

Cât de prețios este un gram de umanitate în comparație cu toate legile lumii!

Jean Piaget

# I NTRODUCERE

Încă dinainte de a avea copii, am știut că a fi părinte va fi atât o provocare, cât și o imensă bucurie. Dar, de fapt, habar nu aveam ce mă așteaptă!

Nu știam la ce grad de epuizare poți să ajungi uneori, cât de dezorientat te poți simți sau că, de fiecare dată când te afli la capătul puterilor, trebuie cumva să-ți găsești resurse să mergi mai departe.

Nu înțelegeam că, uneori, atunci când copiii țipă atât de tare încât vecinii sunt gata să sune la Serviciul de Asistență Socială, protestele lor sunt provocate de felul în care ai pregătit paste de la cină.

Nu-mi dădeam seama că exercițiile de respirație pe care mamele le învață la cursurile de pregătire pentru naștere încep să fie cu adevărat utile abia după ce copilul a venit pe lume.

Nu bănuiam cât de ușurat aveam să mă simt la aflarea veștii că și copiii altora au aceleași probleme și se comportă similar cu ai mei. (O eliberare și mai mare a fost să aflu că și alți părinți au momente întunecate când pur și simplu nu le place de propriul copil, când se întreabă dacă merită să-și dea osteneala sau când le trec prin cap tot felul de gânduri de nepovestit.)

Concluzia este că a crește copii nu reprezintă nicidecum o sarcină pentru cei nechemăți. Soția mea spune că a fi părinte este un test în care ți se evaluează non-stop capacitatea de a face față dezordinii și imprevizibilului, un test pentru care nu poți învăța dinainte, iar ale

cărui rezultate nu sunt întotdeauna încurajatoare. Lăsați-mă cu ingineria aerospațială sau neurochirurgia; atunci când vrem să dăm de înțeles că ceva nu e chiar atât de greu, ar trebui să spunem: „Ei, hai, doar nu-i parenting!”

O consecință a dificultății de a fi părinte este că am putea fi tentați să ne direcționăm energia spre înăbușirea rezistenței pe care o opun copiii la cererile noastre, obligându-i să facă ce vrem noi. Dacă nu suntem atenți, acesta ar putea deveni scopul nostru principal. Ne putem trezi alăturându-ne tuturor celor ce pun mare preț pe docilitate și prețuiesc obediența pe termen scurt mai mult decât orice.

Acum câțiva ani, în drum spre o conferință, mă aflu în avionul care tocmai aterizase și rula pe pistă. Imediat ce s-a auzit *ding*-ul care ne îngăduia să ne ridicăm și să ne luăm bagajele de mână, unul dintre pasagerii de lângă mine s-a aplecat peste rândul de scaune din față și i-a felicitat pe părinții unui băiețel: „A fost un copil tare bun în timpul zborului!”, a exclamat colegul meu de călătorie.

Gândiți-vă o clipă la cuvântul-cheie din această propoziție. „Bun” este adesea un adjectiv cu încărcătură morală. Poate fi sinonim cu „moral”, „onorabil” sau „plin de compasiune”. Totuși, când este vorba despre copii, cuvântul „bun” nu înseamnă de obicei nimic mai mult decât „tăcut” sau, poate, „nu a fost o pacoste pentru mine”. Auzind acel comentariu în avion, am avut propriul meu *ding*! Am înțeles că acesta este lucrul pe care mulți oameni din societatea noastră par să-l dorească cel mai mult din partea copiilor: nu ca ei să fie îngăduitori, creativi sau curioși, ci doar să se poarte cuviincios. Un copil „bun” – din pruncie până în adolescență – este unul care nu ne dă prea multe bătăi de cap nouă, adulților.

De-a lungul ultimelor două generații, este foarte posibil ca strategiile de obținere a acestui rezultat să se fi schimbat. Dacă înainte copiii erau supuși în mod curent unor pedepse corporale, acum pot să fie trimiși în altă cameră sau să primească recompense dacă ni se supun. Dar nu confundați mijloacele noi cu obiectivele noi. Scopul continuă să fie acela de a controla, chiar dacă îl obținem cu mijloace mai moderne.

