



OMAEP

Organizația Mondială a Asociațiilor de Educație Prenatală

PREGĂTIRE PENTRU VIAȚĂ

Dorința de a fi doi

L'enfant  *Ar-en-Ciel*
FUNDAȚIA

PREGĂTIRE PENTRU VIAȚĂ

Dorința de a fi doi

Sinteză realizată de:
Dr. Lavinia Mihaela NANU

Traducere Magdalena **OPREA**
Coperta Gheorghe **ANTON**
Grafică Alexandru **GHEORGHIU**
Editura **NOI CÂȚIVA SRL**
 Str. Mihai Eminescu 163, București

Cuprins

Prolog *pag. 1*

Introducere *pag. 4*

Capitolul 1 *pag. 7*

Legea polarității

Capitolul 2 *pag. 15*

Roluri sexuale și roluri sociale legate de gen (*gender*)

Capitolul 3 *pag. 25*

Adolescența: «anticamera» vârstei adulte

Capitolul 4 *pag. 39*

Trezirea energiei sexuale – sexualitatea la adolescenți

Capitolul 5 *pag. 51*

Iubirea – forță transformatoare a vieții

Capitolul 6 *pag. 70*

Capacitatea de a stabili relații – întemeierea unei familii

Bibliografie selectivă *pag. 81*

Prolog

Foarte de timpuriu, tinerii aspiră să trăiască în înțelegere, fericire, prietenie, iubire pentru un partener sau o parteneră de viață. Ei speră să întemeieze astfel o familie în care să domnească armonia și fericirea.

Această dorință profundă nu a împiedicat, însă, recursul la substanțe nocive și nici nu a diminuat agresivitatea. Numărul de divorțuri este în continuă creștere, infertilitatea progresează – ca și aducerea pe lume a unor copii care dezvoltă diferite boli sau tulburări psihologice. Care este cauza acestor disfuncționalități ?

Absența, din educația tinerilor, a unei pregătiri pentru viață este o lacună gravă a societăților noastre actuale. Nu există nici educație pentru sănătate, nici educație pentru relațiile umane. Tinerilor nu li se sugerează nici un criteriu pentru alegerea unui partener/lunei partenere de viață.

Învățământul școlar poate juca un rol important în acest domeniu, pregătindu-i pe tineri pentru viitorul lor rol în transmiterea vieții: acela de părinți.

Cândva, părinții împărtășeau copiilor lor tradițiile privitoare la: iubire, sexualitate, rolul matern sau patern. Ei făceau acest lucru după îndemnul inimii, în funcție de experiențele lor de viață, de valorile acceptate și de înțelepciunea acumulată. La ora actuală, însă, în condițiile unui progres excepțional al științei și al tehnologiei (inclusiv al informaticii) o nouă abordare – pluridisciplinară – a educației devine necesară.

În câteva decenii, cercetările științifice din domeniul biologiei, geneticii, epigeneticii și neuroștiințelor au demonstrat că perioada prenatală constituie fundamentul ființei umane. Acest fapt are consecințe uriașe pentru familie și societate.

Tinerii – părinții de mâine – vor fi educatorii luminați ai copiilor ce se vor naște. Geneticianul american Bruce Lipton spune că «viitorii părinți sunt adevărați „ingineri genetici”. Este urgent s-o afle».

În completarea cunoștințelor furnizate de școală, această broșură aduce elemente care să-i entuziasmeze pe tineri, să le dea elan și instrumentele necesare pentru a-și alege corect drumul în viață.

OMAEP (Organizația Mondială a Asociațiilor de Educație Prenatală) este o organizație non-guvernamentală (ONG) cu scop nelucrativ, liberă de orice opinie politică sau religioasă.

Fondată în 1991, ea reunea, în 2012, 21 de Asociații de Educație Prenatală naturală, care își desfășoară activitatea în 18 țări de pe 4 continente.

Scopul OMAEP este de a promova Educația Prenatală naturală la nivel mondial.

Pentru a realiza acest lucru, ea acționează la două niveluri: direct pe lângă organizațiile naționale și pe lângă asociațiile care o constituie.

Pe plan internațional, din 2005 ea beneficiază de statut consultativ special la ECOSOC (Consiliul Economic și Social al ONU). În această calitate, ea asistă la New York, Geneva, Viena, la reuniunile ECOSOC privitoare la drepturile omului, copilului, femeii, familiei, la sănătate și educație.

În cadrul acestui organism al Națiunilor Unite, OMAEP cooperează cu alte ONG-uri ale căror obiective sunt similare.

OMAEP colaborează și cu alte organizații internaționale: UNICEF, OMS.

OMAEP sprijină și susține Asociațiile Naționale din componența sa, le furnizează informații științifice și psihologice despre viața prenatală, pe care acestea le vor difuza în țările respective, favorizează schimburile dintre ele.

OMAEP coordonează activitatea lor, mai ales a celor șapte asociații par-

tenere în cadrul Programului Comisiei Europene de învățare pe tot parcursul vieții.

OMAEP se preocupă, de asemenea, de pregătirea tinerilor pentru viață și parentalitate, așa cum o dovedește susținerea acordată prezentei broșuri, care își va găsi locul printre numeroasele documente puse la dispoziția tuturor.

Studiul și difuzarea cunoștințelor științifice și psihologice privind educația care se produce, în mod natural, în timpul sarcinii determină o conștientizare colectivă asupra importanței capitale a acestei perioade fundamentale din existența ființei umane. Ele favorizează aducerea pe lume a unor ființe sănătoase, echilibrate, deschise, capabile să creeze o lume mai dreaptă și mai umană, o lume a păcii, în care fiecare să se poată împlini, punându-se în slujba tuturor.

Educația Prenatală Naturală este universală.

Parte integrantă a vieții cotidiene a viitorilor părinți, ea poate fi aplicată în toate culturile, respectându-le originalitatea și adaptându-se la posibilitățile lor.

O difuzare mondială a Educației Prenatale este astăzi crucială. Viitorul omenirii ar putea depinde de ea.

Ioanna MARI,

Judecător suprem onorific în Consiliul de Stat al Greciei

Președintă a OMAEP

Introducere

Cui sunt adresate aceste pagini?

Tinerii și adulții care veghează asupra lor pot descoperi, parcurgându-le, câteva informații utile despre una din cele mai efervescente perioade ale existenței umane: adolescența și provocările ei.



Asemeni fluturelui care iese din crisalidă, adolescenții trec pragul copilăriei și pășesc ireversibil spre tinerețe și maturitate. Parcurg acest drum cu elanul de a înfăptui lucruri nemaîntâlnite, cu dorința de a cuceri lumea. Ei se simt atrași de iubire, impulsionați de energii și simțăminte neobișnute și visează, în perspectivă, la întemeierea unei familii.

Interesul firesc de a găsi sufletul pereche – sau pur și simplu un partener/o parteneră – a însuflețit umanitatea din cele mai vechi timpuri. Dorința de contopire cu persoana iubită i-a inspirat pe filozofi, poeți, artiști în realizarea unor alese creații, care au adus lumii frumusețe, inspirație, forță...

Platon spunea: «*A iubi înseamnă căutarea jumătății întregului din care ai făcut cândva parte*». A recunoaște și cultiva această aspirație este deja o opțiune de viață.

Adolescenții ar putea crede că magia atracției sau a iubirii îi ghidează în inițierea unor relații. De fapt, ceea ce vor descoperi s-ar putea să-i uimească: alegerile partenieriale, ca și alte decizii importante din existența lor, sunt determinate în mare parte de experiențele și convingerile înregistrate foarte devreme în viață.

Înseamnă oare că preferințele pentru o relație sau alta, scopurile și acțiunile întreprinse nu sunt chiar rodul propriilor noastre opțiuni? Suntem într-adevăr condiționați de anumite influențe? Și cât de devreme începe această influență?

Cercetările științifice din ultimii ani o atestă: perioada prenatală și mica copilărie sunt hotărâtoare pentru evoluția ființei umane. Starea de sănătate fizică și psihică, comportamentele alimentare, stima de sine, coeficientul de inteligență, modul de a stabili relații își au rădăcina în viața intrauterină.

În primii ani de viață, incluzând și perioada prenatală, se definesc arhitectura și potențialul funcțional al creierului; nici în ipostaza de fœtus, nici în cea de bebeluș, copilul nu are posibilitatea să decidă pentru sine – influența părinților și a mediului înconjurător sunt determinante pentru modelarea sa «primară».

Ce se întâmplă însă dacă, într-o perioadă atât de timpurie, dezvoltarea copilului este perturbată de înregistrări defectuoase în acest «soft» atât de prețios? Se mai pot oare ele remedia?

La nivel individual, un posibil proces de recuperare ar depinde foarte mult de modul în care ființa umană este sprijinită să-și dezvolte inteligența emoțională, să învețe să manifeste atitudini pozitive și valorizante față de sine și față de ceilalți, să adopte comportamente sănătoase, să schimbe perspectiva asupra provocărilor întâlnite în drumul său, considerându-le oportunități pentru dezvoltarea personală.

La nivel colectiv, adolescenții și tinerii pot transforma fundamental această moștenire dacă, în calitate de viitori părinți, își conștientizează rolul și responsabilitatea în a oferi copiilor lor cele mai bune condiții de dezvoltare prenatală: iubirea necondiționată și respectul cu care ar trebui să fie primiți toți bebelușii la venirea pe lume. Astfel, generație după generație, oamenii vor învăța, mult mai simplu și mai direct, cum să creeze și să mențină la nivel global pacea, armonia, sporind calitatea vieții și a relațiilor.

În rândurile care urmează vom trece în revistă câteva posibile răspunsuri la unele întrebări pe care adolescenții și le pun în această perioadă de intense transformări:

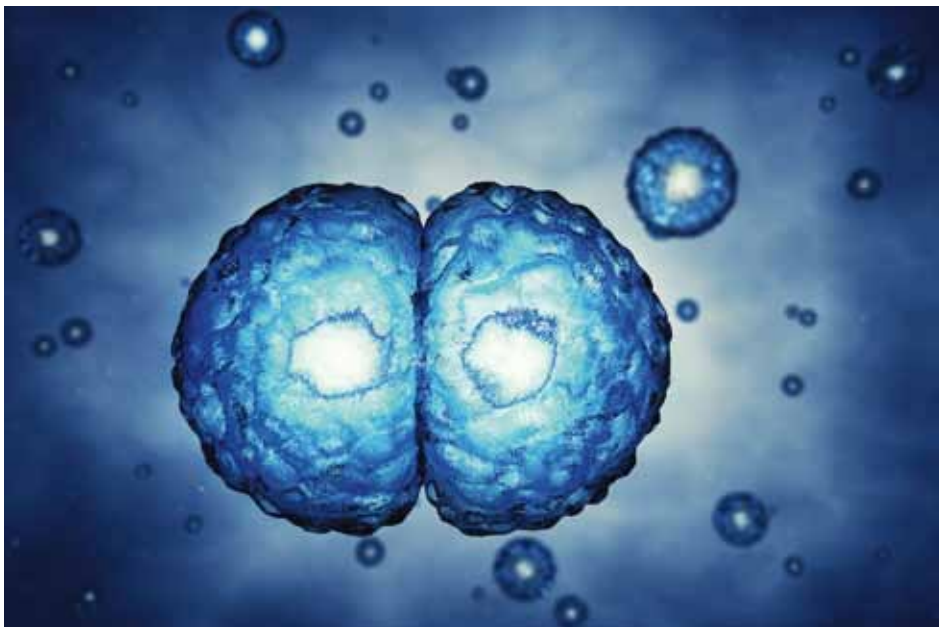
- **De unde vine dorința de a fi doi?**
- **Ce influențează alegerea partenerului/partenerei?**
- **Care este rolul sexualității?**
- **Cum știi dacă ai întâlnit iubirea?**
- **Cum te poți simți împlinit(ă) într-o relație?**
- **Ce înseamnă întemeierea unei familii?**



Capitolul 1

Legea polarității

Toate ființele vii, inclusiv omul, își bazează existența pe legea polarității. Viața a apărut în momentul în care o celulă primordială a început să se dividă, impulsionată parcă de «dorința de a fi doi». Prin polarizare, organismele unicelulare au realizat marele salt al diviziunii nucleului lor și separarea în două celule, ulterior ajungându-se la organisme din ce în ce mai complexe, constituite din zeci de miliarde de celule.



O celulă în proces de diviziune

Această lege acționează peste tot în jurul nostru – în natură, în societate – și în noi înșine. Orice lucru, orice fenomen poate fi caracterizat din perspectiva existenței unei polarități, a două aspecte opuse: sus-

jos, exterior-interior, cald-rece, emisiv-receptiv, masculin-feminin, activ-pasiv, luminos-întunecos, yang-yin – și enumerarea ar putea continua la nesfârșit.

Polaritatea este o proprietate intrinsecă a materiei. De la infinitul mare până la infinitul mic, elementele aflate într-un raport de polaritate sunt inseparabile și complementare.

Prin interacțiunea lor se realizează manifestarea tuturor lucrurilor și fenomenelor. O zicală a indienilor Hopi spune că polaritatea este războiul pe care se țese întreaga realitate!

Orice formă de schimb, de relaționare, de tranzacție presupune o polarizare existentă între două părți, elemente, lucruri, entități, persoane etc.

Fie că este vorba de domeniul artelor sau al științei – fizică, biologie, comunicare, comerț sau mecanica corpurilor cerești – orice transfer de informație, de materie sau de energie se face datorită unui gradient, a unei diferențe care presupune o polaritate. O parte emisivă, iar cealaltă parte primește (polul receptor). Schimbul este echilibrat, stabilitate – în te cadează (polul cealaltă parte (polul receptor) realizarea unui a unei relative continuă dinamică.

