

Adolescência: E agora?

I. O que é a adolescência?

Adolescência é uma das etapas do desenvolvimento humano caracterizada por alterações físicas, mentais e sociais, que recebem interpretações, significados e tratamentos diferentes, dependendo da época e da cultura na qual o indivíduo está inserido.

Segundo a Organização Mundial da Saúde, adolescente é o indivíduo que se encontra entre os dez e vinte anos de idade. No Brasil, o Estatuto da Criança e do Adolescente estabelece outra faixa etária: dos doze aos dezoito anos.

A adolescência pode ser definida como sendo uma etapa do desenvolvimento, que ocorre desde a puberdade à idade adulta, ou seja, desde o momento em que as alterações psicobiológicas iniciam a maturação sexual até a idade em que um sistema de valores e crenças se enquadra numa identidade estabelecida.

II. Quem são os pré-adolescentes?

Os adolescente são conhecidos mundialmente como “tweens”

O termo *tween* – que é a mistura de *teen* + *between* (no meio de) – foi criado para caracterizar meninos e meninas de 8 a 14 anos. Essa turma entre a infância e a puberdade cresce num mundo bem diferente daquele dos pais – as fotos do nascimento, por exemplo, não estão reunidas em álbuns, mas em *sites* e *blogs*. É uma geração única, que tem mais acesso a informação do que os pais. Não quer apenas consumir. Os tweens são exigentes e sabem o que querem.

Por causa das novas tecnologias de comunicação, conseguem se concentrar em mais de cinco canais de informação simultâneos – TV, internet, música, mensagem instantânea, videogames etc. –, enquanto os pais não conseguem dar conta de dois.

Falam uma língua estranha: *gosto de Hannah Montana, Lizzie McGuire, Vanessa Hudgens, High School*, destacando programas e artistas americanos que vêm fazendo sucesso no Brasil.

É também nessa idade que começam a colocar *as asas de fora*, circulando em matinês de clubes, cinemas e shoppings, sem a presença dos pais. Claro, sempre acompanhados de amigos da mesma idade.

Os meninos e meninas de 8 a 14 anos se consideram muito velhos para serem crianças e muito jovens para serem adolescentes.

a. Características importantes:

- Entram na fase da pré-adolescência mais cedo.
- Quando já adolescentes demoram a entrar na fase adulta.
- Os pais assumem um papel de amigo do filho.
- Dificuldades dos pais em estabelecer limites.
- Medo de assumir responsabilidades.

“Na verdade, a grande e árdua tarefa que cabe aos pais é a de formador ético das novas gerações, papel social muito mais importante e difícil. E essa é, sem sombra de dúvidas, a melhor forma de ser amigo dos filhos. (...) A formação moral dos nossos filhos começa desde a mais tenra idade. Na adolescência ela irá se consolidar.” (ZAGURY, Tânia. *Encurtando a Adolescência*; 11ª Ed.; pp. 27 e 44)

b. Dicas importantes:

- **Características:**

Em virtude de algumas características apresentadas pelos adolescentes, são chamados de “rebeldes” ou “aborrecentes”. No entanto, este tipo de denominação é inadequada, já que o comportamento demonstra uma transformação, não um traço definitivo da personalidade. Veja algumas dessas características:

- **Antagonismo:** capacidade de se opor a tudo;
- **Instabilidade emocional:** humor oscilante devido à mudança física, intelectual, emocional e social; e
- **Inquietação:** com a chegada da fase adulta, deseja ter liberdade, mas teme assumir responsabilidades.

- **Como lidar com eles?**

Empatia: capacidade de compreender e viver os sentimentos dos outros. Para isso é necessário saber ouvir, sem preconceitos, deixar o coração livre e desimpedido para “sentir” e, principalmente, dar mostras de compreensão do sentimento do outro.

Diálogo: depois de ouvi-lo colocar suas dúvidas e problemas, você parte para a análise conjunta da situação e a busca de soluções possíveis, de preferência orientando, sugerindo, mas deixando, sempre que possível, a decisão final a cargo dele.

Estabelecer limites: ter empatia e dialogar não impede nem impossibilita que, quando necessário, você estabeleça limites, com base na sua autoridade e no dever de zelar pela segurança e orientação dele.