Și asta nu pentru că nu ținem la copiii noștri. Are mai mult de-a face cu faptul că suntem copleșiți de nenumăratele presiuni ale vieții de familie, iar nevoia presantă de a-i băga sau scoate pe copii din pat, din cadă sau din mașină ne împiedică să reflectăm o clipă la ceea ce facem.

Simpla încercare de a-i convinge pe copii să facă ce spunem noi ridică o problemă: acest lucru poate intra în conflict cu alte planuri, cu adevărat mărețe, pe care le avem pentru ei. În această după-amiază, grija noastră principală poate fi ca fiul nostru să nu mai facă tămbălău în supermarket și să accepte că nu-i vom cumpăra o cutie imensă și colorată de bomboane deghezate în cereale pentru micul dejun. Însă merită să săpăm mai adânc. În atelierelor pentru părinți pe care le conduc, îmi place să încep prin a întreba: „Care sunt obiectivele pe termen lung pe care le aveți pentru copiii voștri? Ce cuvânt sau frază vă vine în minte pentru a descrie cum vă doriți să evolueze? Cum ați vrea să fie ei ca adulți?”

Luați-vă un răgaz pentru a răspunde la aceste întrebări. Când invit grupurile de părinți să prezinte cele mai importante obiective pe termen lung pe care le au pentru copiii lor, aud răspunsuri extrem de asemănătoare, oriunde m-aș duce. Lista întocmită de un grup a devenit tipică: acești părinți au spus că își doresc să aibă copii fericiți, echilibrați, independenți, împliniți, productivi, descurcăreți, responsabili, sănătoși, amabili, sufletești, iubitori, curioși și încrezători.

Interesant la enumerarea adjectivelor de mai sus – și mai ales util în procesul de meditație asupra acestei întrebări – este faptul că ne provoacă să analizăm dacă ceea ce facem este în concordanță cu ceea ce ne dorim cu adevărat. Are comportamentul meu zilnic menirea să-i ajute pe copiii mei să evolueze așa cum mi-aș dori? Oare ceea ce tocmai i-am spus la supermarket îl va ajuta câtuși de puțin să devină un om fericit, echilibrat, independent, împlinit și așa mai departe, sau este posibil ca modul în care tind să gestionez astfel de situații să facă acele obiective mai puțin realizabile? Dacă lucrurile stau așa, ce ar trebui să fac?

Dacă vă e prea greu să vă imaginați cum vor fi copiii voștri peste niște ani, gândiți-vă la ce contează pentru voi acum. Imaginați-vă că sunteți la o petrecere aniversară sau pe holul școlii copilului vostru.

După colț, sunt alți doi părinți care nu știu că sunteți acolo. Îi auziți vorbind despre... odrasla voastră. Ce v-ar face cea mai mare plăcere să auziți, din multitudinea de lucruri pe care le pot spune?<sup>1</sup> Din nou, faceți-vă timp pentru a vă gândi la un cuvânt sau o frază care v-ar încânta. Presupunerea și speranța mea sunt că nu vă gândiți la: „Copilul ăsta face tot ce i se spune și nici nu crâcnește“. Așadar, întrebarea esențială este dacă nu cumva ne comportăm uneori ca și cum taman acest lucru ar fi cel mai important pentru noi.

Acum aproape douăzeci și cinci de ani, psihologul social Elizabeth Cagan a evaluat un maldăr de cărți contemporane despre creșterea copiilor și a concluzionat că acestea reflectă în mare parte „o acceptare deplină a prerogativelor parentale“, cu minimă „aplecare asupra nevoilor, sentimentelor și dezvoltării copilului“. Ipoteza dominantă, a adăugat ea, părea să fie aceea că dorințele părinților „sunt în mod automat legitime“ și, astfel, singura problemă ce mai rămânea de discutat era cum anume să-i determinăm pe copii să facă ce li se cere.<sup>2</sup>