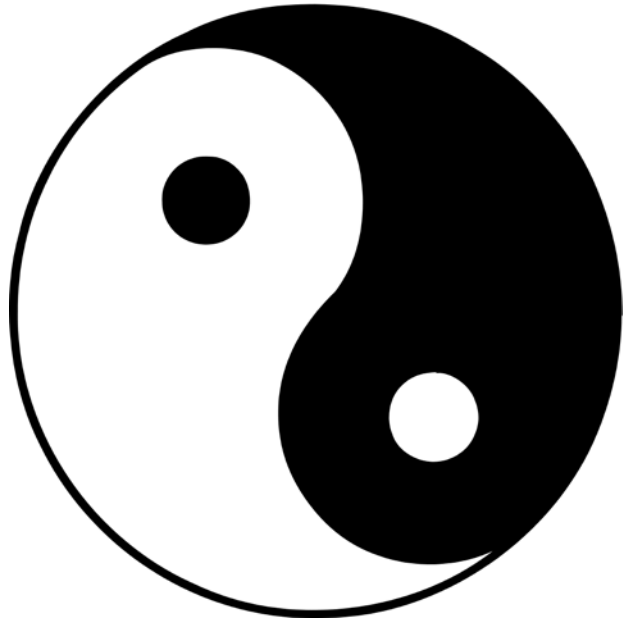


Apariția sexelor în lumea vie reprezintă tot un exemplu de polarizare. Fie că este vorba de ființe terestre sau acvatice, plante, insecte, păsări sau mamifere, acestea au dezvoltat organe și caractere sexuale specifice genului masculin și feminin. În aceeași notă, instinctul sexual imprimă indivizilor tendința de a exercita o atracție irezistibilă, asemeni unui magnet, asupra reprezentanților sexului opus, ceea ce conduce, evident, la reproducere și la perpetuarea speciei.

Specia umană nu face nici ea excepție de la această lege; cu toate acestea, la nivelul superior de evoluție la care a ajuns omul, acest fenomen este mult mai complex. Pentru a-l înțelege, este necesar să îl privim

dintr-o altă perspectivă, mai largă și mai subtilă, depășind dimensiunea umană. Înțelepciunea străveche definește și descrie polaritatea prin două principii: masculin și feminin.

Principiul masculin și principiul feminin



Simbolul Dao: Yang și Yin

Principiul masculin (Yang, emisiv, activ, reprezentat de culoarea albă) este definit ca o energie creatoare în natură, care trasează liniile de forță necesare materializării, în timp ce principiul feminin (Yin, receptiv, pasiv, reprezentat de culoarea neagră) este definit ca o forță de atracție care asigură concretizarea, modelarea materiei și structurarea tuturor formelor. Cele două principii se manifestă universal, în toate lucrurile și fenomenele, și ele pot fi asimilate respectiv polului pozitiv (principiul masculin) și celui negativ (principiul feminin).

În raport cu Pământul, Soarele este masculin, Yang, emite radiații, căldură și lumină; Pământul este receptiv, Yin, absoarbe energia provenită

de la Soare. Din această interacțiune se naște viața în toată complexitatea ei, cu regnurile mineral, vegetal, animal și uman, prin acțiunea celor 4 elemente pe care anticii le-au numit: pământ, apă, aer și foc, care combină într-o manieră diferită cele două aspecte Yin și Yang.

Fiecare ființă umană manifestă în ea cele două principii, din care unul e dominant: bărbatul întruchipează principiul masculin, exprimat în corpul său fizic, dar el poartă în interior și principiul feminin; femeia întruchipează principiul feminin, dominant în corpul său fizic, dar ea poartă în interior și principiul masculin.

Psihologic, fiecare persoană îmbină în mod unic caracteristicile celor două principii: masculin (activ, dinamic, emisiv) și feminin (pasiv, sensibil, receptiv).

Astfel, indiferent de sex, o persoană poate fi mai activă sau mai pasivă,



entuziastă sau interiorizată, sensibilă la emoții sau rațională, vulnerabilă sau puternică etc.

Miturile antice și psihologia modernă explică în ce mod acționează cele două principii, masculin și feminin, la nivelul mai subtil al intențiilor și al programării subconștiente: ceea ce-i aduce pe bărbați și pe femei împreună se poate rezuma în câteva cuvinte: căutarea jumătății pierdute. Bărbații se simt atrași de femei, iar femeile de bărbați... Ei nici măcar nu știu pentru ce se caută, dar se caută, este ceva instinctiv, o voce le spune că astfel își vor găsi unitatea originală.

«Iată, cândva, demult, noi nu eram alcătuiți cum suntem acum, eram cu totul altfel. În primul rând, oamenii erau de trei feluri, nu de două ca acum, de fel bărbătesc și de fel femeiesc, ci și de un al treilea fel, care era părtaș la firea fiecăruia dintre cele două. Însă din acesta a rămas doar numele, ființa lui a pierit din lume. Făptura aceasta omenească din vremurile acelea era un bărbat-femeie, un androgin, iar alcătuirea lui, ca și numele, ținea și de bărbat și de femeie. [...]

Aceste făpturi erau înzestrate cu o putere uriașă, iar mândria lor era nemăsurată, astfel că s-au încumetat să-i înfrunte până și pe zei. [...] Zeus, după o lungă și grea gândire, a spus: Cred că am găsit un mijloc care, păstrând seminția oamenilor, dar slăbind-o, să pună capăt deșănțării lor. Chiar acum o să-i tai în două pe fiecare dintre ei, și în felul acesta vor deveni mai slabi și totodată, sporindu-le numărul, ne vor fi nouă mai de folos. [...] Și astfel, trupul dintru început al omului fiind despicat în două părți, fiecare jumătate a început să tânjească după cealaltă și să se împreuneze cu ea: cuprinzându-se cu brațele și ținându-se strâns împletite din dorul de a se retopi într-o singură ființă, începuseră să piară de foame și, îndeobște, de nepuțință de a mai face orice altceva, pentru că niciuna nu vroia să facă nimic fără cealaltă.»

(Mitul Androginului – Platon, «Banchetul»)

Din când în când, pentru câteva clipe, bărbatul și femeia se pot contopi în planul fizic și pot gusta o fericire de nedescris, iar apoi vin dezamăgirile și suferințele. Dar cum nu-și pierd speranța, ei continuă să caute...

De ce este așa?

De ce ființa umană plinească cele mai Înteptii spun că bărbat și femeie numai la nivelul



Constantin Brâncuși - Sărutul

Planul fizic trecea unei lucrări pe în prealabil în ritual. Altminteri, plăceri trecătoare.

Cei doi parteneri nu pot cunoaște adevărata fuziune fără a fi realizat mai întâi în ei înșiși, și abia apoi în exteriorul lor, unirea celor două principii – masculin și feminin.

Un bărbat poate trăi starea de fuziune cu partenera lui numai după ce a decoperit și integrat în interiorul său calitățile principiului feminin: receptivitatea, blândețea, compasiunea... La rândul ei, femeia poate experimenta starea de fuziune cu partenerul numai după ce a învățat să manifeste calitățile principiului masculin: discernământul, curajul, hotărârea... Dezvoltând în noi înșine calitățile principiului opus – pe care le avem cu toții în stare latentă – ne mărim șansele de a atrage partenerul/partenera ideal(ă). Iată cum se manifestă legea polarității.

nă nu reușește să-și împlinască cele mai profunde aspirații? această uniune dintre nu trebuie să se facă corpurilor lor.

buie să fie încununarea ei au desăvârșit-o planurile psihic și spirituale vor resimți numai

Simbolul Tao este foarte sugestiv în această privință, jumătatea albă (Yang) și jumătatea neagră (Yin) închizând fiecare în ea, ca pe o comoară de preț, germenii principiului opus.

De ce am fi interesați să știm cum acționează legea polarității? Ne-ar putea ea explica atracția sau respingerea față de persoane, lucruri, fenomene? În ce mod polaritatea influențază sexualitatea? Motivează polaritatea în vreun fel deciziile și acțiunile noastre?

Vom trece în revistă câteva posibile răspunsuri în capitolul următor.



Rezumat:

- **Legea polarității există în natură și în societate. Peste tot în jurul nostru, în concret sau în abstract, în științele exacte sau umaniste, în artă, psihologie sau filozofie, distingem doi poli. Se pot da astfel exemple nelimitate de perechi de caracteristici care se află într-o relație de complementaritate și de opoziție relativă.**
- **Principiul masculin și principiul feminin sunt universale și acționează în natură și în cosmos.**
- **Prin interacțiunea celor doi poli se realizează manifestarea tuturor lucrurilor și fenomenelor, inclusiv apariția vieții în toată complexitatea ei.**
- **La nivelul ființei umane, polarizarea se exprimă atât în dimensiunea fizică (cele două sexe) cât și în dimensiunea psihologică și universală (principiul masculin și feminin).**
- **Căutarea în exterior a partenerului/partenerii complementar(e) reflectă, de fapt, dorința ancestrală de unire, în interiorul sine-lui, a celor două principii – masculin și feminin – pentru a realiza androginul, ființa spirituală completă.**

Capitolul 2

Roluri sexuale și roluri sociale legate de gen (*gender*)

Dacă privim din perspectiva biologică, ce conduce oare la polarizarea ființei umane, în dimensiunea fizică?

În momentul concepției, sexul viitorului copil este determinat de cromozomii X și Y din cei doi gameți parentalii (celula sexuală feminină și celula sexuală masculină). Prezența sau absența cromozomului Y în celulele embrionului orientează deja ființa umană spre sexul masculin (+Y) sau feminin (-Y), determinând – așa cum arată studiile științifice în domeniu – manifestarea unui comportament foarte puțin influențat de educație sau cultură. Încă din primele săptămâni ale vieții intrauterine, sub influența hormonilor și neuromediatorilor, a impulsurilor nervoase transmise de un creier orientat genetic (+Y sau -Y), apar și se dezvoltă organele sexuale, care vor conduce în timp la apariția unei sexualități masculine sau feminine concordante cu acestea.

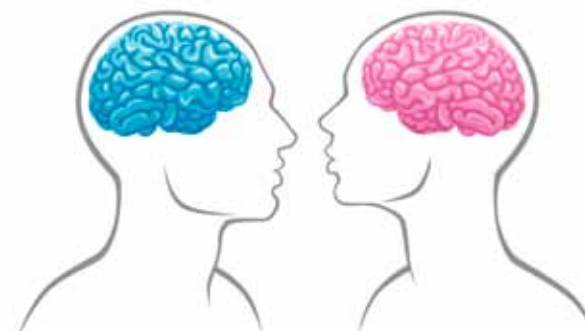
Din cauze incomplet cunoscute, care țin de dezvoltarea intrauterină, de factorii de mediu, de comportamentul parental, de conflicte pre- și postnatale, este posibil ca orientarea sexuală a unor persoane să nu mai corespundă genelor lor, producându-se atracția pentru același sex. Aceste persoane devin în principiu homosexuale și sunt puse în situația de a-și manifesta preferințele într-o societate mai mult sau mai puțin pregătită să le accepte. Studiile recente apreciază că aproximativ 1/3 din cazurile de homosexualitate masculină își au originea în perioada prenatală.

Așa cum afirmă cercetătorii, specificitatea celor două sexe este determinată genetic: diferențele dintre bărbat și femeie reprezintă aproape 5% din genom (ansamblul tuturor genelor). În paralel, oamenii de știință au făcut o descoperire uimitoare: diferențele genetice dintre om și maimuță sunt de numai 1,6%! Aceste diferențe biologice fundamentale dintre bărbați și femei – atât de mari comparativ cu cele dintre om și maimuță – sunt explicate de cercetători prin procesul de selecție

naturală petrecută pe parcursul miilor de ani de evoluție a speciei umane.

Această evoluție adaptativă ne-a modelat creierul și organele de simț, prin intermediul acțiunii

conjugate a hormonilor și neurotransmițătorilor, ceea ce a condus la o dezvoltare specifică a comportamentelor.



Diferențele dintre creierul masculin și creierul feminin:

Femeie–creier/comportament feminin	Bărbat–creier/comportament masculin
Utilizează mai global funcțiile creierului	Utilizează fragmentat compartimente ale creierului
Sunt bine orientate în timp	Sunt bine orientați în spațiu
Au bun simț și logică verbală, memorie verbală	Au logică spațială, orientare, sunt talentați pentru matematică
Viziune largă	Vedere de departe
Cooperare	Competiție
Calm și răbdare	Viteză și impulsivitate
Emotivitate bine exprimată, exteriorizare	Emotivitate crescută dar fără a fi exprimată, interiorizare
Dorința de intimitate pentru sexualitate	Dorința de sexualitate pentru intimitate
Nevoia de a vorbi și de a fi ascultată	Nevoia de a acționa și de a găsi soluții
Nevoia de siguranță	Nevoia de aventură și de risc
Asigură echilibrul și stabilitatea, perpetuarea speciei	Experimentează depășirea limitelor, asigură mersul înainte (aspect creator)
Cromozomul X – cel mai mare	Cromozomul Y – cel mai mic
Imunitate mai crescută – sexul mai puternic!	Imunitate mai scăzută – sexul mai slab!

După Serge, Ginger, *Cerveau féminin/Cerveau masculin*, 10^{ème} Congrès de l'Association Européenne de Psychothérapie, Moscou, 2001.

Această realitate se poate datora influenței determinante pe care hormonii sexuali o au în primele luni de dezvoltare intrauterină. Astfel, la fetele băieți, testosteronul (hormon masculin) începe să se secrete din săptămâna a 6-a de viață intrauterină, producând orientarea organismului spre o dezvoltare caracteristică sexului masculin: testicule și organe genitale externe, dezvoltarea mai pregnantă a musculaturii, impregnarea creierului, care va declanșa în viitor anumite comportamente etc. În același fel, la fetele fetițe, absența testosteronului și secreția de estrogeni, în special postnatal, orientează organismul spre dezvoltarea ovarelor și ulterior a comportamentelor de tip feminin.

