

FANTASTICUL POTENȚIAL AL COPIILOR

EDITURA HERALD

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**GREENSPAN, STANLEY I.**

**Fantasticul potențial al copiilor. Dezvoltă cele 10 calități esențiale ale unui copil sănătos din punct de vedere emoțional, fizic și intelectual / Stanley I. Greenspan; trad.din lb. engleză: Iustina Cojocar. – Ed. a 2-a – București: Herald, 2024**

**ISBN 978-630-336-013-3**

**I. Cojocar, Iustina (trad.)**

**159.9**

Cartea de față a beneficiat de o primă ediție publicată cu titlul *Copii grozavi. Zece calități esențiale pentru o viață fericită*. Această nouă ediție revizuită a cărții poartă titlul *Fantasticul potențial al copiilor. Dezvoltă cele 10 calități esențiale ale unui copil sănătos din punct de vedere emoțional, fizic și intelectual*.

Stanley I. Greenspan, M.D.

GREAT KIDS

*Helping Your Baby and Child Develop the Ten Essential Qualities for a Happy, Healthy Life*

Copyright © 2007 by Stanley I. Greenspan, M.D.

First published in the United States by Da Capo Press  
a member of the Perseus Books Group

STANLEY I. GREENSPAN, M.D.

# FANTASTICUL POTENȚIAL AL COPIILOR

Dezvoltă cele 10 calități esențiale  
ale unui copil sănătos din punct de vedere  
emoțional, fizic și intelectual

Traducere din limba engleză:  
IUSTINA COJOCARU

EDITURA  HERALD  
București

Redactor:

*Gabriela Deniz*

Viziune grafică:

*Diana Șerbănescu*

DTP:

*Teodora Vlădescu*

Lector:

*Sanda Albu*

Toate drepturile rezervate. Nici o parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nici o formă și prin nici un mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv fotocopiare, înregistrare sau prin orice sistem de stocare a informației, fără permisiunea editorului. Ediție în limba română publicată de Editura Herald. Copyright © 2024

*Cartea de față este dedicată tuturor copiilor din această lume. Fiecare dintre ei deține în adâncul ființei sale potențialul de a fi un copil grozav. Stă în puterea noastră să creăm o lume grozavă în care acest potențial să poată înflori.*

EDITURA HERALD

## PREFAȚĂ

Multe sunt așteptările pe care le avem astăzi de la copii. Timp de mulți ani, fiind un om de afaceri, am fost preocupat să înțeleg care sunt competențele necesare pentru a atinge succesul într-o lume aflată într-o rapidă schimbare. Pe măsură ce tehnologia și modurile de comunicare evoluează cu o viteză amețitoare, calitățile de care este nevoie pentru a-ți croi o existență împlinită și o carieră de succes s-au schimbat și ele. Instituțiile de școlarizare, companiile, organizațiile profesionale, chiar și echipele sportive profesioniste au ajuns să înțeleagă faptul că a fi „deștept” sau a deține calități fizice ieșite din comun nu este suficient pentru a reuși astăzi în societatea noastră. Avalanșa de teste la care aceste organizații își supun potențialii candidați încearcă să scoată la suprafață ce se găsește „dedesubt” – altfel spus, la ce ne putem aștepta din partea acestei persoane să aibă în plus și mai presus de una obișnuită? Directori de personal și angajatori pricepuți sunt în căutarea unor calități cum ar fi echilibrul emoțional, gândirea logică, disciplina interioară, capacitatea de a lucra sub presiune, încrederea în sine, talentul de a conduce, etc. Ei au învățat din propria lor experiență din trecut că toate aceste calități sunt, fără îndoială, mai importante pentru a atinge succesul decât talentele specifice sau „creierele”.

În urmă cu treizeci de ani, când am început să mă gândesc la această problemă a calităților esențiale, am avut șansa să aflu de existența unui grup de specialiști care studiau dezvoltarea copilului în primii ani de viață și care se întâlneau în mod regulat pentru a-și împărtăși unii altora rezultatele

cercetării lor referitoare la cele mai fundamentale nevoi ale copiilor și modul în care părinții vin în întâmpinarea lor. Printre acești gânditori deschizători de drumuri se numărau Reginald Lourie, T. Berry Brazelton, Stanley Greenspan, Selma Freiberg, Albert Solnit, Sally Provence, Ron Lally, Julius Richmond, Peter Neubauer, Leon Yarrow și Robert Nover. Am fost invitat să iau parte la aceste întâlniri și chiar după prima dintre ele mi-a devenit clar că aveam o oportunitate de aur să înfăptuiesc ceva semnificativ pentru copii. Acest grup de specialiști a primit cu brațele deschise ajutorul venit din partea unui om de afaceri și, împreună, am pus bazele unei organizații care își propunea să vină în ajutorul familiilor care își cresc din punct de vedere social, emoțional și cognitiv copii sănătoși. În acest fel a luat naștere *Zero to Three*.

Astăzi deținem o catedră multidisciplinară formată din treizeci și cinci de experți din domenii diverse și un personal minunat și talentat compus din peste șaptezeci și cinci de membri, care gestionează un buget de aproape cincisprezece milioane de dolari anual. Scopul nostru este să le punem la dispoziție părinților informațiile și sprijinul necesar pentru a-și îndeplini cât mai bine cu putință misiunea lor. Cu toate că iubirea este cel mai important ingredient într-o relație părinte-copil, ea nu este de ajuns. În calitatea noastră de părinți, trebuie să fim informați dacă vrem să avem copii care să scoată capul în lume cu încredere în forțele lor, să fie fericiți și să aibă succes. Am învățat din lumea businessului că este mai important să muncești inteligent decât să tragi din greu. A fi un părinte grozav astăzi echivalează cu a fi un părinte inteligent.

Având ocazia să fiu martor la munca impresionantă desfășurată de fiecare dintre clinicienii străluciți din cadrul organizației noastre, am fost în mod deosebit atras de ideile lui Stanley Greenspan, în mod special de practica lui de a lucra cu acei copii care întâmpinau probleme de dezvoltare. În loc să limiteze terapia la antrenamentul comportamental și la învățarea mecanică a unor sarcini simple, el lucrează cu inten-



ția de a pătrunde în psihicul pacienților săi. Rezultatul nu este doar un copil mai împlinit din punct de vedere cognitiv, dar și un copil înzestrat cu căldură umană, care dezvoltă un registru sănătos de emoții. Unii dintre acești copii fuseseră diagnosticați cu autism sau întârziere de vorbire, diagnostic care s-a dovedit a fi greșit. Sunt lucruri reale pe care le-am văzut cu ochii mei. După douăzeci de ani în care am fost martor la aceste miracole minore (majore pentru acei părinți), mi-a devenit clar faptul că dacă Stanley Greenspan putea să realizeze aceste miracole cu copiii care întâmpinau probleme de dezvoltare, puteam să aplicăm aceste cunoștințe pentru a-i ajuta pe toți copiii noștri să devină mai bogați în calități care sunt de o importanță capitală în viață.

Cum pot fi identificate calitățile prețioase la nivel universal, descrise în cartea de față? În primul rând, am întocmit o listă mai amplă. După aceea, am fost nevoiți să triem din trăsăturile menționate în acea listă și să ajungem la un numitor comun cu privire la acele calități pe care cei mai mulți dintre noi obișnuiau să le considere ca fiind esențiale pentru a atinge succesul în viață. Trăsăturile selectate erau cele pe care experții în dezvoltarea copilului, părinții și liderii din lumea businessului le apreciau ca pe niște calități importante pe care copiii să le dezvolte pentru a deveni adulți sănătoși, care se bucură de succes în viață. Era important ca părinții să aprecieze aceste trăsături de o asemenea manieră încât să își dorească să încurajeze dezvoltarea lor. Era important ca experții în dezvoltarea copilului să fie de acord în privința acestor trăsături care sunt prețioase nu doar în perioada copilăriei, dar, totodată, pentru a face față provocărilor de mai târziu, care se ivesc în adolescență, căsătorie, carieră sau în rolul de părinte. Era important să dăm satisfacție diverselor personalități profesionale, care au făcut obiectul sondajului nostru de opinie și care știau foarte bine care sunt calitățile cele mai importante pentru a atinge succesul în domeniile lor. Înarmați cu această primă listă exhaustivă, am început după aceea să adresăm întrebări

unui evantai larg de persoane pentru a putea selecta calitățile „indispensabile” și a le ordona într-o ierarhie. Acest grup, răspândit pe teritoriile Statelor Unite ale Americii și Canadei cuprindea persoane competente din domenii precum medicina, avocatura, artele, educația și directori executivi din toate tipurile de organizații. Cu toții trăiseră experiența de a vedea cu ochii lor cum unii semeni reușiseră în viață, în timp ce alții eșuaseră lamentabil și înțeleaseră de ce. Soțul, soția, după caz sau partenerii au răspuns în mod independent. Aducând cu mine la masa discuțiilor propriile mele idei preconcepute, eram convins că bărbații obișnuiau să își ierarhizeze calitățile în mod diferit față de femei și că oamenii de afaceri obișnuiau să aibă o abordare diferită față de cadrele didactice. Persoanele din domeniile tehnice răspundeau de obicei diferit față de cele din lumea artelor. Cu toții ne-am imaginat că orientalii văd lucrurile în mod diferit față de occidentali sau cei din Orientul Mijlociu. Și ne-am mai imaginat că diverse grupuri culturale obișnuiesc să răspundă în mod diferit. Presupunere greșită în fiecare caz! Oamenii au răspuns absolut ca indivizi luați în parte și s-au prezentat cu un set de calități apreciate aproape în mod universal. S-a ajuns la un consens indiferent de sex, profesie și cultură.

Irving Harris, un membru al consiliului, modelul meu preferat de filantrop și un gânditor înzestrat cu o minte ascuțită, ne sugerase ideea că ar trebui să adăugăm „spiritul iscoditor” pe lista noastră amplă. Respondenții noștri au confirmat această calitate, vorbind despre ea de obicei sub eticheta de „curiozitate”. Un specialist în științele sociale ar putea să susțină că această listă reflectă valorile vârfului pe scara socială din America. Este adevărat că cei intervievați erau persoane de succes fiecare în cariera ei, nu neapărat bogate, dar care atinseseră succesul. Totuși, mediul lor de proveniență se deosebea în mod radical. Dacă ne uităm la provocările cu care se confruntă un copil la începutul secolului XXI (singurul mod în care putem să tragem o concluzie logică), aceste calități i-au

impresionat pe respondenții noștri și pe noi înșine pentru a le considera drept esențiale. Oricine ar avea tot dreptul din lume să spună că mai sunt și alte calități importante, însă un copil înzestrat cu cele zece descrise în cartea de față ar putea avea un avans major în momentul când pornește în viață.

Vestea cea bună pe care ne-o aduce această carte este aceea că părinții pot să încurajeze dezvoltarea acestor calități existente în potențialul copiilor lor, despre care mulți oameni înțelepți cred că sunt vitale pentru o viață împlinită și fericită. Pe scurt, ei pot să „ridice ștacheta” pentru copiii lor. Încurajarea acestor trăsături importante necesită de asemenea multă competență din partea părinților. Fiind conștienți de așteptările noi la care copiii de astăzi trebuie să facă față, mulți părinți sunt în căutarea unui astfel de ghid clar de îndrumare, pe care îl oferă această carte.

După cum veți constata, astăzi atenția nu se mai îndreaptă spre IQ sau un mare talent. Succesul în viață și carieră depinde de deținerea unor aptitudini multiple. Calitățile despre care veți citi în cartea de față, cum sunt echilibrul emoțional, gândirea logică, disciplina interioară, conștiința de sine și empatia sunt fundamentele fără de care o minte strălucită și talentele cu greu și-ar face loc în față, să iasă la rampă.

Globalizarea, amenințările ambientale, noile tehnologii și diferite forme de conflict politic vor fi provocările cu care se va confrunta următoarea generație oriunde pe această planetă. În lumea noastră, la o scară mai mică și mai puțin strălucitoare, cel mai important lucru pe care îl putem face este să le punem la îndemână copiilor noștri calitățile de care au nevoie pentru a supraviețui și prospera.

*Bernard Levy*

Co-Director, Infant Development Specialist Program

Floortime Foundation™

## Mulțumiri

Aș dori să îi mulțumesc lui Sarah Mahoney, care a avut o contribuție esențială la materializarea acestei lucrări. Exemplele ei ilustrative inspirate și stilul energic al scrierii se reflectă cu prisosință în ritmul alert și conținutul din *Copii grozavi*. Aș dori, de asemenea, să îi mulțumesc lui Nancy Breslau Lewis pentru ajutorul ei major în redactarea câtorva dintre capitolele acestei cărți. Totodată, aș dori să îmi exprim gratitudinea față de Sue Morrisson pentru sprijinul ei administrativ, lui Sarah Miller pentru numeroasele modalități în care ea le oferă ajutor familiilor cu care noi colaborăm și lui Jan Tunney care, de asemenea, a asigurat sprijin administrativ la începutul demersului dedicat materializării cărții de față.

Cuvintele sunt sărace pentru a-mi putea exprima întreaga mea gratitudine față de Merloyd Lawrence, care și-a adus contribuția neprețuită prin sensibilitatea și simțul organizatoric în felul în care ea știe să își facă munca editorială. Ea a făcut ca această carte, *Copii grozavi*, să se ridice la înălțimea calităților pe care noi le descoperim la copiii grozavi.

## INTRODUCERE

### Să creștem copii grozavi

Știți bine cine sunt ei. Sunt puștii dintr-a patra care se înghesuie care mai de care să fie primul care își întâmpină cu un salut politicos profesoara și o ajută să își scoată servieta burdușită de cărți din mașină. Sunt adolescentele de șaisprezece ani care își invită o nouă colegă de clasă să prânzească la aceeași masă cu ele. Sunt bebelușii care acum învață să meargă și care așteaptă să le vină rândul la tobogan, scoțând chiote de bucurie la alunecarea în viteză și sunt nou-născuții care privesc îndelung și plini de iubire în ochii mamelor lor.

Ei sunt copiii grozavi. De câte ori nu v-ați trezit spunând chiar voi: „Să știi că Josh ăsta e un copil grozav!” sau: „Tare mult îmi plac colegele din echipa de soccer a fiicei mele. Sunt niște copii grozavi”. Auzim sintagma aceea de multe ori și știm foarte bine ce înseamnă aceste cuvinte atunci când le rostim. Nu vorbim despre copiii care obțin acele 1600 de puncte la trecerea testelor mixte de la SAT<sup>1</sup>, campionii la tenis sau geniile muzicale – deși,

---

<sup>1</sup> Scholastic Assessment Test, testul de evaluare a cunoștințelor la finalul studiilor de liceu, echivalentul Bacalaureatului, fără de care nu se poate aplica la o universitate sau colegiu de pe teritoriul SUA – N.tr.

cu siguranță, și acești copii pot fi copii grozavi. Ne referim aici la tinerii plini de viață, independenți, prietenoși și optimiști pe care atât de mulți dintre noi au norocul să îi cunoască. În ciuda tuturor zvonurilor rele care circulă despre copiii de astăzi, ce par să acapareze toate programele la radio și televiziune, oricine trăiește alături de copii sau lucrează cu ei știe că sunt și vești bune, deopotrivă.

„Copiii grozavi” sunt ființe sănătoase din punct de vedere emoțional și intelectual. „Grozav” nu face referire la o calitate temperamentală specifică, cum este îndrăzneala; și nici nu depinde de abilități atletice sau de un talent muzical, pricepere la matematică sau o înclinație artistică. Copiii grozavi pot fi întâlniți în toată diversitatea tipologiilor umane. Și, dacă beneficiază de îngrijire și încurajare optimă, toți copiii pot fi niște copii grozavi.

Sănătatea emoțională și mentală presupune deținerea anumitor abilități și trăsături fundamentale care pun în evidență aptitudinile și talentele pe care copiii și le pot dezvolta mai târziu. Aceste abilități și trăsături sunt în strânsă relație cu felul în care copiii (și adulții) relaționează unul cu celălalt și cu lumea din jurul lor. Ele încep să se formeze în perioada timpurie a copilăriei și fac posibilă motivația de a dobândi succes, înțelepciune și relații solide în fiecare etapă a vieții.

Angajamentul și empatia, de exemplu, încep odată cu primele relaționări dintre părinte și copilul mic și continuă să alimenteze modul nostru de a înțelege și de a ne păsa de ceea ce se întâmplă în comunitatea noastră și în lumea în care trăim. Curiozitatea și gândirea logică sunt fundamentele oricărui gen de studiu școlar, inovație și leadership organizațional. Și fără să își construiască apti-

tudini majore de conștientizare de sine, echilibru emoțional și disciplină interioară, potențialul de care dispune chiar și cel mai dotat copil va fi sub semnul riscului.

Aceste calități, precum și altele pe care urmează să le descriu în această carte, reprezintă sursa pentru realizările viitoare și fericirea de care se vor bucura copiii. După cum vom vedea, aceste calități își au rădăcina în experiență emoțională timpurie, iar părinții pot să facă o mulțime de lucruri pentru a le oferi o astfel de experiență. Oricât de talentați ar fi din punct de vedere fizic, cognitiv sau artistic copiii, aceste calități largesc aria posibilităților ce se deschid în viitorul lor.

Cele zece trăsături majore descrise în cartea de față cuprind în ele sănătatea intelectuală și mentală a unui copil. Când toate cele zece sunt prezente și operează la capacitate maximă în ființa unui copil, este posibil să îi auzim pe părinți și alți adulți spunând: „Ce copil grozav este Alicia (sau Andy)!” De fapt, când auzim că un adult este descris ca „o persoană grozavă”, aproape sigur se datorează acestor zece calități pe care el le deține.

Probabil că cel mai important lucru în legătură cu aceste trăsături este faptul că ele nu sunt întipărite în genele noastre – noi nu ne-am născut cu ele. Ele provin din experiența noastră, ceea ce înseamnă că absolut fiecare copil – chiar și aceia cu dificultăți de dezvoltare – se pot strădui să le dobândească, atât timp cât sunt ajutați de adulții care îi îngrijesc. În această carte, îmi propun să desfac firele împletite în structura sinelui cognitiv, emoțional și social pentru a descoperi cum se dezvoltă aceste trăsături. Vom vedea în detaliu care sunt genurile de îngrijire protectivă și plină de iubire care încurajează dez-

voltarea fiecăreia dintre aceste trăsături. Vom vedea de asemenea cum se întrepătrund dezvoltarea emoțională și cognitivă într-un mod dinamic pe tot parcursul dezvoltării unui copil.

Ce îşi doresc cei mai mulţi părinţi pentru copiii lor? Eu cred că sunt trei lucruri esenţiale: părinţii îşi doresc pentru copiii lor să aibă o viaţă fericită şi împlinită, să îşi înţeleagă propriile lor familii unite şi să contribuie la bunul mers al societăţii într-un mod care să dea sens vieţii lor. Trăsăturile specifice ale copiilor grozavi, aşa cum sunt identificate aici, reprezintă aptitudinile de care este nevoie pentru a îndeplini fiecare dintre aceste scopuri. Este o călătorie lungă de la puiul de om, la copilul mic care învaţă să facă primii paşi şi la cel care urmează primii ani de şcoală, iar mai apoi la perioada adolescenţei şi până la momentul de vârf al dezvoltării, maturitatea. Un „copil grozav” înaintează prin decoruri cognitive şi emoţionale identificabile şi depăşeşte importante pietre de hotar de-a lungul drumului pe care îl parcurge.

Cu fiecare pas pe care îl fac în drumul lor spre definierea individualităţii, copiii învaţă noi aptitudini cognitive. Aşa după cum vom vedea, acestea se construiesc pornind de la experienţele lor emoţionale. Pe măsură ce cresc, copiii experimentează o gamă completă de emoţii – bucurie, tristeţe, mânie, iubire, satisfacţia succesului şi amărăciunea pierderii. Trăsăturile pe care le descriem în continuare se dezvoltă odată cu trăirea unor astfel de experienţe emoţionale şi parcurgerea unor etape distincte de dezvoltare.

Înainte să încep, vă propun să aruncăm o privire asupra hărţii parcursului de dezvoltare la care mă voi referi în fiecare capitol, pe măsură ce voi discuta în detaliu des-



pre cele zece trăsături specifice ale „copiilor grozavi”. Un copil trebuie să ajungă la anumite borne indicatoare pe drumul spre maturitate. Fiecare dintre noi a călătorit pe acest drum; acum a venit momentul pentru copiii noștri să înceapă călătoria. Înainte să privim îndeaproape la drumurile de acces spre empatie, curiozitate, echilibru emoțional și toate celelalte trăsături specifice, vă propun să ne uităm la etapele pe parcursul cărora ele se vor dezvolta.

*Trezirea la viață.* Din clipa în care am venit pe lume, învățăm cum să fim liniștiți și să ne adaptăm la ritmurile vieții, dar și să manifestăm interes față de lumea din jur și toate senzațiile prin care o percepem: tactul, sunetul, mirosul și gustul.

*Angajarea și relaționarea.* Odată ce devenim o parte din relațiile pe care le avem cu părinții noștri și persoanele care au grijă de noi, precum și cu ceilalți care ne iubesc, și noi, la rândul nostru, începem să iubim lumea din care facem parte.

*Comunicarea.* Procesul îndelungat prin care învățăm cum să comunicăm cu aceia pe care îi iubim începe o dată cu cele mai simple gesturi care urmăresc un scop: zâmbete, încuviințări sau dezaprobări din cap, încruntări din sprâncene, grimase de mânie, arătarea cu degetul dintr-un sens. Lucrul cel mai important, învățăm cum să răspundem la gesturile celor care au grijă de noi cu propriile noastre gesturi.

*Rezolvarea de probleme și descoperirea unui simț al sinelui.* Cu mult timp înainte să învățăm să folosim cuvinte la oricare nivel, noi învățăm să ne folosim de gesturi

pentru a rezolva probleme. Ne propunem să ne luăm părintele de mână și să ne deplasăm până la jucăria sau prăjiturica pe care ne-o dorim. Gângurim pentru a lăsa să se înțeleagă că aceea este cea pe care ne-o dorim și nu alta, în timp ce părintele ne întreabă care este preferința noastră. Acest flux continuu de schimb de gesturi cu ceilalți ne ajută să ne folosim de propriile simțuri, auzul, văzul, atingerea și al mișcării, ca de o echipă bine-orchestrată. Simțim cum noi înșine acționăm asupra lumii și, prin interacțiuni sociale, noi învățăm despre valorile prețuite de părinții noștri și normele după care se ghidează cultura noastră. Toate acestea se petrec înainte ca noi să putem vorbi.

*Limbar și idei.* Acum, învățăm să ne conectăm și folosim idei încărcate de emoții. Ele ghidează jocul nostru imaginar. Cuvintele fac posibil acum ca noi să îi lăsăm pe alții să înțeleagă ce simțim și ce dorim ca ei să facă pentru noi.

*Logică.* Odată ce am învățat să împărtășim ideile noastre, facem un alt salt uriaș și începem să construim punți de legătură între ele. Începem să gândim în mod logic. Putem să ne explicăm de ce suntem fericiți sau triști. Învățăm de asemenea să ne abținem de la ceva, nu doar pentru că vom fi pedepsiți pentru acel lucru, ci pentru că este „greșit”. Sentimentul nostru despre noi înșine începe să se bazeze pe modul nostru propriu de a aprecia dacă am făcut ceva corect sau greșit.

