

Radi jednostavnosti teksta u knjizi se upotrebljava muški rod, no podrazumijeva se rodna izjednačenost te se svi navodi jednako odnose i na žene i na muškarce.

Kako čitati ovu knjigu?

Ova knjiga nije priručnik s brzim receptima ni vodič koji obećava jednostavna rješenja za složenost adolescencije. Njezina je svrha ponuditi okvir za razumijevanje i orijentaciju, a ne gotove upute. Svaka obitelj, svaka mlada osoba i svaki odnos ima svoje specifičnosti, stoga nijedno poglavlje ne treba čitati kao dijagnozu, nego kao poziv na promišljanje.

Poglavlja su strukturirana tako da se mogu čitati redom jer jedno lice adolescentskog kaosa prirodno uvodi u drugo, ali i zasebno, ovisno o tome što vas trenutačno najviše zanima. Ako vas, primjerice, muče česte svađe kod kuće, možda ćete najprije posegnuti za poglavljem o sukobima. Ako ste učitelj ili trener, možda će vam biti zanimljiviji dijelovi o grupama, pripadanju ili društvenim pritiscima.

U ovome radu ne želimo svesti mlade na tipove ni adolescenciju prikazati kao problematično razdoblje. Naprotiv, svako lice kaosa nosi u sebi i potencijal: ono što se odraslima čini buntom ili prevelikom osjetljivošću često je zapravo korak prema sazrijevanju. Zbog toga je važno čitati otvoreno, s dozom znatiželje, a ne s potrebom da odmah pronađete „gdje se uklapa vaše dijete“.

Knjiga se obraća odraslima, roditeljima, učiteljima, stručnjacima, ali i samim mladima. Možda će neki adolescenti u ovim stranicama prepoznati svoje misli i osjećaje koji su im dosad djelovali neshvatljivo ili preintenzivno. Zato je možete čitati zajedno, razgovarati o primjerima ili upotrebljavati refleksivna pitanja i vježbe kao poticaj za dijalog.

Ako u nekom trenutku osjetite da vas tekst uznemiruje ili izaziva nelagodu, uzmite to kao znak da ste dotaknuli nešto važno. Adolescencija uvijek otvara i priče odraslih: njihove strahove, neizgovorene tuge i neostvarene ambicije. Čitanje ove knjige znači istodobno promatranje mladih i promatranje sebe.

Na kraju, poziv je jednostavan: čitajte polako, razmišljajte, razgovarajte i ne bojte se vlastitih pitanja. Ova knjiga ne želi dati sve odgovore, nego vas potaknuti da zajedno s adolescentima krenete u potragu za njima.

Uvod

Adolescencija kao prijelazno razdoblje: biološke, psihološke i društvene promjene

Adolescencija je poput mosta koji povezuje dva kontinenta: djetinjstvo i odraslost. Taj most nije ravna, čvrsta konstrukcija, nego viseći most koji se ljulja, škripi i katkad izgleda kao da će se raspasti. Tijelo se ubrzano mijenja: hormoni oblikuju novi ritam života, mozak se restrukturira, a osjetila i emocije doživljavaju sve intenzivnije valove. Adolescent se iz dana u dan budi u istom tijelu, ali s doživljajem koji je često potpuno drukčiji.

Psihološki, to je razdoblje traženja identiteta. Mladi čovjek prvi put ozbiljno postavlja pitanja: *Tko sam ja? Komu pripadam? Koji je smisao svega što radim?* Ta pitanja ne nastaju slučajno, nego se logično pojavljuju u trenutku kad adolescent počinje osjećati veću unutaraju autonomiju, ali još nema stabilne odgovore koji bi ga umirili. Društvene promjene dodatno pojačavaju to traganje: suvremeni adolescent odrasta u svijetu društvenih mreža, ubrzanih trendova i nesigurnih perspektiva budućnosti. Dok su prijašnje generacije gradile identitet u relativno stabilnim zajednicama, današnji mladi balansiraju između stvarnog i virtualnog, između lokalnog i globalnog, između sebe i slike sebe na ekranu.

U takvom prijelaznom razdoblju adolescent više nije dijete koje slijedi upute odraslih, ali još nije ni odrasla osoba koja zna kamo ide. Upravo zato to razdoblje često izgleda kao stalni kaos. No iza tog kaosa krije se velika snaga: energija preoblikovanja i stvaranja novog identiteta.

Zašto adolescentski kaos nije samo problem nego i prilika za rast?

Roditelji i odrasli često adolescentni kaos doživljavaju kao prijetnju: *Zašto više nije poslušan? Zašto dramatičira? Zašto se svađa?* No ono što odraslima izgleda kao problem, za adolescenta je nužan proces sazrijevanja. Bez bunta, emocionalnih oluja i ispitivanja granica nema ni pravog oblikovanja identiteta.

