

Dr. Augusto Cury

Manualul adolescenților
stresați,
dar foarte inteligenți!



Traducere din limba portugheză de
de Georgiana Bărbulescu

Editura For You
București

*Le dedic această carte
tuturor adolescenților care trăiesc o poveste de dragoste
cu viața lor și cu umanitatea,
care îndrăznesc să fie drumeți pe traiectoria propriei ființe
și care fac din existența lor un spectacol ce nu trebuie ratat,
chiar și atunci când lumea se năruie peste ei.*



Capitolul 1



Un profesor superzăpăcit,
superstresat
și superinteligent

Salutare tuturor! Știați că în zilele noastre un copil de 10 ani are mai multe informații decât avea un împărat roman, ca Iulius Caesar, care domina lumea din vremea lui? Că un adolescent de 15 ani are mai multe informații decât Platon și Aristotel, care au influențat istoria la vremea lor? Dar un tânăr de 20 de ani? Are mai multe informații decât genialul Leonardo da Vinci. Trebuie să fi de acord cu mine: e mult pentru un singur cap.

Dar... stai puțin! Dacă adolescenții de azi au toate astea în creierul lor, de ce nu elaborează și ei idei mari, ca acele personaje celebre ale istoriei? Iată o întrebare foarte bună! Pentru a construi ceva nu e suficient să ai multe cărămizi și pietre pe un teren, e necesar să le organizezi, e necesar să fii inginer în construcții civile. În același mod, pentru a construi cunoștințe noi trebuie să fii inginer în domeniul ideilor.

Excesul de informații și de activități poate să streseze creierul, pe lângă îngreunarea construcției de cunoștințe. Te trezești obosit? Ești nerăbdător? Vrei totul chiar în momentul în care-ți dorești? Ai dureri de cap? Detești să auzi un „nu”? Ai dificultăți de concentrare? Ești uituc? Mintea îți e agitată? Când cineva te critică sau ceva nu iese bine, ești iritat la maximum? Dacă ai unele dintre aceste simptome, și multe altele pe care le vom discuta în această carte, înseamnă

că ești stresat. Și, dacă ești stresat, ești normal, căci normalul zilelor noastre e să fi stresat.

În era internetului, a rețelelor de socializare, a jocurilor pe calculator, a televiziunii prin cablu, a filmului, a ziarului, a școlii, adolescenții au acces la atâta informație și fac atâtea activități, încât e foarte greu să nu li se satureze creierul. Iar, pe de altă parte, e foarte greu să dialoghezi cu cineva care are un creier agitat. Cu siguranță, părinții și profesorii sunt dezorientați, nu știu cum să-i orienteze sau cum vor reacționa! Și chiar psihiatrii și psihologii rămân, uneori, fără cuvinte când vorbesc cu adolescenții de azi! Problema e că o minte stresată crede adesea că se pricepe la toate sau aproape la toate.

Știind toate acestea, am invitat un foarte bun „prieten“, un specialist în această fază a vieții, pentru a mă ajuta să-ți vorbesc și să scriu această carte. Tipul e super! E foarte inteligent și foarte nostim... Uneori o să ne facă să murim de râs și ne va determina să gândim mult. Dar ai grijă! Și el e un tip foarte stresat... Are limba slobodă. Țin 'te bine... O să vezi!

Cine e? E un tip fantastic! Nimeni altcineva decât strănepotul lui Einstein. Da, da, Einstein! Acel supergeniu al fizicii. Acela care a fost – și e – unul dintre cei mai mari oameni de știință ai umanității. Acest strănepot al lui Einstein e atât de inteligent și de amuzant, că-i place să i se spună cu duioșie „Einstres“. Nume ciudat, nu-i așa?

DAR, AI GRIJĂ! CUM AM SPUS, PROFESORUL EINSTRES N-O IA PE OCOLITE. CE ARE DE SPUS SPUNE ÎN FAȚĂ... INCLUSIV ȚIE, CITITORULE.

Dați-mi voie să vi-l prezint:

– Doamnelor și Domnilor, cu dumneavoastră, profesorul STREEES!!!

Brusc, intră un profesor foarte agitat, zorit, împiedicându-se de obiectele din încăpere și cu părul acela vâlvoi, la fel

cu cel pe care-l avea străbunicul lui, Einstein. Dar de data asta era posomorât. Și s-a rățoit la mine...

– Stai, dr. Cury. Nu STREEES!!! EINSTREEES!!!

– Dar nu e același lucru? am întrebat eu curios.

