

- **Intensificarea spiritului critic prin exemple și cuvinte...**

Să-i învățăm pe tineri așadar, fără să dramatizăm, să fie lucizi, să refuze să devină obiecte manipulate de persoane zdruncinate din punct de vedere psihologic, chiar periculoase. Această conștientizare trece prin ucenicia spiritului critic: să scoatem în evidență mizele financiare considerabile care incită pe toată lumea, cu un mare efort publicitar, să consume tot mai multă aparatură *high-tech* și să o înlocuiască. Să mai spunem că a fi în pas cu vremurile înseamnă a utiliza noile instrumente doar ca pe niște mijloace, fără să facem din ele o distracție obsedantă, ce se poate întoarce împotriva propriei persoane. Să dăm câteva **exemple grăitoare**: evocarea cazurilor de sinucideri, în SUA și în alte țări, după difuzarea în întreaga instituție școlară a practicilor amoroase fotografiate, în stil paparazzi, prin intermediul telefonului mobil... **Concret, părinții trebuie să îndemne, prin valorile, comportamentele și trăirile lor, la o viață reală (activități și distracții creative, sportive, culturale, asociative, caritabile), punând la locul lor aceste instrumente. În fine, vor fi evocate, în cuvinte simple, temerile și blocajele, definind noțiunile de exhibiționism și voyeurism. Trebuie explicat, de pildă, faptul că a etala imaginea propriului corp înseamnă liniștirea cu privire la existența unui eu care crește, cerând alte confirmări. Cea mai bună protecție presupune ca părinții să-l facă pe tânăr să simtă, prin actele și cuvintele lor, că acceptă transformarea lui și că au încredere în el... Îndemnându-l să-și**

Atunci când „schimbarea” flirtează cu zona roșie...

regăsească prietenii prin *scoutism*, practici sportive, culturale și asociative, vor împiedica utilizarea excesivă a acestor instrumente care înlătură virtual inhibițiile.

- **Evocarea cu umor a problemelor din societate**

Să conștientizăm faptul că noile practici, cum ar fi „*dedipix*” (invitația de a fotografia o porțiune a corpului unde este menționat numele celui care a inițiat acest joc-concurs), **exprimă starea de spirit a societății noastre. Evocarea, în timpul dezbaterilor de idei cu prietenii apreciați de tânăr**, a limitelor spiritului de competiție, a goanei după bani, a pericolelor de pe piața sexului... Dacă unii tineri cedează, tot mai devreme, acestui tip de practici, asta se întâmplă **deoarece s-au bălăcit, încă din copilărie, în bazinul sexual exhibiționist** ale cărui afișe sunt expuse, difuzate și oferite fără reținere pe ecrane și în reviste. E bine de evocat așadar, într-un moment propice, această **problemă a unei societăți care are nevoie de imagini pentru a se liniști**, pentru a pune pe un fâgaș sexul care nu se află într-o stare prea bună; să mai spunem că asta permite alimentarea în stil mare a sertarelor cu bani ale caselor de marcat... Fără să judecăm moral, să mai spunem că **a consuma sexul ca pe popcorn reprezintă un zapping excitant, dar nu este o întâlnire sexuală umană angajantă**. Să explicăm că anumiți adulți se joacă de-a v-ați ascunselea, prin intermediul întâlnirilor virtuale și al fricii, pentru a compensa o ruptură dureroasă.

Tinerii **trebuie să conștientizeze** că pot deveni dependenți, că se pot păcăli singuri prin lipsă de încredere,

își pot inventa identități false pentru a-și obloji rănilile precum animalele care se ling: acest lucru evită reasumarea riscului de a iubi pe cineva, în carne și oase, și de a suferi încă o dată.

Tinerii s-au bălăcit prea mult în această etalare sexuală isterică, un strigăt de suferință aducător de profit. **Este bine ca aceste „chestiuni de viață” actuale să fie enunțate în jurul meselor familiale** unde se întâlnesc „mai întâi prietenii”. Pentru **adolescenții foarte tineri se pune problema de a nu lăsa computerul în camera lor** și de a supraveghea modul în care îl folosesc cu ajutorul **sistemelor de interzicere a accesului la anumite site-uri**.

