

Od poslušnosti do identiteta: zašto konflikt u adolescenciji nije kvar, nego proces



piše Andrea Marinac

Ako imate dojam da se s vlastitim adolescentom ponekad ponašate kao da govorite različitim jezicima, to nije znak da ste “loš roditelj”, nego znak da živite u vremenu u kojem su i roditeljstvo i adolescencija postali kompleksniji. Današnji adolescent odrasta u kulturi stalne povezanosti, društvenih mreža i usporedbe, uz snažan utjecaj vršnjaka i algoritama. Podaci to rade vidljivim: istraživanje Pew Research Centra pokazuje da je upotreba digitalnih platformi među adolescentima vrlo raširena, a značajan dio njih je “gotovo stalno” online. U europskoj regiji bilježi se rast problematičnog korištenja društvenih mreža među adolescentima od 2018. do 2022., uz istodobne brige o mentalnom zdravlju. Svjetska zdravstvena organizacija navodi da globalno otprilike jedan od sedam mladih u dobi od 10 do 19 godina živi s mentalnim poremećajem, a depresija i anksioznost su među vodećim uzrocima opterećenja bolestima u toj dobi.

UNICEF u svojim usporedbama bogatijih zemalja upozorava na pad životnog zadovoljstva djece i mladih te pogoršanja u više pokazatelja u razdoblju nakon pandemije.

Iz perspektive sistemske obiteljske terapije, problem rijetko leži u jednom djetetu ili jednom roditelju. Mnogo češće djeluje začarani krug: adolescent traži autonomiju i poštovanje, roditelj traži sigurnost i odgovornost, a način na koji o tome razgovaraju pretvara dvije legitimne potrebe u borbu za moć. Ovaj blog objašnjava što se promijenilo u kulturi i razvoju adolescenata, gdje se najčešće lome odnosi i kako, kroz vrlo konkretne razgovorne poteze, granice i pregovore, vratiti suradnju bez odustajanja od roditeljske uloge.



Generacijske i kulturne promjene koje oblikuju sukobe

Usporedite adolescenciju današnjice s adolescencijom prije dvadeset ili trideset godina: nekad se većina društvenog života odvijala nakon škole, u kvartu, na treningu ili u izlascima; danas se velik dio pripadanja, humora, statusa i sukoba odvija na ekranima, često paralelno sa “stvarnim” životom. To stvara osjećaj da adolescent nikad nije do kraja “tu”, a adolescentu stvara osjećaj da roditelj nikad ne razumije gdje se stvarno odvija njegov društveni život. U tom kontekstu nije presudno samo koliko vremena provodi na telefonu, nego što taj telefon predstavlja: pristup vršnjacima, potvrda, identitetu, informacijama i bijegu od napetosti.

Službeni izvori sve jasnije zauzimaju stav da se problem ne može svesti na jednostavne zabrane. Neka istraživanja zagovaraju potrebu za višerazinskim pristupom koji uključuje obitelji, škole, tehnološke tvrtke i kreatore politika, uz jasne preporuke roditeljima da postavljaju očekivanja, štite spavanje i aktivno razgovaraju o online iskustvima. Istodobno, WHO europski podaci pokazuju rast problematičnih obrazaca korištenja društvenih mreža i navode da je istraživanje obuhvatilo gotovo 280.000 mladih u 44 zemlje i regije, što je važno jer daje širinu, a ne dojam da se radi o “iznimkama”

Na razini vrijednosti, mnogi roditelji osjećaju da im adolescent “izmiče” i politički, i identitetski, i jezično. Adolescentski govor često je pun referenci, ironije i kratkih formi, dok roditeljski govor teži objašnjavanju, moraliziranju i dugim rečenicama. U sistemskom jeziku, to se zove razlika u kulturnom kodu. Kad roditelj tu razliku protumači kao manjak poštovanja, a adolescent roditeljsko nerazumijevanje protumači kao odbacivanje te se odnos brzo polarizira.

Razvojna psihologija adolescencije i obiteljska dinamika granica

Adolescencija nije kvar koji treba popraviti, nego razvojni zadatak: izgradnja identiteta i autonomije uz očuvanje povezanosti. Suvremeni pregledi razvoja mozga naglašavaju da je adolescencija dinamično razdoblje promjena u učenju, donošenju odluka i socijalnom ponašanju, pri čemu adolescent često jače “osjeća” nego što može “regulirati” u realnom vremenu, osobito pod pritiskom vršnjaka i emocija. Istodobno, znanstvena literatura sve više opisuje adolescenciju i kao osjetljivo razdoblje za sociokulturne utjecaje, što pomaže razumjeti zašto društveni kontekst današnjice može snažnije oblikovati ponašanje i vrijednosti nego što roditelji očekuju.