– Nuuu! Dacă dumneata, care ești scriitor, nu știi care-i diferența dintre Einstres și Stres, e mai bine să dispar din cartea asta. „Einstres“ e porecla mea. E o frumoasă alăturare a numelui străbunicului Einstein și a cuvântului „stres“!

Și a întors spatele dând să plece...

– Calm, profesore! Calm! Nu trebuie să te enervezi!

– Prostiile mă stresează... Chiar și psihiatrui ca dumneata mă enervează!

Am înghițit în sec.

– Scuză-mă.

S-a oprit iute, s-a întors și s-a așezat pe un scaun la trei metri de mine, balansându-și picioarele. Apoi a explicat:

– Știi că oamenilor ca dumneata – și a tușit cu subînțeles – le e greu să rostească acest nume atât de frumos, „Einstres“. De aceea, poți să-mi spui „iStres“!

– iStres? Cum așa?

– Nu există iPhone și iPad?

– Ba da!

– Eu sunt cea mai înaltă tehnologie a inteligenței. Sunt iStres! Sunt foarte nervos, foarte agitat, dar sunt și foarte drăguț, foarte frumos, foarte plăcut, foarte inteligent, înțelept, avangardist...

– Bine, OK, OK, profesore! Te-ai elogiat deja prea mult... După cum se vede, de stimă de sine scăzută nu suferi.

– Chiar nu! Stima de sine scăzută îi apucă pe puștiiăștia cu capul sec, care îi dau prea multă importanță părerii celorlalți, dar nu pe mine...

Și a scos limba lui enormă. Cu gestul acesta și cu părul vâlvoi, chiar părea o copie a lui Einstein. Profesorul s-a întors și a spus:

– Înainte de a continua cartea noastră, vreau ca cititorul să-mi spună de trei ori pe nume fără să greșească: iStres, iStres, iStres. Iar dacă greșește, s-o ia de la capăt. Este o lipsă de respect să stai de vorbă cu mine fără să știi să-mi rostești numele.

Când credeam că profesorul s-a calmat, el s-a întors spre mine și mi-a servit un șoc emoțional:

– Țin’te bine, dr. Cury, că o să-mi bag nasul unde nu-mi fierbe oala!

Uimit, i-am răspuns:

– Ce-nseamnă asta, profesore iStres! Suntem prieteni!

– Da, suntem prieteni. Dar dumneata nu vrei să vorbești cu băieții și cu fetele din numeroasele țări în care ești publicat?

– Ba da!

– Vrei să ajuți la formarea de oameni care gândesc sau vrei o grămadă de „așa face toată lumea“?

– Oameni care gândesc, bineînțeles! Tineri care gândesc înainte de a reacționa și care au o părere proprie!

– Atunci, prietene, cum vrei să vorbești deschis cu ei dacă ascunzi că *dumneata* ai fost unul dintre tinerii cei mai complicați din vremea dumatăle? Chiar mai mult decât mulți dintre ei. Dumneata...

– Dar, profesore...

– Niciun „dar“. Dacă vrei ca eu să particip la această carte, nu-mi cenzura discursul! Voi vorbi despre nebuniile dumatăle, da, da. Erai complicat! Plin de manii și, pe deasupra, erai un elev execrabil înainte de a deveni cine ești...

– Stai, profesore... Ia-o încet. Grupa o să se sperie. Hai să vorbim despre asta la sfârșitul cărții, l-am rugat înghițind în sec.

– O să mă gândesc la asta.

– Și, ca să spunem adevărul, și dumneata erai complicat, profesore iStres!

– Complicat? Eu? Păi, eu recunosc! Eu eram foarte complicat! Nimeni nu avea atâtea ciudățenii ca mine și nu făcea atâtea gafe.

– Și o să povestești toate acestea?

– Bineînțeles, tot timpul! Nu vreau să formez tăntălăi! Vreau să formez tineri și tinere care-și asumă ceea ce sunt, care se regândesc!

Și, brusc, s-a întors iar spre asistență și, pe un ton mai calm, a zis:

– Hei, tu! Tu ești calm, dozat, echilibrat? Gândește-te la răspuns și nu spune prostii, nu te pripi.

După câteva secunde, a comentat chiar el:

– Greu de găsit un adolescent care să nu fie stresat în ziua de azi...

– Am vorbit despre asta cu ei, am spus.

– Ai vorbit? Excelent! Pentru că voi vorbi și eu. Ai amintit cumva că există și un tip de stres sănătos?