Kaos adolescencije možemo usporediti s vremenom kad se more uzburka. Površina je nemirna, valovi se lome, ali upravo u toj turbulenciji more se pročišćava, mijenja i stvara nove obale. Tako i adolescent: nesigurnošću, sukobima i naglim promjenama raspoloženja, on polako uči što znači biti svoj.

Prilika za rast krije se u tome da adolescent uči prepoznati vlastite emocije, graditi otpornost i otkrivati vrijednosti koje će ga nositi dalje u životu. Ako odrasli kaos pokušaju samo ugasiti ili disciplinirati, propuštaju trenutak kada mladi zapravo grade temelje svoje unutarnje zrelosti. No ako taj kaos prepoznaju kao prostor za dijalog, razumijevanje i potporu, tada on postaje odskočna daska prema odgovornom i autentičnom odraslom životu.

Drugim riječima: adolescentski kaos nije greška u sustavu, nego važna faza razvoja. On je poput divlje rijeke koja može plaviti i plašiti, ali upravo ta rijeka nosi život dalje, prema novim obzorima.

1. Enneagram i unutarnje autorstvo u adolescenciji

1.1. Zašto upotrebljavamo Enneagram

Kad govorimo o adolescenciji, najčešće je opisujemo kao burno, kaotično i nepredvidivo razdoblje. I doista, promjene koje adolescent proživljava toliko su snažne da se odraslima katkad čini kako je riječ o nizu slučajnih i nepovezanih reakcija. Međutim, iza tog kaosa postoje obrasci. Oni nisu uvijek očiti na prvi pogled, ali kada ih znamo prepoznati, počinjemo shvaćati da ponašanja adolescenata, koliko god izgledala zbunjujuće, imaju svoju unutarnju logiku.

Tu se oslanjamo na *Enneagram*¹, drevni model koji opisuje devet temeljnih načina na koje ljudi doživljavaju sebe, druge i svijet. U odraslom životu ti obrasci često postaju relativno stabilni, ali u adolescenciji ih vidimo u sirovom i naglašenom obliku. Bunt, povlačenje, pretjerana osjetljivost, potraga za pripadanjem ili neprestana nesigurnost nisu nasumične pojave: one su različita lica iste, dublje potrage za identitetom.

Važno je naglasiti da ovdje ne stavljamo adolescente u kutije i ne tvrdimo da je „svaki adolescent točno jedan tip“. Umjesto toga upotrebljavamo Enneagram kao mapu: devet lica kaosa predstavlja devet karakterističnih putova kojima mladi mogu prolaziti dok oblikuju sebe. Jedan će se više prepoznati u pobuni, drugi u nesigurnosti, treći u povlačenju, i sve je to dio normalnog procesa.

Enneagram nam tako pomaže da uočimo da se iza vanjskog nemira kriju obrasci koji imaju smisla. On daje odraslima jezik za razumijevanje, a mladima ogledalo u kojem mogu vidjeti da nisu sami u svojoj borbi.

1 Riso, D. R., Hudson, R. (1999). *The wisdom of the Enneagram: The complete guide to psychological and spiritual growth for the nine personality types*. New York: Bantam.

1.2. Unutarnje autorstvo kao cilj odrastanja

Adolescencija je razdoblje u kojem se javlja pitanje: *Tko sam ja?* Dok je dijete uglavnom živjelo unutar okvira koje su postavili roditelji i učitelji, adolescent osjeća sve veću potrebu da postane autor vlastite priče. To nazivamo **unutarnje autorstvo**.

Unutarnje autorstvo znači da mlada osoba polako uči donositi odluke iznutra, iz svijesti o vlastitim vrijednostima i odgovornostima, a ne samo slijediti tuđe upute ili očekivanja. To ne znači da adolescent odjednom postaje potpuno samostalan – daleko od toga. Odrasli su i dalje nužni kao potpora, kao oni koji postavljaju granice i nude sigurnost. Ali adolescent postupno preuzima kormilo: počinje razlikovati što je želja drugih, a što je njegova vlastita odluka.

Put do unutarnjeg autorstva nikada nije ravan. Mladi variraju: jedan dan pokazuju veliku zrelost, a već sljedeći izgledaju izgubljeno ili preplavljeno emocijama. No upravo je ta dinamika ono što adolescenciju čini ključnim razdobljem rasta. Kaos nije znak propasti, nego laboratorij u kojem adolescent uči biti odgovoran za sebe.