Complexitatea diferențelor dintre bărbat și femeie se explică prin existența unor gene specific masculine sau specific feminine. Sub influența lor constantă, organismul uman se structurează conform legii polarității.

Cercetările recente din neuroștiință au evidențiat faptul că 10% dintre femei funcționează pe baza unui creier predominant masculin, în timp ce 20% din bărbați au un creier predominant feminin; explicația s-ar putea afla tot în perioada prenatală. Dacă în cursul lunilor de viață intrauterină, la un bebeluș-băiat receptorii celulari la testosteron sunt sau devin insensibili la acțiunea acestui hormon, el va dezvolta un comportament predominant feminin, chiar dacă fiziologic și organic dezvoltarea sa masculină este completă. În același sens, hipersecreția de hormoni androgeni (masculini) de către glandele suprarenale ale mamei (din cauza stresului sau a unor afecțiuni) poate impregna receptorii celulari ai unui bebeluș-fetiță, generând un comportament de tip masculin, chiar dacă fiziologic și organic dezvoltarea sa feminină este completă.

Polarizarea la nivelul ființei umane se exprimă atât biologic (sex) cât și la nivel comportamental. Pe parcursul evoluției societății umane, determinismul biologic a influențat dezvoltarea rolurilor sociale ale bărbatu-

lui și femeii – astfel a apărut conceptul de gen (*gender*).

Succint, aceste diferențe s-ar putea defini astfel:

- Sex (roluri sexuale) se referă la diferențele biologice dintre bărbați și femei
- Gen (*gender*) se referă la rolurile construite social și la responsabilitățile femeilor și bărbaților într-o anumită cultură

Rolurile sexuale sunt biologice, universale, înnăscute, invariabile și sunt definite în raport cu funcțiile fiziologice în cadrul procesului de reproducere: bărbatul impregnează femeia cu spermă, femeia dă naștere copilului și îl hrănește la sân.

Rolurile sociale ale femeii și ale bărbatului sunt transmise cultural, ele se deprind prin educație, implică responsabilități și comportamente sociale, se pot schimba cu timpul.

Încă din cele mai vechi timpuri bărbatul și-a dezvoltat capacitatea de a se orienta spațial, urmărind în tăcere vânatul în spații largi, a învățat să fie combativ, participând la războaiele dintre clanuri și triburi.



Femeia s-a dedicat creșterii copiilor, dezvoltând comunicarea verbală în cadrul restrâns al grotei, atitudinea suportivă și tolerantă.

În plan comportamental, bărbații și-au dezvoltat spiritul de competiție, iar femeile pe cel de cooperare.

Iată deci cum, spre deosebire de caracterele și rolurile sexuale (biologice) determinate genetic, neinfluențate de trecerea timpului, rolurile și responsabilitățile sociale ale femeii și bărbatului (corespunzătoare *gender*-ului) au suferit transformări și adaptări permanente, fiind supuse continuu unor influențe diverse. Aceste roluri sociale ale bărbatului și ale femeii participă la formarea identității legate de *gender*. Percepțiile și așteptările diferitelor societăți și culturi legate de aceste roluri sunt într-o continuă dinamică. Ele pot fi influențate de o multitudine de factori: tradiții, condiții de mediu, grad de dezvoltare economică, politică, legislație, religie, clasă socială, etnie, alți factori individuali sau instituționali.

Deoarece atitudinile și comportamentele asociate rolurilor sociale ale femeii și bărbatului se pot învăța și se pot schimba pe parcursul vieții, este important ca atât bărbatul, cât și femeia să devină conștienți de specificitatea lor psihologică și comportamentală, pentru a se orienta în viață spre activitatea care le corespunde.

În anii adolescenței, fiecare persoană se confruntă cu identitatea sa masculină sau feminină, își pune întrebări și face alegeri privind rolurile pe care să le îndeplinească. Tradițional se spune că băieții sunt atrași de sport și de activitățile în aer liber, de științe, matematică, tehnică, iar că fetele preferă să aibă activități legate de casă, să studieze arta, muzica, să comunice mai mult. Astăzi nu mai este o surpriză dacă fetițele se îndreaptă spre profesii tehnice sau sporturi extreme, iar băieții spre profesii care implică asistență socială și comunitară.

De multe ori părinții sau profesorii au putut constata asumarea, de către adolescent, a unui comportament care nu mai corespunde genului

«tradițional», devenind o adevărată provocare pentru ei: vestimentația, lungimea părului, preocupările, activitățile.

Societatea poate exercita o anumită presiune asupra adolescenților, pentru a-i determina să se conformeze rolurilor legate de gen. Acest demers, pe care uneori chiar părinții îl întreprind, poate genera la adolescenți frustrare sau chiar depresie. Din contra, tinerii cărora li se lasă libertatea de a alege rolul cel mai potrivit cu personalitatea lor se simt împliniți și încrezători în viitorul lor.

Cum influențează perioada prenatală percepția rolurilor sexuale?

În primul rând prin așteptările părinților. În multe societăți tradiționale, concepția unui copil de sex feminin era proscrisă.

În Grecia antică o sarcină era considerată «potrivită» dacă din ea rezulta un băiat, în timp ce prezența unei fete era considerată o eroare – situație similară cu cea ce se întâmplă astăzi în China și India, unde fetele sunt mai degrabă avortate, iar cei masculini păstrați.



Faptul că părinții pot afla din timpul sarcinii sexul copilului capătă în aceste cazuri o dimensiune etică: în ultimii 20 de ani, în India, aproximativ 1 milion de embrioni fetițe au fost avortați, iar în China, aproximativ 20 milioane! Dramatic este însă faptul că, ajunși la vârsta adultă, bărbații din aceste țări nu au șansa găsirii unei partenere, ceea ce poate produce perturbări și drame în viața lor și a celor din jur: suferință, violență, terorism... Și toate acestea din cauza dezechilibrării raportului dintre sexe la naștere. Acesta este motivul pentru care unele guverne din Asia interzic aflarea sexului copilului înainte de naștere, dar tendința de a selecta sarcinile în funcție de sexul copilului încă se manifestă în lume.

Chiar dacă nu practică «excluderea vitală» a produsului de concepție, mulți părinți care află că vor avea o fetiță și își doreau un băiat pot fi dezamăgiți. Din motive diferite, părinții transmit în mod inconștient și involuntar copilului prenatal faptul că nu este binevenit așa cum este – bărbatul, pentru că nu are un descendent asemeni lui, care să-i poarte numele, femeia, pentru că și-ar dori pentru copilul său o soartă mai bună.



Mai rar, se poate întâmpla și invers – ca părinții să-și dorească o fetiță și să sufere pentru faptul că au un băiat. Toți acești părinți vor transmite copiilor lor, în manieră nonverbală, mesaje de genul: «Nu aparține sexului tău; nu fii tu însuși, fii un alt copil!».

Acest lucru devine evident în alegerea numelor pentru bebeluși, în modul în care părinții își vor îmbrăca fetele cu haine sport și băieții cu zorzoane și panglici.

Devenită adultă, persoana impregnată prenatal cu astfel de mesaje continuă să poarte îmbrăcămintea și să adopte unele maniere tipice celui-lalt sex, având uneori în viață senzația de inadecvare față de sine.

Ce ar fi bine să știe părinții?

Ajuns la vârsta adolescenței, copilul poate manifesta fidelitate față de dorința părinților sau a strămoșilor de a nu fi el însuși, urmând un tipar transmis subconștient! Pot apărea atunci conflictele cu propria identitate, ceea ce afectează stima de sine, relațiile, aspirațiile și alegerile din viață.

Rolul părinților este de a sprijini adolescentul/adolescenta:

- să-și descopere identitatea și rolul pe care dorește să-l joace în societate
- să simtă că este apreciat(ă) pentru ceea ce este și nu pentru ceea ce ar putea deveni
- să-și consolideze stima de sine prin stabilirea de relații și luarea unor decizii în viață care să îi aducă cu adevărat împlinire.

Este important ca adolescenții să înțeleagă faptul că valoarea fiecărei ființe umane constă în calitățile și abilitățile sale, indiferent dacă este femeie sau bărbat. În privința rolurilor sociale și sexuale, fiecare persoană este liberă să își asume acel rol cu care se simte în armonie, spre binele și evoluția sa.

Cum ar putea adolescenții realiza acest lucru? Sunt ei ființe libere să își aleagă rolul pe măsura energiilor și impulsurilor debordante pe care le simt în ființa și în corpul lor? Pot ei gestiona sau canaliza în vreun fel aceste energii?

Iată câteva întrebări la care sperăm să găsiți răspuns în capitolul următor.



Rezumat:

- **Caracterele și rolurile sexuale sunt determinate genetic, iar cele sociale sunt învățate și determinate cultural.**
- **Diferențele de gen (*gender*) se redefinesc continuu – ele se învață din mica copilărie și sunt influențate de concepțiile și tradițiile societății; sunt reflectate în fiecare comunitate la nivel social, relațional, familial, educațional, politic și economic.**
- **Adolescența este vârsta descoperirii propriei identități: fiecare ființă umană este unică și are dreptul să-și manifeste unicitatea. Părinții, profesorii și societatea au rolul de a ghida tinerele mlădițe în afirmarea de sine, acționând cu tact, dragoste și respect.**
- **Perioada prenatală este determinantă pentru fiecare persoană în alegerea rolului social, a rolului sexual și a drumului în viață. Părinții au responsabilitatea de a oferi suport adolescenților, ca ei să poată afla calea care-i poate împlini cu adevărat.**

Capitolul 3

Adolescența: «anticamera» vârstei adulte

Adolescența este perioada cu transformările cele mai active în creierul, trupul și comportamentul ființei umane, care se pregătește, asemeni unui fluture, să iasă din cocon la momentul potrivit.

Specialiștii în neuroștiință au constatat că între vârsta de 12 și 23 de ani, creierul – deși nu mai crește semnificativ în dimensiuni – suferă o restructurare majoră, o remodelare datorată conexiunilor sinaptice multiple realizate între neuroni.

Deși creierul adolescenților începe să semene din ce în ce mai mult cu cel al adulților în privința funcțiilor și operațiunilor cognitive complexe, ceea ce-i deosebește pe adolescenți este tendința lor mult mai



accentuată de a-și asuma riscuri pentru a obține recompense sociale: recunoaștere și apreciere.

Procesul dezvoltării psihologice și sociale a adolescentului implică anumite comportamente considerate în limite normale, așa cum sunt descrise în tabelul următor*:

Stadiul de dezvoltare	Adolescența timpurie (10-13 ani)	Adolescența propriu-zisă (14-16 ani)	Adolescența târzie (17-19 ani)
	Tranziția spre adolescență Caracterizată de pubertate	Esența adolescenței Influența puternică a grupului de egali	Tranziția spre vârsta adultă Asumarea rolurilor de adult
Independența	Provoacă autoritatea, părinții și alți membri ai familiei Respinge lucrurile care îl leagă de copilărie Dorește mai multă intimitate	Se îndepărtează de părinți și se apropie de prieteni Începe să-și dezvolte propriul sistem de valori	Se emancipează: începe să lucreze sau merge la facultate Se apropie de vârsta adultă; se reintegrează în familie ca adult în formare
Dezvoltarea cognitivă	Consideră gândirea abstractă dificilă Caută să ia mai multe decizii Își modifică dispoziția frecvent, trecând de la o extremă la alta	Începe să-și dezvolte gândirea abstractă Începe să se comporte după analiza potențialelor consecințe Manifestă sentimente care contribuie la comportament dar nu îl controlează	Gândirea abstractă se stabilizează în mod ferm Demonstrează abilități îmbunătățite de rezolvare de probleme și conflicte
Grupul de egali	Are legături intense de prietenie cu persoane de vârstă apropiată, de același sex Poate avea contacte sexuale cu persoane de sex opus, de vârstă apropiată	Formează legături puternice cu persoane de vârstă apropiată Începe să exploreze abilitatea de a atrage un/o partener/ă	În deciziile luate este mai puțin influențat(ă) de grupul de persoane de aceeași vârstă ca înainte

Imaginea corpului	Este preocupat(ă) de apariția menstruației/ ejaculării nocturne, de masturbare, de dimensiunile sânilor/penisului	Acordă mai puțină importanță imaginii corporale, fiind interesat(ă) să arate cât mai atrăgător (atrăgătoare)	Se simte bine cu sine așa cum este Își acceptă imaginea personală
Sexualitatea	Începe să se simtă atras(ă) sexual; poate începe să se masturbeze Își compară propria dezvoltare fiziologică cu cea a persoanelor de vârsta sa	Începe să manifeste un interes sexual Își caută identitatea sexuală Poate iniția relațiile sexuale	Începe să dezvolte relații intime mai serioase, care înlocuiesc ca prioritate relațiile cu grupurile

**Adaptat după The Center for Continuing Education in Adolescent Health, Division of Children's Medicine, Children's Medical Center, 1994, PEN Focus on Young Adults Project, 2001*



Adolescenții pot trăi stări emoționale variate, deseori conflictuale – trecerea de la modul de operare al copilului la cel al adultului necesită o perioadă de încercare, eroare și învățare. Asumarea de riscuri, dorința de nou, atașamentul față de cei asemeni lor descriu de fapt o capacitate adaptativă foarte mare, care-l pregătește pe viitorul adult să exploreze noi teritorii și să-și ia viața în propriile mâini.

Adolescenții caută noul și compania celor de vârsta lor – investesc în viitor și doresc să lase în urmă trecutul: de cele mai multe ori acest lucru înseamnă pentru ei negarea sistemului de valori în care au crescut.