Odată ce am pătruns în lumea gândirii logice și a conectării emoțiilor și ideilor noastre, putem să stăpânim niveluri tot mai ridicate de dezvoltare emoțională și men-

tală. Pe măsură ce creștem și ne apropiem de maturitate, traversăm alte etape previzibile, tipuri mai elaborate de gândire și de autorefecție.

În această călătorie pe care o vom face împreună, vom vedea felul în care trăsăturile-cheie pe care noi le-am identificat continuă să se dezvolte și să vitalizeze existența copiilor grozavi. Atâta vreme cât noi vom avea grijă de ele, vom putea să îi ajutăm pe copiii noștri să construiască relații strânse, cariere de succes, familii încheiate și un sentiment tot mai profund al sensului pe care ei au ales să îl dea existenței lor.

## CAPITOLUL 1

### ANGAJAMENTUL

#### Relaționarea cu ceilalți

De curând, am făcut o vizită la spital unei proaspete mămici, o prietenă de familie. Când am intrat în salonul ei din spital, ea își ținea bebelușul în culcușul format de scobitura brațului îndoit, iar cu mâna liberă împacheta lucrurile personale ce urmau să intre într-o mică geantă de voiaj pentru drumul înapoi acasă. Bebelușul era treaz și atent, căutând în jur după senzația de siguranță pe care i-o oferea brațul mamei sale, zâmbindu-i acesteia și bucurându-se să simtă căldura ei. În timp ce prietena mea continua să împacheteze lucrurile, ea îi murmură câteva note melodioase fetei ei nou-venite pe lume. Această legătură, ce dura numai de câteva ore, începuse promițător. Mama era relaxată și se bucura de contactul cu fetița ei; bebelușul era înconjurat de căldură, siguranță, cuibărit în culcușul brațelor iubitoare. O relație era pe punctul să înceapă.

Lecțiile de angajare într-o relație încep cu strângerea legăturilor dintre bebeluș și părinții lui. Pe măsură ce această fetiță va crește, ea își va consolida legături puternice cu toți membrii familiei ei apropiate, învățând să aibă încredere, să comunice, să muncească și să se joace

împreună. Prin relațiile ei cu ceilalți, ea va învăța ce înseamnă enervarea și mânia, dezamăgirea și tristețea. Pe măsură ce va crește, ea se va îndepărta de proximitatea cercului familiei sale, intrând într-o lume a celor de o seamă cu ea și, mai târziu, a unor grupuri mai mari de oameni. Învățarea modului în care să se angajeze în relații interumane și să simtă plăcerea din interacțiunea cu alți oameni – începând de la prietenii din școala elementară până la amicii din liceu și profesori, băieții cu care iese, un soț și apoi proprii ei copii – începe chiar din momentul în care ea privește pentru prima oară în ochii mamei ei și îi face plăcere să fie în apropierea mamei.

*Abilitatea de a se angaja într-o relație cu o altă persoană este aptitudinea de bază pentru dezvoltarea unui copil grozav. De aici se dezvoltă capacitatea lui de a forma relații de încredere. Prin relațiile în care se angajează, copilul învață să își construiască nu doar un simț al sinelui, dar totodată un simț al realității lumii în care el trăiește.*

De-a lungul vieții sale, un copil trebuie să fie capabil să „citească” și să relaționeze cu o diversitate de persoane. Pe măsură ce crește, această abilitate de a se conecta la lumea din jur îi va permite să își facă prieteni și să pună bazele unei diversități de relații cu cele mai importante persoane care îi sunt dragi, cunoștințe întâmplătoare și colegi sau clienți. În momentele de stres, el se va întoarce la cei care îi sunt aproape pentru a-l ajuta să se simtă mai bine și să găsească soluții la probleme. Prin conectarea cu ceilalți, copiii și adulții își împărtășesc plăcerile, bucuriile, momentele de mânie și de amărăciune pe care le traversează în viața lor.

## Cum începe angajarea într-o relație

După cum putem vedea din scena la care am fost martor la spital, conexiunea începe imediat. Capacitatea de a iniția conexiunea interumană se dezvoltă la fel de rapid. Când va împlini vârsta de patru luni, bebelușul prietenei mele își va „curta” propria mamă întâmpinând-o cu zâmbete cuceritoare – și primind în schimb zâmbete. Plăcerea resimțită din această reciprocitate îi consolidează încrederea în relații și sentimentul propriei abilități de a se conecta la ceilalți din jurul său. Când va împlini opt luni, fetița va flirta cu persoanele care au grijă de ea și chiar cu străini; ea se va juca în mod activ de-a cucu-bau, râzând cu poftă și stabilind contacte.

## Relaționarea prin exprimarea bucuriei

În primele luni de viață, bebelușii învață să traducă universul propriilor senzații în emoții. Ei încep să înțeleagă că există o lume în afara ființei lor, reprezentată la început de chipul lui tati, zâmbetul lui mami, atingerea plăcută a păturicii moi, zgomotul brusc al ușii care se trânteste sau o voce care răsună tare. Recunoașterea acestor tipare și învățarea diferenței dintre „mine” și „în afara mea” este un pas esențial pe care copilul mic îl face pentru a se conecta la realitatea din afara ființei lui.

La început, această realitate este percepută printr-un conglomerat continuu de senzații: temperatură, atingere, gust, auz, miros și imaginea chipurilor familiare. Fetița pe care am văzut-o la spital se folosea deja de toate sim-

țurile ei, iar acele simțuri erau concentrate pe prezența mamei ei – dar și a tatălui ei, în același timp, când el o ținea pe fetiță în brațele sale. Când părinții își strâng în brațe bebelușul, îi fredonează încet un cântecel, îl hrănesc și îmbăiază, îl cuprind în culcușul brațelor, liniștindu-l; angajarea lor în relația cu puiul lor îi produce acestuia o plăcere intensă. Această interacțiune îi oferă bebelușului prima sa experiență emoțională. Prin trăirea acestor sentimente, el va învăța rapid lecțiile esențiale despre lumea din exterior și despre felul cum funcționează ființele umane în ea.

D. W. Winnicott, marele psihanalist britanic, oferă o explicație sugestivă într-un mod încântător când descrie acest angajament timpuriu într-o relație interumană:

Există acel zâmbet cu care i se răspunde, care înseamnă puțin sau nimic, dar mai există și acel zâmbet care, până la urmă, lasă să se înțeleagă că bebelușul simte cum e să iubești și simte iubire în clipa aceea pentru mama lui. Mai târziu, bebelușul o împoașcă la baie cu stropi de apă, o trage de păr sau o mușcă ușor de lobul urechii sau se întinde cu mânuțele să îi dea o îmbrățișare și tot felul de astfel de gesturi... Pe baza acestora, bebelușul este capabil să treacă la o nouă etapă de dezvoltare și integrare.

Este simplu să iei drept firească această abilitate umană de a te conecta la ce este în jur. La urma urmelor, fiecare dintre noi are părinți, mulți dintre noi avem frați și cu toții trăim într-o lume populată de alte ființe umane. Însă această abilitate de a stabili legături cu ceilalți diferă foarte mult de la un individ la altul. Unii copii simt nevoia

să se furișeze de lângă cei cu care se jucau pentru a se juca singuri în camera lor atunci când s-au supărat. Alții își găsesc refugiul în jocuri video, în fața calculatorului sau a televizorului – în principal, activități care implică izolarea. Alții încearcă să stabilească conexiunea încăierându-se, afișând un comportament provocator sau iritându-i pe cei din jur pentru a le atrage atenția.

Părinții trăiesc cu o intensă bucurie acea perioadă din viața bebelușului lor când acesta începe să răspundă la jocurile interactive inițiate de ei, gângurind de plăcere și izbucnind în râsete vesele. Mami și-ar putea pune pe cap o jucărie zornăitoare pentru a-l face pe copilăș să râdă și apoi să repete jocul. Acest schimb amuzant întărește felul în care bebelușul înțelege că mami este o persoană separată de ființa lui. Totodată, de aici bebelușul mai învață că răspunzând la jocurile pline de giumbușlucuri cu hohote de râs și zâmbete, el poate să mențină conexiunea în funcțiune.

### Relaționarea în plină acțiune: rezolvarea de probleme

Când abia învață să meargă în picioare, o fetiță ar putea să își conducă părintele pe care îl ține de mână în camera ei de joacă; după aceea, prin tot felul de gesturi pe care le schimbă cu părintele care interpretează rolul de partener de joacă, copilul este capabil să comunice faptul că își dorește o anumită jucărie. „Nu, eu vreau mașinuța roșie, nu iepurașul albastru”, ar putea el să spună, deși încă nu folosește cuvinte. Aceste „conversații” susținute doar de sunete și gesturi, care au loc între bebeluși și părinți



sau alte persoane apropiate care au grijă de ei servesc pentru a cimenta legăturile dintre ei.

La un picnic prilejuit de Ziua Mamei, doi copii mici care abia învățau să meargă în picioare și care se vedeau desul de des se jucau cu un cărucior de jucărie roșu. Meg se așezase în cărucior, iar Will se căznea să tragă după el căruciorul. În curte erau împrăștiate o mulțime de jucării – un camion mare din plastic de depozitare a gunoierului, o piscină pentru bălăceala copiilor pe jumătate dezumflată și o grămadă de cercuri de hula hoop care îi aparțineau surorii lui Meg, în vârstă de patru ani și jumătate. Numărându-mă printre adulții care stăteau așezați în cerc în jurul unei mese și se bucurau de ziua aceea de primăvară și de compania celor din jur, îi priveam pe copii cum se implicau cu seriozitate în noul lor proiect important: să pună în mișcare căruciorul roșu.

Will își puna toată forța în slujba intenției sale de a trage după el căruciorul. În timp ce el mormăia printre dinți și se opintea, căruciorul înainta anevoie drept în direcția grămezii de cercuri de hula hoop, unde se și blocă din nou. Din locul unde era cocoțată în cărucior, Meg gesticula teatral arătând în direcția cercurilor: „Dați la o parte din drum lucrurile alea afurisite!”, părea să spună. Will înțelese pe loc mesajul. Se aplecă și culese de pe jos cu meticulozitate fiecare cerc și îl așează într-o parte. Meg se dădu jos din căruț și îl ajută. Când drumul era acum curățat și după o scurtă și incipientă îmbrânceală pentru că nu se puneau de acord cine era la rând să stea în cărucior și cine să îl tragă (Meg ieși învingătoare), amândoi o luară de la capăt. De data aceasta, căruciorul se îndrepta într-un ritm potolit înainte în timp ce băiețelul îl împin-

gea. El izbucni într-un râs triumfător și alergă spre mama lui pentru a-și primi răsplata sub forma unei îmbrățișări rapide. Odată ce problema lor fusese rezolvată, cei doi copii trecură la negocieri, stabilind prin gesturi al cui era acum rândul, iar Meg îl trase pe băiețel cu căruțul o bucată de vreme. Dar își pierde repede interesul pentru cărucior și în schimb își îndreaptă atenția spre fascinantă îndeletnicire de a-și privi fratele și sora mai mare cum foloseau furtunul din grădină pentru a umple piscina gonflabilă.

Această mică scenă demonstrează un lucru esențial în ceea ce privește aptitudinea în plină dezvoltare a unui copil de a interacționa cu o altă persoană – de data aceasta cineva de seama lui. La vârsta de zece luni, lui Will și Meg le făcea plăcere să exploreze împreună posibilitățile jucăriilor, dar ei nu interacționau prea mult. La optsprezece luni, ei erau mai interesați unul de celălalt, îmbrățișându-se unul pe celălalt sau atingându-se ușor cu palma când se întâlneau, ciufulindu-și unul altuia părul și trecând în revistă fiecare ce jucărie era preferata zilei pentru celălalt. Acum, la doi ani și jumătate, ei își asumă cu seriozitate rolurile din piesa pe care o joacă (eu stau jos, tu tragi) și pun umărul laolaltă să degajeze drumul din calea căruciorul care trebuie să înainteze.

Când vă priviți copilul cum se angajează în joc alături de alți copii, este posibil să observați această aptitudine de rezolvare a unei probleme sociale în plină acțiune. Copiii chicotesc împreună, fac cu schimbul și în mod evident își exprimă afecțiunea unul față de celălalt – și de multe ori preferința pentru un anumit coechipier de joacă în

defavoarea altuia. Puteți observa o formă incipientă de sistem clar de comunicare – chiar înainte ca ei să își vorbească unul altuia folosind propoziții. Pe măsură ce copiii cresc, jocul lor va evolua, transformându-se în jocuri de imaginație comune, care implică, de asemenea, folosirea cuvintelor.

În scena de la picnic pe care am descris-o, adulții nu se amestecau în proiectul lui Will și al lui Meg. Aceștia erau prin preajmă în cazul în care era nevoie de ei (așa cum s-a întâmplat ceva mai târziu, când Meg a căzut și și-a julit genunchiul). Ei se aflau acolo pentru a media situația în cazul în care îmbrâncelile ușoare ar fi escaladat ajungându-se la înghionteli mânioase. Dar cât timp copiii se jucau și se amuzau, acești părinți inteligenți stăteau deoparte. Dacă, pe de altă parte, Meg și Will s-ar fi angajat într-un joc paralel, unul dintre părinții lor i-ar fi putut încuraja să o facă în echipă, jucându-se împreună un joc simplu. Tati s-ar fi putut ascunde și i-ar fi încurajat pe copii să îl găsească, de exemplu.

Când asistăm la acest gen de relaționare timpurie între copiii mici care sunt prieteni, putem să vedem că interacționând unul cu celălalt copiii învață totodată să își gestioneze un evantai de sentimente – dezamăgirea, provocată de faptul că nu a reușit să pună în mișcare căruciorul, gelozia, declanșată de schimbarea rolurilor între cel care stă și cel care trage, sentimentul învingătorului, când o provocare este depășită. Toate aceste sentimente fac parte dintr-o relație și vor continua să apară pe tot parcursul vieții. Pe măsură ce copiii învață să tolereze astfel de sentimente și să echilibreze asertivitatea și cooperarea, relațiile lor devin mai ample și mai stabile,

mai greu să fie perturbate de un conflict sau o enervare.

### Relaționarea prin jocul imaginativ

În perioada preșcolară a copilăriei, jocul imaginativ reprezintă o parte substanțială a relaționării. Zachary și Annie nu merg la aceeași școală, dar ei se joacă deseori împreună în cartierul unde locuiesc. Sunt buni prieteni și se vede de la o poștă că le face plăcere să își petreacă timpul împreună. De multe ori, părinților lor li se întâmplă să îi audă cum inventează povești în care eroi sunt tigrii și leii umpluți cu vată ai lui Annie. De multe ori, ei pun în scenă un „dineu”. (Părinții lui Annie obișnuiesc în mod frecvent să găzduiască petreceri la ei acasă). Fiecare dintre cei doi copii imită vocile animalelor pretinse a fi implicate în scenă, în timp ce savurează o supă imaginară și se înfruptă din prăjiturile imaginare. După ceva vreme, de obicei la insistențele lui Zachary, animalele de pluș se întorc la starea lor normală de animale sălbatice, iar copiii își imaginează că sunt în junglă. Jocul este însoțit de răgete și strigăte gata să-ți ridice părul măciucă de frică.

Jocul imaginativ al lui Annie și Zachary, generator de o intensă satisfacție pentru amândoi, nu este unul lipsit de conflicte. Puțin mai asertiv decât prietena lui, Zachary întrece măsura uneori cu intempestivitatea fizică, iar Annie părăsește atunci jocul. Cu toate acestea, ei fac progrese importante în dezvoltarea relației lor. Jocul lor a devenit mai complex și implică acum un vocabular și câteva idei. Ei învață să aștepte să le vină rândul, să își exprime preferințele și să și le explice. Prietenia lor se caracterizează prin căldura și apropierea ce prefigurează prietenia strânsă pe care o vor avea cu cei de seama lor

când vor crește mai mari. Interacționând în pereche, fac eforturi comune pentru a învăța mai mult despre felul în care pot stabili legături cu ceilalți. Curând, ei vor pași pe porțile școlii, unde în cadrul perechilor, triourilor și grupurilor operează tipare mai complexe. Se descurcă bine pe drumul către dobândirea abilităților de a negocia cu lumea din jurul lor.

Pe măsură ce relațiile unui copil traversează aceste etape de dezvoltare, este important să ne amintim că nu toți copiii trec prin ele în același ritm. Fiecare etapă se manifestă în felul ei propriu și fiecare etapă oferă o altă oportunitate de a interpreta etapele anterioare, inclusiv oportunitățile de a stabili conexiuni care au fost ratate, fie cu părinții, fie cu îngrijitorii, fie cu alți copii.

### Relaționarea în triumphiuri

Pentru a-și sărbători în același timp zilele de naștere, mama și tatăl lui Nathan, un preșcolar, au plecat de acasă într-un weekend prelungit, lăsându-l pe fiul lor cu bunica. El s-a distrat de minune, bălăcindu-se în piscină, mergând să viziteze grădina zoologică și dând o mână de ajutor în grădină. Rareori s-a întâmplat să întrebe unde erau mami și tati. Știa că erau plecați într-o călătorie și că urmau să se întoarcă peste trei zile.

Când a sosit clipa cea mare a revederii, Nathan s-a năpustit la ușă pentru a-și întâmpina părinții: „Tati, tati, te iubesc!”, striga el, sărind în brațele tatălui său. Nu i-a adresat o vorbă lui mami, deși i-a dăruit o îmbrățișare fugară. Mami, deja obosită în urma zborului de întoarcere cu avionul, a izbucnit în lacrimi. Se poate ca Nathan să fi

vru în mod intenționat să își rănească un pic mama pentru că plecase și îl părăsise, dar el se îndreptă rapid spre ea ca să o împace într-un fel.

Acest băiețel e pe cale să descopere câtă putere deține el în triumghiul format de membrii familiei sale, învățând că poate să aibă o influență asupra relației complexe „dăruiește-și-primește” care există între trei persoane. Desigur, Nathan o iubește la fel de mult și pe mami, iar ea știe acest lucru. Însă amândoi descoperă faptul că până și un puști de patru ani dispune de puterea de a răni sentimentele cuiva.

La orele pe care le frecventează la preșcolari, Nathan învață totodată care sunt efectele comportamentului său. De obicei, el învață cum să intre pe nesimțite în jocul pe care alți doi copii l-au început, probabil oferindu-le de bună voie o jucărie sau pur și simplu așezându-se lângă ei până când ajunge să fie integrat în proiectul de joc de la groapa cu nisip sau în cursa cu mașinuțe. Dar uneori, el se îmbrânțește în ei și se trănțește peste jucăriile înșirate în jur; când se comportă în acest fel, ceilalți băieți îi întorc spatele. În entuziasmul și frenezia lui de a intra în joc, el ratează semnalele de avertizare care anunță că abordarea lui nu funcționează. Când educatoarea lui Nathan observă că o parte dintre ceilalți copii îl exclud, încearcă să îl ajute, pentru a-și schimba singur abordarea zgomotoasă și agresivă. Acasă, părinții lui au început să îi invite la ei pe doi dintre copiii din vecini pentru a se juca în grup, în ideea de a-l ajuta pe fiul lor să învețe cum să relaționeze atunci când mai mult de doi oameni interacționează în grup.

Prin dobândirea aptitudinii de a cântări reacțiile celorlalți față de el și astfel să își modifice comportamentul

în mod corespunzător (sau nu, dacă el are chef să facă scandal), Nathan lucrează la cizelarea aptitudinilor sociale de care va avea nevoie pentru tot restul vieții sale. Cât de bine învață să interpreteze și să respecte regulile, sau să le încalce când acest lucru satisface propriile lui dorințe, îi va influența relațiile lui timp de ani de zile de aici înainte.

### Relaționarea în grupuri cu cei de-o seamă

Odată ajuns în clasa a treia sau a patra primară, relațiile cu cei de-o seamă cu el au devenit din ce în ce mai provocatoare pentru copil. Politica la locul de joacă este la ordinea zilei. Acesta este locul în care relațiile multiple ale copilului înfloresc cu adevărat și unde el devine o ființă socială. La această vârstă, planificarea și strângerea copiilor în grupuri ocupă un volum uriaș din timpul și gândirea lor. De asemenea, un interes special îl acordă fiecare locului pe care îl ocupă în ierarhia din cadrul grupului, aceasta modificându-se de la o zi la alta, posibil chiar de la o clipă la alta.

Întrebați un copil care este la curent cu politica ce guvernează locul de joacă cine a fost inclus sau cine a fost exclus, cine e în topul preferințelor sau cine a pierdut catastrofal simpatia celorlalți și el va ști exact cum stau treburile. Copiii își vor plasa într-un top ierarhizat prietenii hotărând cine este primul cel mai bun, al doilea cel mai bun și așa mai departe – iar aceste ierarhizări continuă să se modifice. Să ții la curent statutul ocupat de fiecare este o treabă care îți ocupă tot timpul, nu-i de glumă.

Urmăriți ce se întâmplă pe terenul de joacă din orice școală elementară și veți vedea grupuri în plină acțiune.

Adunate ciorchine în cercuri, grupuri-grupulețe de fete stau cu spatele întors la restul copiilor. Șușotesc între ele, râd cu poftă, își fac planuri. Iar cineva, în mod inevitabil, este lăsat pe dinafară.

Alexa, o fetiță timidă și sensibilă, se teme când vine iar recreația fiindcă știe că cea mai mare parte a fetelor se vor aduna laolaltă și o vor lăsa de izbeliște. Aparenta incapacitate a Alexei de a stabili conexiuni cu copiii de vârsta ei atunci când se află la joacă nu înseamnă totuși că ea este inadaptată social în orice fel de situații. Copiii, la fel ca și adulții, demonstrează că stăpânesc un registru larg de stiluri de a relaționa. Alexa este plină de calități și sensibilă într-o relație unu-la-unu cu un alt copil sau chiar în grupuri de câte trei prietene. Dar ea se retrage discret din adunările mai mari. Cine nu a întâlnit în viața lui pe adultul care se simte copleșit să facă față unor adunări mari de oameni și evită petrecerea festivă de la birou, întâlnirile cu părinții copiilor de la ciclul primar de școală și alte evenimente care adună grupuri mari laolaltă?

Blindată cu o prietenă bună, Katie, Alexa se poate aventura plină de încredere pe terenul de joacă și acum găsește ce să facă în timpul recreației. Treptat, ea și Katie ar putea chiar să se integreze în grupuri mai mari, mai neomogene, care le sunt unora dintre copii atât de ușor de gestionat. Bucurându-se de sprijin și înțelegere din partea părinților și a învățătoarei, Alexa poate să înceapă să priceapă că este puțin cam timidă. Începe să învețe că poate să aibă încredere în prietena ei apropiată, să o țină de mână, iar ea să o îmbărbăteze când se simte nesigură. Să înțelegi care este propriul tău stil de a interacționa



este un pas important pe care îl facem pentru a naviga printre grupurile ce nu pot fi evitate la școală, la activitatea de la ore și la joacă, fie că este vorba de un dans în gimnaziu sau un grătar în aer liber la petrecerea de începere a cursurilor, în fața a peste o sută de familii.

Pe parcursul anilor de școală elementară, copiii se mișcă într-un univers social mai complex. Ei învață să interpreteze pozițiile celorlalți și să își gestioneze propriile lor poziții în cadrul grupului. Ei încep să vadă relațiile într-o diversitate de griuri și nu doar în alb-și-negru. De exemplu, Gillian tocmai s-a întors acasă de la școală și a anunțat-o pe mama ei că Heather nu mai era a doua cea mai bună prietenă a ei.