Din păcate, nu s-au schimbat prea multe de atunci. În Statele Unite ale Americii se publică anual<sup>3</sup> mai bine de o sută de cărți de parenting, pe lângă nenumăratele articole din reviste pentru părinți, iar majoritatea sunt pline de sfaturi referitoare la cum să-i facem pe copii să se supună așteptărilor noastre, cum să-i facem să se poarte frumos, cum să-i dresăm, ca și cum ar fi animale de companie. Multe dintre aceste ghiduri pentru părinți vorbesc cu înfocare despre nevoia de a ține piept copiilor și de a ne afirma puterea, unele chiar asigurându-ne, fără urmă de îndoială, că o astfel de atitudine este sută la sută justificată. Această viziune se reflectă până și în titlurile unor cărți publicate recent: *Nu vă fie teamă să disciplinați*; *Părintele la putere*; *Părintele la pupitrul de comandă*; *Luați frâiele în propriile mâini*; *Preluați controlul*; *Cum să-ți disciplinezi preșcolarul și să fii mândru de asta*; *Fiindcă așa spune mami!*; *Părintele face legea*; *Parenting fără vinovăție*; *Răspunsul este „Nu“*<sup>\*</sup> și așa mai departe.

\* În original: *Don't Be Afraid to Discipline*; *Parents in Charge*; *Parent in Control*; *Taking Charge*; *Back in Control*; *Disciplining Your Preschooler—and Feeling Good About It*; *'Cause I'm the Mommy, That's Why*; *Laying Down the Law*; *Guilt-Free Parenting*; *The Answer Is No* (N. red.).

Unii dintre acești autori se erijează în apărători ai unor valori și metode de modă veche („Vai de fundul tău când s-o întoarce taică-tu acasă!“), în timp ce alții susțin tehnici mai noi („Bravo! Ai făcut pipi la oliță, dulceată! Acum primești abțibildul.“). Dar nici unul dintre ei nu ne îndeamnă să ne gândim dacă ceea ce le cerem copiilor este înțelept sau în beneficiul lor.

Apoi, așa cum probabil ați observat, multe dintre aceste cărți oferă sugestii care nu se dovedesc a fi din cale-afară de utile, deși sunt urmate uneori de dialoguri părinte-copil hilar de nerealiste, menite să ne arate cât de bine funcționează.<sup>4</sup> Dar, dacă poate fi enervant să citești despre tehnici care se dovedesc inefficiente, mult mai periculos este faptul că autorii nici măcar nu își pun întrebarea: „Ce înțelegem prin *eficient*“? Când nu ne analizăm serios obiectivele, cădem pradă unor practici care au drept unic scop să îi determine pe copii să facă ce li se spune. Acest lucru înscamnă să ne concentrăm numai pe ce este cel mai convenabil pentru noi, și nu pe ce au ei nevoie.

Un alt aspect legat de ghidurile pentru părinți: multe dintre acestea oferă sfaturi bazate în exclusivitate pe ce se întâmplă să gândească autorul, însoțite de relatări atent alese pentru a-și susține punctul de vedere. Rareori se menționează ce spun cercetările științifice despre respectiva idee. Într-adevăr, este posibil să parcurgi întreaga secțiune de cărți pentru părinți din orice librărie, titlu după titlu, fără să ai habar că există numeroase studii făcute asupra diferitelor abordări ale creșterii copilului.

Îmi dau seama că unii dintre voi sunt sceptici când citesc: „studiile arată“ că un lucru sau altul este adevărat, și pe bună dreptate. În primul rând, pentru că cei care își aruncă în față aceste cuvinte adesea nu spun nici la ce studii se referă, darămite cum au fost conduse sau cât de edificatoare sunt rezultatele. Și mai este și acea întrebare cicălitoare... Dacă un cercetător ar pretinde că a demonstrat faptul că a întreprinde acțiunea X cu copiii este mai eficient decât a întreprinde acțiunea Y, am dori să-l întrebăm imediat: „Ce anume înțelegeți prin *eficient*? Sugerăți că, din punct de vedere psihologic, copiii vor fi mai avantajați ca urmare a acțiunii X? Vor deveni mai preocupați de

impactul acțiunilor lor asupra altor oameni? Sau X îi va face doar să se supună orbește?”