Un lucru poate încă puțin cunoscut la nivelul societății este faptul că inteligența, abilitățile, comportamentele în formare ale adolescenților sunt influențate major de ceea ce au trăit în perioada prenatală.

Oamenii de știință au demonstrat recent, prin tehnici de imagistică cerebrală, legătura directă dintre creșterea prenatală a creierului și greutatea la naștere – pe de-o parte – și gradul de maturare cerebrală și structura anatomică a creierului la vârsta adolescenței – pe de alta.

Astfel, studiile au evidențiat faptul că o greutate mică la naștere este corelată statistic semnificativ cu o afectare a coeficientului de inteligență (IQ) și a structurii cortexului, constatate cel puțin până în perioada adolescenței târzii.

Ne punem întrebarea firească: ce produce greutatea mică la naștere?

Răspunsurile sunt demult cunoscute: alimentația maternă necorespunzătoare, fumatul, consumul de alcool, de medicamente, de droguri sau de alte produse toxice în perioada sarcinii, stresul prelungit și dizarmonia psihică constantă a femeii însărcinate, infecțiile sau orice dezechilibru semnificativ pe care ea îl suferă pe parcursul celor 9 luni.

Aceste descoperiri deschid perspectiva unor noi cercetări despre modul în care ființa umană este modelată prenatal de tot ceea ce trăiește mama în această perioadă. În același timp, ele dezvăluie viitorilor părinți, întregii societăți, factorilor de decizie politico-sociali, importanța extremă a celor 9 luni pe care le petrecem intrauterin. Oare acordăm suficientă atenție acestei perioade misterioase din viața noastră?

Chiar dacă în perioada prenatală copilul nu a putut beneficia de condiții optime pentru dezvoltarea sa, părinții îi pot oferi bebelușului o nouă șansă de a-și dezvolta potențialul, încă din primul an de viață și apoi în următorii, acționând cu multă stăruință, răbdare și încredere.

La vârsta adolescenței încep să se manifeste conflictele și problemele nerezolvate din perioada prenatală și din mica copilărie: tiparele de relaționare, carențele stimei de sine, toată încărcătura emoțională pe care copilul a acumulat-o fără știrea și fără voia lui, în mediul său de viață familial și social. Chiar dacă nici aceste condiții nu sunt îndeplinite, mai există o șansă, în ultimul ceas, ca adolescentul să fie tratat cu respectul de care are atâta nevoie, să îi fie îndeplinite drepturile legitime de către semenii săi, în special de către părinți.

Desigur că drepturile sunt întotdeauna însoțite de obligații și este important ca tinerilor să li se comunice acest lucru. Cea mai bună cale de a promova îndeplinirea unor responsabilități rămâne însă exemplul personal și manifestarea respectului necondiționat.

Iată câteva sugestii pe care părinții le pot lua în considerare pentru a restabili punți de comunicare și pentru a da o ultimă șansă relației cu copilul care în curând va deschide porțile vieții de adult.



Este respectat dreptul adolescentului de:	Adulții acționează astfel:
ATUNCI CÂND:	
1. a putea exprima ceea ce simte și gândește fără să se simtă obligat, rușinat, vinovat	Cei din jurul său evită judecata, critica, neîncrederea atunci când exprimă ceea ce simte sau gândește.
2. a spune «da», «nu», «nu știu», «nu vreau» sau «nu pot» fără teamă, vină, anxietate, asumându-și responsabilitatea pentru consecințele propriilor alegeri	Adulții îl ajută să își formeze discernământul și capacitatea de a alege situații, comportamente, soluții, în beneficiul creșterii și evoluției sale.

3. a-și alege prietenii și anturajul care-l ajută să se dezvolte în armonie	Părinții și adulții semnificativi din viața sa fac la fel!
4. a decide modul în care să petreacă timpul cu prietenii, asumându-și responsabilitatea consecințelor	Este respectat și învățat, din mica copilărie, prin exemplu personal, să se relaționeze în mod armonios cu cei din jur.
5. a face greșeli și a învăța din ele	I se permite explorarea, experimentarea în siguranță și fără idei preconcepute!
6. a fi îndrumat corect în acord cu potențialul și cu dorințele sale	Este observat și ascultat atent și întrebat periodic despre nevoile și opiniile sale!
7. a-și dezvolta independența în propriul ritm și în direcția pe care o simte ca fiind cea mai bună pentru sine	Părinții sau profesorii evită să proiecteze asupra lui propriile standarde, nevoi neimplinite sau concepții despre viață!
8. a căuta, accepta sau refuza ajutorul fără să se simtă vinovat	Îi sunt respectate și împlinite nevoile de bază, fără nici un fel de condiționări.
9. a-și dezvolta și a-și menține respectul de sine, fără să fie dependent de opinia sau aprobarea celor din jur	Respectul de sine se cultivă prin valorizare, iubire, toleranță, stimulare și încredere!
10. a fi valorizat pentru ceea ce este	Se evită comparațiile cu alte persoane !
11. a i se permite să-și exploreze și să-și dezvolte creativitatea	I se acordă timp și înțelegere!
12. a fi spontan, a se juca, a se bucura, a se simți bine	Se creează în jurul lui o atmosferă de iubire, protecție și toleranță!
13. a visa cu ochii deschiși, a îndrăzni	I se permite explorarea și adulții fac un efort de memorie și călătoresc în timp spre propriile aspirații din adolescență !
14. a acționa în acord cu nevoile și idealurile sale, fără a aștepta împlinirea de la ceilalți	Este educat să își recunoască nevoile și să-și stabilească idealurile.
15. a avea timp și permisiunea să ia decizii de viață, să-și stabilească priorități și limite	Adulții îl formează pentru a dobândi astfel de deprinderi pe tot parcursul creșterii sale!
16. a se bucura și a fi apreciat pentru eforturile și rezultatele sale	Cei din jur evită să proiecteze asupra lui propriile neîmpliniri!
17. a fi sprijinit în inițiativele, acțiunile și demersurile sale pentru a se dezvolta ca ființă umană conștientă	Este tratat ca o ființă umană inteligentă, responsabilă și capabilă!
18. a avea grijă de sine fizic, psihic și spiritual	I se acordă iubire necondiționată și un ghidaj plin de tact și înțelepciune!

Adaptat după Peter K. Gerlach, „Break the cycle! 7 self-improvement Lessons no one ever taught you”,

<http://sfhelp.org>



În tabelul de mai sus sunt sintetizate câteva comportamente dezirabile ale adulților, reflectând respectarea unor drepturi esențiale ale copilului și adolescentului. Acceptarea acestor drepturi de către familie, școală

și societate i-ar putea direcționa pe adolescenți să facă alegeri inspirate pentru evoluția lor personală și profesională, să-și dezvolte capacitățile relaționale, asertivitatea și empatia, să devină responsabili, facilitând astfel transformarea lor în adulți autentici.

Dar sexualitatea?

Ce modele oferă societatea adolescenților?

Mediul social influențează continuu ființele în formare. Prin intermediul părinților și persoanelor apropiate, oferă factori benefici sau de risc pentru dezvoltarea lor.

Nucleul familial nu se poate izola complet de influențele exterioare, interacțiunile din familie sunt un eșantion a ceea ce se întâmplă, pe scară mult mai largă, în societate.

Dacă dorința nestăvilită de noi experiențe a tinerilor în formare întâlnește o cultură sau o conștiință colectivă care încurajează un curent de opinie favorabil unei sexualități dezinhibate, consumului de droguri, câștigurilor facile fără muncă etc., efectul poate fi extrem de periculos.

În privința sexualității, adolescenții sunt într-un anumit fel vulnerabili la intensitatea energiilor din corpul lor – ei simt impulsuri, dorința de stimulare sexuală, atracția față de persoanele de celălalt sex. Experimentarea sexului ocazional, «sportiv», este promovat de multe ori de mass media, dar și de comunitate, uneori chiar de familie. O astfel de laxitate în principii și comportamente influențează major adolescenții, facilitând adoptarea de către ei a unui model de relații conjuncturale care nu răspunde nevoilor lor individuale – inclusiv emoționale – de dezvoltare. Absorbând aproape pasiv aceste mesaje – directe și indirecte –, ei se grăbesc să inițieze relații sexuale cât mai devreme în viață, pentru a intra «în rândul lumii».

Orientarea spre consum a produs, în același timp, o suprasaturare de sex, în detrimentul unei adevărate relații de polaritate, favorizând un sistem de valori în care sexualitatea și iubirea sunt scindate și privite separat. În societatea contemporană, acest fenomen a apărut ca urmare a promovării egalității sexelor și a tendinței de a șterge diferențele naturale și evidente dintre ele. Această nivelare împiedică realizarea unei comunicări autentice în cuplu. Dacă bărbații și femeile ar respecta legea polarității, relația lor ar deveni mult mai bogată și mai profundă, atingând o dimensiune superioară.

Un alt fenomen al culturii moderne îl constituie exhibiționismul, care a început să fie foarte admirat în anumite segmente ale societății, promovat de anumite persoane care apar în public, staruri și «artiști». Prestația lor are un impact direct asupra relațiilor dintre tineri sau dintre copii și părinți.

Aparența succesului și a libertății sexuale afișate de acești idoli în viața lor de scenă trezesc la cei care îi admiră dorința de a deveni asemeni lor. Tinerii sunt bombardați senzorial și suprastimulați de iluzia sex-simbolurilor, încurajată de mass media.

Într-o lume în care stresul este aproape o regulă a vieții cotidiene, supapele cele mai la îndemână de care adulții și tinerii se folosesc pentru a scăpa de presiunea și anxietatea care îi apasă – la nivel de masă – vizează căutarea plăcerii, cel mai adesea prin sexualitate, ingestia de diferite substanțe sau de alimente, deseori manifestate necontrolat.

Ritmul febril al existenței, modul de viață alert și superficial, dezrădăcinarea oamenilor care trăiesc în marile orașe produc dezorientare și anxietate inclusiv în stabilirea relațiilor interumane. Studiile arată că stresul de orice fel produce în corp secreția unor hormoni care nu dispar imediat din circulație și se depun în țesuturi, producând do-

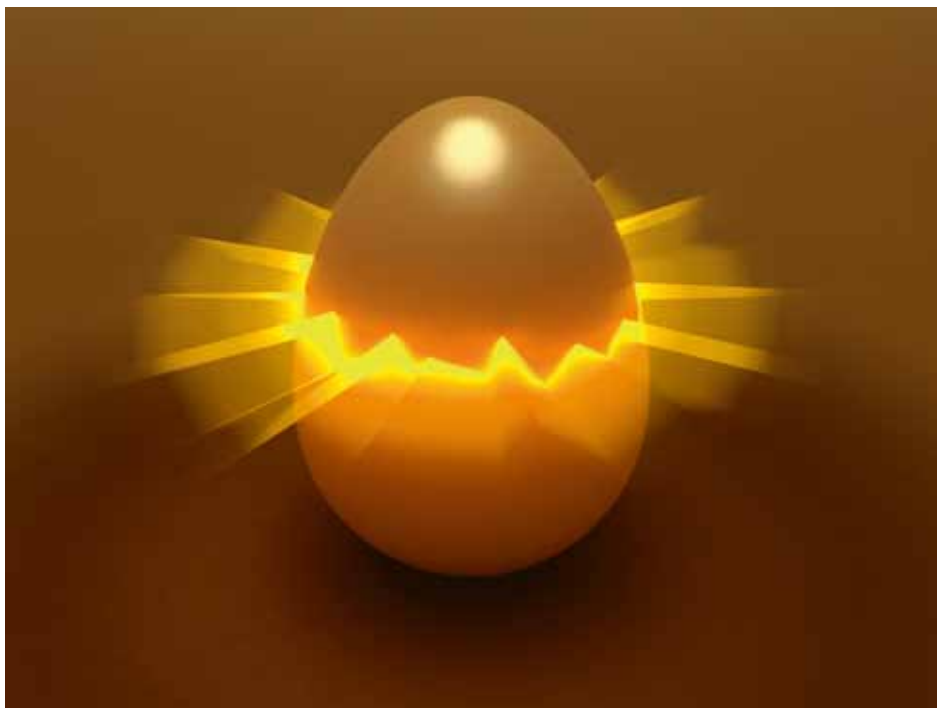
rință sexuală excesivă și dorință de consum (de alimente, substanțe etc.) Dorința de a-și produce plăcere și de a scăpa de sentimentul de izolare și singurătate stă la baza acestor comportamente și a altora, cum ar fi anumite dependențe – de alcool, de droguri, de medicamente – care accelerează degradarea fizică și psihică.

Din păcate, pe termen lung, aceste excese produc dezechilibre fizice și psihice și boli cronice greu de influențat prin tratament.

Există oare un determinism ascuns al acestor predispoziții la comportamente care devin deja cutume sociale?

Cercetătorii pot afirma că da, răspunsul se poate afla în perioada prenatală.

Să luăm, de exemplu, predispoziția la obezitate. Pe parcursul celor 9 luni, copilul este cufundat în lichidul amniotic, bogat în substanțe nutritive și hormoni. În perioadele critice sau sensibile ale procesului de



creștere și dezvoltare fetală, fluctuații ale parametrilor mediului intra-uterin pot avea consecințe pe termen lung, uneori ireversibile.

Mai multe categorii de factori par să modeleze sistemul de nutriție și sănătatea copilului și viitorului adult:

- fumatul mamei în perioada prenatală
- creșterea excesivă în greutate a mamei în perioada prenatală (dincolo de pragurile considerate fiziologice)
- nivelul glicemiei femeii gravide, în special dacă dezvoltă diabet gestațional
- dieta mamei pe parcursul sarcinii, care poate afecta greutatea la naștere

Acești factori pot determina o creștere excesivă în greutate a copilului, adolescentului și viitorului adult, producând supraponderalitate și obezitate.