– Ce s-a întâmplat?, o întrebă mama ei. Credeam că voi două sunteți practic de nedespărțit.

– A stat la masa de prânz cu fetele răutăcioase, îi răspunse Gillian. Și nu mai era loc și pentru mine. Îi place de ele mai mult decât îi place de mine. Dar puțin îmi pasă fiindcă Alice mă place mai mult pe mine decât pe Heather. A stat cu mine chiar dacă fetele răutăcioase au rugat-o să vină să se așeze la masa lor.

Melodrama care se desfășoară în sala de mese și pe terenul de joacă de la școală este atât de solicitantă pentru copii, încât este remarcabil că mai pot să ducă la bun sfârșit o treabă odată începută. În timp ce urmăresc cum copiii lor strunesc valurile de conflict create de răzmerița socială din școala generală, părinții pot simți că sunt provocați. Este util să nu uităm că aceste negocieri, oricât de neînsemnate sau dureroase ar putea să pară, îi ajută pe copii să înțeleagă cine sunt. Cei mai mulți copii de școală

primară se vor supune presiunilor grupului pentru o vreme, înainte să capete încredere și maturitate pentru a-și lua viața în propriile mâini în timp ce pătrund pe teritoriul adolescenței, mai orientată spre interior.

Negocierea în interiorul grupului și între grupuri face posibil să iasă la iveală noi aptitudini sociale. Odată ce învață să suporte tachinarea și marginalizarea și descoperă modalități prin care să le facă față, copiii găsesc moduri prin care să coabiteze în mod eficient și fericit cu ceilalți.

### Relațiile unui adolescent

O sarcină majoră pentru un adolescent este capacitatea de a forma relații apropiate cu ceilalți. Adolescenții caută prietenii mai apropiate față de cele pe care le-au avut înainte; aceste relații au o nuanță mai reflexivă și autorevelatoare în comparație cu legăturile de prietenie avute în școala generală. Când adolescenții relaționează cu cei de seama lor, ei se bazează pe experiențele timpurii din cadrul familiei, pline de intimitate și angajament. Aceste relații de prietenie pot fi intense și epuizante. Este posibil de multe ori ca un adolescent să le spună părinților lui că numai prietenii „mă înțeleg cu adevărat!”. Cu toate că pentru părinți poate să fie dureros când copiii lor se îndepărtează de ei pentru a consolida legături strânse cu prieteni din afara grupului familiei, acesta este un pas important înainte pe care adolescenții îl fac, deoarece ei devin din ce în ce mai conștienți de faptul că în viitor ei vor fi nevoiți să se descurce singuri pentru a supraviețui. Totuși, o relație intensă, de apropiere unu-la-unu este greu de păstrat, iar relațiile apropiate ale adolescenților cunosc sușuri și coborâșuri în această

perioadă.

Pe măsură ce copiii de școală generală înaintează spre vârsta adolescenței, ei trebuie să învețe să își echilibreze universul interior cu solicitările venite din partea școlii, familiei și comunității, cu care se confruntă în fiecare zi. Această lume exterioară începe să se extindă rapid și odată cu această expansiune apar și provocările legate de explorarea sexualității și luarea deciziilor cu privire la felurile riscante de a se comporta, cum ar fi să încerce consumul de droguri sau alcool. Ei se mișcă într-o lume în care trebuie să ia o multitudine de decizii bazate pe propriile lor standarde interne. Aceste standarde s-au fundamentat pe relațiile lor cu părinții; mai târziu, ele au fost șlefuite și perfecționate de acel dăruiește-și-primește al vieții sociale din școala generală. În școala generală, sentimentul de sine al unui copil este puternic influențat de felul în care ceilalți gândesc despre el. În perioada adolescenței, independent de familie și prieteni, el începe să reflecteze la propria lui persoană și să înțeleagă cine este și care sunt valorile și credințele lui. Aceste standarde interne îi vor modela relațiile.

În gimnaziu, Jake a fost un personaj popular, a cărui companie era căutată de ceilalți. Un bun atlet, cu un aspect atrăgător și amuzant, el era în centrul atenției în grupul de copii cool din școala lui. Însă în sinea lui, Jake începea să tânjească după legături de prietenie mai strânse. Când a ajuns la liceu, a descoperit acest gen de relație cu o fată liniștită cu care a legat o prietenie. Petreceau mult timp împreună pentru a discuta subiecte legate de politică și religie. Porneau împreună în plimbări lungi și își făceau

planuri, visând cum aveau ei să schimbe lumea. După ce au devenit mai apropiați, ei se percepeau pe ei înșiși ca pe doi idealiști sensibili, revoltați împotriva lumii.

Cu toate că unii dintre prietenii lui Jake erau muți de uimire constatând schimbarea radicală, Jake făcea o manevră înțeleaptă și previzibilă: după ce își asigurase confortul în felul în care relaționa cu grupurile, el era acum pregătit să își analizeze propriile standarde interne și să își testeze într-un mod mai intens propriul sentiment de sine. În compania prietenei sale, el explora idei noi, își formula propriile idealuri și își întărea acel sentiment al propriei sale individualități.

Nu este simplu să faci această tranziție, iar adolescenții realizează acest lucru în ritmuri diferite. Fiind pregătit acum pentru o relație mai matură cu prima lui iubire, Jake își părăsea o parte din amicii lui mai vechi. Aceștia, în schimb, erau derutați și se simțeau trădați de felul în care el îi părăsea. Jake avea nevoie să își dezvolte aptitudini pentru a face față adaptării la niveluri diferite de trăire a sentimentelor și de conectare pe care le cer diferite tipuri de relații. Pe măsură ce făcea acest lucru, el înțelegea care erau similitudinile și diferențele dintre el însuși, prietenii lui, prietena lui și familia lui, toate acestea întărindu-i propriul sentiment despre cine era cu adevărat. Se apropia de vârsta maturității și acum Jake își integra aptitudinile de care avea nevoie pentru a traversa această punte.

Cum să îți ajuți copilul să interacționeze cu ceilalți

Cea mai importantă nevoie a copilului vostru, după hrană și un nivel optim de sănătate, este să interacțione-

ze cu ceilalți semeni. Cei mai mulți copii mici fac acest lucru fără niciun efort după primele săptămâni de viață, dacă sistemul lor nervos sau muscular nu sunt afectate în moduri grave și dacă sunt îmbrățișați de cei care au grijă de ei și îi iubesc. Dar fiecare dintre noi reacționează la imaginile, sunetele, atingerile și gesturile din preajma lui cu niveluri diferite de entuziasm, iar uneori e nevoie de puțin efort pentru a adapta modul nostru instinctiv de a relaționa cu bebelușul nostru la stilul care îi atrage acestuia cel mai ușor atenția.

Relația pe care o aveți cu copilul vostru se dezvoltă atunci când îl lăsați pe el să preia conducerea și să își manifeste preocupările, iar după aceea consolidați ceea ce el a câștigat în moduri care îi diversifică experiențele și cresc toleranța la frustrare. Noi numim aceste momente petrecute împreună cu copiii noștri *Floortime*<sup>TM2</sup>, deoarece fereastra spre lumea emoțională și inteligibilă a copilului nostru se deschide cel mai ușor atunci când ajungem pe orbita *lui*, la nivelul *lui* și în termenii impuși de *el*. Deși aceste momente vor apărea cu copiii mici și școlarii atunci când vă veți juca literalmente pe podea cu ei, *Floortime* are loc în moduri diferite cu bebelușii și adolescenții.

De exemplu, când vine vorba să îl angajați pe copilul mic de trei luni într-o interacțiune, nu există un loc mai potrivit decât în brațele voastre. După multe săptămâni de relații apropiate, de interacțiuni față-în-față, bebelușul ajunge să se bazeze pe capacitatea voastră de a-l „citi”, de a înțelege cum funcționează sistemului lui nervos și, cel mai specific, cum să faceți cel mai bine să îi oferiți plăcere. Probabil că ați observat strălucirea din ochii lui de

---

<sup>2</sup> Jocul cu copilul pe podea, la nivelul lui – n.tr.

fiecare dată când deschideți ochii mari și ridicați din sprâncene atunci când îl priviți lung sau cum pare să fie mai relaxat și mai puțin distras de mișcarea haotică a mânuțelor și piciorușelor lui când îl înveliți strâns în jurul corpului cu păturica moale și primitoare. Poate că ați observat că țipetele bebelușului vostru provocate de durerile de colici se potolesc atunci când tati îl leagă cu mișcări domoale în sus și în jos pe sunetele unui cântec de leagăn, pe cuvintele liniștitoare: „Cine-i bebe, uite bebel!”

Pe măsură ce ajungeți să știți ce îi face plăcere și ce îi displace bebelușului vostru și să vă adaptați stilul pentru a-l ajuta să se relaxeze și să se bucure, copilul învață că zâmbetele lui le declanșează pe ale voastre și că atunci când se angajează în interacțiunea cu voi, el se simte bine. Pe măsură ce lunile trec, preocuparea bebelușului de a relaționa cu voi îl va impulsiona să înceapă să își ridice gâtul în sus dincolo de bara de protecție a pătuțului lui, atunci când aude că intrați în cameră. Este posibil să vă treziți ghemuindu-vă lângă el pentru a răspunde zâmbetului lui extaziat cu un surâs larg până la urechi. Interesul bebelușului de a relaționa cu voi îl încurajează să își întoarcă fața spre sursa care îi provoacă plăcere și își întinde noi mușchi ai corpului – lucru care, în schimb, stimulează noi regiuni ale cortexului său.

În acest mod, sentimentele bebelușului încep să joace un rol important foarte devreme în viața lui, făcând legătura între ce vede sau aude (senzații) și ce face (acțiuni motorii). La vârsta de nouă luni, bucuria pe care o resimte bebelușul atunci când se angajează în interacțiunea cu voi continuă să crească pe măsură ce faceți schimb de zâmbete de la unul la altul, vă faceți semne din cap și

scoateți sunete haioase în semn de aprobare. Astfel de schimburi marchează începutul a ceea ce noi numim comunicare reciprocă; copilul continuă să investească într-o lume din afara ființei lui, deoarece totul este extrem de amuzant. Jocuri care implică anticiparea – cum ar fi „Cu-cu-bau!” și „Cât de mare e bebe? Uite-așaaaa de mare!” – oferă unui bebeluș la această vârstă o plăcere deosebit de intensă. Trilurile voastre energice și entuziaste, pe tonuri înalte cresc bucuria lui de fiecare dată când îi descoperiți chipul sau îl prindeți de mânuțe și le întindeți cu mișcări ample.

Pe măsură ce copilul crește, vor exista multe oportunități de a-l ajuta să se bucure de relațiile formate și să își construiască abilitățile de relaționare. De exemplu, părinții pot să se joace cu bebelușul care învață să meargă, făcându-se că nu înțeleg în clipa când lui îi este sete și a pornit în căutarea ceșcuței preferate sau a cutiei de suc. În timp ce pornește de-a bușilea în direcția bucătăriei, arătând în direcția gurii, de exemplu, nu vă grăbiți să îi puneți la îndemână exact ce își dorește. Pentru a împărtăși cu el perspectiva asupra lumii de la înălțimea lui, așezați-vă în genunchi și arătați în direcția frigiderului cu o privire întrebătoare afișată pe chip. Când face semne din cap, înclinându-l în sus și în jos, lăsați-l să înțeleagă, înclinând la rândul vostru din cap în semn de răspuns, că ați intuit ce dorea să vă spună, că mesajul lui a fost înțeles și că dorința lui va fi îndeplinită. Această „conversație” incipientă poate să meargă mai departe. Când îl veți întreba dacă i-ar plăcea să bea ceva din frigider, așteptați până când va încuviința cu o altă mișcare a capului sau va scoate un sunet, înainte să deschideți ușa frigiderului.

Stați în picioare și este posibil ca el să își întindă mânuțele pentru a fi, la rândul lui, ridicat în picioare. În acest fel, veți consolida interesul copilului și îl veți ajuta să înțeleagă că prin comunicarea cu voi el reușește să obțină ceea ce dorește.

Când ajunge la vârsta de trei sau patru ani, el poate să folosească deja cuvinte pentru a-și exprima dorințele și sentimentele. Acum va învăța cum să păstreze o relație armonioasă cu voi – chiar atunci când atenția îi este distrasă sau când este trist sau mânios. Să presupunem că a avut o zi grea la grădiniță sau că este supărat pe voi deoarece nu l-ați lăsat să poarte pantofiorii noi în timp ce se juca sub jetul aspersorului care uda gazonul. S-ar putea să fie bosumflat și să vă întoarcă spatele în timp ce împinge fără prea mare tragere de inimă o jucărie înainte și înapoi pe pardoseală.

Chiar și în aceste împrejurări, puteți să îl lăsați să aibă el inițiativa, să intrăți în lumea lui și să deveniți o parte din ceea ce îl interesează. Când v-ați achitat de aceste sarcini, se poate spune că relația voastră s-a întărit. Puteți să vă ajutați copilul să interacționeze făcându-l să experimenteze un registru de emoții; el va reacționa atât în momentele de enervare, cât și în cele de încântare.

Să zicem că acum copilul izbește de podea, cu furie, un căluț din plastic. În loc să îi spuneți să înceteze, luați și voi un alt căluț de jucărie și pretindeți că unul din picioarele voastre este acum un deal; după aceea, spuneți-i în cuvinte simple că doar cei mai puternici și mai forțoși dintre toți caii pot să urce acest deal. De obicei este doar o chestiune de timp până când fetița voastră se va prinde în joc și își va pune căluțul să galopeze urcând pe piciorul



vostru. Pe măsură ce mica intrigă a piesei inventate de voi se animă, puteți să faceți câteva aluzii la mânia sau dezamăgirea pe care copilul le-a experimentat mai de vreme în ziua aceea. Dacă jocul ei include o herghelie de cai de jucărie care se agită în țarcul unde sunt închiși, atunci ați putea încerca să introduceți o mică intrigă suplimentară, în care un mânz este dat la o parte de ceilalți armăsari sau este trimis înapoi în țarc de mămica lui deoarece nu a ascultat-o și s-a încăierat cu un mânz mai mic. Copilul poate învăța să tolereze emoțiile neplăcute atât timp cât este protejat asemeni unui cocon de căldura relației voastre.

Pe parcursul anilor de școală elementară, abilitatea copilului de a relaționa cu alți copii de vârsta lui poate să devină ținta pe care se focusează întreaga lui viață. Activitățile pe care le împărtășiți cu el pot să includă talentul vostru de a interpreta roluri atunci când el negociază „politica bizantină” [înțesată de urzeli, comploturi și compromisuri – n.tr.] la locul de joacă. El va putea să exerseze avându-vă alături ca „prieten” sau ca jucător participant la negocierile cu care el se confruntă. Mulți copii consideră că este dificil să intre într-o rețea socială sau să părăsească un grup, astfel încât faptul că are ocazia să exerseze cu mami și tati îl va ajuta să controleze derapajele când va intra în viitoarele relații.

Dacă, de exemplu, școlărița ta timidă dintr-a patra își dorește cu disperare să se joace cu o parte din fetele din clasa în care a venit de curând, dar ezită să se apropie de ele de teamă să nu fie respinsă, ați putea aștepta să se ivească un moment pentru a-i sugera o altă opțiune de socializare care să se construiască pe o situație sau o ca-

litate ce o face pe ea să se simtă confortabil. Dacă ea se simte în largul ei să petreacă ore în șir la joacă alături de fetița vecinilor, care este un copil prietenos, înțelegător, i-ați putea propune ficei voastre să invite o nouă colegă de clasă să facă o plimbare cu bicicleta împreună cu prietena ei mai veche, din vecini. Sau dacă ea este un as în materie de bowling, i-ați putea sugera să își invite o nouă prietenă sau mai multe, să meargă la o partidă de bowling; sentimentul că este stăpână pe aptitudinile ei fizice o va ajuta să se mențină la suprafață în timp ce înaintează prin apele învolburate ale viitoarelor ei relații. Cu cât sunt mai multe oportunitățile pe care le are copilul vostru să se joace cu cei de vârsta lui, cu atât mai confortabil se va simți. S-ar putea să vină vremea când vă veți mușca limba și „bucuroși” o veți îndemna să-și petreacă timpul împreună cu prietenele ei acasă când la una, când la cealaltă.

Tentativele unui adolescent de a pune bazele unei relații pot fi un montagne russe amețitor. El se va bizui pe duranța relației cu voi (în ciuda repetatelor smiorcăieli că „nu înțelegi tu despre ce e vorba”) pe măsură ce se va confrunta cu legături tot mai strânse cu prieteni din afara grupului familiei. Destul de neașteptat, unele dintre cele mai suportive momente Floortime pe care le vei împărtăși cu adolescentul vostru vor avea loc atunci când nu puteți stabili un contact vizual direct, cum ar fi în timpul conversațiilor telefonice, de exemplu, sau în timpul deplasărilor lungi cu automobilul, când voi doi stați pe locurile voastre unul lângă celălalt, cu ochii ațintiți la drumul din fața voastră. Atât timp cât veți continua să îl lăsați pe adolescentul vostru să țină frâiele conversației, așa cum ați făcut-o în anii când abia învăța să meargă și,

mai târziu, când urma primii ani de școală și veți renunța la ocazia de a-i ține predici, veți descoperi că sunetul empatic, familiar al vocii voastre poate fi un indiciu puternic pentru el că vă pasă și că este înțeleș.

### Cum să încurajăm angajarea

1. Propuneți-vă să înțelegeți cum funcționează sistemul nervos al copilului voștru, care sunt lucrurile față de care este sensibil și preferințele lui.
2. Descoperiți ce îi face plăcere și ce îl interesează.
3. Împărtășiți cu el preocupările lui naturale; lăsați-l să aibă el inițiativa.
4. Explorați relația voastră extinzând gama de activități pe care le practicați împreună.
5. Lărgiți treptat sfera relațiilor lui dincolo de cele pe care le are cu părinții, la frații lui, alte rude, cei de o seamă cu el și de același sex, dar și de sex opus și alți adulți.
6. Încurajați-l să ajungă la o mai mare apropiere în relațiile pe care le întemeiază, ajutându-l să nu renunțe când implicarea emoțională scapă de sub control.

De ce am început călătoria noastră prin înțelegerea trăsăturilor esențiale care definesc un „copil grozav” și, în acest fel, un adult grozav, înzestrat cu potențialul de a relaționa cu ceilalți? Deoarece aceasta este cea mai importantă aptitudine pe care noi o deținem. Capacitatea de a avea încredere și de a iubi ne ajută să trăim o viață în care suntem conectați la cei din jur, iar existența noastră are un sens. Capacitatea de a stabili conexiuni profunde cu ceilalți este fundamentul solid pe care noi construim

parteneriate strânse, de lungă durată; legăm prietenii și le păstrăm; și ne întemeiem familii unite. Când ne vom crește proprii copii, sperând că vor deveni copii grozavi, ne vom folosi de aceste aptitudini în toată plenitudinea lor și le vom modela pentru ei în fiecare zi.

EDITURA HERALD

## CAPITOLUL 2

### EMPATIA

#### Calitatea de a-ți păsa de celălalt

Kim se apropia de treizeci de ani când pisica bătrână a familiei a trebuit în cele din urmă să fie eutanasiată. Kim era împietrită de durere, dar a continuat să își vadă de viață, mergând la lucru a doua zi (redacția unei reviste unde ocupa funcția de secretar de redacție) de parcă nimic nu s-ar fi întâmplat. Însă colega ei de birou, Steph, remarcase că în ziua aceea veseliei obișnuite de pe chipul lui Kim îi luase locul tristețea și că ea nu mai părea să fie la fel de angajată în munca ei.

– Ce s-a întâmplat? Pari abătută, a întrebat-o Steph.

– Nimic important, a ridicat din umeri Kim. Numai că am fost nevoită să merg la medic ieri să eutanaseze pisica. Dar totul este în regulă, nu e nicio problemă. Venise momentul – și era doar o pisică, la urma urmelor.

Steph nu a insistat prea mult asupra subiectului. Dar în timpul pauzei de prânz, a dat o fugă până la cea mai apropiată papetărie și i-a cumpărat lui Kim o carte poștală de încurajare pe care a așezat-o pe biroul de lucru al colegiei ei. În momentul când Kim a dat cu ochii de ea, au podidit-o lacrimile și i-a spus lui Steph cât de mult însemnase pisicuța pentru ea. Fusese alături de ea la bine și la rău, prezentă mereu, de când intrase la liceu.

– Simt de parcă aş fi pierdut o parte din copilăria mea, a zis ea.

Steph a ascultat-o şi i-a răspuns:

– Ştiu ce simţi.

Şi ea chiar ştia.

Sensibilitatea nevoală a lui Steph, gestul ei discret cu acea carte poştală şi căldura ei avuseseră darul să o facă pe Kim să se simtă consolată, mai puţin izolată în suferinţa ei. Empatia – calitatea de a înţelege cu toată sinceritatea sentimentele altcuiva – i-au permis lui Steph să o ajute pe prietena ei care fusese cuprinsă de o tristeţe copleşitoare.

Când Steph a empatizat cu tristeţea lui Kim pricinuită de pierderea animalului de companie îndrăgit, întrebările şi atitudinea ei plină de emoţie – felul în care o privea lung pe prietena ei, înclinarea capului, vocea ei liniştită – toate transmiteau sentimentul că ea se pusese în situaţia prin care trecea Kim. Şi totuşi, în acelaşi timp, Steph era capabilă să păstreze o anumită distanţă faţă de sentimentele lui Kim; ea nu se lăsase pradă tristeţii şi nu adăugase poverii lui Kim propria ei durere în urma pierderii animalului său de companie, din trecut.

Fiecare dintre noi a trăit experienţa de a fi fost consolată de un prieten, o rudă sau un părinte care ne-a copleşit cu simpatia lui înţelegătoare. Da, ei intră în pielea noastră. Dar apoi nu reuşesc să mai iasă! Iar aceasta nu este empatie.

Şi fiecare dintre noi a cunoscut indivizi care ascultă în mod mecanic vocea suferinţei sau a bucuriei noastre şi poate chiar ne pun câteva întrebări potrivite. Cu toate

acestea, suntem capabili să simțim că fac totul în mod mecanic, neimplicat; nu înțeleg și nici nu le pasă cu adevărat de ceea ce noi spunem. Încearcă; înțeleg mental că *ar trebui* să fie empatici. Însă nu reușesc să înțeleagă în plan emoțional, așa cum a făcut Steph.

Cum recunoaștem adevărata empatie? Persoanele cu adevărat empatice nu numai că înțeleg și pot să refrneze aproape tot ceea ce noi spunem și gândim, dar totodată pot să rezoneze cu noi din punct de vedere emoțional. Vocea lor este în rezonanță cu felul în care noi simțim. Privirea lor este în rezonanță cu felul în care noi simțim. Și totuși, ele își păstrează cât trebuie din propriul lor sentiment de sine pentru a ne oferi spațiu să respirăm și să experimentăm propriile noastre sentimente. Ele pot să ne ofere consolare și liniștire fără pericolul intruziunii și acela de a prelua asupra lor ceea ce noi simțim. Ele ating exact nota potrivită de preocupare caldă, empatică.

