

IZABEL FIJIOZA

VIŠE SE NE RAZUMEMO



Ilustrovala
Anuk Diboa

Prevela
Ivana Misirlić

Laguna

Naslov originala

Isabelle Filliozat

ON NE SE COMPREND PLUS!

Copyright © 2017 by Editions Jean Claude Lattès

Translation copyright © 2020 za srpsko izdanje, LAGUNA



Kupovinom knjige sa FSC oznakom pomažete razvoj projekta odgovornog korišćenja šumskih resursa širom sveta.

NC-COC-016937, NC-CW-016937, FSC-C007782

© 1996 Forest Stewardship Council A.C.

*Mojim tinejdžerima,
Koji su postali mladi ljudi.
Hvala vam na svemu što ste me naučili.
Hvala vam za kvalitetan odnos koji imamo.
Volim vas.*

Izabel

*Mojim izvorima inspiracije,
Eriku, Salome i Žilijet.*

Anuk

*Samodovoljnost vodi ove mlade,
što se ne može tolerisati.
Misle da poseduju svu mudrost ovoga sveta.
Kad sam ja bio mlad, učili su nas
Lepom ponašanju,
I da poštujemo roditelje.
Ali nova generacija tome se neprestano
Protivi
I želi da joj damo za pravo.
Sasvim je izvesno da su mladi
Izuzetno nehajni*

Hesiod

SADRŽAJ

Predgovor	15
Izabel Fijioza	15
Anuk.	19
Uputstvo za upotrebu.	21
Uvod.	23
Težak period za roditelja	29
• Njega drma adolescentska kriza, a mene kriza srednjih godina	30
• Zaključava se u sobu.	31
• Ne trebam mu više!	32
• On me više ne sluša.	34
• Poludeću od brige.	36
• Izluđuje me njena arogancija.	37
• Ponekad preterano reagujem	39
• Hodam po jajima	41
• Ne slažemo se u vezi s pitanjem autoriteta.	42
Telo, srce i mozak – veliko gradilište	47
• Tumbanje teritorije.	48
• Malo kontrole nagona	50
• Pojačana reaktivnost	51
• Možemo li se pouzdati u tinejdžera?	52
• Ključne tačke.	54

Hipersocijalizacija, pripadnost i društveni status	55
• U stanju je da uradi sve što joj drugarica predloži.	56
• Samo bulji u svoj smartfon	58
• Želi brendirane farmerke.	60
• Izgleda da on baš voli kazne	63
• Nije popularna	64
• Ruga se drugima	65
• Maltretiraju ga u školi	66
• Proganjaju je na društvenim mrežama	67
• Nema prijatelje	70
• Kako se nositi s uznemiravanjem	72
• Podržati empatiju	75
Jedanaest-dvanaest godina, spremite se, počinje	77
• Ide u školu samo u majici, iako je napolju ledeno!	78
• Žali se da je bole noge.	80
• Grudi joj pupe	81
• Uvek hoće sve i odmah.	82
• Ona želi brushalter	84
• Seks? Ja bih samo malo!	85
• Ne voli kad pričam o njoj.	88
• Devojke su bezveze.	90
Trinaest godina.	93
• Ona ima ciklotimični poremećaj	94
• Ona ne voli sebe	96

• Govori mi užasne stvari	98
• Ne može da se skradi	100
• Ne može da se koncentriše na učenje	102
• On laže	104
• Sve joj brzo dosadi, ne može mirno da sedi i stalno čupka kosu	106
• Hiperaktivan je	107
Četrnaest godina	113
• Ima napad!	114
• Soba joj je u totalnom haosu	116
• Ona ne poštuje druge, ostavlja stvari na sve strane	118
• Lice joj je puno bubuljica	119
• Odbija da se kupa	121
• Obeća, ali ne ispuni obećanje	123
• Uopšte nas ne sluša!	125
• Kazne nemaju nikakvog efekta	127
• Neprestano koluta očima	129
• Ne obavlja kućne poslove	131
• Stalno se raspravlja i njegova mora da bude poslednja	133
• Vređa me	134
• Ona je trapava	136
• Učenje joj ide slabije	138
• Zaboravlja sve živo	140
• Bezobrazna je	141