III. O que preocupa o jovem nessa fase da vida.

- Aceitação do próprio físico.
- Socialização com amigos da mesma idade.
- Tomar suas próprias decisões.
- Timidez.
- Independência financeira.
- Desenvolvimento de habilidades intelectuais.
- Obter comportamento socialmente responsável.
- Sexo / homossexualidade.
- Gravidez.
- Violência / Bulling.
- Dependência Química.
- Conflitos com os pais.
- Incompreensão vivida pelo adolescente.
- Escolhas.
- Primeiras paixões / primeiras decepções.
- Limites e atitudes

IV. Como lidar com as questões importantes da adolescência

Através dos ensinamentos da Seicho-No-Ie todas as pessoas inclusive os adolescentes conseguem resolver e lidar com todos os tipos de conflitos. Abaixo separamos trechos da literatura da Seicho-No-Ie:

1. Aceitação do corpo físico

O ser humano se desenvolve incessantemente. E os adolescentes, principalmente, têm uma espantosa capacidade de desenvolvimento. Por isso, os pequenos defeitos que você possui serão facilmente eliminados, e mesmo que você esteja atrasado em relação aos outros conseguirá alcançá-los logo, logo. Você não precisa ficar desesperado com seus defeitos. Viva com a mente alegre e descontraída. As pessoas alegres são possuidoras de uma força misteriosa que anula todo e qualquer defeito.

O professor Seicho Taniguchi conta a história de uma menina que desde o primário até a 1ª série ginásial vivia tristonha porque não tinha amigas. Não conseguia fazer amizade porque tinha complexo do seu corpo gáudio e vivia deprimida. Todo dia, ao voltar da escola, sua mãe a consolava. Mas quando cursava a 1ª série ginásial conheceu a Seicho-No-Ie por intermédio da mãe e ela mudou sua atitude mental: passou a acreditar que Deus a protegia sempre. Participou de um Seminário de Treinamento Espiritual e conheceu cerca de 30 jovens. No treino do riso, ela conseguiu o primeiro lugar, e a partir de então começou a viver sempre alegre e sorridente. Ela disse que quando senta sobre os pés durante o seminário, as pernas doem por causa do seu peso, mas mesmo assim permanece nessa posição acreditando que Deus está protegendo seus pés. Ela conseguiu eliminar completamente o Complexo de inferioridade. Todo dia, antes de sair de casa, dá um abraço na mãe. E passou a falar dos ensinamentos da Seicho-No-Ie aos colegas da escola tornando-os mais felizes.

Por que essa menina passou a ser tão querida? Porque ela se tornou alegre, descontraída e gentil com as pessoas. O que a torna uma pessoa alegre ou triste é a sua mente. No caso dessa menina, ela não se tornou alegre porque o seu corpo diminuiu de tamanho. Ela se tornou alegre porque mudou completamente de atitude mental. E o que ocasionou essa transformação foi a fé.

(In Você pode se tornar uma pessoa maravilhosa, Cap. 7)

2. Amizades

Diz-se que "O homem é um ser social". De fato, o homem é incapaz de viver em completo isolamento e solidão. Ele necessita de contato com seus semelhantes. Necessita, principalmente, de bons amigos.

Sem dúvida, é importante o auxílio que os bons amigos nos dão para que possamos alcançar êxito no plano material. Porém, muito mais importante é a influência espiritual que eles exercem sobre nós.

A "boa influência espiritual" será nosso eterno tesouro, ao passo que a "má" influência espiritual" será um empecilho para o nosso progresso. O homem recebe forte influência do caráter dos amigos com quem anda. Dependendo do tipo de influência recebida, ele pode tornar-se alegre ou taciturno, grosseiro ou gentil. Aquele que mantém amizade com pessoas desonestas acaba tornando-se também desonesto.

Todos nós precisamos de bons amigos. Mas não basta pensar em "obtê-los". Este mundo é um mundo de "constante circulação e intercâmbio de todas as coisas". Assim sendo, é impossível "receber tudo, sem dar nada", como também é impossível "não receber nada, apesar de dar tudo". Portanto, se queremos ter bons amigos, primeiramente nós próprios devemos ser bons amigos, dando amor, bondade e alegria a todas as pessoas, reconhecendo as qualidades dos outros, ajudando-os a exteriorizar essas qualidades e não poupando palavras de elogio, incentivo e encorajamento. Se queremos ser amados, devemos dar primeiramente o nosso amor; se queremos atrair boas amizades, devemos primeiramente cultivar um "caráter atraente".

Se vocês forem capazes de dirigir palavras bondosas aos outros, não com o simples propósito de mostrarem-se corteses e educados, mas, sim, por um sincero amor ao próximo, certamente essa atitude desinteressada fará com que as pessoas se aproximem de você e se tornem bons amigos.