Ce ar putea remedia aceste consecințe?

Pentru prevenirea fenomenului obezității, este extrem de important ca părinții să fie informați și să adopte un mod de viață și comportamente alimentare sănătoase încă înainte de concepția copilului.

În privința comportamentelor sexuale, studiile arată că atunci când părinții se angajează în relația cu adolescenții și îi ghidează ferm dar flexibil, fiind conectați la nevoile lor și acordându-le în același timp independență, tinerii reușesc mult mai bine în viață. Ei sunt dornici să interacționeze cu cei de vârsta lor, dar recunosc faptul că adulții le pot oferi o perspectivă mult mai înțeleaptă, care decurge din experiența de viață. Adolescenții înțeleg faptul că lumea în care se pregătesc să intre are anumite reguli, pe care e important să le învețe chiar și de la părinți sau de la adulții semnificativi din viața lor, care s-au ciocnit de aceleași probleme.

Ce ar putea veni în sprijinul lor?

Educația, întotdeauna educația, făcută de adulți conștienți, capabili să practice ei înșiși comportamentele pe care le promovează, poate aduce mari schimbări!

În momentul în care tinerilor li se transmit, încă din mica copilărie, mesaje și modele coerente, asigurându-li-se aceleași tipuri de informații și condiții – în familie, școală, societate –, ei vor aplica foarte natural ceea ce au învățat. Își vor dezvolta discernământul și vor alege un mod de viață sănătos: acesta este punctul de plecare pentru schimbarea mentalității privind sexualitatea.



Rezumat:

- **Adolescența reprezintă o perioadă de mari transformări fiziologice și psihologice, care pregătește tinerii să exploreze noi teritorii și să-și ia viața în propriile mâini.**
- **Asumarea de riscuri, tendința către excese, dorința de nou, atașamentul față de cei asemeni lor, nevoia acută de recunoaștere socială, apreciere și validare a propriilor intenții descriu profilul adolescenților, care devin destul de vulnerabili la influențele exterioare destabilizante.**
- **Mass media, Internetul, modelele întâlnite în jur – în societate, familie, școală – pot influența adolescenții în adoptarea anumitor comportamente care le afectează sănătatea: începerea precoce a vieții sexuale, cu risc mare de apariție a unei sarcini nedorite și/sau a unei infecții cu transmitere sexuală, consumul de droguri și de substanțe care determină dependență, tulburări alimentare etc.**
- **Părinți, profesori sau alți adulți semnificativi din viața adolescenților au misiunea de a-i ghida pe aceștia cu afecțiune și fermitate, prin educație și exemplu personal, respectându-le ritmul de dezvoltare, nevoia de independență și de explorare.**

Capitolul 4

Trezirea energiei sexuale – sexualitatea la adolescenți

Pentru a înțelege mai bine energia sexuală, să facem o incursiune în universul energiilor corpului.

Filozofile antice afirmă că energia corpului se manifestă sub mai multe aspecte, în funcție de țesuturile și organele pe care le traversează: energia care asigură hrănirea, cea care asigură protecția corpului, energia responsabilă cu respirația celulelor, cu eliminările, energia sexuală.

Dacă ne-am afla într-o grădină plină de flori, probabil nu am putea distinge diferitele lor miresme, ci am simți doar un val de efluvii parfumate; tot la fel, energia corpului nu poate fi separată în energiile componente, care se întrepătrund în mod foarte subtil.

Energia sexuală hrănește țesuturile și organele sexuale, le impulsionează, asigură reproducerea, dar în același timp este responsabilă de creșterea organismului, de multiplicarea celulelor, de diferențierea funcției lor, influențează creativitatea și gândirea superioară. Aceasta este acțiunea pe «verticală» a energiei sexuale, atunci când ea se manifestă global, la nivelul tuturor structurilor organismului.

La nivelul organelor și funcțiilor sexuale, aceeași energie pregătește transformările corpului uman în perioada fertilă, pe parcursul activității sexuale, concepției, sarcinii, nașterii, alăptării unui copil.

Între energia sexuală, energia vitală (care asigură funcționarea și supraviețuirea organismului) și energia psihică (care are funcția de integrare a ființei umane în mediu), există un schimb permanent.



Energiile corpului se întrepătrund și se susțin reciproc.

Ce se întâmplă de-a lungul vieții cu energia sexuală?

Ea devine din ce în ce mai pregnantă pe măsură ce organismul crește și se dezvoltă; se menține puternică la vârsta adultă, după care intră în declin, pe măsura avansării în vârstă. Textele antice spun că forța energiei sexuale depinde de modul cum este folosită. Consumată prin activitate sexuală excesivă, ea slăbește; dacă activitatea sexuală este în acord cu constituția și posibilitățile de refacere ale organismului, ea se menține mai mult timp.

Dacă viața sexuală începe prea devreme, în adolescență de exemplu,



energiile corpului sunt direcționate către această activitate și consumate pentru a o susține, în detrimentul dezvoltării fiziologice complete a organismului.

Cu cât viața sexuală este începută mai de timpuriu, cu atât energiile corpului vor fi mai fragile la vârsta adultă; o demonstrează studiile, care arată scăderea speranței de viață și creșterea riscului de moarte prematură la populațiile care încep activitatea sexuală și dau naștere copiilor foarte devreme în viață.

A face sau a nu face dragoste

Această dilemă îi preocupă pe mulți adolescenți, fete sau băieți, iar răspunsul nu le este întotdeauna foarte clar, dacă nu au avut posibi-

litatea să-și descopere valorile, idealurile în viață și nevoile reale de dezvoltare.

Motivele unui eventual răspuns afirmativ sunt diferite: fetele doresc mai degrabă să-și exprime sentimentele, să descopere și să simtă intimitatea, iar băieții manifestă dorința și atracția care-i presează să caute și să găsească plăcerea; și unii și alții pot dori să-și satisfacă o anumită curiozitate, mai ales la prima experiență.

Uneori motivația ține de anumite raționamente mai mult sau mai puțin întemeiate: actul sexual poate fi considerat o cale de a păstra o relație, de a-și demonstra sieși capacitatea de a atrage un partener/o parteneră, de a provoca autoritatea adulților.

La fel de bine răspunsul la întrebare poate fi negativ – și iată argumentele pe care adolescenții le descoperă de cele mai multe ori singuri:

- Sunt prea tineri pentru a-și începe viața sexuală.
- Stadiul relației nu permite acest lucru: nu se simt încă suficient de confortabil la acest nivel de intimitate sau pot avea sentimentul că partenerul/partenera nu este suficient de implicat(ă) în relație.
- Nu există suficientă încredere și respect reciproc în relație sau, dimpotrivă, dragostea este însoțită atât de încredere cât și de respect, dar cei doi simt nevoia să aștepte momentul considerat cel mai potrivit.
- Sunt îngrijorați de eventualitatea unei sarcini sau a unor infecții cu transmitere sexuală.
- Sistemul de valori și preceptele morale respectate de unul sau de ambii parteneri nu permit luarea acestei decizii.
- Comunitatea, părinții, adulții semnificativi exercită asupra lor o influență în acest sens.
- Există o experiență anterioară negativă sau traumatică ce poate influența această decizie.



Ce să fac, și mai ales, când?

Iată o întrebare pe care adolescenții și-o pun frecvent când e vorba de viața lor sexuală. Poate că fiecare și-a testat deja capacitatea de a răspunde NU la invitații de «experimentare» sexuală sau poate a acceptat de teamă să nu fie catalogat(ă) drept «înapoiat(ă)» sau «demodat(ă)». Dacă acest pas a fost deja făcut și persoana este sinceră cu sine, ar putea recunoaște că nu a fost una din cele mai plăcute sau fericite experiențe, în ciuda așteptărilor sau proiecțiilor sale.

Începerea vieții sexuale echivalează cu deschiderea unei porți care-i poate face pe adolescenți să se simtă vulnerabili. Ei pot încerca să schimbe mai mulți parteneri/mai multe partenere pentru a avea experiențe diferite, dar acest comportament are un impact necunoscut – cel mai adesea devastator – asupra energiilor corpului și sănătății.

Probabil că în toate aceste relații fiecare caută iubirea, pe care, poate, o va găsi data viitoare, continuând să sper...

Persoana care speră să obțină afecțiunea, împlinirea, fericirea în doi prin acceptarea cu ușurință a unei relații și schimbarea facilă a partenerilor sexuali confundă, de fapt, planurile: este ca și cum s-ar aștepta în orice clipă să audă (în sfârșit!) un cântec sublim de dragoste la un post de radio care nu difuzează muzică!

Se spune că speranța moare ultima și poate, uneori, o relație care a început întâmplător se poate transforma într-o iubire. Este posibil, dar foarte puțin probabil....

Fața nevăzută a începerii relațiilor sexuale foarte devreme în viață

Apariția unor sarcini nedorite, a bolilor cu transmitere sexuală, abuzul sexual sunt situații care pot perturba grav viața unui adolescent. În condițiile în care o tânără ființă are nevoie de îndrumare și consiliere pentru a învăța corect cum să deslușească principiile, legile și regulile după care să se conducă în viață, astfel de evenimente produc experiențe de învățare și concluzii amare.

Desigur că, în multe situații, copilul poate deveni o victimă a violenței sexuale, receptând pasiv, fără să se poată apăra, influența traumatizantă a unui adult care l-a trădat și care a căzut la examenul responsabilității și al autocontrolului propriilor instincte, pierzându-și astfel – grav – demnitatea umană și, în cazuri extreme, valența aproape sacră de părinte sau de tutore al copilului.

În alte situații, sub influența directă a unor modele sociale întreținute nechibzuit de adulții din jur, tinerii pot face ei înșiși alegeri care să le afecteze direct și ireversibil viața.

A începe viața sexuală reprezintă pentru mulți adolescenți un scop de atins, învăluit într-o aură de mister și de semnificații diverse: doresc să fie considerați în pas cu moda, să fie acceptați în diferite grupuri, să fie tratați ca niște persoane adulte experimentate, care merită atenția celorlalți etc.



De multe ori pierderea virginității se produce în condiții îndoielnice de igienă și de confort psihologic. La o petrecere, ca un experiment sau ca o promisiune de împlinire a unui vis de dragoste (ne)împărtășită, prima experiență sexuală poate aduce dezamăgire și chiar durere.

Urmărind diferite materiale video, filme, reviste, accesând Internetul, lipsiți de șansa unei educații sexuale autentice care s-ar putea realiza în primul rând în familie, dar și la școală și în comunitate, adolescenții caută intens răspunsuri și soluții la noile impulsuri pe care le simt în corpul lor și la presiunea pe care egalii lor sau chiar adulții – mai mult sau mai puțin bine intenționați – o exercită sistematic asupra lor.

Încă din perioada pubertății, când se activează funcția sexuală, un act sexual poate conduce la o sarcină. Biologic este posibil și chiar foarte probabil să se întâmple așa. Creșterea incidenței sarcinilor la adolescen-

te este o realitate care îngrijorează pe toată lumea astăzi. «Un copil care poartă un copil»: ce tristă priveliște!

Stresul pe care îl suportă organismul foarte tinerei mame, nașterea pentru un corp încă fragil pentru o astfel de experiență, afectarea procesului de dezvoltare a propriei persoane sau, și mai grav, avortul sau intenția de a abandona copilul după naștere sunt consecințe ale unui act sexual la care protagoniștii acestuia nu s-au gândit.

Dacă nou-născutul este crescut în familie, prea tânără mamă va avea de făcut față la mari provocări și, de cele mai multe ori, este nevoită să abandoneze școala – maturizarea ei se va face precoce, sub povara unei responsabilități pentru care nu este încă pregătită: creșterea unui copil.

Probabil tinerii mizează pe faptul că la ora actuală există mijloace de a preveni sarcinile nedorite – prezervativul, anticoncepționalele; dar toate cărțile de planificare familială spun același lucru: orice tehnică contraceptivă prezintă un risc de eșec, chiar dacă foarte mic, cu o singură excepție: abstința, adică absența actului sexual!

Desigur, dacă viața sexuală a început și abstința este greu de obținut, protecția este esențială. Prezervativul este metoda contraceptivă care poate împiedica deopotrivă apariția sarcinii și a bolilor cu transmitere sexuală: sifilis, gonoree, infecții cu diferite virusuri: virusul papilomatozei umane (boală considerată un fel de «anticameră» a cancerului genital), herpes, virusul imunodeficienței umane – HIV, care produce SIDA, virusul hepatitelor de tip B, C etc.

Este bine de știut că toate aceste infecții marchează organismul pe tot restul vieții. Transmiterea lor se face la fel de direct și la fete, și la băieți: contactul cu orice fel de mucoasă a persoanei infectate (genitală, anală, bucală), cu sângele ei, înseamnă contaminare și uneori nici prezervativul nu mai este suficient.



Utilizarea de către tinerele fete a pilulelor sau injecțiilor contraceptive poate proteja împotriva apariției sarcinii, dar nu și a infecțiilor cu transmitere sexuală.

Este bine de știut că aceste medicamente sunt de fapt hormoni modificați, care perturbă ritmurile biologice ale corpului, având imediat sau mai târziu în viață tot felul de efecte secundare, care de multe ori sunt trecute cu vederea: creșterea în greutate, perturbări hormonale, alergii, influențarea fertilității, tulburări cardiovasculare, creșterea riscului de apariție a unui cancer etc.

Cum s-ar putea evita numărul în creștere de sarcini nedorite apărute mai ales la adolescente, de avorturi, îmbolnăviri sau infecții cu transmitere sexuală?

Un vechi dicton popular spune că este mai bine să previi decât să tratezi!

Prin informare și educație oferită cu iubire și atenție, copiii și adolescenții pot înțelege responsabilitatea pe care o presupune întemeierea unei familii și ce înseamnă aducerea pe lume a unui copil. Astfel pot fi evitate multe eșecuri, suferințe, neîmpliniri care marchează toți membrii familiilor în cauză și implicit societatea.