• Prvo me traži, a onda me tera	142
• Ne mogu da je probudim ujutru	144
• Strašno je nemaran i ne radi ništa za školu	146
• Moram da mu sednem na kičmu da bi uradio domaći.	148
Petnaest godina	151
• Ona mene oblači	152
• Ne podnosi da ga neko gleda.	154
• Samo se dogovara, a ništa ne ostvari	155
• Ona neprestano postuje selfije na mrežama . . .	156
• On me kritikuje!	158
• Potkopava moje vrednosti	160
• Po ceo dan visi s drugarima.	162
• Ne ume da se organizuje i računa na nas	163
• Ona me se stidi, i napada me pred drugaricama	165
• Pojačava muziku do daske!	167
• Život provodi pred ekranom	170
• Napeta je	172
• Anksiozan je	174
• Apatična je	175
• Ona samo sanjari	176
• Bulimična je	177
• Loše se drži	179
• Anoreksična je	181
• Ona puši	184

• Kaže da se trudi da se opusti	186
• Puši kanabis.	187
• Ona se drogira.	191
• Izrazito je seksi i vulgarna	193
• Prva ljubavna patnja.	194
• Ona izlazi s dečacima.	195
• Nema devojku.	197
• Hotuje i šalje seksi video-snimke	198
Šesnaest godina.	201
• On bi da promenisevet.	202
• Osnovao je svoj rok bend.	204
• Zaboravlja na zakazane preglede	205
• Ne razmišlja o posledicama.	207
• Nikad nikog ne zove u goste	209
• Po ceo dan samo gleda neke gluposti na televiziji.	211
• Tanga gaćice i maskara.	212
• Želi pirsing ili da se tetovira.	214
• Ona se reže.	217
• On pije samo koka-kolu, jede hamburgere i pice.	218
• Piju alkohol	220
• On je nasilan	223
• Zavisao je od video-igrica	225
• One ne umeju da procene opasnost	227
• Deprimiran je	228

• Postaje sve radikalniji	231
• Ne koristi uvek zaštitu kad vodi ljubav.	233
Gde leži naša prava roditeljska moć	235
• Kako biti pouzdan nosač aviona	236
• Moć ljubavi: napuniti mu rezervoar	237
• Snaga bespomoćnosti i autentičnosti	241
• Moć slobode	242
• Moć pravila	244
• Moć primera i ugledanja na nekog	246
• Moć primanja informacije	247
• Moć (pažljivog) slušanja	249
• Moć smirenosti	251
• Moć empatije	252
• Moć razgovora	254
• Moć pravog trenutka	256
• Moć širenja kadra	257
• Moć valorizacije	258
• Moć pomirenja	260
• Moć zahvalnosti	261
ZAKLJUČAK	263
Preporučena literatura	269
Izjave zahvalnosti	271

PREDGOVOR

IZABEL FIJIOZA

Bili smo u kolima, vozila sam sina u gimnaziju. Iznenađeno on kaže: „Neverovatno, sada vidim u tri dimenzije! Vidiš, na primer, ovaj automobil ispred nas može da dođe s bilo koje strane, a onda da skrene desno ili levo... A kad skrene, to utiče na kretanje automobila iza njega...“



Gledala sam automobil o kojem je govorio i razmišljala na isti način. Svest o tome mi je delovala kao očigledna i normalna stvar. Ali ako je za njega to bila novina, kako li je onda ranije razmišljao? Kada sam ga to pitala, odgovorio mi je:

„Uh... pa pre je sve bilo pravo! Stvar je bila samo stvar. Nisam uviđao da postoje veze između stvari.“

Moj sin je otkrivao apstrakciju i složenost. I to je izražavao na zapanjujuće jasan način. Ono što sam učila na studijama psihologije i čitala u knjigama, dobilo je neočekivanu dubinu.

Teorija o etapama razvoja inteligencije Žana Pijažea! Dok sam studirala, saznala sam za mnoge ideje tog švajcarskog psihologa, koje je trebalo povezati u sistem, a tek kada mi je jedna medicinska škola tražila da održim kurs o njemu, njegov rad mi se ukazao u novom svetlu, i tada sam shvatila da je predavanje najbolji način da se nešto nauči. Da bi se predavala neka materija, ona se mora u potpunosti savladati. Tako sam shvatila da ću svoju strast – prema učenju – produbiti tako što ću prenositi svoje znanje drugima.