(In O Livro dos Jovens, Cap.)

3. Tomar suas próprias decisões

Seja uma pessoa autêntica e original

O mundo exalta os corajosos e despreza os covardes, lançando estes aos mais baixos degraus da vida. E preciso, pois, que vocês jamais percam a coragem de seguir em frente com determinação e persistência. E preciso que cada um de vocês proclame: "Eis aqui um corajoso!" e avance com bravura, iluminando o caminho com sua luz. Mostrem ao mundo a sua presença. Não escondam sua luz, mas sim a ostentem bem alto, para que todos a possam ver.

Se vocês vieram a este mundo, e porque tem cada qual uma missão própria a cumprir aqui. Assim sendo, cada um de vocês deve procurar ser original, autêntico.

Portanto, vocês devem descobrir seu caminho, estabelecer suas metas e avançar a passos largos rumo aquilo que vocês próprios escolheram.

Isso não traria nenhum progresso a vocês próprio... A individualidade de cada um de vocês e uma dádiva de Deus. Por isso, qualquer que seja o seu modo de viver, deve existir nela algo "só seu" - algo que não é imitação.

Imitar os outros e "render-se", e "deixar morrer a própria individualidade". Somente pela manifestação da própria criatividade e originalidade e que o homem pode viver plenamente a sua Vida.

Tomem agora mesmo a decisão de acrescentar em todos os aspectos desta vida" algo de novo e bom que somente vocês podem oferecer! Tomem a decisão de acrescentar em todo e qualquer trabalho "algo de novo e original" , que fará os outros dizerem, com admiração: "Só ele mesmo consegue fazer um trabalho assim!" Deste modo, vocês serão reconhecidos pelo mundo. Suas firmes decisões suscitarão muita admiração, e grande numero de pessoas se reunindo em torno de vocês para enaltece-los. Para conseguir tal êxito, vocês não precisam ter um considerável capital em dinheiro ou outros bens materiais, pois já tem o maior capital, que e a "marca da originalidade" concebida por Deus a cada um de vocês!

(In O Livro dos Jovens, Cap. 7)

4. Timidez.

Você não e o único a ter esse tipo de complexo, pois todas as crianças e adolescentes o possuem. Mas todos se esforçam para superá-lo e tornar-se adultos. E algumas crianças conseguem superar até mesmo os adultos mais ilustres.

Portanto, a nossa vida pode ser considerada uma operação para nos libertarmos do complexo de inferioridade. Precisamos nos livrar do complexo o mais rápido possível, com coragem. Mas, para tanto, precisamos saber que o homem é filho de Deus.

A capacidade do homem não depende do tamanho do corpo carnal, porque o corpo carnal não é o homem verdadeiro. Todos nós somos filhos de Deus. Não precisamos ter vergonha. Vamos conversar com todas as pessoas, e vamos nos evoluir cada vez mais.

Se você tem vergonha de falar e fica calado, não consegue adquirir fluência. Por isso, fale bastante. (...)

(In Você pode se tornar uma pessoa maravilhosa, p.73)

Você diz que é tímido. Eu também, quando estava no ginásio e no colegial, era tímido. Quase todos os adolescentes são tímidos. Por isso, não se preocupe. Até hoje, não sou muito bom em conversar com as pessoas, mas não me importo com isso. Ao conversar com alguém, ouça atentamente o que ele fala, concordando ou fazendo-lhe algumas perguntas. Assim, ele pensará: É agradável conversar com ele. Ele me compreende. Como é o outro que fala mais, você não terá de se preocupar em Sustentar a conversa.

Quanto ao fato de você sentir inibição para falar, não se preocupe tanto. Não se prenda demasiadamente a esse fato. Todos tem vergonha de dizer. Não entendi essa parte. Explique-me, por favor. Mas se você não perguntar, nunca ira entender. Por isso, pergunte. Em vez de tentar combater a inibição, procure falar e perguntar bastante mesmo estando envergonhado. A única coisa que você pode fazer e tentar.

Mesmo que você fique vermelho, não tem importância. Alias, ficando corado, você parecera mais bonito. Também não importa que você engasgue, que as palavras não saiam fluentemente, isso demonstra a sua sinceridade, e quem ouve sentira simpatia por você. Pessoas que falam pouco, mas denotam sinceridade, causam uma impressão muito melhor do que as tagarelas. Por isso, não importa que você seja inibido. Mas, mesmo que sinta vergonha, fale. Você precisa praticar. Procure estar sempre com a mente alegre. Fale com alegria, acreditando que Deus está junto de você, confie nele totalmente. Assim, as suas palavras irão alegrar o coração das pessoas, e você poderá desenvolver cada vez mais a sua capacidade.

