



FII DE PARTEA MEA!

MIRELA RETEGAN
LIVIANA TANE

Mic tratat de suportare
a hormonilor la adolescenți



Cuprins

| | |
|----------------------|---|
| <i>Prefață</i> | 5 |
|----------------------|---|

*Ce face un părinte de adolescent
când nu mai știe cum să procedeze*
Mirela Retegan

| | |
|--|----|
| De ce am scris cartea asta | 11 |
| Cine sunt părinții de adolescenți? | 15 |
| Tu ce argumente ai? | 16 |
| Când se schimbă copilul dulce în adolescentul dificil? | 18 |
| Care sunt primele semne că nu mai e copil? ... | 20 |
| Cine este adolescentul din casa ta? | 22 |
| Cine sunt Hormonii? | 25 |
| Ce am înțeles eu că nu trebuie să-i spui niciodată copilului adolescent | 41 |
| Ce cred eu că trebuie să știe de la tine | 43 |

| | |
|---|----|
| Ce așteaptă copilul adolescent de la părinții lui | 50 |
| Cu onestitate, despre viața sexuală. | 52 |
| Ce se administrează pentru a atenua efectul pe care-l au hormonii în viața copilului | 58 |
| Eu te cert pe tine, nu tu mă cerți pe mine. | 67 |
| Nu-l mai refuza! Amână și câștigă timp | 70 |
| Nu-i spune ce așteaptă să spui! Poate folosi răspunsul împotriva ta. | 72 |
| Te iubesc, dar nu te plac tot timpul | 74 |
| Acceptă-ți limitele! Recunoaște-le chiar în fața lui | 76 |
| Nu-ți acuza copilul pentru că tu nu poți să-l înțelegi. Învață de la el | 78 |
| „L-am înlocuit pe <i>nu pot</i> cu <i>nu vreau</i> “ | 80 |
| Ce înseamnă <i>Fii de partea mea?</i> | 82 |
| În loc de concluzie | 84 |

Ce-ți spune adolescentul atunci când tace

Liviana Tane

| | |
|--|-----|
| De ce am contribuit la cartea asta | 89 |
| Popularitatea | 95 |
| Ce este popularitatea? | 98 |
| Cine pune presiune? | 100 |
| Încrederea | 107 |

*Ce face un părinte de adolescent
când nu mai știe cum să procedeze*

Mirela Retegan

De ce am scris cartea asta

Copilul meu este absolut normal. N-a fugit de acasă și nici nu mă amenință cu asta, nu se droghează, nu fură, nu minte, nu chinuiește animalele, nu urăște oamenii, nu-și propune să dea foc școlii și nici nu vrea să mor. Nu fumează, nu bea alcool, nu pierde nopțile... Glumesc! Sigur că face câte ceva din toate astea și are, cu siguranță, anumite curiozități. Dar nu aceste aspecte m-au înnebunit pe mine în perioada critică. Nu doar atitudinea fetei mele și modul în care mă trata, cât și felul în care privea lumea, viața în general, au reușit să scoată din mine draci despre care nici măcar nu știam că zac acolo.

Așa cum îmi place să spun, perioada adolescenței copiilor e perioada de exorcizare a părinților. Dacă știm să folosim asta în avantajul nostru, la sfârșitul respectivei etape, noi, părinții, vom fi devenit oameni mai buni, mai frumoși, evoluți și mult mai înțelepți decât credeau părinții noștri că vom fi.

Am scris această carte pentru că adolescența copilului meu a fost pentru mine o școală. Am înțeles că, în bună măsură, această perioadă mă privea pe mine mai degrabă decât pe ea. Am priceput într-un târziu că acțiunile ei îmi declanșau toate frustrările posibile tocmai pentru că nu reușeam să gestionez corect anumite situații.

Voiam să fiu o mamă perfectă, iar ea îmi arăta în fiecare zi că nu-mi ieșea. Mă culcam seară de seară promițându-mi că a doua zi voi avea mai multă răbdare, că nu voi cădea în capcanele pe care vârsta asta ingrată ni le întindea amândurora și că voi avea puterea să mă abțin de la a face observații. Dar nici nu deschideam bine ochii, că imediat drăcușorii ieșeau la iveală și mă enervam înainte să apuc să spun „Bună dimineața!“.

Am scris această carte pentru toți părinții care au acasă un adolescent normal – unul care nu trebuie să dea foc școlii ca să vă facă să vă aprindeți, unul care nu trebuie să fugă de acasă ca să simțiți cum vă alunecă pământul de sub picioare de teamă că l-ați pierdut, unul care nu trebuie să înjure ca să vă facă să vă simțiți tratați cu cea mai profundă lipsă de respect: adolescentul acela atât de normal, încât simți cum îți scapă printre degete în fiecare secundă; acel adolescent care te scoate din minți, te face să te transformi într-un gardian urât și agresiv.