– Încă n-am avut timp, profesore.

– Dar ești foarte lent, dr. Cury!

– Există un tip de stres...

Înainte ca eu să pot completa fraza, profesorul iStres a intervenit și a explicat:

– Există un tip de stres sănătos. El face inima să bată mai tare când cucerim un iubit sau o iubită, când suntem pe punctul de a da un examen, când înfruntăm o provocare ori când luptăm pentru un vis. Corect?

– Corect, profesore. Dar când stresul e intens, el generează agitație, iritabilitate, blochează memoria și ne face să

ne pierdem cu firea. Ai fost vreodată superpreocupat, profesore iStres? Ți-ai pierdut vreodată răbdarea?

– Bineînțeles. Sunt profesor, dar sunt și om. Și, ca om, sunt imperfect. Să fii foarte preocupat când și când mai merge, dar să fii îngrijorat în orice moment nu e sănătos. Să-ți pierzi răbdarea în situații dificile e tolerabil, dar să-ți pierzi răbdarea pentru prostii e inacceptabil.

Deodată, profesorul se întoarce către tine, către cititor, și te bombardează:

– Tu bați apa în piuă cu câte ceva în capul tău? Le dai răspunsuri stupide celor dragi? Din când în când ai acele lapsusuri, uiți ușor lucruri? Faci priveghiul înainte de vreme?

– Dacă face priveghiul înainte de vreme? Ce-i întrebă pe cititorii noștri?

– A face priveghiul înainte de vreme înseamnă a suferi pentru ceva ce încă nu s-a întâmplat. Înseamnă a suferi cu anticipație, a suferi pentru examene, pentru viitor, pentru o critică ce încă nu ți-a fost adresată, pentru probleme ce încă n-au apărut.

– Cred că acest simptom izbește tineretul în plin, profesore.

– Prin urmare, dacă ai aceste simptome, trebuie să citești și să recitești cu atenție această carte. Pentru că nu e ușor să reziziți, poți fi sigur! Poți să fii inteligent și minunat, dar când scoți flăcări pe gură, e greu să nu te arzi. Erai stresat la vârsta lor, dr. Cury?

– Fără îndoială!

– Chiar și străbunicul meu, Einstein, era stresat. El glumea cu multă lume, scotea limba și cânta la vioară ca să se elibereze de stres.

– Profesore, știai că există un stres obișnuit, care îi afectează pe 80% dintre adolescenți?

– Nu, care e?

– Stresul timidității și al nesiguranței. Există peste un miliard de tineri timizi și nesiguri în lume! De altfel, o cercetare făcută de faimoasa universitate Harvard, în Statele Unite, arată că ne aflăm în fața celei mai fragile generații. Timiditatea generează un stres intens!

– N-am nevoie de Harvard ca să-mi dau seama de asta! E destul să analizez situația elevilor mei. Îi iubesc, dar mulți sunt ca un cornet de înghețată, se topesc ușor. Nu suportă un „nu“. Când iubita sau iubitul le dau papucii, îi apucă furia. Nu știu să piardă, să se restabilească, nici s-o ia de la capăt. Și, pe deasupra, vor totul în momentul respectiv, de parcă viața ar fi un sandvici de la McDonald's. Nu e ușor să-i suporti pe tipii ăștia.

– Erai cumva ușor de suportat când aveai vârsta lor, profesore iStres?

– Nu! Sigur că nu. Aproape că i-am înnebunit atât pe părinți, cât și pe profesori. Dar voi povesti toate astea de-a lungul cărții. Vreau să spun aici că, deși eram un tânăr greu de abordat, în esență eram foarte timid.

– Dumneata erai timid, profesore? Nu se poate! Acum vorbești fără să gândești!

– Mda! În copilărie eram prea preocupat de aprobarea celorlalți. Mă temeam să dezbăt idei, să lucrez în echipă și să spun ce gândesc.

– Nu cred!

– Serios! Înainte aveam limba legată. Niciodată nu-mi spuneam părerea. Mă temeam să nu dau cu bâta-n baltă. Eram un prost. Azi, nimeni nu mă oprește!

Și profesorul se întoarse spre asistență:

– Hei, tu, ai curaj să ridici mâna ca să-ți rezolvi nelămuririle în timpul orelor? Când faci asta, te înroșești? Inima ți-o ia la goană?

– La naiba, profesore, te-ai schimbat mult! Și eu eram foarte nesigur când eram puști. Dar lasă-mă să vorbesc despre o altă problemă a adolescenților de azi, care-i stresează mult. Peste 90% dintre ei reacționează după modelul „dat-încasat“.