Za odrasle to znači dvostruki izazov: s jedne strane moraju prihvatiti da ne mogu kontrolirati svaki korak; s druge strane trebaju biti dovoljno prisutni da mladima pruže sigurno okruženje u kojem mogu vježbati unutarnje autorstvo. Drugim riječima, odrasli nisu autori adolescentske priče – oni su urednici, mentori i svjedoci, dok mladi pišu svoj tekst.

Cilj odrastanja nije poslušnost ni savršena prilagodba, nego razvoj osobe koja zna tko je i koja može reći: *Ovo je moj život, i ja sam odgovoran za njega*. U tom smislu devet lica adolescentskog kaosa nisu zapreke, nego etape na putu prema unutarnjem autorstvu.

Ono što ovdje nazivamo unutarnjim autorstvom usklađeno je s konceptom *self-authorship*, koji razvija Baxter Magolda.² Riječ je o sposobnosti mlade osobe da oblikuje vlastite vrijednosti i uvjerenja te preuzme odgovornost za svoje odluke umjesto da se oslanja isključivo na vanjske autoritete. Adolescencija je upravo razdoblje u kojem se otvara prostor za taj prijelaz jer ide iz faze učenja od drugih prema fazi u kojoj mladi počinju biti autori vlastitog života. Taj se prijelaz može sagledavati i iz učenja Erika Eriksonova,³ koji adolescenciju tumači kao ključnu fazu u kojoj mladi traže svoj identitet nasuprot zbunjenosti uloga. Sličan prijelaz opisuje i Kegan,⁴ koji adolescenciju vidi kao razvojni prijelaz iz ovisnosti o vanjskim strukturama prema sposobnosti oblikovanja vlastitog smisla i identiteta.

-
- 2 Baxter Magolda, M. B. (2014). Self-Authorship. In M. B. Paulsen (Ed.), *Higher education: Handbook of theory and research* (Vol. 29, pp. 379–430). Dordrecht: Springer.
 - 3 Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: W. W. Norton.
 - 4 Kegan, R. (1994). *In over our heads: The mental demands of modern life*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

2. Ulazak u svijet adolescenata

2.1. Zašto je adolescencija toliko zbunjujuća?

Adolescencija je vrijeme kada tijelo počinje voditi svoj vlastiti orkestar, a adolescent se često osjeća kao da je slučajni slušatelj zbunjen pred glasnom i neusklađenom glazbom. Hormoni poput estrogena i testosterona pokreću lanac promjena koje se vide izvana, a to su rast, razvoj sekundarnih spolnih obilježja, promjene glasa, koža sklonija aknama, ali i iznutra, i to naglim promjenama raspoloženja, porastom energije ili neobjašnjivim periodima umora.

Za roditelje i odrasle to može izgledati kao da je dijete „odjednom postalo druga osoba“. No zapravo je riječ o prirodnom biološkom procesu u kojem tijelo testira nove granice, a psiha nastoji uhvatiti ritam koji stalno varira. Zbunjenost adolescenta često proizlazi upravo iz tog nesklada: osjećaj da nisi ni staro dijete ni potpuno novi odrasli, nego netko između, u tijelu koje se svakodnevno iznova mijenja.

Možda najveća zbunjenost adolescencije ne dolazi izvana nego iz same unutrašnje arhitekture mozga. Neuroznanstvena istraživanja posljednjih desetljeća pokazala su da mozak adolescenata nije „gotov proizvod“: frontalni režnjevi, odgovorni za planiranje, procjenu rizika i samokontrolu, razvijaju se sve do sredine dvadesetih godina.

Istovremeno, centri mozga povezani s nagradom i emocijama (limbički sustav) iznimno su osjetljivi i aktivni. To znači da adolescent snažno osjeća i intenzivno reagira, ali još nema u potpunosti razvijene kapacitete za regulaciju tih reakcija. Zato se adolescencija često opisuje kao vrijeme kada „motor radi punom snagom, ali kočnice još nisu do kraja spojene“.

Ovaj nesklad može objasniti tipične adolescentske paradokse: zašto isti mladić može pokazati zrelu mudrost u jednom trenutku, a nekoliko sati poslije donijeti potpuno impulzivnu i riskantnu odluku. Ili zašto djevojka može pisati duboko refleksivne misli u dnevnik, a zatim u istom danu burno reagirati na sitnicu koja odraslima izgleda beznačajno.

Adolescenti su tako stalno „između“: više ne razmišljaju naivno dječje, ali još nemaju stabilnost i dosljednost odraslih (pod pretpostavkom da tu stabilnost i dosljednost odrasli imaju!). Ta unutarnja međufaza stvara dojam kaosa, i kod njih samih i kod onih koji ih promatraju. No upravo u tom neskladu leži potencijal. Naime, mozak je u toj fazi iznimno plastičan, što znači da adolescent uči, mijenja se i prilagođava brže nego ikad poslije u životu.

elementi

Mama i prometni odgoj



Bilo bi ti puno bolje da ideš tramvajem nego tim čudom!