Kada roditelji kažu “samo se druži s boljim ljudima” ili “ne budi pod utjecajem”, promašuju činjenicu da je vršnjački utjecaj normalan razvojni mehanizam. Pregled raznih istraživanja o vršnjačkom utjecaju ističe da je adolescencija razdoblje posebne osjetljivosti na vršnjake te da oni oblikuju i adaptivna i rizična ponašanja, što znači da cilj nije eliminirati vršnjake, nego graditi unutarnje kriterije i vještine otpornosti na pritisak.



Kada roditelji kažu “samo se druži s boljim ljudima” ili “ne budi pod utjecajem”, promašuju činjenicu da je vršnjački utjecaj normalan razvojni mehanizam. Pregled istraživanja o vršnjačkom utjecaju ističe da je adolescencija razdoblje posebne osjetljivosti na vršnjake te da oni oblikuju i adaptivna i rizična ponašanja, što znači da cilj nije eliminirati vršnjake, nego graditi unutarnje kriterije i vještine otpornosti na pritisak.

U sistemskoj obiteljskoj terapiji često kažemo da adolescent “testira granice” ne zato što mrzi roditelja, nego zato što provjerava jesu li granice dovoljno stabilne da u njima može rasti. Problem nastaje kada roditelji na testiranje odgovore psihološkom kontrolom, a ne strukturom. Istraživanja o roditeljskoj psihološkoj kontroli naglašavaju da takav stil ometa razvoj autonomije i formiranje identiteta, što dugoročno može pogoršati upravo ono što roditelj pokušava spriječiti.

U sistemskoj obiteljskoj terapiji često kažemo da adolescent “testira granice” ne zato što mrzi roditelja, nego zato što provjerava jesu li granice dovoljno stabilne da u njima može rasti. Problem nastaje kada roditelji na testiranje odgovore psihološkom kontrolom, a ne strukturom. Istraživanja o roditeljskoj psihološkoj kontroli naglašavaju da takav stil ometa razvoj autonomije i formiranje identiteta, što dugoročno može pogoršati upravo ono što roditelj pokušava spriječiti.

Tipična žarišta sukoba i zašto komunikacija puca.

U praksi se sukobi najčešće skupljaju oko autonomije, identiteta, vremena na ekranima, mentalnog zdravlja i vršnjaka. Autonomija se vidi kroz teme izlazaka, obaveza, privatnosti i školskih očekivanja. Identitet se vidi u promjenama stila, interesima, osjećaju pripadanja, ponekad i u vrijednosnim raspravama. Ekranu postaju “bojno polje” kada roditelj vidi opasnost, a adolescent vidi jedini prostor u kojem ima kontrolu i pripadanje. Mentalno zdravlje postaje tema kada se pojave povlačenje, razdražljivost, poremećaj spavanja ili pad funkcioniranja. Vršnjaci postaju tema kad roditelj osjeti da gubi utjecaj.

Komunikacija puca iz tri česta razloga. Prvi je empatijski jaz: roditelj pod stresom brže ide prema kontroli i kritici, adolescent pod prijetnjom brže ide prema obrani, šutnji ili eksploziji. Drugi je vrijednosno-jezična razlika: roditelj govori “odgovornost”, adolescent čuje “ne vjeruješ mi”; adolescent govori “ti me gušiš”, roditelj čuje “ne poštuješ me”. Treći je roditeljski umor i preopterećenje, koje nije samo osobni problem nego i sistemski. OECD pokazuje da je u mnogim zemljama najčešći obrazac među parovima s djecom onaj u kojem oba roditelja rade puno radno vrijeme, što realno smanjuje vrijeme, strpljenje i kapacitet za dosljednu, mirnu komunikaciju. Sustavni pregledi roditeljskog sagorijevanja opisuju kako se ono povezuje s brojnim čimbenicima okoline i opterećenja te može povećati rizik negativnih interakcija u obitelji, što je važno jer roditelji često misle da je problem “samo” u adolescentu.



Škola i društveni pritisci dodatno pojačavaju sve navedeno. OECD kroz svoje analize vezane uz međunarodna mjerenja naglašava da su odnosi s roditeljima i iskustvo života u školi među najsnažnijim prediktorima životnog zadovoljstva učenika, što je podsjetnik da se “tema škole” ne može svesti samo na ocjene, nego i na pripadanje i sigurnost. UNICEF dodatno upozorava da su u nizu zemalja pokazatelji dobrobiti djece i mladih pogoršani u razdoblju nakon pandemije, uključujući životno zadovoljstvo, što u svakodnevnom obiteljskom životu često izgleda kao veća razdražljivost, povlačenje ili otpor prema obavezama.