- **Profilurile adolescenților cu risc ridicat de dependență de marele târg virtual**

Tinerii care s-ar putea lăsa antrenați în astfel de practici prezintă mai multe profiluri: dacă familiile nu au putut stabili **faimoasa limită** ce creează frustrarea necesară în copilărie, tânărul care așteaptă o satisfacție imediată, incapabil să aibă răbdare, poate deveni dependent. **Cu aceste instrumente, totul e posibil, fără limite, e de-ajuns un clic pentru o descărcare impulsivă ce atrage după sine o alta.**

Fiul meu avea dificultăți de concentrare la școală. Acasă, își petrecea timpul pe internet, cu actualizările de pe Facebook, cu conectarea la webcam, cu trimiterea de fotografii prin intermediul telefonului mobil.

*Atunci când „schimbarea” flirtează cu zona roșie...*

Trebuie spus că trăiam singură cu el, după un divorț dureros pentru toată lumea. Ședințele cu un psihoterapeut i-au permis să găsească limitele, să accepte constrângerile. Am întocmit un contract cu drepturi și obligații cu ajutorul psihoterapeutului, un medic foarte uman și la locul lui.

**Tinerii lăsați de capul lor, din familii problematice depășite de propria suferință**, vor crede că găsesc un refugiu pentru a realiza compensarea. Ei se vor apăra de orice relație exterioară, deoarece au trăit **raporturi umane familiale de tipul unui electroșoc traumatizant**. În fine, în familiile mai puțin lucide, ori prea condiționate de presiunile exterioare ale vremurilor, tânărul va reproduce ceea ce vede la ai săi: **părinții, cărora le lipsește uneori respectul de sine**, cedează presiunii *high-tech* pentru a avea sentimentul că există și că sunt luați în seamă din punct de vedere social.

*Dependența de mâncare: bulimia, sau „marea crăpelniță” fără moderație*

- **A înghiți în trecere, fără oprire, câteva alimente...**

Să ne amintim mai întâi că tendința unui adolescent de a mânca fără oprire, ca mijloc monomaniacal, doar câteva alimente este o modalitate de a se diferenția și nu are nimic maladiv dacă este un fenomen trecător. Familiile sunt sfătuite să excite papilele gustative ale copilului, oferind privirii sale farfurii frumoase în culori tentante, și să vegheze ca pe masă să existe produse lactate și carne...

Cu siguranță că adolescentul care se caută pe sine încearcă totul: asta se poate traduce prin pasiunea față de un aliment, de parcă ar fi vorba de o haină.

Totodată, apetitul ar putea fi stârnit, mai mult sau mai puțin, de **descoperirea caracterului absurd al existenței**, de întrebările care se pun despre sensul acesteia: mâncarea va fi un răspuns care alină, liniștește această angoasă.

Părinții vor trebui **să fie atunci disponibili pentru dialog, să acorde noi responsabilități și, alături de alți adulți, să ofere piste pentru răspunsuri** posibile: dezvoltarea unei pasiuni, angajarea într-o cauză, îndreptarea către spiritul de solidaritate, către iubirea de aproape, de pildă. Uneori, blândul Gargantua devorează, ori își face apariția Tom Degețel, care se alimentează în cantități mici. Această stare este tranzitorie și nemaladivă atunci când nu durează și nu e însoțită de vreun alt semn de boală.

- **Când îmbuibarea devine un drog puternic...**

Cu toate acestea, un alt chip al comportamentului cu riscuri marcate de exces și semnificând o stare de rău este acela al relației maladive cu mâncarea. Incapacitatea de a se împotrivi „marii crăpelnițe”, îndopându-se, precum Gargamelle<sup>5</sup> a lui Rabelais, cu tot ce-i cade în mână, **într-o manieră compulsivă**, nu contează în ce moment și mai tot timpul, relevă un rău profund.

---

<sup>5</sup> Soția lui Grandgousier și mama lui Gargantua, în *Pantagruel*, de François Rabelais (n.r.).

*Atunci când „schimbarea” flirtează cu zona roșie...*

**Este o altă formă de dependență psihică, de drog** ale cărui ingrediente sunt adesea produsele alimentare nesănătoase. Trebuie să conștientizăm faptul că bulimia vorbește despre raportul cu propriul corp, dar și despre relațiile părintești și cu lumea.