2.2. Mitovi i stvarnosti o adolescentima

Adolescencija je možda najstereotipiziranije razdoblje ljudskog života. Čim netko spomene adolescente, u mislima odraslih često se pojave iste slike: neuredna soba, beskrajno spavanje, prevrtanje očima i dramatični ispadi zbog sitnica. „Lijen je“, „stalno dramatizira“, „ne zanima ga ništa osim mobite-la“ rečenice su koje se ponavljaju generacijama.

No većina tih tvrdnji zapravo su **mitovi**. Iza „lijenosti“ često se krije činjenica da tijelo adolescenata doživljava promjene u biološkom ritmu: hormon melatonin, koji regulira san, luči se poslije, pa adolescenti prirodno teže kasnijem odlasku na spavanje i duljem odmoru ujutro. To što odraslima izgleda kao bespotrebno izležavanje, zapravo je fiziološka potreba organizma koji se intenzivno razvija.

Slično je i s „dramom“. Ono što roditeljima djeluje kao pretjerana reakcija, za adolescente je stvarno iskustvo: emocije su u toj dobi pojačane, a sustav za njihovu regulaciju tek u izgradnji. Adolescent ne dramatizira zato što želi „gnjaviti“, nego zato što mu osjećaji dolaze u punom intenzitetu i teško ih obuzdava.

Predrasuda je i da „adolescente ništa ne zanima“. Ono što se često događa jest da im više ne znače stvari koje su bile važne u djetinjstvu, a još nisu pronašli ono što ih istinski motivira u svijetu odraslih. Taj prijelazni vakuum lako se krivo tumači kao nezainteresiranost. U stvarnosti, adolescenti mogu biti strastveno znatiželjni kada otkriju teme ili aktivnosti koje ih povezuju s osjećajem smisla i identiteta.

Drugi uobičajeni mitovi dodatno boje predodžbu mladih. Tako se često kaže da su „svi adolescenti buntovni“, no bunt se ne mora nužno vidjeti u glasnim sukobima. Katkad se izražava povlačenjem, pisanjem, stvaranjem u privatnosti. Bunt je potreba, ali nije uvijek bučan. Tu je i tvrdnja da su „adolescenti sebični i nezahvalni“. Istina je da se u toj dobi fokus okreće prema sebi jer je istraživanje identiteta u središtu razvoja. No to ne znači da im nedostaje empatije: kad osjećaju da ih se vidi i priznaje, mogu biti iznimno brižni i solidarni.

Često se misli i da „njih ništa ne pogađa, samo su na mobitelu“. Zapravo, virtualni svijet daje im privid kontrole i sigurnosti u vremenu kad je stvarni svijet nejasan i previše traži. Ili da „ne znaju što hoće“, a istina je da stalno mijenjaju interese i stilove upravo zato što eksperimentiraju i traže sebe. Mijenjanje nije znak praznine, nego znak živog procesa oblikovanja identiteta.

Ako bismo adolescente pitali kako sami sebe vide, rijetko bi rekli da se prepoznaju u tim etiketama. Većina bi priznala da se često osjećaju neshvaćeno, da ih odrasli ne slušaju ili da ih vide samo kroz probleme. Iza njihove tišine, ironije ili burnih ispada stoji stvarna unutarnja borba: pritisak vršnjaka, nesigurnost oko izgleda, stalne usporedbe na društvenim mrežama, strah od neuspjeha i tihi teret budućnosti.

Za njih svaka sitnica može imati veliko značenje jer se odvija u kontekstu oblikovanja identiteta. Prepirka s prijateljem, loša ocjena ili negativan komentar na internetu ne doživljavaju se samo kao prolazne epizode, nego kao pitanja vlastite vrijednosti i mjesta u svijetu.

Na kraju, važno je naglasiti da se ništa u vezi s adolescentima ne može posve generalizirati. Mladi se razlikuju ovisno o tome kako su odgojeni i u kakvom su okruženju odrasli: jedan će adolescent biti empatičan i odgovoran jer je to u svojoj obitelji učio, dok će drugi, bez takvih iskustava, imati manjak tih vještina. Istodobno, bunt i propitivanje autoriteta prirodan su dio adolescencije i ne znače da je dijete „neodgojeno“. Poželjno je biti odgojen i istodobno imati pravo na bunt jer upravo takvom ravnotežom adolescent uči postati samostalan i odgovoran odrasli.

Lovro brani prijatelja.



Profesore, ja Vas molim da za Marka imate razumijevanja...

Samo je zapao u dogmatski drijemež!