Što pomaže u praksi: sistemske strategije, rečenice i kratke skripte

U sistemsom pristupu cilj nije “pobijediti raspravu”, nego prekinuti obrazac eskalacije i vratiti suradnju uz jasne granice. Prva poluga je roditeljska regulacija. Meta-analitički pregled pokazuje povezanost između roditeljske emocionalne regulacije, roditeljskih ponašanja i ishoda kod djece, što u praksi znači da vaš ton i tempo često imaju veći učinak od vaših argumenata. Kada osjetite da vas adolescent “podize”, normalno je da vas tijelo vuče u kontrolu, ali terapijski korisno je prvo spustiti vlastiti živčani sustav. Jedna vrlo jednostavna rečenica koja često mijenja smjer razgovora glasi: “Želim da ovo riješimo bez napada, i želim čuti što ti je važno, ali moramo ostati pristojni.”

Druga poluga je validacija bez popuštanja. Validacija nije slaganje, nego prepoznavanje emocije i smisla. Skripta koja radi u mnogim obiteljima glasi: “Vidim da ti je ovo važno i da ti je teško. I dalje vrijedi pravilo. Hajdemo zajedno naći način da tebi bude podnošljivo, a da granica ostane.” U toj rečenici adolescent čuje poštovanje, a roditelj zadržava strukturu.

Treća poluga je izbor unutar granice. Adolescenti trebaju autonomiju, ali u okvirima sigurnosti. Umjesto “daj mobitel odmah”, pokušajte: “Vrijeme je za isključivanje jer spavanje čuva tvoje raspoloženje i koncentraciju. Možeš ga staviti na punjenje u kuhinji ili ga možeš ostaviti kod mene preko noći. Ti biraj.” Ovakav pristup je u skladu s preporukama pedijatrijskih izvora koji naglašavaju obiteljski plan medija koji uzima u obzir spavanje, obiteljske rutine i individualne potrebe, umjesto oslanjanja samo na opće zabrane.

Četvrta poluga je popravak odnosa nakon sukoba. U obiteljima koje dobro funkcioniraju ne radi se o tome da se ne svađaju, nego da se vraćaju jedno drugome. Skripta popravka može zvučati ovako: “Žao mi je zbog mog tona. Granica i dalje stoji, ali ne želim da misliš da mi nisi važan. Možemo li ponoviti razgovor mirnije?” Time učite adolescenta da su i autoritet i bliskost mogući zajedno, što je temelj zdrave autonomije.



Peta poluga je razlikovanje privatnosti od tajnosti. Umjesto “nema privatnosti dok živiš u mojoj kući”, koji gotovo uvijek proizvodi više skrivanja, korisnije je reći: “Imaš pravo na privatnost. Ja imam odgovornost za sigurnost. Dogovorimo što je privatno, a u kojim situacijama se uključujem.” Kad se adolescent osjeti poštovano, veća je vjerojatnost da će dijeliti važne informacije.

U nastavku je usporedba tipičnih roditeljskih reakcija i sistemskih alternativa koje zadržavaju granice, ali smanjuju eskalaciju.

Česta roditeljska reakcija

Preporučena sistemska alternativa

“Zato što sam ja tako rekao.”	“Granica vrijedi i objasniti ću razlog. Ako se ne slažeš, dogovoriti ćemo vrijeme kada ćemo mirno pregovarati o pravilima.”
“Ovisan si o telefonu.”	“Vidim da ti je teško prekinuti. Hajdemo prvo razumjeti što ti telefon sada daje, pa napraviti plan koji štiti spavanje i obaveze.”
“Ako tako nastaviš, kazna će biti...”	“Ne donosim posljedice dok smo oboje uzrujani. Prvo se smirimo, pa zajedno dogovorimo odgovornost i popravak.”
“Pretjeruješ.”	“Tvoja reakcija mi govori da ti ovo znači. Pomozi mi razumjeti što ti je u tome najteže.”
“Nikad mi ništa ne govoriš.”	“Želim biti osoba kojoj možeš reći važne stvari. Što bi ti pomoglo da se osjećaš sigurnije kad dijeliš?”
“Tvoji prijatelji su loš utjecaj.”	“Brine me konkretna situacija, ne tvoja potreba za društvom. Razgovarajmo o tome kako donosiš odluke kad si s ekipom.”

□

Kada potražiti stručnu pomoć nije pitanje slabosti, nego odgovornosti. Ako primijetite dugotrajno povlačenje, naglu promjenu sna i apetita, samoozljeđivanje, izjave o bezvrijednosti ili beznadju, značajan pad funkcioniranja u školi i odnosima, ili bilo kakav govor o samoubojstvu, nemojte čekati da “prođe faza”, nego se javite stručnjaku za mentalno zdravlje, a u slučaju neposrednog rizika službama hitne pomoći.