Za Žana Pijažea, biologa i psihologa, oca genetske epistemologije (opšte teorije o nastanku znanja) naučna teorija je morala biti zasnovana na činjenicama potvrđenim putem eksperimenata! Iako sam brzo prestala da studiram biologiju da bih se posvetila psihologiji, biohemija i prirodne nauke su ostale moja strast. Naročito me fascinira razumevanje interakcije biologije, psihologije, psihološkog i društvenog aspekta. O tome svedoči moja prva knjiga *Telo kao prenosi-lac poruka* (*Corps messagers*), koja govori o psihosomatskoj dimenziji bolesti.

Moj sin je imao petnaest godina, i kako je Pijaže najavio, približavao se stadijumu hipotetičko-deduktivnog razmišljanja. Sada je mogao simultano da razmatra nekoliko varijabli i rešava složene probleme. Kad sam se vratila kući, zaronila sam u naučne studije o adolescentskom mozgu. Pijaže je imao na raspolaganju samo eksperimente i sva saznanja do kojih je došao sakupio je posmatrajući ponašanje svog deteta, dok danas naučnici imaju na raspolaganju čitavu lepezu alatki koje mogu da mere različite stvari. Funkcionalna magnetna rezonanca unela je veliku revoluciju u sliku o ljudskom mozgu i omogućila je da direktno vidimo šta se dešava unutar lobanje. Mozak koji se stalno preoblikuje, neuroni ogledala, progresivna mijelinizacija, opioidi u mozgu... sve je to bacilo

ново i zapanjujuće svetlo na moždane sposobnosti... i na ponašanje, naročito dece.

Velika je avantura biti roditelj! Uživala sam u svakoj razvojnoj fazi moje dece, i svaku je pratilo njoj svojstveno zadovoljstvo, ali i iznenađenje. Govorili su mi: „Mala deca – mala briga. Velika deca – velika briga.“ Nikad nismo stvarno spremni. Svaki put bi me iznenadile sopstvene emocionalne reakcije. Bila sam zabrinuta, razoružana i nemoćna kao nikada pre. Na moju veliku sramotu, doživela sam nagon da ih ponizim, da dominiram njima, da plačem, da odem od kuće i sve napustim... Prolazila sam kroz razna osećanja, tenzije, nerviranje kakvo nikad, ama baš nikad nisam ni mogla da zamislim da ću osetiti jednog dana. Isto tako sam osetila silovitu ljubav i radost, delila sam intenzivne i teške trenutke s oba moja tinejdžera, trenutke povezanosti, saosećala sam s njima i slušala kako se osećaju. Ponešto me je zaobišlo, a ponešto i nije. Iz svega toga sam dosta naučila o sebi, o njima, o životu koji se razvija. Pretraživala sam naučnu literaturu da bih shvatila. Isto tako sam otkrila da njihova creva i bakterije koje ih nastanjuju mogu da im diktiraju raspoloženja, pa čak i neke reakcije. Svaki put kada sam nailazila na neki problem s jednim detetom, preda mnom se otvarao uzbuđljiv svet. U ovoj knjizi iznela sam svoja znanja o pubertetu koja sam stekla dok su moja deca prolazila kroz tu fazu, ali i na osnovu brojnih pitanja koja su mi postavljali roditelji na seminarima i radiionicama, i koja sam sakupila čitajući različita dela, pa čak i na internetu, koji nam je omogućio pristup naučnim publikacijama i delima mislilaca i naučnika širom sveta. Tinejdžerska kultura brzo evoluirala. Dok budete pročitali ovu knjigu, neke informacije možda će već zastareti. Ali, mimo kulture, postoje univerzalne konstante kada je u pitanju razvoj mozga.

Mi smo psihobiološka bića! Ponašanje naših tinejdžera ima kako biološke, tako i psihološke osnove i deo je društvene

dinamike. Ideje predstavljene u ovoj knjizi morale su da budu svedene, jer bi inače svaka stranica, svaka tema mogla da bude predmet čitave jedne knjige. Ali ako vas podstaknu na razmišljanje, postigla sam svoj cilj.