Empatia este una dintre cele mai importante trăsături definitorii ale unui copil grozav. Deși s-a observat existența unui anumit nivel de empatie în cazul bebelușilor (care, de exemplu, plâng atunci când un alt bebeluș se lovește și chiar în cazul unora dintre animale), *numai un anumit tip de experiențe de învățare declanșează această empatie* – calitate care literalmente face din lumea noastră un loc mai bun de pe Pământ.

### Rădăcinile empatiei

Este ora două dimineața, iar Timothy, un bebeluș de trei luni, țipă cât îl țin plămânii. Mămica lui își dă silința să îl hrănească, dar el țipă prea tare și din toți răunchii pen-

tru a mai putea fi hrănit. Părinții lui nu își dau seama exact ce nu este în regulă, dar pot să spună că bebelușul lor este mânios! Tatăl își ridică fiul din pătuțul lui și se așează în scaunul balansoar cu el în brațe. Lumina este difuză. Tati stă așezat ținându-și puiul în brațe în timp ce îl leagănă ușor. „Știu, știu”, spune el. „Știu bine că ești necăjit; știu că îți este teamă și nu te simți în largul tău. Știu toate astea, știu”. Își leagănă ușor fiul în ritmul plânsetelor lui. Încet-încet, Tim se liniștește. Treptat, el ajunge să se simtă în siguranță, să simtă căldura și faptul că este iubit. El și tatăl lui își zâmbesc unul altuia și gânguresc un pic unul la celălalt. În sfârșit, Tim adoarme.

Care este legătura dintre această scenă plină de căldură parentală și empatie? În ceea ce îl privește pe micul bebeluș, primele lecții care consolidează această trăsătură sunt cele furnizate de primele relații bazate pe căldură, de consolarea primită atunci când a fost nevoie de ea. Stabilirea conexiunii cu o persoană care are grijă de el îl ajută pe bebeluș să devină o parte din lumea ființelor umane nu doar privind, ascultând și luând parte la ea, dar totodată învățând să se aștepte la căldură și iubire din partea celor care îl iubesc. Această încredere se întărește de cele mai multe ori prin interacțiunea cu principalele persoane care au grijă de el – mama, tatăl, un bunic sau o bunică – și care îi oferă în mod sistematic iubire, devotament și căldură.

De ce începe aici empatia? Deoarece fără această relație esențială de îngrijire, un bebeluș nu are o motivație să înceapă să îi pese de alte ființe umane. Aceste prime îmbrățișări și strângeri la piept sunt poarta de intrare pentru adevărata grijă și adevăratul devotament față de ce-



lălalt. Profunzimea acestei călduri și profunzimea acestei iubiri devin profunzimea iubirii pe care copilul în creștere o poartă adânc în inima lui, care la rândul ei devine profunzimea empatiei lui față de suferințele și bucuriile altor semeni. Un copil va dezvolta exact la fel de multă empatie cât de multă s-a manifestat față de el.

D. W. Winnicott surprindea tocmai aceste semne timpurii ale unei empatii incipiente în lucrarea sa *The Child, the Family and the Outside World*:

Plăcerea pe care mama o resimte în ceea ce face pentru bebelușul ei îl lasă pe bebeluș foarte repede să înțeleagă că în spatele a ceea ce s-a făcut se află o ființă umană. Dar ceea ce îl face până la urmă pe bebeluș să simtă că persoana aceea este mama este probabil calitatea specială a mamei de a se pune ea însăși în locul bebelușului și în acest fel să înțeleagă ce simte bebelușul. Niciun fel de reguli scrise nu pot să ia locul acestui sentiment pe care o mamă îl are față de nevoile pruncului ei.

El merge mai departe și afirmă:

Faptul că mama este capabilă să realizeze o asemenea adaptare sensibilă arată că ea este o ființă umană, iar bebelușul nu întârzie să înțeleagă această realitate.

Prin această relație esențială, un bebeluș experimentează empatia pentru prima oară când este trist, iar mama sau tatăl lui sau o altă persoană care are grijă de el îl ia în brațe și îl leagă într-un ritm care este în armonie cu acela al sentimentelor lui, așa cum făcea tatăl lui Tim. Adultul rezonază cu țipătul ascuțit de foame al bebelușului, cu mânia lui. Alteori, adultul va rezona cu felul în

care bebelușul își va exprima bucuria și încântarea. Bebelușul simte această intrare în rezonanță din modul în care tati îl leagănă în brațe, felul în care îl privește, tonul vocii lui, modul în care interacționează cu el.

Anumite emoții umane – în mod special empatia și alte emoții complexe – trebuie învățate din experiență. Unele lucruri, cum ar fi teama și furia elementară sunt prezente foarte devreme în viața ființei umane. Nu este nevoie să fi avut parte de o îngrijire specială pentru a te simți temător sau stăpânit de furie. Dar empatia, și iubirea, și compasiunea – toate au nevoie de experiență pentru a se exprima în toată plenitudinea. Astfel de emoții elevate nu sunt întipărite apriori în sistemul nostru nervos. Experiența de a fi iubit și protejat reprezintă începutul empatiei. Iar ceea ce se întâmplă în continuare este foarte, foarte important.

### Cum comunicăm empatia

La vârsta de opt sau nouă luni, bebelușul învață să interpreteze și să răspundă la diferite semnale emoționale. Johnny observă expresia facială a mamei lui atunci când ea se entuziasmează, când este fericită, când este tristă – iar el experimentează și răspunde în mod diferit la aceste moduri diferite de exprimare a stărilor sufletești. Când mami are o privire tristă, el bate puțin în retragere. Dar când ea îi oferă un zâmbet larg, el îi răspunde cu același zâmbet larg. Când mami își exprimă reacția de surpriză, odată cu un „Oh” care îi taie respirația, el scoate, la rândul lui, același sunet de surpriză. Când ea rămâne fără suflare de teamă, Johnny ar putea să privească în jur cu precauție de parcă ar vrea să spună: „Ce se întâmplă aici?”

Ce se întâmplă? Mama și bebelușul fac schimb de semnale emoționale. În urma acestui schimb bebelușul face două descoperiri importante: prima, că o altă persoană este o ființă separată față de el și ea face parte din lumea din afara ființei lui; și cea de-a doua, că cealaltă persoană face parte dintr-o lume *emoțională* din afara ființei lui.

Aceste descoperiri sunt esențiale pentru dezvoltarea empatiei. Pentru a experimenta sentimentele mamei sale ca fiind distincte de ale lui, un copil trebuie să știe că există o altă persoană în afara lui, care nu este parte din el însuși; dacă nu are această înțelegere, el are tendința să se proiecteze pe sine în ceilalți și să simtă că noi suntem cu toții parte din el. Pentru a evita supraidentificarea și a fi capabil să recunoască faptul că cineva este diferit, un copil are nevoie să experimenteze sentimentele celorlalți ca venind din afara lui însuși, nu din propria lui ființă. El are nevoie să înțeleagă că acestea sunt sentimentele mamei sau sentimentele tatălui, nu ale lui. Mai mult, el trebuie să învețe să interpreteze semnalele emoționale dacă urmează să își dezvolte aptitudinea de a empatiza. El trebuie să simtă, nu doar să înțeleagă din punct de vedere mental, care este diferența dintre mânie și bucurie – de fapt, să o identifice și să o simtă în corpul lui.

Când empatizăm cu o persoană, procesul este unul intuitiv și rapid. Corpul nostru reacționează și modulațiile vocii noastre răspund înainte să ne dăm seama de fapt ce simte cealaltă persoană. Doar după aceea înțelegem din punct de vedere mental că cealaltă persoană se simte mândră sau tristă sau fericită sau bucuroasă. Învățăm să dăm aceste răspunsuri rapide emoționale la sentimentele celorlalte persoane prin schimburi repetate cu cei-

lalți, iar acest proces constituie fundamentul pentru emergența empatiei.

### Să ne jucăm, să râdem și să conlucrăm

Dacă această fază timpurie în care învățăm să îi percepem pe ceilalți ca pe niște ființe distincte de noi înșine se desfășoară normal, Johnny și Suzie trec la următoarea etapă. Copiii încep să își consolideze un sentiment complex de sine și să se angajeze împreună în rezolvarea problemelor sociale. Începând de la o vârstă cuprinsă între zece și optsprezece luni, acest lucru se petrece în parteneriat cu părinții.

Într-o zi, micuțul Johnny care acum învață să meargă în picioare îl ia pe tati de mână și îl conduce spre locul unde stau jucăriile, arătându-i mașinuța cu care vrea să se joace. Tati, încuviințând din cap într-un mod empatic și plin de căldură, ajunge la mașinuță, o ia de pe raftul unde este așezată și i-o înmânează fiului său. Succes total!

Succesul în înrolarea părinților în misiunea de a împărtăși ținta comună reprezintă începutul procesului de a învăța să cooperăm, să conlucrăm. Vedem cum copiii, la rândul lor, procedează în acest fel cu cei de-o seamă cu ei. La vârsta de un an și jumătate, copiii se joacă împreună, construiesc castele de nisip împreună, se îndreaptă spre tobogan, unde își dau voie unul altuia să urce pe rând în el, chicotind împreună pe seama glumelor pe care și le împărtășesc. Ei nu fac doar să se dărâme unul pe altul, așa cum ați putea să îi vedeți în jurul vârstei de paisprezece luni, și nu încep doar să plângă atunci când un alt copil plânge în jurul lor. Acum, ei își împărtășesc jocurile și starea lor de spirit veselă.

Împreună cu William Press, un coleg de la National Institutes of Health, am realizat un studiu despre copiii mici și am ajuns la concluzia că am putea să identificăm o etapă în jurul vârstei de aproximativ un an și jumătate când copiii încep să împărtășească umorul. (Unii copii ajung la acest nivel chiar puțin mai devreme decât vârsta menționată de noi). În această etapă, ei pot de fapt să ia parte la activități de cooperare extinsă și pot, totodată, să identifice anumite sentimente și să reacționeze față de ele. Ei îi copiază pe ceilalți și încep să se identifice cu ei. Pot să coopereze pentru a rezolva probleme.

Care este legătura dintre capacitatea de a rezolva probleme în colaborare și empatie? Ați observat probabil că am denumit-o mai devreme rezolvarea împreună a problemelor *sociale*. Procesul se referă la capacitatea de a se înțelege cu cei din jur în contexte sociale, fie că se întâmplă acasă, în timpul jocului, sau pe terenul de joacă. Este nevoie de empatie pentru a coopera cu o altă persoană care are propriile ei provocări emoționale și plăceri. Vedem cum se întâmplă acest lucru când observăm eforturile repetate de comunicare în jurul unui proiect. În alte cărți, am denumit aceste eforturi „cicluri de comunicare”. La copiii de opt luni, putem remarca numai trei sau patru cicluri consecutive, altfel spus, un gest, o reacție, un alt gest și așa mai departe, timp de câteva minute. Dar la vârsta de un an și jumătate, copiii pot să treacă prin nu mai puțin de cincizeci sau șaiszeci de astfel de cicluri, pe măsură ce încearcă să se joace împreună cu ceilalți cu o jucărie sau să conducă un tren imaginar.

Cercetătorii au raportat că primele semne de altruism – preocuparea pentru o altă persoană, care nu este

motivată în mod esențial de interesul personal – apar în jurul vârstei de un an și jumătate. Așa de exemplu, un copil se va îndrepta spre mama lui și o va mângâia ușor pe braț dacă aceasta pare abătută. Dacă un copil se lovește singur și începe să scâncească, un alt copil care a asistat la scenă ar putea veni spre el pentru a-l consola cu o îmbrățișare sau o mângâiere ușoară pe spate în semn de încurajare. Acest altruism comportamental se deosebește de empatie deoarece empatia necesită o înțelegere mentală, precum și emoțională a felului în care o altă persoană simte. Ea necesită o preocupare reală față de cealaltă persoană. Această reacție altruistă timpurie este mai primară decât răspunsul empatic, dar este premergătoare empatiei.

Noi nu știm cu adevărat dacă altruismul de care face dovadă un copil mic ce abia învață să meargă și care își mângâie plin de înțelegere mama sau îmbrățișează un alt copil care plânge este un comportament copiat, fiindcă i-a văzut pe părinții lui cum fac acest lucru, sau dacă este o reacție de răspuns simțită din adâncul inimii, empatică. Dar atunci când Johnny și Suzie ajung să liniștească un alt copil, ei trebuie să se orienteze în afară, dincolo de ei. Indiferent dacă fac acest lucru deoarece îl copiază sau așa simt ei cu adevărat, ei înțeleg că gesturile lor pot să ajute cealaltă persoană să se simtă mai bine. S-ar putea să nu fie empatie adevărată totuși, dar gestul lor este cu siguranță un punct de referință major pe drumul în această direcție.

### Empatia exprimată prin cuvinte

Următorul pas important în drumul spre atingerea empatiei se petrece atunci când vedem cum copiii se an-

gajează în jocul imaginativ. Iar acest lucru se întâmplă între un an și jumătate și aproximativ doi sau trei ani, când își dezvoltă limbajul. Copiii încep să îi implice pe părinții sau frații lor în jocurile lor imaginative. Sophie ar putea să își imagineze că mama ei este un urs înfometat, iar ea îl hrănește. Sau împreună cu un alt copil ar putea să pretindă că sunt mama ursoaică și puiul de urs.

Cum se dezvoltă empatia din jocul imaginar comun? Prin jocuri de punere în scenă a fanteziilor, copiii operează într-un palier simbolic, la nivelul cuvintelor și al ideilor. Ei încep să împărtășească propria lor lume cu altcineva din afară. Sophie și mama ei sau Sophie și prietena ei fac parte din aceeași lume a imaginilor împărtășite, o lume a urșilor înfomețați. Ele împărtășesc sentimentele de foame și grijă maternă sau satisfacție, totul prin intermediul jocului de-a ursuleții înfomețați. Aceasta duce implicarea observată la bebelușul de patru luni, care schimbă zâmbete cu mama lui, la un alt nivel. Acum, ursuleții sau păpușile sau dinozaurii zâmbesc împreună sau sunt triști împreună. Prin împărtășirea sentimentelor într-un mod simbolic, un copil nu doar începe să simtă într-un mod empatic, dar totodată începe să și gândească într-un mod empatic. În jocul imaginativ, copiii experimentează cu sentimentele, desemnând roluri pe care le atribuie pe rând jucăriilor pentru a experimenta cum e să simți acele sentimente. O păpușă poate fi un profesor sever sau un părinte sever, iar câteva minute mai târziu, un profesor înțelegător, un băiat simpatic, o fetiță tristă și tot așa.

Jocul imaginativ îi permite copilului să își folosească întreaga lui creativitate pentru a explora în siguranță universul sentimentelor. Când își imaginează că ursulețul de

pluș este un profesor sever, copilul începe să înțeleagă cum e să simți ca atunci când cineva este sever cu tine. Prin schimbarea rolului interpretat de aceeași jucărie cu un personaj amuzant, el descoperă felul în care râsetele pot să aline unele sentimente rănite. El își poate imagina ce simte personajul interpretat de jucăria lui (și, prin extensie, un alt copil), atunci când este rănit sufletește sau când este fericit și percepe acele sentimente ca fiind separate de ale lui proprii. Când se joacă pe podea cu jucăriile lui mult încercate, el învață să fie empatic.

### Logică și empatie

Curând după ce a învățat jocul imaginativ, copilul învață să construiască punți logice între idei și să gândească după o logică de tipul cauză-și-efect: „Sunt bucuros deoarece mi-ai dat o jucărie”. „Sunt trist deoarece nu mă lași să ies afară și să mă joc”. Când mama lui îl întreabă: „De ce ești atât de îmbufnat azi?”, el poate să răspundă: „Pentru că vreau jucăria aceea nouă pe care tu nu o să mi-o cumperi”.

Empatia atinge un alt nivel atunci când un copil poate să judece nu numai cum simte el, dar totodată cum simte o altă persoană. El poate să spună nu numai: „Sunt îmbufnat pentru că...”, dar și „Mami, de ce ești îmbufnată?”.

La acest nivel, copilul începe să separe lumea lui de lumea părinților săi. El poate să facă distincția între lumea lui interioară și lumea mamei lui și, mai mult, să fie preocupat de ceea ce se petrece în lumea ei. El se poate arăta interesat de ea, poate fi îngrijorat și să vrea să știe de ce este fericită sau tristă și, în același timp, să înțeleagă că el nu împărtășește acele sentimente. Poate astfel să



înceapă să facă legătura între sentimentele voastre și ale lui și să aprecieze experiența lui comparând-o cu a voastră.

Acum, copilul poate nu doar să analizeze sentimente și să își dea seama care este motivul ce a declanșat propriile lui emoții – „Mă simt trist când mami pleacă la muncă”, dar totodată începe să înțeleagă motivul care a declanșat sentimentele celorlalți din jur: „Mami se simte fericită când mă cuibăresc în brațele ei”, „Tati râde când fac tot felul de mutrișoare haioase”. La început, aceste conexiuni sunt unele elementare și simple, percepute în negru și alb: o jucărie pierdută egal tristețe; prea devreme la culcare egal mânie.

În etapa următoare de dezvoltare, aceste ecuații tranșante vor începe să se schimbe în nuanțe de gri mai subtile. Acum, copilul va intra într-o etapă mai complexă, a empatiei, în care va explora multitudinea de motive care stau la baza sentimentelor sale și ale celorlalți.

Jennifer se îndrepta spre această etapă când părinții ei s-au mutat într-un oraș nou. Ei o pregătiseră pe fika lor pentru schimbările pe care le presupunea mutarea, vorbind cu ea în mai multe rânduri despre cât de bine arăta noul lor cartier și despre faptul că locul de joacă din apropiere „avea chiar și o piscină”. Discutaseră despre camera nouă a lui Jennifer și despre noii prieteni pe care urma să îi aibă. „Abia aștept să ne mutăm”, spunea de multe ori mama lui Jennifer. „O să fie atât de interesant totul!”.

Așa încât Jennifer a fost surprinsă să o descopere pe mama ei plângând în bucătăria golită de mobilier, după ce camionul în care fusese încărcat se pusese în mișcare, iar familia era pe punctul să se urce în mașină și să îl urmeze.

– Mami, ești atât de tristă. Plângi!, i se adresă Jennifer.

– Sunt tristă că părăsim vechea noastră casă, îi răspunse mama.

– Dar ești și fericită că ne vom muta în noua casă. Ești fericită și tristă, îi reaminti Jennifer, mângâindu-o cu gingășie pe mama ei. În miezul unei situații complexe, Jennifer era capabilă să înțeleagă că mama ei putea să experimenteze două sentimente aparent contradictorii, legate de mutarea într-o casă nouă. Jennifer, la rândul ei, avea să experimenteze aceste sentimente după ce au ajuns la noua lor locuință și cu toții simțeau lipsa vechilor lor rutine și a prietenilor.

– Sunt puțin cam tristă când mă gândesc la vechea noastră casă, îi mărturisi Jennifer mamei ei într-o seară. Dar sunt foarte bucuroasă când mă gândesc la noua mea cameră.

Jennifer atinsese etapa în care putea să identifice grade diferite de ambiguitate și contradicție între sentimente, o componentă majoră a empatiei.

Părinții care dețin un anumit grad de insight [intuiție] asupra propriilor lor sentimente și pot să le adapteze și să exprime ambivalența, îi ajută pe copiii lor să le fie mai ușor să-și dezvolte acest gen mai complex de empatie. Dacă veți spune că sunteți obosit și vă simțiți irascibil după o zi grea la locul de muncă, dar vă simțiți minunat deoarece ați terminat un proiect important, copilul vostru poate să înceapă să își extindă modul lui de gândire despre sentimente și să dezvolte o versiune mai matură de empatie. El poate astfel să exploreze nuanțele de gri dintre sentimente, motivele diferite care au generat aceste

sentimente și modurile în care diferite persoane reacționează față de aceste sentimente. Va începe să vadă lumea într-un mod mai complex, pe măsură ce crește, și va fi capabil să înțeleagă perspective diferite, o aptitudine esențială în viață.

### Niciodată nu e prea târziu

Pentru cei mai mulți dintre noi, învățarea empatiei a început devreme în viață și s-a aprofundat pe măsură ce am parcurs anumite etape previzibile. Nu uitați, totuși, că odată cu empatia, așa cum se întâmplă și cu celelalte trăsături ale unui copil grozav, acesta are în fiecare etapă de dezvoltare șansa de a se regrupa; șansa de a exersa; șansa de a învăța din experiență. Iar voi, în calitate de părinți, aveți șansa de a crea experiențe pentru copilul vostru, care îl vor ajuta să stăpânească etapele anterioare pe care se poate să nu fi reușit să le înțeleagă de la bun început. În timp ce citiți aceste lucruri, nu trebuie să vă îngrijorați dacă veți considera că nu ați făcut ceea ce trebuia în primele șase luni de viață ale copilului sau nu i-ați cultivat empatia de la vârsta de doi ani, copilul nu o va învăța niciodată. Capacitatea de a-ți păsa de ce simte o altă persoană – la fel ca și capacitatea de a iubi, de a fi corect și cinstit – poate fi dezvoltată oricând, deși este puțin mai greu cu cât înaintezi în vârstă, dacă temelia nu a fost construită prin relațiile timpurii.

Dar copiii pot să recupereze din decalaj. Să luăm cazul lui Christopher, un copil care a crescut într-un orfelinat din Europa de Est și a venit în această țară la vârsta de patru ani. Nu avusese niciun fel de experiențe care să îl ajute să atingă un nivel ridicat de empatie. Avusese parte

de deprivare emoțională și fizică într-un moment critic din dezvoltarea lui. La început, acționa ghidat de instinctul de supraviețuire, încercând doar să își procure hrana și un nivel elementar de afecțiune. Părea manipulativ și impersonal în relațiile pe care le stabilea și căuta căldura aproape din partea oricărui adult – ceea ce era greu de suportat pentru părinții lui adoptivi.

Dar noi am descoperit că lucrând în mod intens cu astfel de copii precum Christopher, asigurându-le un plus de grijă protectivă, iubire și căldură, înțelegându-le sensibilitățile și fricile și ajutându-i să se simtă în siguranță, și ei, la rândul lor, pot învăța să devină adulți cu o empatie dezvoltată. Îi vor trebui mulți ani lui Christopher într-o familie care să-l înconjoare cu multă căldură și grijă protectivă pentru a deveni o persoană încrezătoare și empatică. S-ar putea la fel de bine să fie nevoie de terapie. Dar niciodată nu e prea târziu.

### Empatia și terenul de joacă

Ați privit vreodată un grup de copii strânși în jurul *jungle gym*-ului sau al leagănelor din parc? Stau cu toții în picioare, cu capetele alăturate, sușotind între ei cu însuflețire. Sau se joacă împreună jocurile preferate, așteptând să le vină rândul, discutând cât mai animat despre regulile jocului, luptându-se fiecare să fie el următorul căruia să-i vină rândul. Discuțiile și jocurile lor se rezumă la probleme importante: cine intră în joc? cine iese? cine e cel mai bun? cine e la urmă? cine e primul? cine e ultimul? Acești copii, începând cu vârste cuprinse între opt până la zece ani, sunt profund implicați în lumea politicii de pe terenul de joacă.

Când copiii devin o parte dintr-un grup social la școală, ei petrec un volum uriaș de timp calibrând felul în care se integrează alături de ceilalți copii. Care e cel mai inteligent? Care e al doilea cel mai inteligent? Care e cel mai bun jucător de fotbal? Care e cel mai bun la matematică? Care e cel mai bun dansator? Care e cel mai simpatic? Care e cel mai amuzant?