Trezirea energiei sexuale în propriul corp în perioada adolescenței este un fenomen firesc, perfect fiziologic. Nu este nimic în neregulă dacă un adolescent simte impulsuri în corpul său sau atracție față de o persoană de sex opus. Important este cum sunt gestionate aceste impulsuri! A le da curs imediat, prin stimulare sau act sexual, produce o descărcare a tensiunii; suprastimularea va determina însă o anumită slăbiciune în corp, amețeli și dificultăți de atenție și concentrare. Este cunoscut faptul că sportivii de performanță sunt sfătuiți să evite raporturile sexuale înaintea competițiilor, pentru a nu-și diminua forța fizică și capacitatea de concentrare.

Energia sexuală este o forță a naturii care ne dinamizează, ne înflăcărează, ne mobilizează, ne inspiră. Dorința sexuală este unul dintre cele mai puternice impulsuri, care dă bărbaților și femeilor curaj, voință, hotărârea de a întreprinde acțiuni îndrăznețe; dezvoltă imaginația și abilitățile creative. Această dorință nu trebuie eliminată, ci doar canalizată pentru a fortifica trupul, mintea și creativitatea.

Energia sexuală poate fi privită ca o forță primordială a creativității, care însuflețește toate ființele de pe pământ.

La animale și la celelalte viețuitoare, energia sexuală se exprimă sub formă de creativitate biologică.

La om, această energie hrănește creativitatea la toate nivelurile: fizic, emoțional, spiritual. În toate situațiile în care simțim atracție, pasiune, alertă, interes, entuziasm, inspirație, creativitate, energia sexuală este prezentă. Observăm, deci, că aria de acțiune a acestei energii depășește

cu mult sfera sexuală. Dorința sexuală poate fi transformată în pasiune, pentru a concretiza ceea ce omul își dorește în viață.

Cel care se poate reține de la contactul fizic în exces își poate canaliza energia sexuală spre manifestarea puterilor sale creatoare.

Conștientizarea și acceptarea impulsurilor sexuale în corpul fizic și la nivel emoțional – fără a le da curs pe cale sexuală – permite utilizarea acestei energii în hrănirea tuturor organelor și țesuturilor, la fel cum apa irigă culturile și ogoarele pământului. Aceste impulsuri alimentează astfel, într-o manieră mai subtilă, emoții și sentimente superioare, cum sunt inspirația și iubirea.

Sexualitatea transformată în iubire devine o forță extrem de puternică, ce poate înălța ființa umană, făcând-o să zboare până la stele; manifestarea ei instinctuală însă, tratată cu nechibzuință, o poate prăbuși și distruge.

În ce fel? Vom vedea în capitolul următor.

Rezumat:

- **Energia sexuală este o forță care devine activă la vârsta pubertății; ea facilitează creșterea și dezvoltarea organismului, stimulează entuziasmul și creativitatea, alimentează pasiunea.**
- **A face sau a nu face dragoste este o întrebare la care adolescenții găsesc răspunsuri diferite, în funcție de nevoile, valorile sau aspirațiile lor. Începerea prea devreme a activității sexuale poate perturba dezvoltarea organismului, atrăgând în plus, la o vârstă precoce, sarcini nedorite și infecții cu transmitere sexuală.**
- **Impulsurile sexuale aparțin instinctului de conservare a speciei și pot exercita o presiune intensă asupra psihicului adolescenților; canalizarea lor spre activități creative și dinamice previne pierderea energiilor prețioase ale corpului.**



Capitolul 5

Iubirea – forță transformatoare a vieții



În Grecia antică erau onorate nouă muze, divinități ocrotitoare și inspiratoare ale artelor, literelor și științelor, reprezentate prin nouă femei tinere, deosebit de frumoase. Aceste prezențe alegorice erau invocate în orice act de creație artistică, literară – și să nu uităm că majoritatea celor care se remarcă pe tărâmul artei – poeții, dramaturgii, sculptorii etc. – erau bărbați: iată un exemplu de canalizare a energiei sexuale către atingerea unui nivel înalt de inspirație și motivație pentru

realizarea unor opere.

În anumite condiții, aceeași transformare a energiei sexuale se petrece și în noi: atunci când căutăm, de exemplu, cu elan și pasiune, să rezolvăm o problemă, energia sexuală se activează și ne alimentează creativitatea, făcându-ne să descoperim soluții inovatoare.

Nici familia, nici școala nu oferă astăzi adolescenților o educație solidă în ceea ce privește viața și iubirea. De aceea, deseori, tinerii adoptă aproape automat unele concepții larg răspândite și acceptate la nivel colectiv, în care dragostea pare mai degrabă o monedă de schimb între persoane dispuse să negocieze o fericire în doi.

Se presupune, de exemplu, că iubirea poate apărea între două ființe dacă sunt îndeplinite anumite condiții, dacă se realizează un schimb echitabil (o tranzacție) între cei doi parteneri, dacă între ei există o atracție irezistibilă.

Iată, mai pe larg, în ce constau aceste «standarde» pe care ar trebui să le îndeplinească o relație ca să poată fi numită iubire!

- Majoritatea oamenilor privesc iubirea ca pe un proces natural, care vine de la sine. Oamenii sunt însetați de iubire și o caută, considerând însă că, pentru a fi iubiți, au de îndeplinit anumite condiții: pentru un bărbat – el trebuie să aibă succes, să fie puternic, dacă se poate bogat, iar dacă este femeie – ea trebuie să arate bine, să își îngrijească vestimentația și corpul, să fie modernă etc. Pentru ambele sexe se consideră că a vorbi frumos, a avea atitudini deschise, fără prejudecăți, crește șansa de a atrage iubirea.
- O altă concepție concentrează atenția asupra obiectului sau subiectului iubirii, considerând că eșecul în dragoste sau absența ei are drept cauză dificultatea de a găsi persoana potrivită. Cultura contemporană axată pe consum face ca iubirea să pară un târg între două persoane care își apreciază și își «cântăresc» reciproc calitățile. Procesul seamănă izbitor cu o tranzacție în care fiecare lansează pe piață un pachet de servicii și calități, sperând să atragă pe cineva care să îi ofere, la schimb, ceva similar.

- O altă situație considerată naturală este aceea în care două ființe se simt atrase irezistibil una de cealaltă, cuprinse de o pasiune arzătoare, cu dorința de a fuziona. Mirajul nu durează din păcate prea mult și, treptat, apar dezamăgirea, obișnuința și plictiseala, care scot la iveală diferențele dintre cei doi. Această stare acută și efemeră de îndrăgostire poate fi ușor confundată cu iubirea, care presupune din contră, stabilitate și constanță.

Faptul că oamenii trăiesc frecvent eșecuri în dragoste ne-ar putea conduce la concluzia că poate avem ceva de învățat despre iubire și despre cum să iubim.

Ce ar putea afla adolescenții? Faptul că iubirea nu este un fenomen care se produce automat, ci mai degrabă o artă care merită studiată pentru a-i desluși misterele.

Deși tânjesc după iubire, oamenii nu par foarte dornici să acorde atenție acestor lucruri, preferând să își investească aproape tot timpul în a învăța cum să câștige bani și prestigiu.

De fapt, oamenii caută în iubire antidotul însingurării pe care încep să o experimenteze destul de devreme în viață. Dorința de a fi doi neutralizează anxietatea, lipsa de sens resimțită în societăți unde valorile familiei nu mai sunt prețuite, unde ruperea de natură nu poate fi substituită de plimbările în parc, excursiile la munte sau picnic-urile la iarbă verde.

Iubirea este esențială: studiile efectuate de cercetători arată faptul că speranța de viață a oamenilor care iubesc și sunt iubiți este mai mare decât a celor care nu au această șansă.

Există mai multe feluri de iubire?

Iată o întrebare care a preocupat multe minți și inimi, încă din cele mai vechi timpuri: filozofi, scriitori, spiritualiști, artiști, oameni de știință, oameni obișnuiți.



Există multiple grade de iubire și fiecare grad corespunde unui anumit nivel de evoluție a ființei umane.

Erich Fromm, psiholog, sociolog și filozof umanist german, descrie în cartea sa *The Art of loving (Arta de a iubi)*, diferitele forme de iubire, în funcție de tipul de legătură care unește două ființe, de aspirațiile și dorințele lor: iubirea aproapelui, iubirea maternă, iubirea pentru un partener/o parteneră, care include atracția și dorința sexuală, iubirea de sine, iubirea de Dumnezeu.

Iubirea fraternă

Iubirea fraternă este iubirea pentru oameni în general. Ea stă la baza dezvoltării ființei umane și implică responsabilitate, respect, compasiune, dorința de a-i ajuta pe ceilalți să progreseze. Este menționată în Cărțile Sfinte prin îndemnul: «Iubește-l pe aproapele tău ca pe tine însuși».

Această formă de iubire are un caracter universal, este adresată tuturor oamenilor, fără exclusivități – ea imprimă acțiunilor noastre un caracter umanist, alimentează idealul de a făuri o lume mai bună pentru toți.



Iubirea maternă

Iubirea mamei pentru copilul său este considerată forma cea mai altruistă de dragoste, care se manifestă necondiționat și care alimentează micuța ființă cu dorința de a trăi, dându-i curajul și forța de a păși în viață. Dragostea maternă presupune grijă absolută și responsabilitate, întâmpinarea nevoilor afective și fizice ale copilului. Femeia are această disponibilitate de a extinde și dezvolta iubirea maternă și în afara propriilor săi copii – manifestând-o față de toți copiii sau persoanele neajutate în general.

Iubirea este o hrană subtilă indispensabilă ființei umane. Pruncii privați de afecțiune în perioada prenatală și în primele zile sau luni de la naștere vor suferi tulburări ireversibile în dezvoltarea lor fizică și psihologică și dificultăți de integrare în societate greu de transformat.

Cercetările din ultimele decenii au arătat că, în perioada prenatală și în timpul



nașterii, corpul mamei produce o substanță, oxitocina, supranumită «hormonul iubirii». Acest hormon, secretat și în perioada de lactație, facilitează atașamentul: primele schimburi de iubire între mamă și copil.

Studiile psihologice au demonstrat faptul că nivelul de oxitocină influențează creierul bebelușului:

Un nivel fiziologic crescut – produs prin naștere naturală și alăptare, contact piele la piele – generează relații de atașament sigur, cu impact direct asupra comportamentului relațional la adolescent și adult.

Dimpotrivă, un nivel scăzut de oxitocină – determinat de un complex de factori care însumează: nașterea prin cezariană, alimentația cu biberonul, lipsa contactului fizic al bebelușului cu mama – generează perturbări ale atașamentului, care se vor manifesta la adolescent și la adult sub formă de agresivitate, comportament antisocial, dificultăți relaționale, suferință psihică, dificultăți în managementul stresului.

Întrucât circumstanțele care afectează stabilirea relațiilor de atașament cresc nivelul hormonilor de stres, creierul copilului va fi în așa fel modelat, încât, pe parcursul existenței, el va prezenta o reactivitate mai mare la stres, cu tensiune arterială și ritm cardiac mereu crescute. Totodată, capacitatea sa de a iubi va fi influențată.

Iubirea erotică

Este o iubire cu caracter exclusivist, comparativ cu celelalte forme de iubire, fiindcă vizează o singură persoană.

Ceea ce caracterizează ființa umană este dorința nestăvilită de a fuziona, de a regăsi întregul prin uniunea cu o altă



ființă. Putem numi această stare de uniune iubire? Este dificil de răspuns, fiindcă există diferite forme de fuziune, între care diferențele sunt destul de importante; cu toate acestea, este greu să le denumim diferit – de aceea li se spune «iubire» sau «dragoste».

Atracția dintre două persoane se poate manifesta sub diferite forme: dorință, pasiune și iubire – care presupune un atașament de lungă durată. Oamenii de știință ar spune că fiecare din aceste ipostaze este produsă de activarea unor hormoni și a unor centri specifici din creier. Pentru dorința sexuală, impulsurile, emoțiile

implicate și comportamentul rezultat sunt generate în zonele arhaice ale creierului, iar rațiunea este scurtcircuitată – cerința urgentă este de a îndeplini imediat un act sexual. Este opera naturii, care a realizat aceste circuite pentru a asigura perpetuarea speciei.

Dacă această tensiune se descarcă prin act, întregul organism resimte imediat o stare de epuizare, iar repetarea frecventă a acestui proces secătuieste resursele energetice și produce un consum de esențe prețioase ale corpului. Pe termen lung, impactul este similar celui produs de consumul prelungit de droguri, cu diferența că efectele sunt mai puțin evidente și câteodată, mai puțin dramatice decât în cazul dependențelor de substanțe exogene. Specialiștii în neuroștiință spun că dorințele și obsesiile sexuale au la origine circuite neurologice și neuromediatorii similari cu cei descoperiți în cazul consumului unor anumite droguri, care produc aceeași excitabilitate și același gen de emoții.

Dacă între două persoane apare dragostea, comportamentul rezultat este mult mai complex – sunt activate anumite structuri ale cortexului și anumiți neuromediatorii, care asigură o integrare superioară a impulsurilor sexuale. În această situație, emoțiile și trăirile pot fi la fel de puternice, dar de o altă calitate – impactul asupra organismului este constructiv, ființa umană aspiră spre țeluri îndrăznețe, este capabilă de realizări deosebite în multiple domenii, fiind catalizată în acțiunile sale de prezența iubirii, care îi transformă întreaga ființă.