(In Você pode se tornar uma pessoa maravilhosa, p. 76)

5. Desenvolvimento de habilidades intelectuais

Muitos dos adolescentes que me pedem conselhos tem dificuldade em se entrosar com os colegas ou tem problemas de aproveitamento escolar, como e o caso de uma colegial que me enviou a carta que segue. Percebi que ela tem a mente bastante desenvolvida.

A escola onde você estuda deve ser uma escola para alunos inteligentes que querem seguir para boas faculdades. Você possui uma personalidade maravilhosa e tem um ideal. Portanto, não precisa se sentir complexada. Passe a viver alegremente. Pode fazer gracejos com os rapazes também. Dirigir palavras as crianças ou aos bebes e muito bom, por isso desenvolva essa habilidade.

Se você praticar sempre a Meditação Shinsokan e ler os livros da Seicho-No-Ie, certamente conseguirá ter uma vida maravilhosa. Tenha mais confiança em si mesma. Felicidades."

Parece-me que essa garota vive pensando "Será que os rapazes não gostam de mim?", mas é bom deixar de pensar assim. Caso contrário, acabara se preocupando com coisas sem muita importância e sofrerá com isso.

Muitas pessoas se atormentam com coisas sem importância. Mas, por outro lado, através dos sofrimentos, as pessoas aprendem muitas coisas que até então não haviam percebido. Portanto, não se preocupe com os problemas, e também não tenha medo nem fuja deles. Com a mente alegre, avance transpondo um por um os obstáculos da vida.

(In Você pode se tornar uma pessoa maravilhosa, Cap. 8)

6. Dependência Química | Conflitos com os pais | Incompreensão vivida pelo adolescente.

O Professor Seicho Tanigichi com a história de um rapaz chamado Akio Higusa que quando ele estava na 3ª série ginasial, começou a sentir vergonha de conversar com os outros, principalmente com as meninas. Como ele ficava ruborizado a ponto de não conseguir conversar com as pessoas, entrou em estado de depressão e se fechou dentro de si.

Mas ele não gostava desse jeito de ser. *"Por que me tomei assim se quando criança era mais extrovertido?"*, perguntava-se frequentemente, e chegou à conclusão de que se tornará assim porque os pais não souberam educá-lo. Então, passou a odiar os pais e a sociedade.

Ele se isolou, mas não suportava a solidão e queria ter amigos. Enturmou-se com um grupo de adolescentes delinquentes a convite de um colegial, também delinquente, que morava perto de sua casa. Após frequentar um ano o curso colegial na mesma escola onde cursou o ginasial, ele se transferiu para um outro colégio, frequentado por muitos delinquentes. Assim, ele foi se envolvendo cada vez mais com esse tipo de pessoas; começou a usar drogas, tornou-se cada vez mais deprimido, mais desregrado e mais revoltado contra os pais.

A sua conduta era, na verdade, uma maneira de camuflar a sua fraqueza. Todos os jovens que são considerados delinquentes possuem alguma fraqueza dentro de si, e sofrem de complexo de inferioridade.

Akio queria melhorar, queria corrigir seus defeitos; mas quanto mais desejava corrigi-los, mais os defeitos aumentavam. Por que acontecia isso? Justamente porque ele tentava corrigir os defeitos. Quando tentamos corrigir algo, estamos reconhecendo a existência da imperfeição e, através do poder desse reconhecimento, os defeitos e as fraquezas aumentam e se fortalecem ainda mais. Por essa razão, os vícios e as doenças não desaparecem quando tentamos corrigi-los.

Akio detestava a sua personalidade e o seu jeito de ser.

E o professor Seicho orientou: “Mesmo que você se considere detestável ou desprezível, na verdade não o é. Conscientize-se de que você é um maravilhoso filho de Deus. Quando você reconhecer o seu Eu verdadeiro, perfeito, a sua Imagem Verdadeira se manifestara realmente.”

Os pais, muito preocupados, internaram-no num hospital psiquiátrico, onde foi diagnosticado que ele sofria de esquizofrenia. Então, os pais decidiram participar de um Seminário de Treinamento Espiritual na Academia de Tobitakyu.