– Știi asta! Elevii mei sunt calmi ca norii, dar explodează ca tunetele dacă sunt contraziși.

– Dumneata făceai parte din grupul „contrazis-explo-dat“, profesore?

– Eu am făcut întotdeauna parte din acel grup. Eram timid, dar, în același timp, dădeam și încasam, niciodată nu duceam acasă revanșa. Nu știam că cei puternici îmbrățișează, iar celor slabi le sare țandăra. Eram un rinocer care, când era contrazis, călca în picioare pe toată lumea. Astăzi, învăț să-mi gestionez stresul și să mă pun în locul celorlalți. Însă mă doare sufletul când văd că majoritatea adolescenților nu cunosc aceste capacități. Nu au structură emoțională.

– Asta mă doare și pe mine, am recunoscut.

– Când cineva îi ofensează, ei se supără. Când cineva îi critică, se prăbușește lumea peste ei. Mulți sunt duri ca gheața, dar se tolesc ușor. Sunt o grupă de tăntălăi!

– Stai puțin, profesore. Ei nu sunt tăntălăi, doar că nu au reziliență, respectiv capacitatea de a suporta dificultățile.

Dar profesorul, care avea limba slobodă, a continuat:

– Pentru mine e același lucru. Orice fleac îi dezzechilibrează pe acești adolescenți, îi stresează!

M-am scărpinat în cap și mi-am zis: „Profesorul are un stil glumeț de a vorbi cu elevii lui. De aceea îl iubesc.“

Și, în timp ce eu conversam cu mine însumi, profesorul i-a vorbit direct asistenței:

– Aici veți face un fel de ȘCOALĂ, sau ACADEMIE DE INTELIGENȚĂ. Într-o academie de gimnastică îți lucrezi corpul ca să-ți întărești musculatura; într-o academie de inteligență îți educi emoțiile și-ți antrenezi mintea pentru a-ți spori capacitatea intelectuală. Fii „IN“, fii inteligent, fii autorul propriei istorii. În caz contrar, vei fi un veșnic copil!

– Veșnic copil?

– Da! Copil de 20, 30, 40 de ani care va ști matematică, fizică, chimie, biologie și va avea competențe tehnice, dar nu va ști să-și protejeze emoțiile, să-și *expună*, nu să-și *impună* ideile, să-și filtreze stresul. Copil cu diplome în mână, dar care nu va înțelege niciodată că nimeni nu e demn de podium dacă nu-și folosește eșecurile pentru a-l cuceri.

Apoi a întrebat:

– Care e vârsta ta emoțională? Există tineri de 18 ani care gândesc cu o minte de 13. N-au crescut, nu s-au maturizat. Nu știu cum să abordeze frustrarea, să plângă, să treacă prin crize, prin pierderi. Iubesc un cer fără furtuni, dar el nu există.

– Chiar nu există. Viața e un contract cu riscuri. A greși e omenește, dar a persista în greșală nu e omenește. Esențial nu e că ai dat-o în bară, ci cum gestionezi accidentul. Cei slabi se lamentează, cei puternici o iau de la capăt.

Apoi, profesorul a mărturisit:

– Și eu am fost un copil mare, dr. Cury. A durat ceva până am crescut. Eu eram șeful! Tata? Era angajatul meu, trebuia să câștige bani pentru a-i cheltui cu mine. Nu știam să laud și, cu atât mai puțin, să mulțumesc. Mă credeam stăpânul lumii! Sfântă prostie! Dar într-o zi m-a lovit un tren...

– Un tren, profesore?

– Nu era un tren adevărat. A fost o problemă prin care am trecut. De fapt, o grămadă de probleme. Voi vorbi despre

asta mai târziu. Cel mai mare nebun e cel care nu-și recunoaște nebuniile. Dumneata ți le recunoști? m-a întrebat el.

– Bineînțeles, profesore. Nebuniile devin înțelepciune numai atunci când le recunoaștem și le transformăm.

În acest moment, profesorul iStres îți aplică încă un șoc ție, cititorule:

– Îți plac cumva cărțile cu vampiri, oameni-lupi, vrăjitori și romanele siropoase? Țin’te bine pe scaun, că vine și monstrul lângă tine! În capitolul următor vei citi o poveste horror... Și pregăteeește-te...! Vei fi personajul principal al acestei povești!

Auzind această frază, mi-am zis: „Profesorul pune ceva la cale...”