Am scris această carte pentru toți părinții care vor să-și salveze relația cu copiii lor adolescenți, pentru toți părinții care-și iubesc copiii atât de mult, încât sunt capabili să accepte că schimbarea trebuie să se petreacă mai întâi în ei înșiși.

Am descoperit o metodă prin care mi-am salvat relația cu copilul meu adolescent. Felul în care am ales să tratez adolescența Mayei mi-a schimbat percepția asupra ideii despre ce înseamnă să fii adolescent. Despre asta e cartea mea: despre cum am ales să învăț ceva din toată această experiență fascinantă.

Când ai acasă un adolescent, îți vine să-l „omorî“ de cinci ori pe zi, iar tu să te „sinucizi“ de 10. Da, știi, n-ar trebui să o recunoaștem. Nu dă bine. Nu e frumos. Nu se cade. Mai bine ne batem ca chiorii și ne aruncăm vorbe grele în spatele ușilor închise, în timp ce în societate pozăm în familia perfectă. Mai bine îl creștem în minciună și ipocrizie, mai punem o cărămidă la construirea unui caracter defect.

E greu să spui: *„Măi, copile, io de aici încolo nu mai știu ce să fac. Nu mai știu ce să-ți spun. Hai să ne ajutăm reciproc pentru că nu am nimic mai important pe lumea asta în afară de tine, și mă depășești. Ajută-mă să te ajut! Știi că n-o să treacă de la sine și tare aș vrea să facem cât mai puține greșeli. Aș vrea ca, la sfârșitul adolescenței, tu să nu mă urăști definitiv, iar eu să n-am sentimentul că am dat greș. O să fie greu. E un război. Suntem noi împotriva*

noastră. Dar hai să facem un pact, hai să stabilim regulile! Orice război are niște reguli peste care nu trece nimeni. Sunt puține și dure. Hai să ne așezăm și să scriem regulile.“

În cartea asta vorbesc despre regulile pe care le-am stabilit – eu și copilul meu – și despre felul în care am reușit să le respectăm. Pe ce butoane am apăsat și ce emoții am reușit să declanșez.

Adolescența este cel mai greu examen pe care-l dă un părinte. Ce diversificare, ce scăpat de oliță, care băgat de degete în priză sau prima zi de grădi și prima ședință cu părinții? Adolescența e cât toate astea la un loc, ridicate la puterea a zecea. Dar, dacă îți iei examenul, poți să fii doctor în „Părintologie“. O să vină la tine de fiecare dată când o să fie „bolnav“. O să fii analgezicul pe care o să-l caute în toate momentele de criză. O să fii expert în adolescență și o să fii medic pentru sufletul copilului tău.

Eu am reușit. Sper ca ideile mele să te ajute și pe tine.

*Ce-ți spune adolescentul
atunci când tace*

Liviana Tane

De ce am contribuit la cartea asta

Eram la un eveniment când Mirela mi-a vorbit prima oară despre proiectul *Fii de partea mea!* Lume multă, muzica tare, abia deosebeam vorbele de zgomot, dar am înțeles perfect fiecare cuvânt. Și mi s-au aprins pe loc toate becuțele. Lucram de ceva vreme cu adolescenți în tot felul de proiecte, vizitasem câteva zeci de licee de prin țară. Cu unii vorbeam despre cărți, cu alții despre antreprenoriat sau meserii creative, care să le transforme pasiunile în cariere, iar cu alții făceam ateliere de scriere creativă sau cursuri de jurnalism. Uneori, întâlnirile erau cu grupuri de câteva sute de tineri, alteori lucram în grupuri mici și nu de puține ori unii își făceau curaj și-mi trimiteau mesaje de mulțumire sau bucăți de texte la care lucraseră, dar pe care încă nu îndrăzneau să le scoată în fața cititorilor, fie ei chiar și colegii de școală – de fapt, mai ales în fața colegilor de școală.

Încet, încet, cu acordul profesorilor care ne pri-
meau cu grijă în școli, ajunsesem să le câștig încre-
derea și să pătrund pas cu pas în lumea lor. Poate
pentru că încă nu sunt părinte de adolescent și nu
mă identificau cu cei de-acasă? Sau poate pentru că
nu prea semăn nici cu profesorii lor de la școală?
Chiar dacă mulți dintre ei sunt deschiși și și-ar dori
să facă lucrurile altfel decât le impune programa,
sistemul rigid îi obligă să păstreze distanța. Eu, în
schimb, mă bucuram de libertatea de a putea să
dau de-o parte toate barierele astea academice și de
privilegiul de a fi tolerată o vreme prin preajma lor,
fără să mă considere chiar inamicul public numărul
unu. E drept, m-ajută cumva și fizicul. La 1,60 m cât
am eu, de cele mai multe ori sunt cea mai scundă
din încăpere, iar adidașii și geaca de piele, obiectele
mele vestimentare preferate, se încadrează perfect
în peisaj, fără să dea greș.