Quando a mãe voltou do seminário, foi diretamente ao hospital e, em lágrimas, abraçou o filho dizendo: “Eu sou culpada de tudo. Me perdoe!” embora surpreso com a atitude da mãe Akio sentiu-se confortado. O pai de Akio conhecia e praticava a Seicho-No-Ie havia trinta anos, mas a mãe sempre fora contra o que era motivo de constante atritos. Vendo a mãe se arrepender da conduta. Akio se sentiu aliviado, pois sempre desejou ver os pais vivendo em harmonia.

À medida que ele lia a coleção *A Verdade da Vida*, sem saber por que, sentiu-se desvanecer seu sentimento de revolta contra os pais. Brotou-lhe até sentimento de gratidão a eles. Assim, ele começou a participar espontaneamente da Associação dos Jovens e de outras atividades promovidas pela Seicho-No-Ie.

Mas a desarmonia do lar ainda não havia desaparecido completamente e por isso Akio também não estava de todo satisfeito. Além disso, achava que ainda havia algo toldando a sua personalidade. Como ainda a sua mente continuava confusa, a esquizofrenia voltou e ele teve de ser internado novamente.

Então, os pais de Akio foram participar novamente de um Seminário de Treinamento Espiritual. Para os pais, o estado de saúde do filho é como um termômetro da fé deles; e, no tocante ao filho, a gratidão aos pais promove a cura da doença e lhe restitui a alegria de viver.

Quando os pais voltaram do seminário, Akio estava curado.

(In *Você pode se tornar uma pessoa maravilhosa*, Cap. 10)

7. Escolhas

Se você deseja concretizar o seu objetivo durante a sua curta estada neste mundo, deve utilizar bem o tempo que te foi dado, através de um planejamento meticuloso, seguindo-o rigorosamente.

Você consome energia, mesmo que passe o tempo sem fazer nada, tanto que sente fome quando chega a hora das refeições, mesmo que não esteja trabalhando.

Por isso, se quer aproveitar a vida utilizando tempo, não deve gastá-lo à-toa nem se deixar levar por sentimentos destrutivos como a ira ou o medo. De se interessar por trabalhos e estudos construtivos e praticá-los com dedicação e amor. Assim não há consumo inútil de energia, mas realização construtiva que lhe garantirá eterno progresso e evolução.

Deve aproveitar qualquer átimo de tempo que tiver, pois, se ficar esperando arranjar um tempo exclusivo para ler ou fazer algo, terminará nada fazendo e tempo passará. O tempo que passou não volta mais.

A adolescência é a época propícia para armazenar conhecimentos para aplicar no futuro. As plantas que são bem adubadas antes da florescência, armazenam nutrientes para florescer e frutificar no futuro. Quando jovem deve-se procurar adquirir conhecimentos através boas leituras. Dependendo do tipo de leitura, o destino do ser humano é moldado em diferentes formas. Eu, por exemplo, li muito quando adolescente. Li obras de autores como Oscar Wilde, Tolstói, Bergson, Maeterlinck, Shopenhauer e muitos outros. E posso dizer, sem reservas, que essa intensa leitura e que fez de mim o que sou hoje.

(In Leve Avante sua Vida, Cap. 15)

8. Primeiras paixões / primeiras desilusões

Muitos jovens, no período da puberdade ou da adolescência, experimentam uma paixão. A paixão que um jovem sente pela primeira vez por alguém do sexo oposto não esta relacionada com o desejo de se unir fisicamente essa pessoa. Um jovem apaixonado vê na pessoa amada o ideal eterno, indiferentemente ao fato desse ideal existir ou não nela. Transfere para ela o seu ideal, esperando realiza-lo através dela, e deseja se unir a esse ideal, unindo-se a ela.

O jovem sente necessidade de buscar o ideal fora dele, e volta os olhos para as estrelas, para o Sol, para as flores e para alguém do sexo oposto, e vê nessa pessoa a imagem eterna, o ideal

eterno que sua situação atual ainda não conseguiu expressar. Vê o ideal eterno, o homem na mulher, a mulher no homem, e, transformando a fascinação por esse ideal em sentimento amoroso, deseja unir-se a ele.

Quando o jovem descobre no sexo oposto aquilo que é eterno, pela primeira vez, tanto ele como ela ficam tomados pela paixão. E, quando por felicidade realizam a união, concretizando através do casamento o ideal que buscavam.

(In Reconstruindo a Vida humana, Cap. 7)