Fiecare dintre noi știe că puștii noștri de opt, nouă sau zece ani își calculează poziția în ierarhia socială de pe terenul de joacă, comparându-se în mod constant cu toți ceilalți copii. Uneori este foarte dureros dacă i se întâmplă copilului nostru să simtă că nu este la fel de bun cum sunt alți copii la un anumit capitol. Îmi place să le spun părinților al căror copil ar putea să primească o lovitură socială la acest capitol și să se simtă dezamăgit sau marginalizat deoarece el nu este cel mai bun la toate, că acesta este cel mai sănătos lucru care i se poate întâmpla. Faptul că experimentează aceste sentimente acum este de departe mult mai folositor pentru copii decât dacă le-ar înțelege pentru prima oară la vârsta de nouăsprezece ani și ar experimenta primele lor respingeri din partea unui iubit sau unei iubite sau a unui bun prieten. Dezamăgirile pe care le trăiește pentru prima oară tânărul la vârsta adolescenței târzii sunt mai greu de suportat. La nouă ani, dezamăgirea poate fi alinată plângând în siguranța mediului de acasă; acest lucru nu se întâmplă sau nu ajută la nouăsprezece ani.

Un lucru important pe care părinții trebuie să îl înțeleagă este acela că fără dezamăgire și tristețe, un copil nu poate să învețe cum să aibă o bucurie adevărată sau un simț al sinelui adevărat. El nu poate avea o identitate

adevărată, întrucât ce definește identitatea noastră și definește simțul nostru de sine și bucuria noastră în viață este abilitatea de a ne testa pe noi înșine în multe situații.

Angela își dorea mai mult decât orice altceva să interpreteze cântecul „Tomorrow” din *Annie* în piesa pusă în scenă de clasa ei cu ocazia serbării de sfârșit de an pentru părinți. Însă educatoarea îi dăduse acest rol atât de râvnit prietenei Angelei, Tina. Angela era extrem de mândră. Fiindcă plânsese chiar în fața colegilor ei de clasă, era nevoită să facă față umilinței ei, precum și dezamăgirii ei. În acest timp, Tina plutea de fericire. Toate acestea ar putea părea un fel de dramă minoră în ochii adulților, dar pentru Angela era la fel de monumentală cum ar fi fost pentru tatăl ei să nu primească promovarea la care râvnea. Ambii părinți încercau să o liniștească: „Ne pare atât de rău, înțelegem ce simți”.

Dezamăgirea Angelei s-a risipit, iar ea a participat plină de entuziasm la pregătirea piesei. Chiar a lăudat-o pe Tina pentru felul minunat în care a interpretat cântecul „Tomorrow”. Însă nu a uitat cât suferise că pierduse rolul acesta și exact această experiență reală va contribui ca ea să devină un copil grozav. Mai târziu, în viață, Angela va fi capabilă să îi consoleze pe alții care au suferit dezamăgiri din poziția celui care deține o reală înțelegere. Când ea va spune: „Știi foarte bine cum este să simți în acest fel”, ea va vorbi din proprie experiență. Dacă totul merge întotdeauna ca pe roate, o astfel de înțelegere nu are șansa să se dezvolte.

Sentimentul de sine este definit de sentimentele diferite pe care noi le experimentăm. Fără să experimentăm dezamăgirea, noi nu vom ști ce ne dorim cel mai mult sau ce ne lipsește cel mai mult. Fără să experimentăm mânia, noi nu vom ști ce ne înfurie. Fără să experimentăm entuziasmul, noi nu vom ști ce ne încântă. Fiecare dintre aceste sentimente, la rândul lui, definește în același timp un nou tărâm al empatiei. Ajungem să înțelegem că și alți semeni au aceste experiențe și sentimente, la fel ca noi, dar separat de ale noastre. Dacă am experimentat durerea sfâșietoare, putem să empatizăm cu ceilalți când li se întâmplă să treacă prin aceeași experiență. Empatia adâncește umanitatea noastră. Dacă totul a fost prea simplu pentru noi, putem să rostim cuvinte precum: „Știu ce simți”, dar ele sunt golite și lipsite de sens.

### Empatia grupului

Deși politica de pe terenul de joacă poate fi necruțătoare, faptul că sunt o parte dintr-un grup social le permite copiilor să își lărgască sentimentele de empatie față de alți copii. Școlarii sunt foarte bine adaptați la stările pe care le traversează grupul lor, fie că este vorba despre un grup de copii aflați pe terenul de joacă, colegii lor din clasă a treia, ori ceata de puști din cartier formată din fete și băieți, ai cărei membri ies împreună la joacă în diminețile de sâmbătă. Ei pot să simtă starea de spirit a colegilor lor de clasă, indiferent că este o stare de seriozitate și muncă susținută ori una care îi îmboldește la ghidușii și șotii. Ei pot să simtă starea de spirit a unui grup mai mare de indivizi, cum ar fi solidaritatea fetelor din trupele Brow-

nie<sup>3</sup>, când „Taps” este jucat la sfârșitul întâlnirii lor, sau bucuria necontrolată pe care echipa de fotbal o resimte când jucătorii sărbătoresc înscrierea unui gol. Ei sunt capabili să simtă pulsul grupului și să participe la împărțirea sentimentelor pe care acesta le trăiește.

Acest sentiment de apartenență generează de asemenea empatie. Copiii încep să privească dincolo de proximitatea familiei și să se identifice cu prietenii lor de la școală. Se poate ca ei să își spună în sinea lor: „Aparțin echipei cutare sau cutare” sau: „Școala mea este Upper Valley Elementary”. Copilul se identifică cu grupul și îi pasă de grup.

Această empatizare cu un grup social mai mare este o parte importantă din liantul care ține societățile încheiate. Empatia începe la nivelul indivizilor, dar se extinde spre un grup mai mare care împărtășește anumite sentimente, țeluri și aspirații cu noi – familia noastră apropiată, echipa noastră de fotbal, biserica noastră, templul sau moscheea noastră, statul nostru, țara noastră.

Grupurile creează, pe de altă parte, probleme. Grupurile constituie baza pentru conflictul iscat între bande sau războiul între națiuni. Noi toți avem nevoie să ne extindem empatia spre alte grupuri umane care populează planeta pentru a simți un sentiment de identificare

---

<sup>3</sup> O fetiță Brownie este membră a grupului de cercetași Girls Scout Brownies, care cuprinde fetițe de clasa a II-a și a III-a, cu vârste între 10 și 12 ani. Girl Scout Program a fost inițiat în Statele Unite ale Americii în anul 1912, când Brownies erau cele mai tinere membre, iar adolescentele cu vârste care depășeau 19 ani formau Senior Scouts. Astăzi, programul este structurat în funcție de vârsta fetelor și adolescențelor pe 7 niveluri, iar numele fiecărui nivel este reprezentat simbolic prin culoarea dominantă a uniformei. Rolul lor este să îndeplinească acte de voluntariat. – n. tr.



globală dincolo de familia noastră sau identificarea națională. Când vedem cum copiii ajung să fie în mod exagerat preocupați de micul lor grup de parteneri de joacă, excluzându-i pe ceilalți, creând o mentalitate de tipul „noi versus ei”, putem să-i ajutăm să își extindă registrul de sentimente empaticе dincolo de grupul lor de „copii cool”, întrebându-i cum ar putea să se simtă unii dintre „copiii nu-atât-de-cool”.

Este sănătos și util ca registrul de sentimente empaticе ale copilului să se extindă spre indivizi care se deosebesc de ei ca rasă, religie sau aptitudini fizice sau mentale. În acest fel, fiecare părinte poate să aibă un impact cât de mic asupra conflictului global, crescând un copil empatic. Dacă copilul vostru are un prieten sudanez la școală, el va experimenta sentimente reale de empatie când va auzi un editorial la programul de știri despre foametea din Sudan. Dacă copilul are un prieten cu un handicap fizic, el va fi mai conștient de neajunsurile cu care se luptă persoanele cu handicap.

Copiii au nevoie să experimenteze ceea ce simt oamenii care sunt diferiți de ei într-un mediu non-amenințător, deoarece când se simt amenințați, ei recurg la strategii de gândire de tipul totul-sau-nimic, alb-și-negru. (Desigur, adulții fac și ei acest lucru, așa cum am procedat după evenimentele din 11 septembrie, când simpla imagine a cuiva purtând turban sau keffiyeh, putea declanșa în mod automat sentimentul de panică, înainte ca o reacție mai rațională să intre în joc). Un grup diversificat de prieteni sau colegi de clasă asigură oportunități pentru a înțelege – și simți empatie pentru – alte culturi.

## Empatie prin autorefecție

Când Ethan avea șase ani, mami și tati au divorțat, iar când el a împlinit nouă ani, mami s-a recăsătorit. Ethan își petrecea timpul pregătindu-se sufletește pentru întâlnirea cu tatăl lui vitreg, dar odată ce momentul a trecut, a ajuns să se bucure de relația pe care o avea cu el și a devenit dependent de prezența acestui bărbat amuzant și de încredere care intrase în casa și în viața lor.

Apoi, când Ethan era în clasa a cincea, o tragedie i-a lovit familia. Tatăl lui vitreg, David, a murit prematur în urma unui infarct. Așa cum procedează de obicei copiii, Ethan s-a îndreptat spre prietenii lui pentru a-și găsi consolarea, purtându-se cu ei de parcă nimic nu s-ar fi întâmplat, deși, după pierderea suferită, devenise un copil mai tăcut și mai îngândurat.

Doi ani mai târziu, Lucas, prietenul lui Ethan, suferea și el o pierdere similară. Tatăl lui Lucas a murit după o lungă lățălie dusă cu cancerul. Deoarece Ethan trăise experiența unei pierderi grele și învățase cum să se pună în situația altuia, el era o prezență liniștitoare pentru prietenul lui. Ethan a remarcat că Lucas suferea imens, întorcându-le spatele amicilor de altădată, intrând ușor în altercații și rămânând în urmă cu situația lui școlară. Ethan a înțeles că și el a fost într-o situație similară când tatăl lui vitreg a murit.

Mama lui l-a auzit din întâmplare cum discuta cu prietenul său la telefon într-o după-amiază, la scurt timp după moartea tatălui lui Lucas: „Uite ce e Luke, știu că este greu de îndurat prin ce treci acum. OK, nu este același lucru cum a fost pentru mine când David a murit.

Vreau să spun că tu îl știai pe tatăl tău de când ai venit pe lume. Eu îl știam pe David doar de doi ani. Dar înțeleg că este greu. Trebuie să spui ce simți, omule, trebuie să accepți că ești îndurerat”.

Mai târziu, mama lui Lucas i-a spus mamei lui Ethan că această înțelegere din partea prietenului său avusese efect și îl ajutase pe Lucas să înceapă să plângă pierderea tatălui mult iubit.

S-ar putea să vă gândiți în felul următor: „Stai așa, aceștia sunt niște băieți de clasa a șaptea. Imposibil ca ei să își vorbească unul altuia sau să se sprijine unul pe altul în acest mod”. Dar aceasta este o poveste adevărată. Nu mai târziu de vârsta preadolescenței, copiii ating un nivel mai complex: capacitatea de a empatiza într-o manieră cu adevărat reflexivă. Aceasta presupune aptitudinea de a deține un sentiment al sinelui organizat; de a înțelege cine sunt ei cu adevărat; de a fi trecut prin experiențe care le-au definit sinele, odată cu trăirea unor sentimente cum sunt tristețea, fericirea și dezamăgirea. Aceasta ajută un copil sau un adult să fie un prieten de toată nădejdea; și, odată cu acceptarea experiențelor personale, el poate să înțeleagă nu numai persoane luate ca atare, dar și grupuri întregi de oameni. Este un lucru greu de atins deoarece implică capacitatea de autorefecție și reflecție asupra propriilor tale sentimente și în același timp asupra celorlalți. Nu pierzi din vedere cine ești în timp ce te identifici cu ceilalți; nu te înstrăinezi de ei pentru a te proteja.

Pentru a empatiza realmente cu tristețea sau disperaarea unei alte persoane, noi trebuie să fi experimentat cel puțin o parte din aceste sentimente noi înșine, deși

nu într-un mod atât de intens încât să ne abată, să ne tulbure, să ne scoată din rutina noastră sau să ne arunce în depresie. Există o diferență între tristețe și dezamăgire, cu care putem lucra în termeni terapeutici, și depresia reală ce are tendința să acapareze o persoană, deși unii indivizi pot să iasă din această stare cultivând chiar un sentiment mai profund de empatie. Înțelegerea acestor lucruri începe în timp ce străbatem cărările copilăriei.

Printre lucrurile ce contribuie la conturarea personalității unui copil grozav, empatia este o mega-calitate. Așadar, nu este surprinzător faptul că lipsa de empatie caracterizează o gamă întreagă de probleme. Împinsă la extrem, lipsa de empatie are drept consecință apariția unor probleme de personalitate antisocială; acestea sunt exemplificate de existența persoanelor sociopate care văd oamenii și animalele ca pe niște lucruri, cum ar fi o mașină sau o masă și nu ca pe niște ființe sensibile înzestrate cu sentimente proprii. În formele ei mai blânde, ea se manifestă ca o anumită insensibilitate, o perspectivă de viață egocentrată. Unui copil care râde atunci când un altul cade sau care îi ia peste picior pe cei din echipa ce a pierdut meciul, ar trebui să i se amintească într-un mod plin de bunăvoință de sentimentele celorlalți.

### Falsa empatie

Abilitatea de a te pune tu însuși în locul altei persoane poate fi simulată. Fiecare dintre noi a avut de-a face cu adulți care se pricep foarte bine să-i citească pe oameni. Ei sunt persoane extraordinar de pricepute în a

manipula o adunare de oameni, la un cocktail, de exemplu, sau în a-i convinge pe alții să cumpere nu se știe ce produs. Pe vremea când ieșeau la tot felul de întâlniri amoroase, trebuie să fi fost neîntrecuți în seducție. La serviciu, au devenit talentați în a-i convinge pe alții să facă exact așa cum își doreau ei. Dar astfel de oameni s-ar putea să aibă probleme cu relațiile apropiate de lungă durată deoarece capacitatea lor de a-i citi pe oameni și a-i înțelege este folosită, în cea mai mare parte, pentru a le servi doar lor înșile. Ei se folosesc de oameni și obțin avantaje de pe urma lor. Ei sunt înzestrați cu mari abilități în interacțiunea cu oamenii, dar le folosesc în propriile lor scopuri egoiste, nu pentru a-i înțelege cu adevărat pe ceilalți. Aici nu mai este vorba de empatie; este manipulare. Copiii, la rândul lor, învață de multe ori cum să manipuleze pentru a-și atinge scopurile; în propriul lor avantaj, ei descoperă cum să simuleze interesul sau preocuparea față de un alt copil sau părinte.

În ultimii ani, s-au purtat multe discuții care au avut ca subiect narcisismul, egocentrismul în cultura noastră. Mă simt nevoit să îmi pun întrebarea dacă trăsătura umană despre care vorbim în acest capitol este într-un fel mai puțin susținută zilele acestea de familiile noastre. Oare petrecem suficient timp lângă copiii noștri sau sunt copiii noștri în grija altora, oameni a căror prezență nu este continuă în viața lor și deci nu pot stabili același grad de empatie și grijă protectivă? Noi putem să îi învățăm limbajul sau aptitudinile motorii și chiar controlul de sine, dar pentru a fi empatic, trebuie să simți empatie – ceea ce înseamnă că trebuie să fi experimentat empatia și

apropierea față de o ființă umană tu însuși. Nu poți să oferi empatie altora într-un mod autentic, dacă nu ai trăit-o pe pielea ta.

### Empatie pe tot parcursul vieții

În adolescență, când se consideră că tinerii sunt de multe ori centrați îndeosebi asupra lor înșiși, empatia continuă să se dezvolte. Relațiile mai strânse de prietenie iau locul multor relații de familie, cu adolescenți din liceu și din afara lui. O relație apropiată face posibilă dezvoltarea unor niveluri noi de empatie. Dacă suntem norocoși, ne bucurăm de experiența de a ne îndrăgosti de lumea în-treagă, precum și de a ne îndrăgosti de o anumită persoană. Tuturor ni s-a întâmplat să auzim de multe ori cum cineva spunea că iubirea „m-a făcut să devin o altă persoană”. Și pe bună dreptate.

Având în vedere că adolescenții descoperă afinități puternice față de alte persoane din afara propriei lor familii și formează legături noi cu acestea, ei încep să relaționeze la o scară mai mare. Ei înțeleg mai profund nedreptățile existente în lume și s-ar putea revolta împotriva părinților lor pentru apatia și insensibilitatea lor față de lucrurile teribile și nedrepte care se petrec. Cu toate acestea, când intră la colegiu și își asumă responsabilitatea unui loc de muncă și a unor noi obligații, exact aceiași adolescenți vor dobândi o nouă empatie față de părinții lor, o mai mare înțelegere a perspectivei lor de viață. Una dintre prietenele mele mai vechi îmi spunea de curând că a dat întâmplător peste o carte pe care i-o oferise mamei ei în urmă cu câțiva ani, cadou de Crăciun, când ea era bobaică în primul an la colegiu. Dedicția suna în felul

următor: „Acum, când am petrecut un semestru departe de tine, încep să înțeleg lecțiile de pace interioară și bunăvoință iubitoare pe care tu te-ai străduit întotdeauna să mă faci să le învăț”.

Când ai deja o familie a ta, ți se oferă șansa să transmiți mai departe lecțiile de empatie – sau, uneori, o a doua șansă ca să înveți acele lecții pentru prima oară prin iubirea pe care o nutrești pentru copiii tăi. Când îți crești proprii tăi copii, empatia se adâncește în moduri pe care nu le-ai fi putut anticipa niciodată. Noi îi identificăm pe copiii noștri ca fiind parte din noi înșine, dar, în același timp, îi percepem ca pe niște ființe separate de noi – condiția *sine qua non* pentru a simți empatie. Când rezonăm la bucuria și tristețea copiilor noștri, noi lărgim și adâncim propriul nostru registru emoțional empatic.

Empatia, indiferent că se îndreaptă spre copiii, soțul sau soția noastră sau spre prietenii noștri, se adâncește de-a lungul timpului. La vârsta maturității, empatia poate fi în egală măsură dureroasă sau bucuroasă. Laura, o tânără de treizeci de ani, pe picioarele ei, care locuiește și lucrează departe de familie, s-a confruntat cu vestea teribilă că o mamografie anuală a mamei scosese la iveală prezența unui cancer incipient. După ce spaima și neîncrederea au trecut, Laura a descoperit că era capabilă să o consoleze pe mama ei, la fel cum mama o consolase altădată pe ea. A lăsat deoparte propria ei frică și era atentă acum la frica mamei. Și-a ținut tatăl de mână când acesta dădea frâu liber sentimentului său de neputință, în timp ce așteptau rezultatul biopsiei. După ce au sosit rezultatele de laborator ce arătau că de fapt cancerul nu se răspândise și nu atinsese nodulii limfatici, Laura a fost

capabilă să împărtășească alături de părinții ei senzația nețărmurită de ușurare și bucurie.

Pe măsură ce înaintăm în vârstă, noi experiențe vin să adâncească empatia noastră față de ceilalți. De exemplu, faptul că suferim de o boală ne ajută să înțelegem ce simt cei care sunt bolnavi. Când trăim experiența dureroasă a pierderii unei persoane dragi, noi înțelegem ciclul vieții într-o lumină nouă. Este posibil să devenim mai implicați – așa cum se întâmplă cu mulți oameni la maturitate și la vârsta mijlocie – în problemele politice, sociale și ambientale și astfel să ne extindem empatia dincolo bariere naționale și generaționale.

### Cum să creștem un copil empatic

Empatia este semnul distinctiv al unui copil grozav, dar este una dintre calitățile cel mai greu de dobândit de către un copil. Deși toți copiii a venit pe lume cu o nevoie înnăscută de a relaționa cu alți semenii, ei au nevoie de exemple și încurajare pentru a fi capabili să simtă ceea ce simte o altă persoană. Aceasta este o sarcină cognitivă și emoțională complexă, care este asumată și se dezvoltă în timp, cu ajutorul vostru, al părinților. A-i aminti doar copilului vostru să se comporte într-un fel „cum se cuvine” față de ceilalți nu este suficient.

De fiecare dată când intrați în armonie cu felul în care copilul vostru simte și îl lăsați să înțeleagă că știți faptul că el este pradă unor emoții puternice, de fapt îi confirmați sentimentul că nu este singur, că nu e lipsit de valoare. Lăsându-l să înțeleagă că până și sentimentele înfricoșătoare de furie sau de rușine sunt justificate și îm-



părtășite de fiecare ființă umană, odată cu trecerea timpului îl veți învăța pe copilul vostru să tolereze aceste emoții din universul lui interior și, în cele din urmă, să empatizeze cu aceleași emoții ale celorlalți.

Chiar înainte ca un copil să dispună de cuvinte pentru a comunica, îl puteți învăța despre empatie, oglinindu-i pur și simplu expresiile faciale. Cei mai mulți dintre noi facem grimase în mod instinctiv din simpatie, când ne uităm la un bebeluș de patru luni care își ține ochii strâns închiși din pricina durerii pricinuite de colici; sau ne strălucește fața de lumină când vedem în apropierea noastră cum un bebeluș energic și fericit își mișcă piciorușele în semn de bucurie. Expresiile noastre faciale și tonalitățile vocale care reflectă sau imită emoțiile bebelușului nostru îi furnizează copilului în etapa preverbală o „imagine” exteriorizată a sentimentelor sale. În acest mod, bebelușul nostru începe să simtă satisfacția deplină de a fi reușit să își facă înțelese propriile sentimente.

Cu toate că micuțul vostru în vârstă de un an nu va înțelege multe dintre cuvintele pe care le folosiți în timp ce îi oglindiți sentimentele, tonalitatea vocii îi va comunica empatia voastră. Când îi armonizezi transmisia vocală cu atitudinea aprobatoare și plin de înțelegere murmuri încetisor: „Oh, sigur că știi că burtica te doare atât de tare” sau îi scuturi capul dintr-o parte în alta și spui cu tandrețe, în timp ce îi netezești părul dându-l pe spate de pe frunte: „Scumpetea mea, se pare că azi nu pari să fii cel mai fericit”, bebelușul percepe grija pe care i-o porți în ceea ce vede, aude și simte din atingerea ta. Pe măsură ce îi exprimi propriile tale sentimente ca răspuns față de ale lui, bebelușul va răspunde gesturilor tale încercând

probabil să se ridice, opintindu-se la marginea de sus a pătuțului sau scâncind ușor. Aceste schimburi de răspunsuri emoționale îi dau copilului posibilitatea să experimenteze sentimentele tale.

În prezența unui copil mic de un an și jumătate, o ușoară exagerare a sentimentelor îl va ajuta să le perceapă mai bine. Dacă fiul vostru vă smulge din mâini o jucărie în timp ce amândoi căutați preocupați în cutia cu jucării, ați putea, de exemplu, să vă puneți mâinile în șolduri și să mormăiți ușor: „Hmmm ....”, exact la fel cum face Margie Simpson, personajul din desene animate, când se uită la trucurile cu care se dă în spectacol fiul ei, Bart.

