



NEW YORK TIMES BESTSELLER

**ADELE FABER  
ELAINE MAZLISH**

**cum să-i asculți  
pe adolescenți**

**și cum să te  
faci ascultat**



## Cuprins

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

## CAPITOLUL 1

### Cum să facem față sentimentelor

Nu știam la ce să mă aștept.

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

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

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

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

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

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

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

Oamenii au dat din cap în semn de aprobare.

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

Am făcut aici o pauză pentru a urmări reacția grupului.

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

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

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

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

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

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

Altcineva a spus:

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

Au intrat și alții în discuție:

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

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

— Pentru mine a fost o perioadă în care puteam vedea cine sunt și experimenta diferite identități, puteam visa la viitor. Eram liber să mă ipostaziez, dar, de asemenea, aveam securitatea dată de familia mea.

O femeie a dat din cap:

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

M-am uitat la numele de pe ecuson.

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

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

— Să scapi de ce? a întrebat cineva.

Karen a dat din umeri înainte de a răspunde:

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

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

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

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

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

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