Lucra trei zile pline pe săptămână la ziar, la biroul din San Francisco, pe lângă toate sarcinile examenelor, teza de licență și un serviciul part-time ca meditator de spaniolă. Era mult.

Fiica unor imigranți, Sayra a crescut primind iubire necondiționată și o bună îngrijire. Părinții ei considerau că și ea, și fratele ei pot face orice, pot fi orice. S-au asigurat că Sayra merge la cele mai bune școli și că face tot felul de sporturi. Sunt membri activi ai Bisericii lor. Sunt definiția întruchipată a unei familii strâns unite.

Dar, cumva, Sayra a înțeles greșit încurajarea și sprijinul părinților ei. Când ei spuneau că ea poate să fie *orice* vrea ea să fie, Sayra înțelegea că trebuie să fie excelentă în tot ce face. Când ei îi spuneau că poate să facă *orice*, Sayra înțelegea că trebuie să le facă *pe toate*.

Brusc, a fi excelentă la toate a devenit prea mult.

În martie, Sayra era prinsă într-o spirală descendentă de depresie și anxietate. Nu dormea. A luat prima ei notă de 7, cea mai mică pe care își amintea să o fi luat vreodată. Nu știa cum să gestioneze acest tip de „eșec“. Simțea că rămâne în urmă cu teza (deși profesorii ei erau de altă părere) și ziarul îi cerea acum uneori trei articole pe săptămână în loc de două (pentru că scria foarte bine). Nu știa să spună „Nu“. Se temea să nu dezamăgească pe toată lumea.

A început să aibă atacuri de panică înspăimântătoare. (Persoana care are un atac de panică se simte adesea de parcă ar muri.) În unele zile, era incapabilă să se dea jos din pat. Cu cinci săptămâni înainte de absolvirea *magna cum laude* a facultății, Sayra se gândea să se sinucidă. Lumea ei internă ajunsese să fie atât de întunecată și înspăimântătoare, încât se chinuia să găsească un motiv ca să trăiască. A început să se lovească pe interiorul brațelor, până când au ajuns să fie acoperite de vânătaii albastre – se rănea pe dinafară, astfel încât să poată vedea și simți durerea care o chinuia pe dinăuntru. Viitorul ei strălucit părea să se împrăștie ca un fum.

Din fericire, părinții Sayrei au reușit să o ducă la tratament. A început să meargă la un psiholog la facultate de câteva ori pe săptămână. Profesorii ei au sprijinit-o cu un plan de recuperare. Psihologul a ajutat-o să renunțe la serviciu și la stagiatura de la ziar, pentru a-și da timp să se recupereze. În iunie, Sayra a absolvit facultatea *cum laude*.

Din păcate, povestea Sayrei nu e neobișnuită. Generația de adolescenți și studenți de facultate din care face parte Sayra (copiii născuți între 1995 și 2012 sunt adesea numiți „Generația Z“ sau „Gen Z“) se află la limita celei mai grave crize de sănătate mentală pe care am văzut-o de când am început să măsurăm aceste lucruri. Indiferent la ce date ne uităm, boala mentală la adolescenți și studenți a explodat într-o perioadă foarte scurtă de timp, crescând imens după 2011.<sup>1</sup> Așa cum menționam în Prefață, ceea ce vedem nu e doar un val de boală mentală, ci, cum arată renumita Jean Twenge, psihologă și demografă, „este un tsunami“<sup>2</sup>.

Văzusem statisticile înfricoșătoare înainte ca Sayra să se îmbolnăvească. Citisem cu atenție cartea *iGen* a lui Twenge. Dar nu înregistrasem în totalitate că *era ceva ce i s-ar fi putut întâmpla și unuia dintre copiii mei și se întâmpla cu adevărat*

---

<sup>1</sup> Eu urmăresc bazele de date reprezentative la scară națională, precum *Monitoring the Future* (MtF), *Youth Risk Behavior Surveillance System* (YRBSS) ale Centrelor pentru Controlul și Prevenția Bolilor (CDC), sondajele *American Freshman* (AF) și *General Social Survey* (GSS) ale Institutului de Cercetare pentru Educație Superioară (HERI). Un sondaj recent, *National Survey on Drug Use and Health*, realizat de către Departamentul pentru Sănătate și Servicii Umane al Statelor Unite, arată că episoadele depresive au crescut cu până la 60% în comparație cu anul 2010.

<sup>2</sup> Jean M. Twenge, *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy – and Completely Unprepared for Adulthood – and What That Means for the Rest of Us*, New York, Simon and Schuster, 2017.