Posle knjiga *Sve smo pokušali!* i *Dete me izaziva*, gde smo se bavili ponašanjem dece uzrasta od godinu dana do pet godina, i od šest do jedanaest godina, evo naslova *Više se ne razumemo!*. Predstavljam vam knjigu kakvu bih volela da sam mogla da pročitam kad su moja deca bila tinejdžeri. Naći ćete ideje koje će vas uzbuniti, neke će vam biti poznate, možda predstavljene iz drugog ugla, naići ćete na informacije iz oblasti neuronauke i konkretne predloge za život u bogatijoj i radosnijoj svakodnevnici. Neke od ponuđenih opcija roditeljskog ponašanja delovaće vam idealistički ili previše jednostavne. Stereotip o tinejdžeru koji neće da saraduje sprečava nas da verujemo da je moguće da saraduje – i to tako lako. Kad se dovijamo kako da otključamo neka vrata, prosto se zbunimo kad otkrijemo da je dovoljno da ta ista vrata samo povučemo da bi se otvorila. O tome pomalo govori ova knjiga – da treba analizirati pravac otvaranja vrata, umesto da silom navaljujemo na njih.

ANUK

Juče sam odvela svoju stariju ćerku, šesnaestogodišnjakinju, u salon da joj stave gel lak. To joj nije bio prvi put, ali je izbor boje bila novost: frenč. Posle jarkocrvene, crne, teget, maslinasto-zelene Salome je izabrala neutralniji ton, koji joj odgovara u ovom trenutku. Nisam baš neki ljubitelj veštačkih noktiju, nikad ih nisam imala, ali Salome ne mora da ima isti ukus kao i ja. Ova promena boje podsetila me je na promenu raspoloženja...



Pre nedelju dana moja mlađa ćerka, Žilijet, četrnaestogodišnjakinja, poželeva je da skрати kosu (bila joj je do pola leđa). Njen otac i ja smo se složili.

- Zakazaću kod frizera, predložila sam.
- Ne, ne, mama, ovog puta ću sama da se ošišam.
- ... Dobro. Okej. A ako se slažeš, mogu da je poravnam ako bude trebalo.

Žilijet se nasmešila, očigledno oduševljena što može da krene u akciju. Pola sata kasnije izašla je iz kupatila s kosom kraćom za dvadeset centimetara. Bilo je super! Meni je trebalo samo deset minuta da poravnam krajeve.

Mnogo mi se dopada kod tinejdžera to što su sposobni da nam tako direktno predoče svoje (emocionalno?) stanje. Bilo da su u pitanju nokti, odeća, frizura, muzika, jezik... Na nama je da vidimo i „ulovimo“ te poruke. Nije to tako komplikovano. I mi smo govorili istim jezikom u njihovim godinama u nekom trenutku. Zašto je onda taj sindrom roditeljske amnezije tako česta pojava? Nemam odgovor na to pitanje, ali sam sigurna da ćete u ovoj knjizi pronaći seriju odgovora 😊

Izuzetno sam uživala ilustrujući ove teme, neke smešne, neke uistinu tužne, ali je zaista vredelo posvetiti se svakoj. Važno mi je da zahvalim svojim ćerkama, da kažem HVALA! Hvala svim tinejdžerima ovog sveta što podsećaju nas odrasle da taj jezik postoji, da je deo nas, da je i odrasle pratio u jednom ključnom periodu života, i da ne smemo da ga zaboravimo. Hvala što ste nam dozvolili da ostanemo u pripravnosti i da nikada ne poverujemo da je sve stečeno... i to zauvek!

UPUTSTVO ZA UPOTREBU

Crtež opisuje poznatu situaciju, koja je često karikatura klasične reakcije roditelja.

Zatim sledi:



Kako to doživljava tinejdžer suočen s reakcijom roditelja: reći ću ti šta mi se mota po glavi.



Sijalica osvetljava situaciju iz ugla neuronaučnih otkrića i saznanja iz oblasti eksperimentalne psihologije.

Nekoliko statističkih podataka ili informacija je posebno obeleženo.

Neke opcije pozitivnog i empatičnog roditeljstva su boldovane. Za svaku situaciju postoji nekoliko opcija. Predložena rešenja nisu jedina. To su samo pravci za razmišljanje.

Pisanje knjige podrazumeva uopštavanje. Možemo li da govorimo uopšte o adolescentima kada je svaki od njih jedinstven? Da ne bismo opteretile tekst, nećemo u svaku rečenicu umetati „ponekad“ i „dešava se da...“, računamo da ćete ih sami umetnuti.