Anumiți experți, dar și anumiți părinți, par să fie interesați doar de ultima întrebare de mai sus. Ei consideră strategie de succes orice îi determină pe copii să urmeze instrucțiunile primite. Punctul de interes, cu alte cuvinte, este limitat la cum se comportă copiii, indiferent de ce simt ei în legătură cu supunerea sau de cum privesc persoana care a reușit să-i constrângă. Este o modalitate foarte îndoielnică de a măsura valoarea intervențiilor parentale. Dovezile arată că și tehnicile de disciplinare care par „să funcționeze” se dovedesc a avea mai puțin succes atunci când sunt evaluate după criterii mai relevante. Angajamentul copilului față de un anumit comportament este superficial, drept care comportamentul nu are viață lungă.<sup>5</sup>

Dar nu acesta este finalul poveștii. Problema nu este doar că ratăm foarte mult evaluându-ne strategiile în funcție de gradul de supunere a copilului, ci că supunerea în sine nu este întotdeauna de dorit. Există și noțiunea de „prea cuminte”. De exemplu, un studiu a urmărit un număr de preșcolari din Washington, D.C., până la vârsta de cinci ani, iar una dintre concluzii a fost aceea că „supunerea frecventă este uneori asociată cu inadaptarea”. În consecință, „un anumit grad de rezistență la autoritatea parentală” poate fi „un semn bun”. Alți doi psihologi au descris în *Journal of Abnormal Child Psychology* un fenomen îngrijorător pe care l-au numit „supunere compulsivă”, în care frica celor mici față de părinți îi determină să facă orice li se spune, imediat și fără să gândească. Nu puțini au fost terapeuții care au vorbit despre consecințele emoționale ale nevoii exagerate de a face pe plac adulților și a li se supune. Ei evidențiază faptul că acești copii uimitor de cumiți fac ce le spun părinții și devin ceea ce doresc părinții, însă prețul este adesea faptul că se pierd pe sine<sup>6</sup>.

Putem spune că disciplina nu-i ajută întotdeauna pe copii să devină autodisciplinați. Dar chiar și acest al doilea obiectiv nu este ceea ce se speră a fi. Nu e neapărat mai bine să-i determinăm pe copii să ne interiorizeze dorințele și valorile, astfel încât să facă ce vrem, chiar și atunci când nu suntem în preajmă. Încercarea de a cultiva acest tip de

interiorizare sau de autodisciplinare poate fi tradusă drept o tentativă de a ghida comportamentul copiilor prin telecomandă. Este doar o versiune mai complexă a supunerii. În fond, este o mare diferență între un copil care face ceva deoarece crede că e un lucru benefic și altul care se comportă identic, mânat însă de constrângere. Grija ca micuții să interiorizeze valorile noastre nu este sinonimă cu a-i ajuta să aibă propriile valori.<sup>7</sup> Și se situează la extrema cealaltă față de scopul de a avea copii care să gândească independent.

Cei mai mulți dintre noi, sunt convins, își doresc cu adevărat să aibă copii care să gândească pentru sine, fermi și curajoși din punct de vedere moral... când sunt în compania prietenilor. Sperăm să țină piept bătăușilor și să reziste presiunii anturajului, mai ales când este vorba despre sex și droguri. Dar dacă ni se pare atât de important ca ei să nu devină „victime ale ideilor altora”, trebuie să-i educăm „să pună la îndoială toate ideile, inclusiv pe ale noastre”.<sup>8</sup> Cu alte cuvinte, când punem mare preț pe supunere acasă, putem sfârși prin a avea copii care se supun și celor din afara casei. Autoarea Barbara Coloroso relatează că i-a auzit adesea pe părinții de adolescenți plângându-se: „Era un copil așa de bun, de cuminte, de manierat. Se îmbrăca frumos... Și uite cum a ajuns!” La acestea, răspunsul ei este următorul:

„Cât a fost mic, s-a îmbrăcat cum i-ați spus să se îmbrace, s-a purtat cum i-ați spus să se poarte și a vorbit cum i-ați cerut să vorbească. A ascultat de cineva care îi spunea ce să facă... El nu s-a schimbat. Încă ascultă de cineva care îi spune ce să facă. Problema este că nu mai sunteți dumneavoastră acea persoană, ci prietenii lui”<sup>9</sup>.