Între cel de-al doilea și al treilea an de viață, când îl lăsați pe copilul vostru să aibă inițiativa în micile jocuri imaginate, îl puteți încuraja să experimenteze și să își exprime treptat o gamă mai diversificată de sentimente. Dacă piesele lui fanteziste prezintă aceleași personaje, așa cum sunt „soldații cei buni” și „ursuleții cei fericiți”, ați putea introduce puțină tensiune în intriga piesei. Ascundeți un soldățel sau blocați desfășurarea paradei. Faceți-l pe copil sau pe soldățelii lui să protesteze și să dea la o parte jucăriile voastre. A ocroti un copil de emoții negative în timpul jocului nu îi este de niciun folos. În mod similar, dacă soldățelii lui sunt blocați într-un comportament mânios sau asertiv și continuă să se lovească unul pe altul, după un timp faceți în așa fel încât să introduceți în piesă un cățeluș de jucărie care zburdă în jur fără direcție (i-ați putea da chiar aceeași poreclă pe care o are iubitul vostru animăluț de companie) și care îl linge cu inocență pe unul din soldățelii răniți. Pe măsură ce puneți la dispoziție o diversitate mai mare de subiecte emoțio-

nale și astfel evidențiați ambele laturi ale unui sentiment prin jocul imaginar, îl veți ajuta să devină mai conștient de toate sentimentele lui într-un mod sigur, suportiv.

Totuși, este important să înțelegeți că și voi, și copilul vostru v-ați putea simți neliniștiți când intră în joc sentimente negative. Unii copii – și părinții lor, de asemenea – sunt reticenți când vine vorba să își asume rolul de „băiat rău” în piesa lor și au nevoie să abordeze un conflict cu tact. Alți copii își doresc să își asume rolul unor personaje precum băiatul rău, monstrul sau tiranul în piesele imaginate de ei, deoarece încearcă să înțeleagă emoțiile generate de gelozie, mânie sau concurență, care îi copleșesc uneori. S-ar putea ca ei să se teamă de propriile lor sentimente agresive și, în jocul lor, să își asume roluri prin care să își exercite puterea, ca și cum altcineva s-ar comporta în mod agresiv față de ei – tactica de tipul cea-mai-bună-apărare-este-atacul. Întrucât aceste situații îi permit copilului vostru să exploreze sentimentul de frică în siguranță, este important să nu puneți capăt acestor subiecte pe măsură ce ele se ivesc în conversație și în joc. Va fi nevoie de stabilirea unor limite doar dacă negativitatea lor se traduce printr-un comportament nociv. Extinzându-vă empatia spre copilul vostru, în timp ce traversați un registru bogat de emoții, fără a reduce la tăcere subiectele emoționale care vă provoacă, îl veți ajuta să accepte că aceste emoții există în el însuși.

Preșcolarii și școlarii mici pot fi de asemenea ajutați să devină conștienți de emoțiile lor apelând la diferite modalități bazate pe realitate. Jocurile de genul „Să ne gândim la ziua de mâine” îi ajută pe copii să își imagineze anumite situații reale și felul în care ei s-ar putea simți.

Întrebări de genul: „Cum te-ai simți mâine, dacă echipa ta de fotbal nu ar câștiga?” sau: „Se va supăra pe tine profesorul dacă vei continua să uiți să aduci banii pentru masa de prânz?”, îl vor ajuta pe copilul vostru să anticipeze unele sentimente pe care este posibil să evite să le confrunte de unul singur.

Deși unii copii pot chiar de la această vârstă să înceapă să aprecieze sentimentele altora, capacitatea de a empatiza cu modul în care o altă persoană ar putea să simtă nu se dezvoltă de fapt înainte de intervalul de vârstă opt–paisprezece ani. Fără să faceți aprecieri cu privire la sentimentele copilului vostru, este important să îl îndemnați să vă spună cum crede el că s-ar putea simți în anumite situații colegii lui de clasă sau frații lui. Încurajați-vă copilul să își exprime verbal felul în care înțelege emoțiile altei persoane, chiar dacă acest lucru scoate la lumină un aspect nu prea măgulitor al personalității sale.

Să spunem, de exemplu, că voi și copilul vostru în vârstă de opt ani petreceți în tihnă câteva ore stând de vorbă după ce ați dat iama prin felurile de mâncare servite la cină. Probabil, fetița voastră vă va împărtăși câteva dintre intrigile urzite pe terenul de joacă, povestindu-vă cu vădită încântare cum ea și prietenele ei s-au amuzat pe seama felului în care o fetiță nou-venită în școala lor sare coarda.

– Cum crezi că se simte Meghan când voi chicotiți pe seama ei?, ați putea-o întreba. (Observați că nu trebuie să vă pripiți să aplicați judecăți și să sufocați conversația spunând: „Voi, fetelor, chiar nu ar trebui să o faceți pe

Meghan să se simtă prost!”). Fiica voastră ar putea să vă răspundă:

- Oh, nu cred că se sinchisește prea tare.
- De ce?
- Deoarece, chiar dacă râdem de ea, noi tot o lăsăm să se joace și să sară coarda împreună cu noi.

Și știi ceva? Fiica voastră s-ar putea să aibă dreptate. Dar în acest caz, ați putea să îi puneți o întrebare care ar ajuta-o să aprecieze sentimentele lui Meghan în acea situație:

- Draga mea, crezi că lui Meghan îi place să facă parte din grupul vostru sau îi face plăcere ca voi toate să râdeți de ea?

Dacă fiica voastră vă va răspunde: „Ei bine, cred că nu îi place că noi râdem de ea, dar ea își dorește să facă parte din grupul nostru, așa că încearcă să se împace cu situația”, ați ajutat-o să facă un pas uriaș făcând dovada empatiei. Va veni până la urmă momentul când ea se va abține să își bată joc de un alt copil, chiar atunci când va ști că gestul ei o face să se simtă pentru scurtă vreme în al nouălea cer sau puternică. Acest lucru nu se întâmplă, nici chiar în cele mai favorabile circumstanțe, până în jurul vârstei de aproximativ opt până la zece ani sau peste, când, de fapt, copiii învață cum să acționeze în două universuri. Odată ajunși acolo, ei vor fi capabili să folosească propriile lor sentimente, și înțelegerea modului în care le place să se simtă, ca un standard pentru comportamentul lor față de ceilalți.

Un băiat de opt ani, extrem de empatic, care este impresionat emoțional când vede la programele de tele-

viziune imaginii cu supraviețuitorii unui tsunami, ar putea fi încurajat să își imagineze cum el însuși și prietenii lui ar încerca să scape de forța valurilor uriașe sau să procure hrană pentru ceilalți membri ai comunității lor. Motivația aceasta l-ar putea conduce să caute într-adevăr modalități în care să ajute. Astfel de conversații purtate cu un adolescent se focalizează deseori pe situația celor care trăiesc în țările bătute de spectrul foametei sau în societățile în care oamenii sunt închiși pe nedrept sau femeilor li se interzice să meargă la școală. Cărți precum *To Kill a Mockingbird*, *The Diary of Anne Frank* și *Oliver Twist* pot să stimuleze discuțiile despre nedreptate și neajunsurile de care au parte cei care sunt „altfel”, deschizând noi căi pentru manifestarea empatiei.

### Cum să încurajăm empatia

1. Empatizați cu copilul vostru. Empatia se naște atunci când altcineva empatizează cu tine.
2. Ajutați-l să devină conștient de propriile lui sentimente și să le exprime. Permiteți-i să exprime verbal o gamă bogată de sentimente.
3. Ajutați-l să intre în armonie cu felul în care simt ceilalți, exprimându-vă cu claritate sentimentele voastre. Lăsați aceste sentimentele să devină vizibile prin expresiile faciale și tonalitatea vocii.
4. Încurajați-l să se preocupe de sentimentele altor persoane, având ca termen de comparație propriile lui sentimente.
5. Permiteți-i copilului vostru să experimenteze – în deplină siguranță – tot felul de situații. Încurajați-l să își

folosească imaginația dincolo de experiențele pe care le-a avut deja.

Empatia nu se pierde niciodată. Ea este o dimensiune a vieții care se extinde continuu, iar bazele ei sunt fixate în aceste etape ale copilăriei pe care le-am descris. Pe măsură ce copiii cresc, îi puteți ajuta să își dezvolte empatia, angajându-vă chiar voi în fiecare etapă alături de ei. Râdeți din toată inima cu bebelușul vostru. Așezați-vă jos, pe podea și interpretați jocuri imaginare împreună cu bebelușul care învață să facă primii pași. Când copilul vostru devine agitat sau neliniștit, întrebați-l cum se simte și de ce se simte în acest fel. Când a ajuns la școala elementară, asigurați-vă că intră în contact cu o diversitate de copii și că leagă relații strânse de prietenie. Când copilul vostru atinge etapa gândirii reflexive, întrebați-l care sunt părerile lui. Susțineți-i prietenii și ascultați-l când vă vorbește despre pasiunile lui. Toate aceste experiențe zilnice, și multe altele, favorizează calitatea empatiei care îl va ajuta pe copilul vostru să fie un copil grozav.

## CAPITOLUL 3

### CURIOZITATEA

#### O minte iscoditoare

Când mătușa lui Carter, un băiețel de patru ani, l-a luat de mână să îl ducă la Muzeul de Istorie Naturală Smithsonian, ea spera să îi poată arăta odată ajunși acolo marile feline, prezentate într-o nouă expoziție. Dar Carter avea cu totul altceva în minte. El era interesat de un singur lucru și numai de acela: să vadă dinozaurii.

„Dar ai văzut dinozaurii ultima oară când am fost acolo”, îi spuse mătușa lui.

Carter nu avea timp de pierdut și de stat la discuții pe această temă. În timp ce coborau din lift, Carter o trase pe mătușa lui de mână. „Hai *acolo*”, îi spuse el, în timp ce o trăgea după el prin fața elefantului care domina impozant rotonda din holul muzeului, în sala dedicată dinozaurilor.

Mătușa lui Carter renunță – pentru moment, în orice caz – la planul ei inițial de a-i arăta marile feline. El era în misiune, iar ea decisese să îl însoțească. În timp ce se uitau împreună la scheletele și dioramele unor creaturi de mult dispărute, Carter era complet absorbit și încântat de ceea ce vedea. Pe măsură ce mătușa lui îi citea detaliile inscripționate pe plăcuțele exponatelor, el repeta cuvintele acelea cu sunete ciudate: *stegosaurus*, *brontosaurus*, *brahiosaurus*, *T. rex*.



Instinctul îi spunea mătușii băiatului să urmeze interesul special și pasiunea lui Carter pentru un lucru anume. Lui Carter putea să îi treacă în timp curiozitatea față de dinozauri sau putea să ducă mai departe interesul acesta de-a lungul vieții și chiar să îmbrățișeze o carieră pornind de la pasiunea lui pentru paleontologie. Dar, în acel moment, cel mai important lucru pe care adulții din viața lui Carter puteau să îl facă era să îi canalizeze entuziasmul, să îl ajute să își extindă sfera de preocupări și să îi hrănească energia puternică pentru învățare, pe care curiozitatea o generează.

Când cei doi au ajuns la cel din urmă exponat, mătușa lui Carter îi spuse: „OK, acum că i-am văzut pe băieții ăștia, hai să aruncăm o privire la marile feline”.

De data aceasta, Carter se învoi. Traversară cu pași destul de precipitați sala unde era organizată expoziția nouă, aruncând priviri fugare înspre tigrii și leoparzi. Însă curiozitatea lui Carter era ațâțată de imaginea unui leopard de zăpadă. „Ăsta arată ca un Jonesie mare de tot”, spuse Carter referindu-se la pisica lor de acasă. „Citește-mi ce scrie”, i se adresă el mătușii sale, arătând cu mânuța spre eticheta din dreptul exponatului. Mătușa începu să citească despre timizii leoparzi din ținuturile Himalayei – iar atenția lui Carter era deja captată. Încă o dată, pleca în călătoria cunoașterii și a învățării.

### Forța curiozității

Curiozitatea – interesul manifestat față de lume și de modul în care lucrurile funcționează în felul lor în ea și de ce – este o trăsătură esențială pentru un copil grozav.

Curiozitatea îl face pe un bebeluș să își întoarcă dintr-odată capul în direcția de unde vine vocea mamei; curiozitatea îl face pe un copil care încă merge de-a bușilea să lovească într-un xilofon și să ridice structuri înalte din piese de joc; curiozitatea îl îmboldește pe un copil de școală să escaladeze garduri sau să intre în curtea unui vecin pentru a se întâlni cu un alt copil care abia s-a mutat în cartier; curiozitatea îl determină pe un adolescent să își reprogrameze propriul calculator; curiozitatea îl impulsionează pe studentul de la colegiu să stea până târziu în noapte în laboratorul de chimie, îl împinge pe tânărul jurnalist aflat în perioada de stagiatură la un ziar să pătrundă mai adânc în miezul unei povești de senzație la știri, care îi va schimba definitiv cariera sau, într-o bună zi, îl va trimite pe un pensionar să sape după oasele unor creaturi de mult dispărute în deșertul din vest (din nou acești dinozauri fascinanți).

*Curiozitatea, de fapt, este o forță atât de durabilă în existența unui copil mic, încât menirea unui părinte este în principal să o păstreze intactă, fără să descurajeze acest spirit iscoditor. Fiecare etapă a vieții are în centrul demersurilor sale întrebările de ce, cum, cine și ce se întâmplă. Curiozitatea este motorul care pune în mișcare acest proces; alte trăsături importante despre care vom vorbi în această carte – inclusiv logica, creativitatea și disciplina – mențin acest proces în plină desfășurare.*

Să îl lăsăm pe copil să aibă inițiativa

Mătușa lui Carter avea intuiția de a se lăsa condusă de stăruința vehementă a nepotului ei la vederea dinozaurilor din expoziția de la muzeu. De asemenea, ea știa că a te lăsa condus de dorința lui, nu însemna neapărat că

făcea orice voia el. I-a urmat îndemnul, dar și l-a ascultat și pe al ei. Când ea l-a condus într-un loc nou cu șanse să îl intereseze, cunoștințele lui despre lume s-au lărgit.

Încurajarea curiozității înseamnă să îți reglezi frecvența pentru a rezona la ceea ce îi incită interesul copilului tău și să îl dezvolți, începând de la o vârstă fragedă. Să spunem că bebelușul tău care acum învață să meargă în picioare dezmembrează rățușca din pluș să vadă ce anume scoate sunetele de măcăit. O să dai deoparte jucăria sau o să o lași să fie studiată pentru a-și satisface curiozitatea? Sau probabil îi vei arăta exact locul de unde să o strângă mai tare pentru a o face să scoată sunetul acela din nou.

În aproape orice activitate, vei vedea cum curiozitatea copilului tău îl conduce spre noi provocări. Important este să încurajezi acest lucru și să nu încerci să îi direcționezi jocul. S-ar putea să nu îți placă să îți urmărești copilul ca să vezi ce boroboață mai face sau să ștergi după el urmele de degete pline de acuarelă sau să strângi piesele turnului prăbușit la podea, dar îți va face plăcere bucuria copilului tău. Deoarece îți face plăcere să constăți care sunt lucrurile de care este interesat copilul tău, poți să descoperi oportunități pentru el ca să le urmeze, poate în compania unui prieten care împărtășește preocupările lui. Pe măsură ce cresc, copiii curioși vor veni cu idei noi, întrebări noi despre felul cum funcționează lucrurile, cum se simt oamenii și de ce oamenii se comportă în felul lor. Ei vor începe să înțeleagă lumea nu doar din propria lor perspectivă, ci totodată din felul în care ceilalți oameni o văd. Sugerându-le unde trebuie să caute și modalitățile prin care să exploreze o preocupare de care este pasionat, părinții și ceilalți adulți pot fi aliați de nădejde pentru

extinderea interesului unui copil care să îl ajute să înțeleagă lumea.

În cartea lui, intitulată *Mindstorms*, Seymour Papert, matematician și specialist în teoria educației, vorbea despre modul în care s-a dezvoltat curiozitatea lui în timpul copilăriei. Pe măsură ce interesul pe care îl manifesta față de dispozitivele mecanice creștea, el, literalmente, „se îndrăgostea de motoare”. El dovedește foarte clar că curiozitatea unui copil are o profundă rezonanță emoțională. O asemenea plăcere de a descoperi nu poate fi predată de cineva din afară, ea poate fi doar încurajată (și admirată și savurată!)

### Curiozitate și deschidere intelectuală

Pentru un copil – ca și pentru un adult – canalizarea curiozității în direcția explorării științifice sau creative înseamnă să posede un set consistent de aptitudini care să îl ajute să raționeze, să reflecteze asupra lumii și să o înțeleagă. Acest lucru înseamnă să îți cunoști foarte bine capacitățile mentale, cum ar fi aceea de a rezolva puzzle-uri și probleme de matematică sau tehnice, să proiectezi programe de software sau să construiești argumentarea unui caz. Dar a avea într-adevăr o minte iscoditoare înseamnă să ai imaginație și intuiție emoțională, să fii capabil să înțelegi punctul de vedere al unei alte persoane, să identifici unele situații ambigue și să știi să ascuți cu claritate cele mai profunde emoții ale unui semen. Deschiderea intelectuală se referă nu numai la gândirea științifică și abstractă, dar totodată, în termeni emoționali și spirituali, la curiozitate, la căutarea unui sens.

Primul puzzle pentru un bebeluș este să descifreze zâmbetul sau privirea încruntată de pe chipul mamei lui. Pe măsură ce bebelușul crește, orizontul universului pe care el trebuie să îl înțeleagă se extinde; el își angajează fiecare simț pentru a-i înțelege pe cei pe care îi iubește și în care are încredere. Se întreabă unde sunt ei și este nedumerit dacă zâmbetul lui nu îi aduce înapoi un zâmbet în schimb.

Dexteritatea și mobilitatea nou-dobândite ale unui copil mic îi cresc șansele de a avea noi experiențe. El se întreabă ce se găsește în interiorul unei cutii la care nu poate să ajungă fiindcă este undeva pe raftul cel mai de sus. Face gesturi pentru a-i arăta lui mami să ia cutia de pe raft, să se așeze pe covor lângă el și să-l ajute să descopere ce se găsește în cutie. Urmărind semnalele transmise de bebeluș, părinții îl pot ajuta să înțeleagă cauza și efectul. Ei pot să îl încurajeze să înainteze cu explorările într-un teritoriu nou și să îi ofere un spațiu larg de mișcare, atât timp cât nu există vreun pericol. (Dispozitivele electrice sunt la fel de fascinante cum sunt jucăriile cu cheie). Toate acestea se petrec înainte ca el să fi început să își exprime curiozitatea prin cuvinte – deși toate acele nesfârșite „de ce?”-uri pândesc după colț.

### Explorarea prin conectare

Curiozitatea este acea calitate care îl impulsionează pe copil să continue să descopere mai mult, să facă legătura dintre acțiuni și rezultate, dintre oameni și sentimente. *Să te întrebi de ce* este motorul puternic care motivează descoperirea – gândiți-vă la biologul Rachel Carson, care

se întreba de ce peste câmpiile mlăștinoase și pajiști căzuse vălul tăcerii, întrebare care avea să ducă în cele din urmă la apariția cărții *Silent Spring* și la interzicerea DDT-ului<sup>4</sup>. Gândiți-vă la cosmologii care se află în căutare de noi galaxii, la biologii și specialiștii în tehnologii informaționale care trasează harta genomului uman, la psihiatrii și neurologii care explorează teritoriul minții umane.

Combustibilul care alimentează motivația descoperirilor într-o lume aflată într-o permanentă schimbare își are originea în copilărie. Copiii grozavi sunt niște copii curioși – iar curiozitatea lărgeste orizontul lumii lor și le atâță curiozitatea. La început, acest proces este încurajat prin experiențe împărtășite cu părinții și alți adulți importanți din viața lor. Indiferent dacă un copil își dorește să iasă afară din casă și să sară într-o grămadă de frunze uscate pe care toamna le-a adunat în curtea din spatele casei sau se întreabă de ce mama lui pare abătută astăzi, copilul tot are nevoie de cooperare din partea adulților care să îl ajute să dea glas acestor întrebări. Pentru părinți, cheia este să continue să îi provoace pe copiii lor să înțeleagă cum funcționează lucrurile. Dacă un copil se întreabă cum funcționează telul cu care se bat ouăle, lăsați-l să încerce să bată un ou. Când copilul spune: „Vreau să merg afară la joacă”, nu faceți doar simplul gest de a-i deschide ușa. Întrebați-l de ce, iar el o să vă răspundă: „Pentru că vreau să mă joc în grămada de frunze din gră-

---

<sup>4</sup> DDT este abrevierea pentru diclorodifeniltriclor metilmetan, o substanță insecticidă de contact cu acțiune remanentă. Este un compus relativ stabil care este depozitat în grăsimile animale, iar utilizarea lui este astăzi restricționată întrucât ingerat în doze mari de către oameni – de peste 20 g – are acțiune toxică, producând iritabilitate nervoasă, spasme musculare, convulsii și comă. (N. tr.)

dină”. În acest fel, sentimentul lui, dorința lui este legată de o idee. Dacă el vă întreabă de ce păreți supărată azi, nu ridicați doar din umeri; lăsați-l să afle ce sentimente vă macină, într-un fel care să-i fie ușor de înțeles.

### Provocați-l să dea răspunsuri complexe

Părinții au capacitatea de a încuraja curiozitatea sprințenă a copiilor punându-le întrebări. Când Sam se joacă cu trenulețul lui, puneți-i întrebări: „Ce se întâmplă dacă adaugi șina curbată? Cât timp durează ca trenulețul tău să parcurgă traseul complet? Cum s-a întâmplat ca vagonul de serviciu să se desprindă de tren?”. Mențineți viu spiritul curios și veți favoriza deschiderea orizontului de gândire al lui Sam.

În același timp, curiozitatea adâncește gândirea triunghiulară<sup>5</sup>, care se dezvoltă în gândire multicausală. Pentru a încuraja gândirea triunghiulară, solicitați-i copilului să vină cu diferite tipuri de soluții pentru rezolvarea unei probleme. Nu îi furnizați chiar voi răspunsul – provocați-l să îl găsească el singur pe cel mai potrivit. Recurgeți la metoda socratică verificată de trecerea timpului: dacă turnul din piese de Lego nu va rămâne în picioare, întrebați-l: „Ei bine, ce altceva am mai putea face? Cum altfel am putea să îl construim?”.

Acest gen de gândire funcționează și în contexte sociale la fel de bine. Tamara vrea să se joace cu Alice la grădiniță, însă Alice este mereu ocupată. Tamara își pune întrebarea: „Ce altceva aș putea să fac?”. Ea a remarcat

---

<sup>5</sup> Gândire caracteristică pentru vârsta *magică*, cum este denumită vârsta copilăriei cuprinsă între 4 ½ și 7 ani, când copiii își îmbunătățesc abilitățile de relaționare, comunicare, imaginație și gândire. (N. tr.)

că Alice este foarte bună prietenă cu Monica. „Mă întreb ce s-ar întâmpla dacă o să mă împrietenesc și eu cu Monica?”, se gândește în sinea ei. Așa încât, isteța Tamara o cheamă pe Monica să se joace cu ea. Curând, ele râd împreună și construiesc un cort improvizat din pături și scaune. Alice se simte puțin geloasă și își dorește să intre și ea în joc. Curând, cele trei fetițe ajung să se joace împreună.