Mnoge reakcije mogu se javiti u različitim uzrastima. Pozivamo vas da pregledate celu knjigu da biste pronašli svog adolescenta, čak i ako je stariji ili mlađi od navedenog uzrasta. Isto kao što smo i mi „večernji“ ili „jutarnji“ tip, ili smo više ili manje osetljivi na mirise i zvukove, svako dete ima svoj ritam, svoj senzibilitet, lični razvoj. Adolescentkinja od trinaest godina koja ne lupa vratima da bi se osamila u svojoj sobi, nije nenormalna, kao ni ona od petnaest godina koja plače jer ne može da dobije motor! To što je ovakvo ponašanje prirodno, ne znači da mora obavezno da se manifestuje.

Gramatičko pojašnjenje: jezik nije neutralan, u njega je utisnuto naše nesvesno i on daje stereotipima na težini. Zato nam je važno da jedan rod ne prevagne nad drugim. Tako smo se odlučile da naizmenično koristimo muški i ženski rod da ne bismo opteretile čitaoca sistematskim korišćenjem srednjeg roda. Naravno, poruke koje izgovara dečak odnosiće se i na devojčice, i obrnuto. Isto tako, naizmenično ćemo imati tatu i mamu, bez predrasuda o tome da neka pitanja češće postavljaju mame, a neka druga tate.

UVOD

Već od jedanaeste godine osećaju se prve naznake. U trinaestoj više nema sumnje, naše dete je duboko zagazilo u pubertet. Strepimo od treskanja vratima, glasne muzike i riskantnih poteza. Očekujemo da ćemo bdeti do kasno u noć da bismo otišli po njega posle neke žurke ili koncerta... Ali stvarnost često prevazilazi našu maštu... Nikada nismo pripremljeni za ono što će se desiti. A to je nekako suština puberteta – zbuniti, šokirati, izmestiti roditelje! E da, dete raste i sprema se da nam zauvek zбриše. „Više je ne prepoznajem“, „Gde nestade moj mali anđelak?“ Adolescencija je prelazni period, i to kako za tinejdžere, tako i za roditelje. Ranije smo imali dete. Kasnije će to biti mlad čovek. A između? E, to je komplikovano!

Pa ipak, videćemo to kasnije, pubertet je i fantastičan razvojni period: naleti velikodušnosti i entuzijazma,



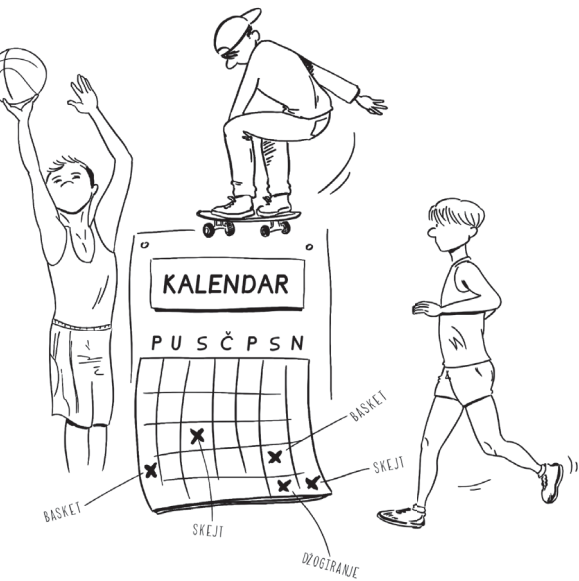


društvenog angažovanja, ljubavi koja se prelijeva na sve strane, eksplozija talenata. Najčešće zamišljamo adolescenta kao agresivca i buntovnika, zbog čega zaboravljamo da je pubertet osetljiv i delikat period. Tinejdžerima treba naša ljubav, ali i sloboda. Ako im pomognemo da održe i jedno i drugo, famozna „kriza“ je samo faza lutke, a za roditelje period divljenja tom leptiru koji se sprema da se iščauri.



On raste kao iz vode, sposoban je za impresivne filozofske rasprave, ali zato zaboravlja opremu za trening... Ono što je naučio s jedanaest godina, više ne važi u četrnaestoj. Roditeljima je teško da se prilagode: nismo očekivali ovako vrtoglav i krivudav razvoj. Svaki period promene prate regresija, dezorganizacija i strepnja. Jedno je izvesno, na putu ka nezavisnosti adolescentu je potrebna naša безусловna ljubav da bi iz nje crpeo izvore neophodne za svoj rast. Ali, nije uvek lako da tu vezu očuvamo u netaknutom stanju, naročito u toj