Dragostea poate aduce inspirație și elan. Atracția pentru calitățile unei persoane, pentru aspirațiile și comportamentul ei poate declanșa forțe nebănuite. Privirea, vocea, zâmbetul, prezența ființei iubite pot transporta persoana îndrăgostită spre înălțimi, oferindu-i clipe de fericire necunoscute până atunci. Iată calea superioară de orientare a energiei sexuale!

Alegerea unui partener sau a unei partenere capabil(ă) de o astfel de trăire ar putea să transforme actul sexual într-o alchimie de energii și elanuri care să favorizeze evoluția celor două ființe, cu condiția ca ele să aibă maturitatea fizică și psihologică necesară unei astfel de relații.

Pentru un adult, diferența între dragoste și simpla atracție sexuală devine evidentă pe parcursul vieții, odată cu maturizarea și interiorizarea experiențelor trăite; adolescenții pot însă face ușor confuzie între glasul inimii și cel al simțurilor. Ei ar avea nevoie de un ghidaj, dar de cele mai multe ori nu știu sau nu îndrăznesc să-l caute. Ei ar putea fi sprijiniți prin educație să-și conștientizeze propriile trăiri și să deosebească instinctul de sentiment.



Iată 10 indicii care-i pot ajuta pe tineri să afle dacă ceea ce simt este sau nu dragoste*:

1. Știi ca ești îndrăgostit(ă) fiindcă te simți însuflețit(ă) să realizezi lucruri deosebite.
2. Ființa iubită te face să te simți special și bine în pielea ta.
3. Chiar dacă ești gelos/geloasă, sentimentul trece repede; ai încredere că partenerul/partenera nu te va trăda și nu te va răni.
4. Nimic nu te face să te simți atât de senin(ă) ca atunci când ești împreună cu partenerul tău/partenera ta.
5. Când te certți cu el/ea, supărarea nu durează, fiindcă sunteți amândoi de acord că nimic nu e mai important decât să fiți sinceri unul cu altul și să puteți să vă exprimați adevăratele sentimente.
6. Partenerul/partenera niciodată nu te va pune să alegi între el/ea și familie sau prieteni.
7. Nici tu, nici el/ea nu simțiți nevoia de a pune la încercare încrederea sau sentimentele celuilalt.
8. Ești mai mult tu însuși/însăși când ești cu partenerul/partenera ta decât cu orice altă persoană apropiată.
9. Dacă sexul va face parte din relația voastră, acesta va fi un rezultat al dorinței și acordului reciproc, fără nici cea mai mică condiționare sau încercare de convingere.
10. Această relație te face să dorești ce-i mai bun ființei iubite, să-i respecti opțiunile și să o ajuți să se dezvolte ca persoană; într-o relație reciprocă, aceste sentimente sunt împărtășite.

*După Mike Hardcastle, former About.com Guide: "How to Know if You're Really in Love"





Iubirea de sine

Reprezentată de respectul și aprecierea de sine, această formă de iubire este esențială în supraviețuire și în stabilirea relațiilor.

Nu este vorba de o atitudine egoistă, care presupune o centrare pe sine cu ignorarea celorlalți, ci de o valorizare a propriei persoane, cu acordarea dreptului de a trăi și a fi fericit(ă). Iubirea de sine nu trezește orgoliul sau vanitatea, ci alimentează capacitatea de a-i iubi pe ceilalți, de a iubi întreaga lume.

Atitudinea față de sine își are rădăcinile în perioada prenatală, atunci când se construiesc primele repere ale identității propriei persoane.

Fuzionat cu corpul mamei, bebelușul prenatal se impregnează cu emoțiile și trăirile ei. Dacă acestea sunt armonioase, copilul se va simți acceptat și iubit, iar această hrană afectivă primordială îi va consolida încrederea în sine și în lume, îi va confirma faptul că este dorit și binevenit. Dacă, dimpotrivă, sentimentele mamei sunt ambivalente privind păstrarea sarcinii sau copilul nu este dorit, el se va naște cu o îndoială asupra dreptului său de a trăi și de a merita iubirea celor din jur.

Iubirea de sine va fi, în acest caz, profund afectată și întreaga viață o astfel de persoană va încerca să câștige dragostea celorlalți sau va căuta sentimentul de plenitudine care-i lipsește în diferite dependențe sau în relații întâmplătoare.

Iubirea de Dumnezeu

Este iubirea care dizolvă separativitatea și face posibilă fuziunea supremă. Dincolo de orice formă instituțională sau orice cult religios, iubirea de Dumnezeu răspunde nevoii fundamentale a ființei umane de a-și depăși condiția și limitările, de a simți sprijinul necondiționat și legătura cu esența sa profundă, cu divinitatea.



Filozofi și oameni de cultură din toate timpurile și din civilizații diferite au consacrat gânduri și poeme acestei valori universale și atemporale: Iubirea.

«Iubirea este cea mai înaltă fericire la care poate ajunge omul, căci numai prin ea cunoaște că el este mai mult decât el însuși, că e una cu totul.» (Rabintranath Tagore)

«Dragostea este cea mai puternică forță din Univers.» (Molière)

«Iubirea este arhitectul Universului.» (Hesiod)

Iubirea este o forță care transformă cu adevărat lumea; e asemeni unui izvor care curge și atrage în jurul său viața, permițând plantelor să crească, animalelor să supraviețuiască, așezărilor omenești să se dezvolte. Ea catalizează transformarea de sine, dă sens și consistență vieții.

Știința modernă demonstrează acum această realitate constatată de mii de ani: iubirea generează un câmp electromagnetic capabil să influențeze moleculele de ADN, atomii și materia întregului Univers.

Există cercetători care au demonstrat efectele sacro-terapiei – terapiei prin rugăciune și compasiune – în catalizarea vindecării diferitelor afecțiuni.



Iubirea vindecă prin faptul că unifică toate glasurile celulelor din corp și permite armonizarea lor la un nivel de vibrație superior celui generat de boală.

Dragostea este liantul principal care, sub diferite forme, aduce împreună indivizi, clădește familii, formează comunități.

Orice om, indiferent de vârstă, simte nevoia de dragoste. Dar fiecare ființă umană trăiește iubirea în felul său; această reprezentare decurge din experiențele de viață, modelele primite în mica copilărie, sentimentele transmise de mamă în perioada prenatală, modul în care persoana se percepe pe sine și receptează lumea înconjurătoare și mulți alți factori pe care poate încă nici nu-i bănuim...

Cuvântul «iubire» rezonază diferit în mintea și inima oamenilor. Sentimente foarte variate se reunesc sub același nume, de la atracția sexuală până la iubirea necondiționată sau transcendentă.

Este important ca tinerii să știe că dorința de a iubi este adânc înscrisă în ființa umană – ea reflectă o aspirație ancestrală care corespunde legii polarității.

«Din trecutul îndepărtat există dragostea înăscută a oamenilor unul pentru altul, dragostea care ne aduce înapoi la starea noastră dintâi, îngăduindu-ne ca, din doi, să redevenim iarăși unul, și aducându-i astfel firii omenești tămăduire. [...] Iar dragostea nu este altceva decât un nume pentru dorința noastră pătimașă de a fi din nou întregi.»

(Platon – «Banchetul»)

Căutarea polarității în alte planuri decât la nivel fizic, sexual a condus la dezvoltarea creativității, la aspirația spre ideal, la descoperirea iubirii.

Civilizațiile antice considerau că prin iubire se poate produce regenerarea sinelui, autodepășirea, descoperirea celor mai înalte forme de frumusețe, bunătate, adevăr.

Rezumat:

- **Energia sexuală este o forță primordială care se exprimă sub formă de creativitate biologică pentru toate ființele de pe pământ. Omul poate manifesta această creativitate la toate nivelurile: fizic, emoțional, spiritual.**
- **Dacă pentru un adult, diferența dintre dragoste și atracția sexuală devine evidentă pe parcursul vieții, adolescenții pot face ușor confuzie între glasul inimii și cel al simțurilor. Ei ar putea fi sprijiniți, prin educație, să-și conștientizeze propriile trăiri și să facă distincția între instinct și sentiment.**
- **Iubirea este o hrană subtilă indispensabilă ființei umane. Este o forță care transformă cu adevărat lumea; aduce împreună indivizi, clădește familii, formează comunități. Iubirea vindecă, însuflețește, inspiră, face posibilă realizarea celor mai îndrăznețe visuri.**





Capitolul 6

Capacitatea de a stabili relații – întemeierea unei familii

Oamenii sunt ființe sociale: fie că sunt copii, adolescenți sau adulți, au nevoie de ceilalți pentru a fi iubiți, sprijiniți, stimulați, recunoscuți, consiliați. Satisfacția pe care ne-o aduc relațiile noastre sunt influențate de mulți factori, iar societatea nu-i învață pe oameni cum să înțeleagă acești factori și să-i gestioneze.

Ori de câte ori existența unei persoane și/sau acțiunile ei au un efect semnificativ asupra cuiva, se cheamă că între cele două persoane s-a stabilit o relație. Dintre toate relațiile pe care le poate avea cineva, unele aduc satisfacții, altele stres. Ar fi important ca, încă din copilărie, să conștientizăm diferența dintre ele.

Adolescenții pot fi ghidați să identifice căile de optimizare a relațiilor, persoanele compatibile dar și pe cele care le pot crea probleme, soluțiile posibile etc. Ei pot fi învățați să descopere în ce mod o anumită relație le influențează calitatea vieții și părerea despre ei înșiși.

Modul în care vor ști să-și stabilească relațiile va sta la baza întemeierii unei familii care să le aducă împlinire, spre binele copiilor și tuturor celor cu care vor colabora.

Un lucru care nu a fost cunoscut mult timp, dar care a început să se reveleze frecvent în ultimii ani, este legătura dintre capacitatea de relaționare a unei persoane și ceea ce ea experimentează în perioada intrauterină!

Există un studiu efectuat pe aproximativ 200 de subiecți născuți în urmă cu aproximativ 50 de ani, din mame cărora li s-a refuzat intervenția pentru avort. Grupul a fost comparat cu un lot de copii proveniți din

sarcini acceptate și dorite, care au constituit grupul de control. Copiii din ambele loturi au fost studiați la 28 de zile după naștere, la 8 ani, 14 și 16 ani, la 23 de ani. La 30 de ani au fost studiați 190 de adulți din grupul de studiu și tot atâția din grupul de control. Iată rezultatele acestei analize comparative, de-a lungul anilor:

- În raport cu copiii din grupul de control, un număr semnificativ mai mare de copii nedorți s-au născut prematur.
- Copii nedorți au prezentat risc mai mare pentru probleme psihosociale, delincvență, mai târziu în viață.
- Ei au avut rezultate mai slabe la școală, necesitând un ajutor mai consistent din partea profesorilor și mai multe consulturi psihiatrice.
- La 14 ani prezentau în proporție dublă scoruri mici ale coeficientului de inteligență (<86) față de copiii din lotul martor, iar mamele lor îi caracterizau ca fiind încăpățânați, răutăcioși și nervoși.
- La vârsta de 23 de ani, de 3 ori mai mulți tineri proveniți din lotul de copii nedorți au comis infracțiuni, comparativ cu lotul de control.
- La 30 de ani manifestau o dezvoltare din punct de vedere psihosocial mai puțin favorabilă decât cei din grupul de control, deși diferențele dintre ei se mai estompaseră.
- Majoritatea subiecților din grupul de studiu au declarat că au resimțit dificultăți relaționale și în special neîncredere în capacitatea lor de a trezi iubirea celor din jur...

Părinții – în primul rând – dar și ceilalți adulți importanți din viața copilului/adolescentului îi transmit acestuia, inconștient și involuntar, programe după care ei înșiși se ghidează în viață.



Influența începe să se exercite în perioada prenatală, iar după naștere, copilul înregistrează – practic absoarbe – fără voia lui atitudini, comportamente, cuvinte, priviri, gesturi, fiindcă el este în căutare de repere ca să-și construiască propriile hărți ale realității. Orice exemplu receptat în această perioadă poate fi interiorizat automat!

Să presupunem că într-o familie, mama sau/și tatăl copilului ar întreține relații extraconjugale: oricât de multă teorie și educație i-ar face progeneriturii lor în adolescență despre importanța abstenenței sexuale sau a fidelității în cuplu, nu vor avea niciun câștig de cauză – exemplul personal este covârșitor! Copilul va prelua modelele oferite de părinți, fără măcar să-și dea seama – fie că este vorba de atitudinea într-o relație, de respectul de sine sau de o strategie de succes sau de eșec în viață.

Capacitatea adolescenților de a se relaționa cu cei din jur este, deci, major influențată de educația primită, de modă și de modelele

transmise de societate și mass media. La fel și deciziile de a forma legături durabile sau ocazionale sunt determinate de atitudinile observate în familie, în anturaj, la școală.

Pentru a-și forma discernământul atât de necesar alegerilor în viață, copiii și adolescenții au nevoie să fie încurajați să-și exprime emoțiile; ei devin astfel mult mai conștienți de trăirile lor decât alți copii și adolescenți, cărora nu li s-a acordat prea mare atenție. Foarte puțini părinți sau profesori îi învață pe copii să fie receptivi, să observe și să manifeste empatie, pentru a-i înțelege cu adevărat pe cei din jur. Fiind mai conștienți de ceea ce simt ceilalți, ce gândesc, ce nevoi au, ei vor comunica empatic, eficient, iar relațiile le vor aduce mai multă satisfacție.

Ideal este ca, într-o relație, fiecare să se simtă egal ca demnitate și valoare, să nu se supra- sau subaprecieze în raport cu celalaltă persoană.

O altă abilitate extrem de importantă într-o relație este asertivitatea: a ști cum și când să-ți declari nevoile, părerile, limitele. Dacă copilul primește afecțiune și este învățat să își respecte propriile drepturi, valori și nevoi – așa cum le respectă pe ale celorlalți – afirmându-le cu încredere, el va deveni asertiv.