Noi, adulții, ajungem să ne implicăm tot timpul în aceste genuri de tipare de gândire triumfiulară. Am putea să o denumim „șiretenie” sau chiar „manipulare”, dar, cu toate acestea, ea demonstrează lărgimea orizontului de gândire. Istețimea și șiretenia în gândire – a învăța să soluționezi probleme în multe moduri – reprezintă o abilitate prețioasă pentru copii. Ea îi ajută să devină mai abstracți și mai reflexivi. A-ți pune întrebări cum ar fi: „Ce altceva aș putea să fac? Ce altceva ar putea merge?” este o obișnuință pe care copiii și mai târziu adulții se vor baza pe tot parcursul vieții lor.

Pe măsură ce acești copii cresc și abilitățile lor verbale devin mai ascuțite, adulții pot să continue să le încurajeze pasiunea pentru descoperirea de noutăți, pentru verificarea ideilor lor. Puteți să o încurajați printr-o discuție prietenoasă, începând chiar de la vârsta lor de șase sau șapte ani. Când un copil vă presează să obțină ce vrea el, întrebați-l: „Poți să îmi dovedești de ce ești mai potrivit tu decât fratele tău să ai grijă de câine?”, „Arată-mi ce este în neregulă cu bicicleta ta și de ce crezi că ai nevoie de una nouă!”

Când le cereți copiilor să vă explice un lucru în care au investit mult emoțional, aveți toate șansele să obți-



neți răspunsuri coerente, logice, bine gândite. (Noi știm că toți copiii noștri sunt avocați neîntrecuți când trebuie să își pledeze cauza cu argumente pentru a mai sta la joacă în plus doar cinci minute înainte de a merge la culcare!). Ideea este că ei vor învăța cum să pună în aplicare aceste procese de gândire elaborate și această elocință când se vor confrunta cu alte situații mai târziu, indiferent dacă vor scrie o recenzie de carte, vor studia o luptă importantă din Războiul Civil sau vor rezolva o problemă de geometrie.

Impulsul „de a se întreba de ce” începe într-adevăr să devină un exercițiu intelectual de gândire nuanțată. Când un copil îți spune că profesorul lui este amabil, dar uneori nu e corect sau o excursie făcută pe jos a fost „foarte palpitantă, dar uneori puțin înfricoșătoare”, el demonstrează o gândire nuanțată. Părinții încurajează acest mod de gândire atunci când pun întrebări, pe măsură ce universul copilului lor se lărgeste și devine unul mai complex. Întrebările pot să evolueze de la: „Oare Susie chiar trebuie să fie exmatriculată?” la: „Ce personaj din romanul pe care l-ai citit îți place mai mult?” și: „Ce o să se întâmple dacă vei deconecta ambele fire electrice în același timp?”. Întrebările pot să cuprindă subiecte la fel de diverse precum rezolvarea de puzzle-uri mentale, până la ceea ce simte un copil și ce crede el despre locul pe care îl ocupă în această lume.

### Curiozitatea și gândirea reflexivă

Puternic motivați de curiozitatea lor și de conexiunile lor emoționale profunde cu acele lucruri care îi interesează, copiii devin curioși nu numai față de lumea din jurul

lor, dar și față de universul lor interior – sentimentele, visurile, dezamăgirile, bucuriile și speranțele lor. Copiii ating de obicei acest nivel de gândire reflexivă între vârsta de zece și paisprezece ani, în funcție de modul în care ei au experimentat până atunci lumea și de modul în care se dezvoltă sistemul lor nervos.

Adevărata gândire reflexivă este alimentată în același mod ca și curiozitatea timpurie. La fel cum se întâmplă atunci când bebelușul vostru se întinde după o jucărie atârnată deasupra pătuțului său, această motivație interioară de a descoperi lumea oferă energia, stimulentele pentru autorefecție. „Cine sunt eu?”. Toți adolescenții își pun această întrebare și, dacă am fi cinstiți, și noi, ca adulți, continuăm să ne întrebăm același lucru.

Cândirea reflexivă din universul emoțional înseamnă că un copil poate să spună lucruri cum ar fi: „Măi să fie, de ce m-am înfuriat așa de tare? Habar nu am de ce mă simt în felul ăsta – nu așa mă simt eu de obicei. De ce mă deranjează așa de tare că Jonathan mă ia peste picior? E la fel de aiurea așa cum a fost și ieri, când am putut să râd de tot ce mi se întâmpla”.

Un astfel de dialog interior compară un sentiment de moment – faptul că se simte mânios sau jignit – cu un sentiment de sine obișnuit, o înțelegere a felului în care el se simte și se comportă în mod obișnuit. Pentru a face acest lucru, un copil trebuie să gândească recurgând la două cadre de referință în același timp.

Autorefecția îl va ajuta mai târziu pe adolescent să spună: „Prietenii mei se amuză pe seama mea și mă fac să mă simt ca naiba doar pentru că nu beau cu ei o bere (sau nu fumez), dar am convingerea că fac ceea ce trebuie”.

Intuiția acestui adolescent este susținută de un standard intern tot mai dezvoltat care îi permite să își compare sentimentele proprii din acel moment cu acest standard. Această abilitate stabilește echilibrul dintre dorințele arzătoare și curiozitatea lui, pe de o parte, și atitudinea morală și raționamentul lui, de cealaltă parte. Ea va fi extrem de importantă pe parcursul anilor de adolescență, când curiozitatea nemotivată de reflecție îl poate împinge chiar și pe un copil puternic și echilibrat spre unele alegeri periculoase, cum ar fi alcoolul, fumatul, drogurile și sexul. Explorarea sinelui care caracterizează gândirea reflexivă intervine exact la momentul potrivit!

Un copil reflexiv care deține propriul lui standard intern este capabil să își exploreze propriile lui gânduri, comportamentul și raționamentul. Este ca și cum el are un judecător intern care îi evaluează deciziile și sentimentele. Copilul se judecă pe sine și pe ceilalți nu într-un mod rigid, în negru-și-alb, bine-sau-rău, ci în funcție de un standard interior în evoluție care se modifică pe măsură ce el înaintează în vârstă și devine mai experimentat. Și ce este această judecată, dacă nu să îți adresezi ție însuși, din nou, „de ce?”-urile motivate de curiozitate?

Acest judecător intern își spune cuvântul, totodată, când vine vorba de redactarea eseurilor. Când unui elev i se cere să îl compare pe Mark Twain cu Tolstoi, el poate să răspundă nu numai la întrebarea: „Care dintre cei doi a oglindit mai bine epoca în care a trăit, a fost un purtător de cuvânt mai elocvent pentru vremea în care a trăit?”, dar și „Care dintre ei rezonază cu experiențele pe care le trăiesc eu azi?”. Un profesor priceput ar putea să întrebe nu doar care dintre cei doi scriitori a oglindit mai bine

epoca sa, dar și care dintre descrierile fiecăruia ale epocii sale se potrivește cu felul în care tu înțelegi cum se comportă oamenii din lumea zilelor noastre.

A răspunde la o astfel de întrebare este un lucru complicat, o sarcină școlară complexă care implică evaluarea nu doar a propriei perspective despre lume, dar și compararea ei cu acele perspective despre lume pe care le identificăm în romanele citite de noi. Pentru a scrie acest eseu va fi nevoie totodată să îți pui întrebarea: „Cum aş putea să explic acest lucru?”, după care: „Am reușit să exprim ceea ce cred eu într-un mod eficient?”. Abilitatea de a compune și a-ți aprecia propriul tău eseu înseamnă să deții criterii astfel încât să știi cum ar trebui să arate un eseu și să te întrebi dacă ai atins acel standard.

Inamicul unui asemenea gen de gândire complexă, de fapt inamicul curiozității, este învățarea numai într-un mod mecanic, bazat pe memorie. În memorare nu este implicată deloc curiozitatea, fie că vorbim despre tabla înmulțirii lui nouă sau tabelul periodic al elementelor. Curiozitatea benefică îi încurajează pe copii să își pună întrebările „de ce”, care stau la baza dobândirii oricăror cunoștințe – inclusiv tabla înmulțirii și chimia organică. Învățarea prin *gândire* antrenează și eliberează curiozitatea. Când un adolescent este motivat să își aprecieze propriile lui sentimente, logica urmată de eseul lui, cât de bine a studiat (sau nu), dacă a meritat sau nu să fie pe-depsit de părinții lui sau școală pentru o anumită faptă de-a lui, modul în care el înțelege lumea va continua să evolueze.

Psihologul Ellen Langer, în cartea ei *Mindfulness*, vorbește despre „incertitudinea creativă”. Prin această

sintagmă ea înțelege că atunci când ideile sunt prezentate într-un mod condiționat, nu doar ca niște realități date, sunt șanse mai mari să fie încurajată creativitatea. Este mult mai probabil să explorăm idei când ele sunt înțelese ca fiind „posibile” și nu ca adevăr absolut.

### Curiozitatea și „teoria minții”

O realizare importantă în dezvoltarea mentală este cea denumită „teoria minții”, care semnifică abilitatea de a înțelege cum gândesc și simt alți oameni și de a lua în considerare perspectivele deținute de ceilalți oameni – ceva despre care am vorbit când discutam despre dezvoltarea empatiei unui copil grozav. Încă o dată, aceasta se naște din întrebarea esențială „de ce?”: „De ce crede Margaret că o iau peste picior când eu nu fac decât să glumesc? Probabil că are unele puncte sensibile”. Acest mod de gândire implică nu numai cunoașterea de sine, ci și speculația despre cât de diferită ar putea fi experiența unei alte persoane și perspectiva ei asupra lumii.

Dacă vreau să știu ce simte o altă persoană într-o situație dată, mai întâi am să îmi spun mie însumi: „Ce aș simți eu în această situație? Dacă mie mi s-ar da papucii, știu că aș fi trist și deprimat. Mă întreb dacă Mark se simte și el trist și deprimat? Nu așa se manifestă el, dar e un pic hiperactiv, mergând la fiecare fată nou-venită în școală și încercând să facă cunoștință. Mă întreb dacă are de gând să-și ridice moralul comportându-se exact pe dos. Sau poate că în realitate nu i-a plăcut atât de mult fata aia... Poate că el a fost cu ea doar pentru că s-a simțit presat de colegi, în fața cărora ea se bucură de popularitate”.

Teoria minții îl ajută pe copil să ia în considerare diferite ipoteze cu privire la felul în care altcineva ar putea să gândească sau să simtă, punându-se el însuși în situația prin care trece cealaltă persoană – fără să presupună neapărat că o altă persoană gândește sau simte în felul lui, ci cântărind diferite variante. Acest lucru începe odată cu abilitatea de a avea un simț al propriului tău mod de gândire și emoțiilor tale. În acest fel, poți să te transpui pe tine însuși în situația în care se află alți semeni și să analizezi, din nou, dacă acest lucru corespunde cu ceea ce observi despre felul în care acea persoană se comportă.

Investigarea la acest nivel ridicat presupune să fii capabil să iei în considerare perspective diferite în același timp: propria ta perspectivă, ce observi în legătură cu o altă persoană și alte perspective deopotrivă. Acest tip de curiozitate extrem de rafinată caracterizează activitatea școlară și alte tipuri de activități care necesită rezolvarea problemelor complexe. El conduce la o lărgire din ce în ce mai mare a orizontului mental.

### Să le hrănim curiozitatea

Copiii grozavi vor să știe cum funcționează lumea și sunt nerăbdători să pornească în călătoria cunoașterii și să exploreze și gazonul verde al vecinilor. Cu un bebeluș, nu trebuie doar să aștepti ca el să răspundă la inițiativele tale; mai bine lasă-l pe el să inițieze acțiunea. De exemplu, când tu și bebelușul tău de nouă luni v-ați așezat împreună pe covorașul din living să vă jucați, lasă-l pe el să se întindă după o jucărie zornăitoare sau scârțâitoare; nu trebuie să i-o înmânezi tu. Așează zornăitoarea la o distanță în jur de un metru față de copil astfel încât el să fie

nevoit să își întindă brațele să ajungă la ea. Îi va fi greu să reziste la forma, culoarea, dinamica și sunetul cu care îl tentează jucăria. Este posibil ca el să întindă mânuțele spre ea afișând un zâmbet larg pe chipul lui și înșfăcând premiul dorit în timp ce îl scutură cu o mișcare energică. Această primă licărire de curiozitate, de a-și dori să înțeleagă cum funcționează lucrurile prin propriile lui posibilități, în timp ce explorează lumea, poate fi descurajată dacă veți așeza de fiecare dată zornăitoarea în mână bebelușului vostru. El este în mod firesc atras să se propulseze pe sine însuși printr-un „teritoriu necartografiat” pentru a ajunge la obiectul dorinței lui. Curiozitatea lui îl îmboldește să înainteze și, în timp ce își coordonează mișcările mușchilor spatelui, brațelor și picioarelor, el își conectează literalmente circuitele creierului în acele moduri care să-i faciliteze dezvoltarea mentală și emoțională viitoare.

Activitățile cu copiii mici de doi sau trei ani care le îmbogățesc experiența senzorială a lumii le ascut curiozitatea. Jucării care arată cât mai diferit una față de cealaltă și se deosebesc prin mirosuri, sunete și dinamică îi trezesc copilului curiozitatea pentru o lume multitexturată. Jucăriile nu trebuie să fie elaborate; orice părinte știe că o cutie pictată în culori strălucitoare, o bucățică de hârtie de ambalaj care fâșâie, un fragment de folie de plastic cu bule ce pot fi pocnite și cutiile pântecoase de porridge care sună ca niște tobe la atingere le vor atrage de multe ori atenția și îi vor amuza pe copiii angajați în jocul imaginar, cel puțin la fel de mult ca și jucăriile „adevărate”. A-l forța pe copil să se joace cu jucării „educative” sau a-l presa să păstreze o curățenie absolută evitând să se pă-

teze cu vopsea sau noroi sunt modalități sigure de a descuraja mecanismul intern al curiozității.

Să aveți în minte întotdeauna că vă doriți să modelați sentimentele de plăcere înăscute ale copilului vostru și nu să decideți care ar trebui să fie acele sentimente. Este foarte bine că îi aduceți jucării noi sau îi sugerați activități despre care credeți că i-ar putea suscita interesul, dar după aceea faceți un pas înapoi și lăsați-l pe el să ia inițiativa. Nu comiteți greșeala de a orchestra jocul în încercarea de a-l provoca pe copilul vostru.

Când acesta va fi ajuns la vârsta de patru sau cinci ani, s-ar putea să descoperiți că juniorul vostru este fascinat de o mulțime de jucării în miniatură de toate felurile. El este acum apt să orchestreze multe dintre jocurile mimate în care se folosește de ele, alergând cu autobuze pe drumurile imaginare și trecând pe lângă case și școli construite din piese de joc de lemn. În timp ce mergeți în urma lui și vă centrați mașinuța în spatele mașinuței lui parcurgând drumul care duce la grădina zoologică, încercați să obstrucționați „în mod accidental” calea de rulare cu o piesă de construit sau o păpușă. Observați dacă acest lucru îl va determina pe copil să exploreze drumurile ocolitoare care duc la grădina zoologică și care rămân în continuare deschise. Vă puteți amuza împreună când construiți curse cu obstacole care îi vor provoca ingeniozitatea și îl vor ajuta să își întindă mușchii într-un fel nou. Pe măsură ce mișcările fizice sunt mai coordonate, curiozitatea lui pentru lume va fi tot mai mare deoarece el este capabil să exploreze un teritoriu necunoscut până acum de el.

Sunt puține alte alternative mai reușite de a-i suscita curiozitatea unui puști de grădiniță decât să faceți împre-



ună o plimbare pe jos în mijlocul naturii. Voi doi v-ați putea așeza pe pământ în genunchi pentru a vedea cum arată copacii de la înălțimea unui pui de cerb sau el și-ar putea apropia fața de pământ ca să tragă cu ochiul la felul în care vede lumea o furnică. În timp ce explorați împreună orașul vostru, când el va fi crescut puțin mai mare, vei continua să dai o mână de ajutor pentru ca el să facă noi descoperiri. Când copilul tău va ajunge în jurul vârstei de nouă ani, îl poți lăsa pe el să preia inițiativa în timpul unora dintre explorările voastre urbane. Lasă-l pe el să indice unde este cel mai potrivit loc pentru a schimba trenurile. Se vor ivi din ce în ce mai multe activități la care el va câștiga o bilă albă, descurcându-se mai bine decât tine.

Curiozitatea înnăscută a unui copil se dezvoltă cel mai bine atunci când părinții știu să asculte. *Dacă vreți să stimulați o minte iscoditoare și lărgirea orizontului de cunoaștere, acordați atenție părerilor pe care le are copilul vostru.* „Ei bine, ce crezi tu despre acest lucru? Și de ce? La fel simțeași și în urmă cu câteva săptămâni sau anul trecut?” sau: „Cum crezi că ai putea să gândești despre acest lucru în viitor?”. Dacă îi vei pune aceste întrebări fiului tău de treisprezece ani, fiului tău de optsprezece ani, fiului tău de douăzeci de ani sau fiului tău de treizeci de ani, îi vei lărgi orizontul de înțelegere a lucrurilor.

Ne judecăm în mod constant copiii, spunându-le dacă un eseu este bun sau prost. Dar cât de bine ar fi dacă, în schimb, ne-am întreba copiii:

– Ce crezi tu despre acest eseu? Cum este el în comparație cu cel pe care l-ai scris în urmă cu o săptămână? Cum l-ai putea compara cu unul pe care l-ai scris când vei avea mai mult timp?

– Ei bine, mami, cred că eseul ăsta l-am scris puțin cam în grabă. Nu este exact ce puteam să fac eu mai bine, dacă aș fi avut mai mult timp.

Acum, acest schimb de păreri este neprețuit! Copilul vostru își judecă propriul lui comportament! Acesta este genul de reflecție care îl va impulsiona să meargă la colegiu sau să se orienteze spre un loc de muncă. Este exact lucrul de care noi toți avem nevoie pentru o existență independentă. Ca adulți, trebuie să fim capabili să ne judecăm propriile noastre gânduri, propriul nostru comportament și propriile noastre sentimente.

Unul dintre cele mai mari impedimente în calea curiozității este anxietatea sau frica pe care unii copii o manifestă față de posibilitatea de a încerca noi experiențe sau de a explora noi opțiuni sau idei. O modalitate de a depăși ezitarea copilului tău este să te legi de ceva pentru care copilul manifestă un interes imediat. Dacă unui copil nu îi place să se ude, încurajează-l să construiască o bărcuță cu care să navigheze în fântâna arteziană sau piscina din curtea casei și după aceea vei constata că uită că s-a udat la picioare. Dacă fiul tău Oscar, de șaisprezece ani, se simte copleșit de avalanșa de sarcini și responsabilități primite de la școală și manifestă prea puțină curiozitate față de alte lucruri în afară să meșterească la automobilul lui Buick Le Sabre din 88, pe care tocmai l-a cumpărat cu banii câștigați din sudoarea lui, părintele lui ar putea să încerce o punte conversațională legată de pasiunea lui. La o întrebare precum: „Crezi că uraganele recente din Golful Mexicului sau politica din Venezuela vor face să crească prețul la benzină?”, este foarte posibil ca Oscar să răspundă: „Ce tot spui acolo? Chestiile-astea

le-ai cules de prin ziare?”. Genurile acestea de strategii conversaționale au toate șansele să-i propulseze preocuparea spre orizonturi mai largi întrucât el s-ar putea întreba dacă forțe din lumea din afară i-ar putea pune bețe în roate planurilor lui legate de mașină.

La orice vârstă, interesul copilului tău față de explorarea de noi teritorii se va baza pe acele lucruri care îi procură lui bucurie și plăcere. Este important să nu uităm, totuși, că atunci când încercăm să-i ațâțăm în grabă curiozitatea, ne vom dori să ne confirmăm că provocările nu îl copleșesc. Dacă adolescența ta este presată să stăpânească subtilitățile gramaticii franceze doar cu câteva săptămâni înainte să plece pentru o lună într-un schimb de experiență între elevi, este foarte posibil să renunțe și să spună: „Oh, o să-mi petrec timpul cu copiii americani”. De cealaltă parte, dacă i se dau câteva expresii utile pe care ea să poată să le stăpânească și să le folosească cu încredere când îi va cunoaște pe primii ei prieteni francezi, fica ta este posibil să folosească acest nou instrument și astfel să devină interesată să vorbească o limbă străină nouă deoarece rezultatele se văd și este ceva care îi face plăcere.

### Să încurajăm curiozitatea

1. Permiteți-i bebelușului vostru să exploreze propria lui lume în limitele siguranței.

2. Urmăriți care sunt preocupările de care este interesat copilul vostru; încurajați-l așezând la o oarecare distanță de el jucăriile, îndemnându-l să facă mixaje de desene, să se joace cu apă după placul inimii, să exploreze spații înfrunzite.

3. Organizați activități prin care să experimenteze imagini, sunete, mirosuri, texturi diferite și o diversitate de situații sociale și parteneri de joacă.

4. Ajutați un copil temător să își învingă fricile față de nou sau necunoscut; încurajați-l să exploreze noi teritorii.

5. Întrebați-vă copilul care îi sunt opiniile, ideile, soluțiile la probleme.

Viața este un proces de continuare a explorării unor noi tărâmurii și de stăpânire a unor niveluri adăugate de gândire odată cu fiecare vârstă. Acesta este motivul pentru care în multe culturi, cei înțelepți sunt bătrânii comunității. Și asta nu pentru că ei știu mai multe; ci pentru că ei adaugă modului lor de gândire mai multă experiență și continuă să avanseze în explorarea mai profundă a tainelor și semnificației vieții.

Desigur, această continuă dezvoltare a intelectului nu înseamnă că fiecare copil urmează să fie un Einstein sau fiecare părinte, un Socrate. Înseamnă că noi toți continuăm să facem progrese și să mergem înainte, într-un ritm mai lent sau în salturi, provocați de curiozitatea noastră și îmbogațiți de deschiderea orizontului gândirii noastre. Copiii grozavi – copiii curioși – când vor crește devin adulți cu o mare deschidere intelectuală.

## CAPITOLUL 4

### COMUNICAREA

#### Forța transformatoare a limbajului

Autobuzul care aduce copiii de la școală se oprește la colțul străzii, în apropiere de casa mea, în fiecare după-amiază, în jurul orei trei. Săltându-și ghiozdanele burdușite de cărți și caiete în spate, copiii de școală elementară se răspândesc care-încotro țâșnind afară pe ușile autobuzului. În timp ce fiecare se îndreaptă spre casa lui, unii strigă cu glas tare făcând schimb de replici între ei; alții vorbesc între ei în liniște. Unii, cei care se poate să fi avut o zi dificilă, merg tăcuți cu capetele lăsate în jos. Pe măsură ce grupul se împrăștie destrămându-se în cartierul care îi înghite, constat că mă uimește cât de mult comunică ei unii cu alții – și cu orice adult care se întâmplă să urmărească spectacolul. Strigătele care animă grupul de băieți dintr-a cincea, care tocmai au avut o mare busculadă pe terenul de baschet, întărește legătura existentă între ei. Secretul împărtășit în șoaptă de două fete dintr-a patra încheagă amicitia lor – și exclude din grupul lor o altă fată, care se îndreaptă spre casă cuprinsă de tristețe. Copilul tăcut ar putea fi timid sau poate e speriat, sau poate îi paște boala. Dar poziția corpului și tăcerea lui vor să spună fără niciun dubiu că ceva nu este tocmai în regulă cu el astăzi.