fazi kada se dete pred nama zatvara u svoju sobu. Kako da ne reagujete defanzivno? O tome ćemo govoriti u prvom poglavlju. Naš kapacitet regulisanja stresa biće na probi tokom tog perioda. Kad manifestuju pasivno ponašanje, kad se inate, kad su agresivni ili se distanciraju u odnosu na nas i naše savete, tada pojačavamo kontrolu. „Odmah da si prestao s tim!“ „Odmah da si sredio sobu!“ Smenjuju se kao na traci: lekcije, objašnjenja, nežnost, pretnje, kazne, ukidanje privilegija, obećanja nagrada... A onda, iscrpljeni, suočeni s neuspehom svih naših strategija, eksplodiramo: „Sve sam pokušao/la, a on opet!“ Kad to izgovorimo tim tonom, ljutimo se na tog mladića koji se ne povinuje našim očekivanjima. Čini nas očajnim to što nam izgleda kao da to kvari naš odnos, a ni sami ne razumemo otkud nam te preterane reakcije, u kojima ponekad prepoznamo reakcije naših roditelja...



Razoružani tinejdžerskim ispadima, roditelji imaju samo jedno na pameti: „Kako da mu stavimo do znanja da je takvo ponašanje neprihvatljivo?“ Ali ovo pitanje ne obuhvata osnovni problem: svaka reakcija ima svoj uzrok! Ako se ne pozabavimo njima, isti uzroci proizvodiće iste posledice, pa su naši pokušaji osuđeni na neuspeh.

Mislimo da bi mogao malo da se potrudi ili da ga je baš briga za nas, a njegov mozak je zapravo kao veliko gradilište. U drugom poglavlju otkrićemo kakve to putanje krivudaju po njegovom mozgu.

Pre nego što se budemo zadržali na specifičnostima u vezi sa svakim uzrastom posebno, istražićemo osnovnu dimenziju tog prelaznog perioda između detinjstva i zrelog doba. Tinejdžer mora da obavi posao individuacije i emancipacije. Socijalizacija – „kako da uđem u svoju grupu“ – postaje glavna tema, gotovo prioritet. Hemija njegovog mozga podstiče hipersocijalizaciju. Postaje prijemčiv za uticaj svojih drugara. U trećem poglavlju videćemo kakve su posledice tog preokreta od vertikalnog vezivanja za roditelje ka horizontalnom povezivanju – s drugovima i društvom.



Ne liče svi tinejdžeri jedni na druge: neki se u tom periodu zatvaraju u svoju sobu, dok drugi mnogo izlaze. Neki provode vreme zavaljeni na kauču, drugi se intenzivno bave sportom sve dok ih ne zaustavi neka povreda. Neki prestaju da

se zanimaju za školu, drugi polako iskaču u prvi plan. Neki oduševljeno uranjaju u knjige čim otvore oči, drugi ih ne bi takli ni za šta na svetu, a neki pak osciliraju između dva ekstrema. Izvesne crte se ispoljavaju dok prolaze kroz ovaj složeni period. Kriza? Da, u neku ruku, adolescent prolazi kroz krizu, preobražaj.

Pubertet nas brine jer se tada javljaju razne opasnosti: alkohol, seks, droga, brza vožnja, nezainteresovanost za školu... Da bi prebrodili tu fazu, potrebni smo svojim

tinejdžerima, i treba da budemo uz njih, a ne preko puta njih. Od četvrtog do osmog poglavlja istraživaćemo ne samo fiziologiju adolescenta već i izvesne biološke i fiziološke činioce koji nam svima često izmiču, a objašnjavaju neka ponašanja.

Mi, roditelji i svi odrasli uopšte, odsutni smo sve više, utonuli smo u poslovne obaveze, prevoz, televiziju, mejlove, i sve više, video-igre. Pošto adolescenti teže nezavisnosti, nismo uvek u stanju da procenimo koliko možemo da im nedostajemo. Kad se sva interakcija svede na roditeljsku kontrolu, sukobi često izbijaju. Suočen s roditeljevim autoritetom, adolescent, koji krči put ka svojoj autonomiji, može samo da se pobuni, eskivira ili se ukoči. Nemamo više nad



svojom decom istu moć kao kad su bili mali. Na sreću, kada priznamo da smo nemoćni, to nam može povratiti istinsku moć, moć autentičnosti.

Uprkos onome što nam se čini, adolescenti su osetljivi na naša osećanja i željni su naše ljubavi. Mislimo da su preveliki