Copiii care nu sunt învățați să facă acest lucru și care au fost traumatizați de comportamentele neadecvate ale adulților, pot simți ambivalență, vină sau anxietate. Ei acceptă relații în care nu se simt confortabil, trimițând inconștient către ceilalți mesaje de genul: «sunt inferior, nu am dreptul să-mi îndeplinesc nevoile, nu mă simt demn de iubire și la fel de valoros ca ceilalți». Adolescenții care poartă un astfel de complex vor intra deseori în relații care le vor aduce suferință. Este nevoie apoi de multă răbdare, sensibilitate, compasiune pentru vindecarea unor astfel de traume. Respectul de sine al copiilor s-ar putea forma firesc, dacă

părinții, profesorii, conștienți de această realitate psihologică, oferă iubire și respect copilului încă de la început, chiar din perioada prenatală, apoi în mica copilărie, pubertate și adolescență, însoțindu-l cu empatie în toate momentele dificile de învățare din viața sa.

Dacă adulții manifestă un comportament și o atitudine care să-i stimuleze copilului/adolescentului creativitatea, potențialul, încrederea în forțele proprii, elanul, capacitatea de a-și activa resurse interioare pe parcursul existenței, restabilirea echilibrului emoțional, inițierea unor relații armonioase cu ceilalți, tânăra ființă va capta și va aplica acest model. Iată esența rolului de îndrumător al părinților și al profesorilor: exemplul personal.



Ce fel de relații?

Un pas important în atingerea împlinirii într-o relație este modul în care oamenii se privesc unii pe ceilalți.

«*A iubi nu înseamnă a ne privi unul pe celălalt, ci a privi amândoi în aceeași direcție.*» – spunea celebrul scriitor francez Antoine de Saint-Exupéry.

O relație dintre doi parteneri are nevoie să fie alimentată cu energie, timp, atenție, respect, anumite renunțări la propriile opinii și obiceiuri, pentru a găsi o cale de cooperare cu cealaltă persoană.

Există o dinamică relațională, o evoluție în timp, care poate conduce la consolidarea legăturii, dacă legea polarității este respectată, sau la destrămarea ei, dacă această lege este ignorată. Pentru a ajunge la o înțelegere reală, autentică, cei doi parteneri trebuie să învețe să lucreze cu cele două principii: masculin și feminin. Astfel, de exemplu, atunci când unul din parteneri – bărbatul sau femeia – exprimă un punct de vedere – adoptând, deci, o atitudine emisivă, masculină – celălalt partener trebuie să-l asculte cu atenție – punându-se într-o atitudine receptivă, feminină – ceea ce permite un schimb și o adevărată comunicare între ei. Dacă, dimpotrivă, vor să se exprime amândoi deodată – și să fie, prin urmare, emisivi în același timp – fără a se asculta unul pe celălalt, legea polarității nu e respectată și comunicarea lor va fi dificilă, dacă nu imposibilă.

Fiecare partener are nevoie să se simtă observat, valorizat și să perceapă faptul că acest lucru izvorăște din respect și dragoste, nu din obligație, datorie, anxietate, din teama de respingere sau de abandon. Toate relațiile umane sunt modelate după nevoia primară a fiecăruia de a se simți valoros, important, bun, demn, respectabil.

Oamenii doresc să trăiască împreună; în majoritatea țărilor și culturilor, tinerii care ating vârsta majoratului au dreptul să se căsătorească și să fondeze o familie.

Ceea ce îi determină pe oameni să se asocieze într-un cuplu are mai multe motivații; iată câteva exemple: se iubesc și se simt bine împreună, doresc să trăiască în compania cuiva, au nevoie de securitate economică, doresc să aibă copii. Multe cupluri își legitimizează legătura prin căsătorie, onorând astfel relația și aducerea pe lume a copiilor, respectând normele familiei, comunității și religiei lor, ale societății în care trăiesc. Căsătoria se poate realiza însă și în alte scopuri, pentru alianțe, câștiguri materiale, acceptare socială etc. În aceste cazuri, legăturile dintre cei doi soți sunt absolut formale.

O căsătorie care are la bază iubirea, încrederea și respectul reciproc va avea o influență deosebit de benefică asupra copiilor care se vor naște în acea familie.

Cum ar putea ști un adolescent/o adolescentă dacă a descoperit partenera/partenerul potrivit(ă)? *

Desigur că prima iubire din adolescență rămâne un reper, dar este puțin probabil ca ea să se finalizeze printr-o căsătorie. Prin relațiile ulterioare, tinerii își testează capacitatea și disponibilitatea de a-și asuma un angajament pe termen lung față de cineva – un potențial partener de viață.

Înainte de a lua decizia de a întemeia o familie sau de a iniția o relație pe termen lung, fiecare tânăr ar putea să-și pună câteva întrebări în scopul de a-și clarifica intenția:

1. Îmi place mult această persoană și o respect pentru valorile sale, comportamentul său, mă simt bine în relație și respectat(ă)?
2. Este/nu este această persoană dependentă de:
 - substanțe (incluzând alimente, nicotină, cafeină, alcool, medicamente sau droguri)
 - activitate (incluzând munca, curățenia excesivă, exercițiul fizic, controlul greutateii, cumpărături, cheltuieirea sau economisirea)

banilor)

- relații (incluzând persoana în cauză, un părinte, o rudă sau orice altă persoană)
 - stare de spirit/dispoziție (excitare sexuală, conflict, extaz religios sau spiritual, mânie, asumarea excesivă de riscuri, dorința de schimbare cu orice preț)?
3. În cazul în care prezintă o dependență din cele de mai sus (sau oricare alta) caută sprijin pentru rezolvarea ei?
 4. Are această persoană o viziune realistă asupra propriilor capacități și limitări și are încredere în sine?
 5. Este această persoană conștientă de drepturile sale și ale celorlalți și este dispusă să le respecte?
 6. Are capacitatea de comunicare și de relaționare cu persoanele din jur, manifestă empatie, posedă abilități de rezolvare a problemelor?
 7. Are grijă de sănătatea sa fizică, psihică și spirituală?
 8. Este conștient(ă) de scopurile sale în viață sau caută în mod activ să le descopere?
 9. Își acceptă problemele și evită să distorsioneze adevărul?
 10. Este capabil(ă) să se relaționeze cu alte persoane în mod pozitiv și constructiv?
 11. Există între noi disensiuni majore care ar putea conduce la conflicte cauzate de diferențe în privința:
 - concepțiilor și opiniilor politice, sociale sau religioase
 - priorităților, hobby-urilor, modului de viață
 - relațiilor din familiile de bază, resurselor materiale sau financiare etc.?
 12. Se pot stabili împreună strategii de soluționare a diferențelor care pot conduce la conflict?

**După Peter K. Gerlach, „Break the cycle! 7 self-improvement Lessons no one ever taught you”, <http://sfhelp.org>*



Întemeierea unei familii presupune în primul rând o relație de parteneriat între două persoane dispuse să își ofere reciproc iubire și respect, acceptare a particularităților și a sistemelor de valori ale fiecăruia, dorința unei comuniuni în planul ideilor și sentimentelor, dincolo de atracția sau fuziunea fizică.

Ce înseamnă cu adevărat să conviețuiești cu o altă persoană?

Carl Jung spunea: «*Întâlnirea a două personalități este asemeni contactului a două substanțe chimice: dacă se va produce o reacție între ele, atunci ambele se vor transforma*». În ce fel? Depinde de autoevaluarea propriilor nevoi emoționale și parteneriale, de cunoașterea reciprocă aprofundată, de gradul de iubire pe care cei doi și-l acordă unul celuilalt.

«Transformările» pozitive creează premisele unei noi societăți. Familiile sunt nucleele care pot propaga, prin generațiile viitoare, alte modele comportamentale.

Când iubirea, încrederea și respectul vor deveni indispensabile oricăror relații interumane, copiii – martori și beneficiari ai acestei noi paradigme relaționale – vor deschide ochii într-o lume nouă și vor învăța să trăiască și să transmită la rândul lor o lege esențială a vieții: aceea a iubirii necondiționate.

Iubirea este o forță grație căreia putem schimba tot.

Rezumat:

- **Copiii și adolescenții sunt influențați de modelele relaționale observate la membrii familiei; aceștia transmit inconștient, involuntar norme nescrise de comportament – pe care tinerii le vor aplica cu fidelitate, mai târziu în viață.**
- **Capacitatea unui adolescent de a lua decizii corecte într-o relație depinde foarte mult de percepția despre sine, de identificarea sau recunoașterea propriilor emoții, de acceptarea celor din jur cu toleranță și empatie. Părinții și profesorii au un rol esențial în formarea respectului de sine și al identității.**
- **Înainte de a se căsători sau de a intra într-o relație pe termen lung, tinerii au de aflat răspunsul la câteva întrebări importante, care le-ar putea orienta decizia. Comuniunea de idei, de aspirații și de valori pot asigura împlinirea într-o relație.**
- **Euripide spunea: «Iubirea este tot ceea ce avem, este singura modalitate în care ne putem ajuta unul pe celălalt.» Aceasta este forța care poate transforma cu adevărat societățile umane.**

Bibliografie selectivă:

1. Bertin, M.-A. – *Educația prenatală naturală, o speranță pentru copil, familie și societate*, Target Publishing Editions, București, 2008
2. Murphy Paul, Annie: *Origins - How the nine month before birth shape the rest of our lives*, Hay House, 2010
3. Steward, Ian; Joines, Vann: *AT Astăzi – O nouă introducere în analiza tranzacțională*, Timișoara, Editura Mirton, 2004
4. David HP, Transnational Family Research Institute, Bethesda, MD, USA: *Born unwanted, 35 years later – A Prague study* – *Reprod. Health Matters*, 2006 May, 14 (27): 181-90 (PubMed.gov, US National Library of Medicine National Institutes of Health)
5. Eliot, Lise – *Creier roz, creier bleu: Diferențele de gen la copii și adulți*, Editura Trei, 2011 (cum micile diferențe ajung să fie prăpăstii perturbatoare – și ce putem face în această privință) (titlu original: *Pink brain, blue brain, how small differences grow into troublesome gaps and what we can do about it*)
6. Platon – *Banchetul sau despre iubire*, Editura Humanitas, București, 2006
7. Youth Friendly Services – *A manual for services providers Engenderhealth* – Improving Women's Health Worldwide, 2002
8. Fromm, Erich – *The Art of loving*, Harper & Row, New York, USA, 1956
9. *Gender Differences in Human Brain: A Review*, Zeenat F. Zaidi, *The Open Anatomy Journal*, 2010, 2, 37-55 37, 1877-6094/10 2010 Bentham Open
10. Dobbs, David: *Teenage Brains*, National Geographic Oct 2011, <http://ngm.nationalgeographic.com>
11. Gillman MW.: *Developmental origins of obesity*. In: Hu FB, ed. *Obesity Epidemiology*. New York: Oxford University Press, 2008; 399–415.
12. Raznahan, A., Greenstein Deanna, Raitano Lee Nancy, Clasen, Liv S. Giedd, JN: *Prenatal growth in humans and postnatal brain maturation into late adolescence*, Child Psychiatry Branch, National Institute of Mental Health, National Institutes of Health, Bethesda, MD, 20892, Edited by Pasko Rakic, Yale University, New Haven, CT, 2012
13. Mulder, E.J.H.; Robles de Medina P.G., Huizink A.C., Van den Bergh B.R.H., Buitelaar, J.K., Visser, G.H.A., *Prenatal maternal stress: effects on pregnancy and the (unborn) child* – Review, *Early Human Development* 70 (2002) 3 –14
14. Guilloreau, Zabielski, P., Hammon H.M., Metges, C.C. – «*Adverse effects of nutritional programming during prenatal and early postnatal life, some aspects of regulation and potential prevention and treatments*», *Journal of Physiology and Pharmacology* 2009, 60, suppl 3, 17-35
15. Mike Hardcastle, former About.com Guide: «*How to Know if You're Really in Love*» <http://teenadvice.about.com>
16. Serge, Ginger: *Cerveau féminin/Cerveau masculin*, 10ème Congrès de l'Association Européenne de Psychothérapie, Moscou, 2001 <http://www.pedagopsy.eu>
17. Gerlach, Peter K. - *Break the cycle! 7 self-improvement Lessons no one ever taught you*, sfhelp.org

Unul din scopurile Fundației «L'enfant Arc-en-ciel» («Copilul Curcubeu») este de a susține financiar Organizația Mondială a Asociațiilor de Educație Prenatală (OMAEP) – organizație non-guvernamentală care beneficiază, din 2005, de Statut consultativ special la ECOSOC (Consiliul Economic și Social al ONU) – în special pentru tipărirea și difuzarea cărților, broșurilor, revistelor pe care le realizează.

Fundația acceptă să participe, cu responsabilitate și cu deosebită onoare, la editarea cărților din această serie atât de importantă pentru evoluția viitoare a Omului – în general.

Fundația își face o datorie din a susține eforturile OMAEP îndreptate către obiective umane înalte, astfel încât, împreună, să putem contribui la construirea unei noi culturi a vieții umane. În acest scop este fundamental să transmitem tinerilor maximum de informație despre educația prenatală, pentru a-i ajuta să devină mai responsabili în ceea ce privește rolul lor de viitori părinți și mai conștienți de faptul că totul se înregistrează în natură, astfel încât prin gândurile, sentimentele și faptele lor, să producă efecte benefice asupra copiilor lor, asupra lor înșiși și, în ultimă instanță, asupra noastră, a tuturor.

Prin cărți și publicații de acest fel, Fundația dorește să contribuie la introducerea unui program școlar de educație prenatală în învățământul gimnazial și liceal, într-un număr cât mai mare de țări.

Francine Ostertag, Președinte
*în numele Consiliului
Fundației «L'enfant Arc-en-ciel»*