Să ne amintim că adolescentul **trebuie să învețe să primească noul corp** și noile sentimente care se trezesc, iar acest fenomen poate fi însoțit de **temeri puternice**: hrana poate deveni o formă de anxiolitic natural pentru eliberarea tensiunilor interne. **A te îmbuiba, apoi a vomita, deoarece te temi că pierzi controlul asupra acestui corp ce devine un altul...** De altfel, **un context familial problematic sau diverse traumatisme pot conduce la aceste acte bulimice trăite pe post de consolări dulci îngurgitate pentru a anula nesiguranța interioară**: decesul unui părinte, absența fizică, dar și psihologică, violența familială, separarea cu efecte asupra copiilor, strigătul de ajutor în fața unui conflict și a unui dialog familial imposibil. Se pune adeseori **problema unei alte compensări afective ce anesteziază un sentiment de confuzie, de disperare** – de parcă ar fi vorba, prin această mare pâlnie care devine gura, **de a înghiți tot ceea ce ar putea dezamorsa o angoasă profundă, un vid, o lipsă afectivă**. Interogarea propriei persoane **reactivează și ea momentul din copilărie în care părintele trebuie să recompenzeze, să recunoască, să aprecieze**, să spună: „Ești frumos, ești frumoasă”, înainte de stadiul stabilirii limitei, când copilul trebuie să învețe că nu e singura ființă din lume și să accepte să împartă afecțiunea. Dacă această primă

gratificație a lipsit, **actul bulimic din adolescență poate reprezenta o autodetestare**: cum să învețe să se accepte, să se iubească după tăcerea părintească asurzitoare din copilărie? **Dacă sunt lucizi, părinții trebuie să încerce să rostească aceste cuvinte nespuse, așteptate, și să aprecieze, să asigure adolescentul de sprijinul, de respectul, de afecțiunea și de încrederea lor în el.**

- **Povestea unui non-sevraj, amplificat de adolescență**

**Să le mai amintim educatorilor că** ceea ce fusese suspendat în perioada de latență se trezește: dacă sexualitatea adolescentului a rămas în „stadiul oral” freudian, **bulimia poate fi și ea o modalitate inconștientă de a perpetua această autoerotizare orală**, de tipul tetinei, al sânului matern sau al degetului mare supt în perioada post-copilărie. **Adolescentul este blocat în nevoia lui și nefnscris în „dorința singulară”, care presupune emanciparea.** Ariane își amintește:

Mâncam cu o voluptate transgresivă tot ce găseam mai gras și mai dulce, fără limită, chiar și noaptea, până când adormeam într-un fel de comă extatică, de beție fără alcool, parazitată de un sentiment de dezgust față de mine însămi, ce reprezenta revenirea unei culpabilități. Cu mama aveam o relație furtunoasă, pasională: eram lipite una de alta, fără putința de a ne elibera. Îmi amintesc că ea avea tendința să mă îndoape în copilărie.

*Atunci când „schimbarea” flirtează cu zona roșie...*

**Povestea unui non-sevraj, a unei mame grijulii și omnipotente care nu și-a putut ghida fiica spre separarea psihică:** uneori, tatăl (persoana cu autoritate) nu-și poate juca rolul de terț, fiind absent din punct de vedere psihologic. Această **nevoie irezistibilă** de o mare cantitate de hrană dulce este marea favorită a stomacurilor nesătute, prinse în periculoasa spirală a bulimiei ce a creat un puternic **sentiment de vinovăție, de dezgust de propria persoană: dezgustată de neputința de a se elibera de un părinte, furie exprimată indirect, întoarsă împotriva sa, culpabilitatea de a nu se putea dezvolta psihic – pentru asta, ar trebui să se simtă autorizată să-și „abandoneze” părintele prea apropiat.**

**Prin urmare, nu trebuie ca tulburarea alimentară să se instaleze:** în timp, ea semnalează o depresie, fiind asociată cu alte simptome. Confrunțați cu aceste cazuri de **dependență maladivă, care pun în pericol sănătatea și produc suferințe enorme, părinții vor trebui să introducă un terț – psiholog, psihoterapeut, chiar un psihiatru, pentru consultații individuale și/sau familiale. Mâncarea este un subiect delicat, deloc neutru, pe care părintelui și copilului le vine greu să-l abordeze cu seninătate atunci când dependența amenință să explodeze.** Pandantul ei, așa cum vom vedea, celălalt chip al unui cuplu nociv, este anorexia, trăită uneori ca o pedeapsă autoimpusă după o lungă perioadă de orgii alimentare.