Firește că eram din filmul ăsta! Iar rolurile s-au
împărțit de la sine. Mirela este „antrenorul părin-
ților“, cum bine știți. Eu doar am umplut golul și
mi-am asumat rolul mult mai simplu: să ascult
partea cealaltă și să-i transcriu mesajele. Fără pre-
tenția că am reușit de fiecare dată să le pătrund
sensul profund, fără aroganța că i-aș fi înțeles de
fiecare dată, m-am străduit doar să pun întrebări
cât mai corecte și să-i ascult cu răbdare pe ei, pe
adolescenți.

Primul s-a deschis în mine reflexul jurnalistului. Ideea exista, așadar trebuia să trec la pasul doi: documentarea, cu tot ce însemna asta. Adică să citesc toate cărțile care s-au scris, să văd toate filmele care s-au făcut, să ascult toate piesele care s-au compus pe temă, să vorbesc cu toți specialiștii în domeniu și să transform jumătatea mea de carte într-un pseudo-studiu care să explice aparent științific și argumentat tot ce simt adolescenții până la ultimul neuron. Cam cât de complicat putea să fie?

Cam în aceeași perioadă s-a întâmplat să fac o vizită la mama, la Zimnicea, unde ajung rar și stau puțin. Orașul nu mai seamănă deloc cu cel din amintirile mele din liceu, adică din ultimii ani pe care i-am petrecut acolo, înainte să plec și să-mi văd de viața mea la București, la fel ca majoritatea dintre colegii mei. De fapt, multe dintre amintirile mele de-acasă sunt fix de la vârsta asta, a tinereții timpurii, și, azi, singurele mele legături cu orașul în care m-am născut sunt câteva prietene dragi și doi, trei profesori din liceu pe care-i prețuiesc enorm și cu care mai ies la cafea în alea câteva ore pe care le petrec în oraș de câteva ori pe an.

Ei bine, acolo, la mama, printre miliardele de obiecte din copilăria mea și a fraților mei mai mari, pe care încă se încăpățânează să le păstreze, mi-am găsit într-o zi jurnalele. Patru caiete mici, cu coperti roșii, pline de abțibilduri cu Michael

Jackson (da, da, zâmbiți cu încredere!) și cu același citat pe prima pagină: „Scrie ca să păstrezi florile gândului tău pe care, altfel, le ia vântul. (Nicolae Iorga)“. Stăteau acolo, cumiți, pe raftul din mijloc al bibliotecii, ca un trofeu. Am înghețat instantaneu. Aveam 40 de ani și primul gând care mi-a trecut prin minte mi-a înmuiat genunchii: LE-A CITIT MAMA!!! Ca unui muribund care-și vede viața trecând prin fața ochilor, mi-au venit în cap fiecare rând scris pe furiș, fiecare seară cu lumina scăzută și cu perna la îndemână, gata să fie trasă peste pagini în caz că vreun adult apărea neanunțat în încăpere, fiecare ascunzătoare pe care o schimbam periodic doar ca să fiu sigură că-mi țin gândurile la distanță de ochii inamicului din camera de-alături.

Și atunci m-a lovit evidența: dacă eu, femeie în toată firea, eu însămi mamă de copil în pragul preadolescenței, simt cum transpir până la rădăcina părului la gândul că mama mea de 70 și ceva de ani ar putea să citească despre cum îl iubeam eu în secret pe colegul de liceu, plecat demult din țară, azi însurat și cu doi copii, oare ce simt sutele alea de suflete pe care le-am întâlnit prin amfiteatre în ultimii trei, patru ani? Ce simte Andreea, ce simte Daniel, ce simt Tudor, Ioana, Andrei, Raluca, Radu? Puneți aici orice nume vreți voi, poate chiar numele copilului vostru și întrebați-vă ce-ar simți



Liviana Tane



Mirela Retegan

Fii de partea mea! Mic tratat de suportare a hormonilor la adolescenți nu e scrisă de cercetători, dar e rezultatul unor experimente complexe. Nu pune probleme, dar oferă răspunsuri...

Pentru părintele care încă se enervează în fața ușii închise a camerei în care copilul își ascunde universul și își cere răspicat dreptul la intimitate, cartea este un bilet de călătorie în timp. Respiră adânc și amintește-ți de tine la vârsta pe care o are azi copilul tău.

Pentru adolescentul care alege să tacă atunci când părintele îi pune întrebări (nu există vreun adolescent care să nu fie convins că *adulțea* este cea mai grea limbă de pe planetă, pe care n-o s-o vorbească niciodată pentru că, firește, el n-o să fie așa când o să fie mare!), cartea este un dicționar.

Pentru toți ceilalți, cartea este o cerere de prietenie. Pentru că indiferent dacă te regăsești într-o categorie sau în cealaltă, cu siguranță ești parte din lumea adolescenților. Fără să știi, fără să vrei sau fără să fii mereu conștient de asta, devii model, influențezi decizii, schimbi vieți.

Alege să **Fii de partea mea!**