\* \* \*

Cu cât medităm mai mult asupra obiectivelor pe termen lung pe care le avem pentru copiii noștri, cu atât mai complicate devin lucrurile. Orice scop se poate dovedi indezirabil dacă îl privim izolat. Puține calități sunt atât de importante, încât să fim dispuși să sacrificăm orice altceva pentru ele. Poate mai înțelept ar fi să-i ajutăm pe copii să

realizeze un echilibru între perechile opuse de calitate, astfel încât să devină autonomi, dar și iubitori; încrezători, dar și dispuși să-și accepte limitele. În aceeași notă, unii părinți ar putea insista că, pentru ei, cel mai important lucru este să-și ajute copiii la stabilirea și la îndeplinirea propriilor obiective. Dacă asta este ceea ce ne dorim, atunci trebuie să fim pregătiți și pentru posibilitatea ca ei să facă alegeri sau să adopte valori care diferă de ale noastre.

Când ne gândim la obiectivele noastre pe termen lung, se poate ca acest proces să ne poarte în nenumărate direcții, însă ce vreau eu să subliniez este faptul că trebuie să chibzuim mult asupra lor. Ele trebuie să reprezinte piatra noastră de temelie, măcar pentru a nu ne permite să ne lăsăm înghițiți de nisipurile mișcătoare ale vieții de zi cu zi și de permanenta tentație de a face orice ca să obținem supunere. Ca părinte a doi copii, sunt familiarizat cu frustrările și provocările acestei „meserii“. Sunt momente când cele mai bune strategii ale mele nu duc nicăieri, când sunt la capătul răbdării, când vreau ca fiul și fiica mea să facă ce le spun. Mi e greu să mai gândesc în perspectivă, atunci când unul dintre copiii mei urlă într-un restaurant. Sincer să fiu, uneori este greu și să ne reamintim ce fel de oameni vrem noi să fim, când avem o zi haotică sau ne simțim stăpâniți de impulsuri mai puțin nobile. E greu, dar merită!

Unii părinți justifică ceea ce fac calificând obiective relevante – precum acela de a fi sau a-ți crește copilul să fie un om bun – drept „idealiste“. Dar acest lucru înseamnă tocmai că avem idealuri, fără de care nu valorăm cine știe ce. Nu înseamnă că nu suntem persoane practice. Într-adevăr, există motive practice și morale deopotrivă ca să ne concentrăm mai mult asupra obiectivelor pe termen lung decât asupra obedienței, să ne gândim mai degrabă la nevoile copiilor noștri decât la pretențiile noastre și să luăm în considerare mai degrabă copilul ca întreg, nu doar comportamentul lui.

În această carte voi explica de ce este de preferat să trecem de la strategiile uzuale de a le face anumite lucruri copiilor la strategii în care să putem face lucruri împreună cu ei. Este adevărat că nenumărate persoane, atât adulți, cât și copii, sunt supuse tacticilor coercitive. Dar

nu poate fi suficient să ridicăm din umeri și să spunem: „Păi, asta-i lumea în care trăim“, când avem dovezi clare că este cât se poate de nociv să folosim pedepsele sau recompensele pentru a-i determina pe oameni să se conformeze. Întrebarea esențială rămâne: Ce fel de persoane ne dorim să fie copiii noștri? Vrem să fie genul de oameni care acceptă lucrurile așa cum sunt sau genul de oameni care încearcă să le îmbunătățească?

Asta e cu adevărat o chestiune subversivă! Subminează sfaturile convenționale pe care le primim în legătură cu creșterea copiilor și pune sub semnul întrebării năzuința limitată de a-i determina pe copii să joace după cum cântăm noi. Unora dintre noi este posibil să le ridice întrebări cu privire la multe dintre strategiile pe care le-am aplicat până în prezent – și poate cu privire la strategiile folosite asupra noastră în copilărie.

Subiectul acestei cărți nu este numai disciplina, ci și, în sens mai larg, modul cum ne comportăm cu copiii noștri, cum îi percepem și ce simțim pentru ei. Scopul ei este acela de a vă ajuta să vă recăpătați intuițiile de mare valoare și de a sublinia ceea ce contează cu adevărat, după ce pijamalele sunt îmbrăcate, temele sunt făcute, iar certurile dintre frați s-au potolit. Vă invit să vă reconsiderați convingerile legate de relația părinte-copil.

Și cel mai important: cartea vă oferă alternative practice la tacticile pe care suntem uneori tentați să le folosim ca să-i determinăm pe copii să se comporte frumos sau să-i împingem spre succes. Cred că aceste alternative au șanse reale să-i ajute pe copiii noștri să devină oameni „buni“, în adevăratul sens al cuvântului.