Când am devenit adulți, nu ne mai amintim cum am învățat să-i lăsăm pe ceilalți să știe care sunt dorințele și fricile noastre, dezamăgirile și supărările noastre. Însă fiecare dintre noi a învățat, așa cum și copiii noștri trebuie să învețe, să ne facem înțelese mesajele și ceea ce vrem să comunicăm celor din jur.

Comunicarea înseamnă nu numai să stăpânești arta oratoriei și să fii capabil să vorbești în mod fluent – o realizare fizică și mentală incredibilă în sine – dar ea înseamnă totodată să stăpânești expresia facială, gestică și tonalitatea vocii. La fel de important, ea mai înseamnă să fii capabil să asculți și să recunoști expresiile și gesturile celorlalți. Dacă nu știm să ascultăm, nu putem să răspundem în mod adecvat și nici nu putem să ne angajăm într-un dialog. Comunicarea înseamnă să fii capabil să faci schimbul de informații nu doar din punct de vedere verbal prin vorbire și tonalitatea vocii, dar și nonverbal, prin gesturi.

Când spunem despre un adult că este un „comunicator excelent”, vrem să spunem că el este înzestrat cu talentul de a da glas gândurilor, sentimentelor, ideilor și viziunilor sale. Doar dintr-o ridicătură de sprânceană, un zâmbet sau ridicare din umeri, o persoană care este un comunicator eficient poate să transmită informațiile la fel de elocvent așa cum ar face-o folosind cuvinte și tonalități ale vocii. De asemenea, un mare comunicator înțelege reacțiile celorlalți din jurul lui și interpretează subtilitățile și nuanțele cuvintelor rostite, precum și sentimentele pe care ei le exprimă. El poate să le vorbească unor indivizi sau grupuri de indivizi, să aibă conversații cu un caracter mai intim cu cei pe care îi îndrăgește și să negocieze în mod eficient la locul de muncă.

## Cum se dezvoltă limbajul

Au existat multe teorii care și-au propus să explice această realizare umană uimitoare. Unii au avansat teoria conform căreia procesul este unul aproape magic, ideea că ființele umane au un cod genetic care într-un anumit moment al dezvoltării noastre pur și simplu se declanșează și ne permite nouă să vorbim și să folosim limbajul. Unii dintre colegii mei au considerat că gramatica, un capitol foarte important al limbajului, este în mod esențial înăscută și nu este nevoie decât de anumiți stimuli pentru a apăsa pe butoanele limbii pe care o vorbim sau a deschide modulele limbajului astfel încât dintr-odată noi să avem un limbaj.

Eu cred că dobândirea limbajului este mult mai mult decât trezirea unui potențial genetic printr-un anumit gen de stimulare ambientală. Așa după cum împreună cu colegul meu, Stuart Shanker, explicam în cartea *The First Idea*, limbajul este un proces în continuă dezvoltare care implică o conlucrare dintre natură și educație. La fel ca și în cazul altor trăsături umane despre care vorbim în cartea de față, abilitatea de a comunica se dezvoltă pe măsură ce parcurgem o serie de etape.

## Sunete încărcate de semnificație

În primele luni de viață, bebelușii doar privesc și ascultă. Ei pătrund în lumea mare și învață să fie liniștiți și disciplinați, adaptându-se pentru a face parte din ea. În timp ce le vorbim micuților noștri, noi îi încurajăm să se uite la mișcările gurii noastre. Ei văd cum se mișcă limba noastră și, cine poate ști, poate că ei copiază mișcările limbii noas-

tre! Dacă scoți limba afară din gură la nou-născutul din fața ta, în cele mai multe cazuri și el va scoate limba afară. Observăm această formă simplă, timpurie de imitație cu mult înainte să observăm imitarea socială complexă. Bebelușii învață primii pași ai comunicării când ne privesc pe noi cum ne mișcăm într-un chip atât de interesant gura, în timp ce mișcăm buzele și scoatem sunete interesante.

Foarte devreme, bebelușii pot să înceapă să scoată sunete pentru a răspunde la sunetele noastre. La vârsta de patru sau cinci luni sau chiar la trei luni, ei și părinții lor vor fi dezvoltat un repertoriu de ritmuri vocale. Spunem „Mmmmmmm” și le gângurim în față – iar ei ne gânguresc înapoi, în semn de răspuns. Printr-un gen de muzică personală, emitem sunete aproape în mod simultan.

John Holt, autorul și reformatorul educațional, a petrecut un volum mare de timp observându-i pe copiii mici și lăsându-se fermecat de aptitudinile lor. „De ce începe un bebeluș mai întâi să scoată sunete?”, se întreabă el. „Este ceva instinctiv, cum e plânsul? Se pare că nu. Un pui de câțel crescut departe de alți câței va ști cum să latre când va ajunge suficient de bătrân, dar acei puțini copii despre care știm că au crescut fără să fi avut vreun contact uman au crescut aproape complet muți... după câte se pare, exact datorită faptului că îi aud pe alți oameni vorbind în jurul lor, bebelușii înțeleg ideea de ,vorbit’”.

Bebeluşii noştri fac mult mai mult decât numai să scoată sunete atunci când ne răspund cu „hm”-uri şi gângurit. Ei exersează mişcărilor gurii care produc emiterea de sunete. Ei ne privesc şi fac legătura dintre sunetele pe care le emit şi felul în care corpul lor se mişcă cu ce văd că facem noi. În tot acest timp, bebeluşii noştri învaţă să



distingă și să producă diferite sunete – aptitudini care le vor servi când ei vor începe să articuleze cuvinte. Ei își formează o imagine despre noi, iar noi ne formăm o imagine despre ei. Dar chiar în acest moment, în timp ce stăm aplecați deasupra pătuțului lui sau îl luăm pe puiul nostru în brațe și „hâmuim” și gângurim cu el, noi doi comunicăm.

Toți părinții știu că până și un nou-născut este un comunicator. Comunicarea lui folosește gesturi, expresii faciale, poziții ale corpului, diferite expresii emoționale și tonalități ale vocii pentru a transmite informații. Părinții învață repede să facă deosebirea dintre plânsetul de durere și plânsetul de somn al acestuia, dintre plânsetul de foame și sunetul pe care el îl scoate când tresare speriat. Comunicarea lui este una nonverbală, dar ea este reală și eficientă. Când părinții aud un anumit gen de plâns, ei reacționează într-un anumit fel, ori grăbindu-se să îi schimbe copilului scutecul ud, înfășându-l în hăinuțe calde, uscate, ori hrănindu-l. Mai târziu, când bebelușul începe să zâmbească și se întinde să îi mângâie chipul lui mami sau al lui tati, părintele răspunde cu îmbrățișări, frecându-și nasul de trupul lui mic și râzând. Bebelușul inițiază o reacție de răspuns, iar părintele răspunde la rândul lui. Asta înseamnă comunicare.

O tânără mamă își conduce o prietenă aflată în vizită până în camera unde urmează să îl cunoască pe bebelușul ei de trei luni, o fetiță pe numele ei Anna. Anna s-a trezit dintr-un pui de somn doar de câteva minute și încă se mai foiește. Dar ea este foarte bucuroasă că o vede pe mami. Anna scoate un sunet înalt, ascuțit, dă din piciorușe plină de energie de trei ori și își întinde mânuțele în sus, în aer.

– Asta înseamnă „bună, mami, îmi pare bine să te văd!”, spune mama Annei. Și eu sunt încântată să te văd, Anna-Banana!, îi spune fiicei ei.

Prietena este puțin surprinsă. Ea nu știe prea multe lucruri despre bebeluși, iar vocalizele Annei sună exact ca niște zgomote pentru ea.

– Știu că tu crezi că sunt nebună, spune mama Annei. Dar fetița mea scoate sunete diferite pentru fiecare sentiment în parte. Știu sigur că așa face. Pot să spun când este tristă sau când e fericită.

– E uimitor, îi răspunde prietena ei neîncrezătoare. Se apleacă deasupra pătuțului Annei și-și apropie de ea într-un gest tandru chipul.

– Uuuuh!, spune Anna în timp ce își întoarce cu o mișcare rapidă capul. Este puțin speriată, dar totuși continuă să zâmbescă.

– Acesta e felul ei de a spune că e surprinsă, traduce gestul mama Annei.

Mama Annei nu este vreun geniu în decodificarea limbajului unui bebeluș. Părinții care acordă atenție vocalizelor scoase de bebelușii lor vă vor spune că sunetele, gesturile și mișcările pe care micuții lor le fac pot fi interpretate și înțelese.

Și ei au dreptate. După cum demonstrează micuța Anna, chiar bebelușii aflați în primele săptămâni de viață se folosesc de gesturi și sunete, care sunt precursorile cuvintelor cu o anumită intenție. Ei au sentimente pe care doresc să le transmită mai departe. După cum mama Annei recunoaște, fiica ei recurge la un anumit sunet pentru a spune: „Mi-e foame” și un altul pentru: „Sunt

fericită”. Alte sunete înseamnă: „Sunt surprinsă” și „Sunt încântată”. Mai există iarăși un sunet pentru: „Ai face bine să-mi dai chiar acum laptele ăla, încep să mă enervez!”. Un bebeluș însoțește fiecare dintre sunetele emise de el de o expresie facială corespunzătoare, poziții corporale și moduri de a se folosi de mânuțe și piciorușe. Comunicarea lui devine din ce în ce mai mult încărcată de semnificația intenției, iar el se folosește de sunete ca de piesa principală pentru a-și face înțeles mesajul în exterior.

John Holt descrie natura încărcată de semnificație a celor dintâi gângureli ale bebelușului:

Bebelușul care începe să vorbească, cu mult înainte să scoată orice sunet pe care noi îl percepem sub forma cuvintelor, a învățat dintr-o observație atentă că sunetele pe care oamenii mai mari le scot pe gură influențează celelalte lucruri pe care ei le fac. *Vorbirea lor face lucrurile să se întâmple*. Se poate ca el să nu știe exact ce sau cum. Însă el își dorește să facă parte din acest grup vorbitor de oameni mai mari, își dorește să facă lucrurile să se întâmple odată cu vocea lui [italicizele aparțin autorului].

De ce scoaterea sunetelor este un act ce ocupă un loc central în comunicarea unui bebeluș? La urma urmelor, el are alte moduri de a comunica, cum ar fi să arate în direcția unui lucru sau să își schimbe expresia feței. Parțial se datorează faptului că limba umană este un mușchi extrem de mobil și expresiv. Regiuni mari de pe suprafața creierului sunt specializate în coordonarea mișcării limbii și interpretării senzațiilor transmise de limbă. Limba bebelușilor și abilitatea lor de a scoate sunete sunt bine dezvoltate încă de timpuriu în viață – și se vor dezvolta în

continuare pe parcursul perioadei cuprinse între opt și zece luni până la vârsta de doi ani.

### Orchestrarea sunetelor și gesturilor

După cum demonstrează repertoriul de sunete al micuței Anna, ființele umane devin repede foarte buni comunicatori. Comunicarea preverbală – comunicarea fără cuvinte – se dezvoltă de timpuriu și este în plină funcționare după șase până la opt luni de viață. Acest limbaj al gesturilor, expresiilor faciale și silabelor „lipsite de sens” se dezvoltă aproximativ până în jurul vârstei de un an și jumătate, când cuvintele rostite de copil sunt din ce în ce mai numeroase. Desigur, pentru mulți copii, cuvintele au început să fie rostite înainte de această vârstă.

A face înțeles mesajul va deveni o activitate mai încărcată de intenție spre sfârșitul primului an de viață. Începând din primele trei luni până în jurul vârstei de un an, un bebeluș începe să asocieze sunetele pe care le produce cu gesturile mânuțelor și brațelor și pozițiile corpului. El învață să coordoneze toate aceste abilități. Mai mult, începând de la opt luni până la vârsta de aproximativ un an și jumătate, bebelușul (acum deja un copil mic) începe să interacționeze și să comunice prin tipare. La un an și jumătate, Jack o ia pe mama lui de mână și pășește până în dreptul dulapului cu cărți pentru a-i arăta cartea cu poze pe care el și-ar dori ca ea să i-o citească. El îl ia pe tati de mână pentru a găsi o jucărie și arată înspre ea, face grimase și emite sunete pentru a-i spune lui tati că ar vrea ca el să îl ridice în brațe astfel încât el să ajungă la ea. Sunetele scoase de Jack și tiparele pe care ele le realizează, precum și gesturile sale fizice, capătă o semnificație mai

profundă. El are un plan de joc în minte. El a început să înțeleagă lumea prin tipare și, de asemenea, scoate sunete conform unor tipare.

La vârsta de un an și jumătate, Jack se folosește de propriul lui limbaj, cunoscut numai de el. Părinții lui îl aud cum vorbește cu el însuși când este în pătuțul lui, dimineața devreme, înainte ca ei să meargă la el să îl ia în brațe. El gângurește în direcția lor în limbajul cunoscut numai de el atunci când ei intră în camera lui să îi ureze bună dimineața. Ei știu că Jack le vorbește lor – de fapt, un val de sunete ies din gura lui, chiar dacă nu este foarte clar ce spune. Părinții lui Jack se bucură de „conversația” pe care o au devreme dimineața cu fiul lor. În timp ce el gângurește, ei gesticulează în fața lui, indicând în direcția unor lucruri din camera lui și punându-i întrebări pentru a înțelege ce vrea el să spună.

Dacă i-ați înregistra pe o casetă video pe părinții lui Jack și pe micul lor băiețel, ați vedea că ei fac schimb de semnale în mod repetat cu Jack, răspunzând la sunetele produse de el, astfel încât există între cincizeci până la șaizeci de cercuri de comunicare în care sunt folosite o diversitate de gesturi și sunete. Aceasta presupune mult antrenament în interpretarea semnalelor lui Jack și mult antrenament din partea lui Jack pentru a scoate sunete și tipare de sunete – însoțite de chicoteli, zâmbete, atingeri gingașe, îmbrățișări – iar ei se simt minunat când își petrec timpul jucându-se împreună.

Cu toate acestea, unele familii înțeleg altfel lucrurile și își descurajează copiii să gângurească. Ei au pretenții de la micuții lor și ar vrea ca aceștia să stea tăcuți, să îi „vadă, dar să nu-i audă”, ca nu cumva să deranjeze pe

cineva. Părinții care își doresc să aibă copii tăcuți, vor avea un cămin tăcut. Dar este puțin probabil ca ei să poată crește marii comunicatori. Nu uitați, gânguritul unui copil mic și limbajul propriu, știut numai de el, pun bazele învățării de a folosi în mod eficient cuvintele.

Dacă vă doriți să creșteți copii care să fie sociabili, asertivi și încrezători în abilitatea lor de a vă lăsa să înțelegeți ce vor ei, trebuie să răspundeți la gesturile și sunetele produse de ei și să le încurajați. Încurajarea acestor elemente preverbale de limbaj prin angajarea în schimburi lungi și conversații preverbale îl va ajuta pe copilul vostru să gândească din ce în ce mai mult în tipare. Acesta este un pas major făcut în direcția dobândirii limbajului expresiv și a comunicării complexe. Bucurați-vă din plin de el!

O mamă îmi povestea o istorioară despre fiul ei mai mic, care a început să vorbească mai târziu decât fratele lui mai mare. El comunica în mod eficient prin gesturi și expresii faciale, lăsând-o pe ea să înțeleagă ce își dorea să mănânce, cu ce jucărie voia să se joace, când era supărat pe fratele lui și așa mai departe. Era înnebunit după îmbrățișări și prin ele voia să le arate cât de mult se bucura de prezența tuturor membrilor din familia lui. Dar mama lui era îngrijorată că nu se folosea de cuvinte. Exact când ea luase decizia să meargă cu el la un patolog specializat în logopedie pentru a-l evalua, într-una din zile, el se îndreptă spre ea, îi cuprinse genunchii pe la spate cu mânuțele și în timp ce o ținea cât de strâns putea el, îi spuse: „Te iubesc”. Ea renunță la vizita lor la specialistul logoped. „Acum, nu se poate să-l ducem să-i pună lacăt la gură!”, spunea ea despre fiul ei.

Mai târziu, când copiii voștri se vor baza pe folosirea în mod fluent a cuvintelor, ei vor continua totuși să comunice într-o manieră nonverbală. Puștiul vostru de clasa a doua în ciclul primar ar putea să vă arunce un zâmbet fabricat și să spună: „Da, îmi place să stau de vorbă cu învățătoarea mea” și totuși, supărarea și senzația de neplăcere întipărite pe chipul lui să spună ceva de genul: „la-mă mai repede de aici!”. Comunicarea este complexă; un mesaj nonverbal și un enunț verbal nu comunică întotdeauna aceleași lucruri și pot chiar să se contrazică unul pe celălalt, după cum o demonstrează grimasa de pe chipul puștiului de clasa a doua.

### Semnificație și dorință

Înainte să comunicăm, avem nevoie să știm ce vrem să spunem. Dar cum se întâmplă acest lucru? Cu excepția momentelor în care plănuim să solicităm o mărire de salariu, să cerem pe cineva în căsătorie sau să formulăm un argument convingător, în rest nu ne oprim să reflectăm în sinea noastră: „Urmează să spun asta și asta”. Și chiar în acele situații planificate, cuvintele nu ne ies din gură exact așa cum planificasem, chiar dacă le-am repetat cu voce tare.

Comunicarea verbală se produce în mod automat; este un fenomen ce decurge în mod firesc. Când începem o conversație sau dezbateră, suntem deseori surprinși să auzim ce spunem chiar noi. Noi gândim în timp ce vorbim. Acest proces este atât de rapid, încât ne-ar fi foarte greu să gândim în profunzime și să planificăm fiecare cuvânt pe care îl folosim. Dacă am face acest lucru, comuni-

carea verbală ar fi o activitate înceată, istovitoare – așa cum poate fi pentru unele persoane.

Noi investim gesturile noastre – indicarea direcției, privirea, expresia – și cuvintele noastre sau simbolurile de care ne folosim cu sentimentele noastre și dorințele noastre. Exact această investire cu intenția noastră este cea care le dă cuvintelor și gesturilor noastre semnificație și ne ține trează dorința de a comunica.

Când Kelly și mama ei au plecat la cumpărături pentru a achiziționa costumul de Halloween, toamna trecută, fetița de vârstă preșcolară nu părea să fie prea interesată de costumele de prințesă și balerină. Dar când cele două au dat peste costumația moale, flocoasă de câine ciobănesc, Kelly exclamă încântată: „Trebuie neapărat să fie al meu costumul ăsta, vreau să fiu un câine!”. Mama ei povestește cum mânuțele mici ale lui Kelly cuprindeau nerăbdătoare pachetul cu hăinuțele alese de ea și cum îl strângea strâns la piept. Vocea ei era stăpânită de o dorință puternică în timp ce repeta: „Trebuie neapărat să fie al meu”.

Dorința lui Kelly era comunicată atât de intens încât pentru mama ei nu era chip să se împotrivească și să reziste în fața acestei dorințe. Iar când Kelly și-a îmbrăcat costumația de câine ciobănesc, ea se arătă extaziată. Oricine poate să vadă câtă bucurie pusese stăpânire pe ea privind pozele pe care le aveau de la petrecerea de Halloween. „Nu îmi dau seama încă de ce era câinele atât de important pentru ea”, spunea mama fetiței. „Noi nu avem câine acasă și nici nu știm prea multe despre câini. Dar, probabil, ar trebui să învățăm câte ceva”.



Un copil știe, urmându-și propriile senzații din interior, când își dorește ceva. Când un bebeluș care încă nu merge în picioare vede paharul cu suc, el își dă seama că îi este sete. El își dorește să bea suc! Această dorință este exprimată când potrivește cuvântul „suc” cu ce își dorește el și spune: „Suc, te rog!” sau „Suc vrea bebe!”. Dacă nu ar avea această senzație, nu ar exista nicio semnificație atașată acelui cuvânt. Ar putea să vadă o imagine care să înfățișeze sucul și să pronunțe cuvântul „suc” în mod mecanic. Sau ar putea să repete o reclamă auzită la televizor doar ca să spună ceva de dragul de a scoate sunete. Dar aceasta nu ar fi o comunicare încărcată de sens. Cuvintele capătă sens doar când avem ceva de spus. A avea ceva de spus întotdeauna, dar întotdeauna, are legătură cu o anumită voință, dorință sau intenție. Dorința ar putea fi să împărtășești o informație. Orice părinte este obișnuit să fie pus în situația de a-l asculta pe copilul lui de clasa a patra dornic să îi relateze entuziasmat și cu o avalanșă de informații despre cum egiptenii își construiau piramidele sau pe liceanul înverșunat care tocmai a citit despre marșurile de protest organizate pentru susținerea drepturilor civile la ora de istorie.

Stevie este un copil fascinat de flori și se întâmplă să îi spună mamei sale: „Mami, privește floarea aceea galbenă! Nu-i așa că este frumoasă?” sau: „Mami, ador acest miros!”. În parcare din incinta școlii, Katie ar putea să spună: „Tati, am putea să avem o mașină mare, într-o zi, așa cum este aceasta?”, în clipa când zărește un SUV nou-nouț aparținând familiei unei prietene. Sau chiar:

„Hei, ai văzut show-ul de aseară de la TV?” este o întrebare alimentată de o dorință.

Când Stevie spune: „Hei, uită-te la floarea asta galbenă!”, care este dorința lui? El vrea ca mama lui să îi înțeleagă entuziasmul, să îi aprecieze curiozitatea și să împărtășească încântarea din observațiile lui. Este motivul pentru care facem comentarii, fie că este ceva de genul: „Privește cât de drăgălașă poate să arate pisicuța care doarme în cutia aceea goală!” sau: „Ce bine îmi pare că m-ai însoțit la petrecerea asta. Nu cunosc pe nimeni din toți oamenii aceștia!”

Când ne petrecem timpul liber amuzându-ne în compania unui prieten și spunându-i un banc sau chiar când luăm peste picior pe cineva, implicată este o dorință. Este posibil să ne dorim să punem pe cineva în inferioritate pentru ca noi să ne simțim mai bine; acesta e motivul pentru care l-am luat peste picior. Când fiul tău îi spune un banc unui prieten, el își dorește să împărtășească hohotele de râs cu cineva și să arate că el este un tip cool, amuzant. Dorința se află chiar și în spatele impulsului de a răspunde la o întrebare la școală: Un elev răspunde la întrebările puse de profesor pentru a demonstra că el știe care sunt răspunsurile.

Dorința, motivația și emoția dau un sens cuvintelor și fac parte la fel de mult din receptarea informației, precum și din transmiterea ei. Totodată, noi înțelegem ce ne spun alți oameni prin emoțiile noastre. Ne raportăm la experiența noastră pentru a interpreta ce vor ei să spună.

O mamă îi spune micuței ei: „Vrei un biscuite, iubito?”, vorbindu-i fetei ei de doi ani, Susie, care tocmai a

învățat cuvântul biscuite [biscuit sărat, n.tr.] și cuvântul „vreau”. Cum știe această fetiță ce înseamnă „vrei un biscuite”? Știe deoarece mama și fiica au făcut schimb de gesturi și cuvinte cu privire la *biscuiți* încă de pe vremea când Susie avea opt luni. Susie arată cu mânuța înspre biscuiți, zâmbind când mami îi dă unul din biscuiții aceia și îi spune: „Uite un biscuite!”. Așadar, când mami spune: „Vrei un biscuite?”, folosindu-se de cuvinte, Susie știe cu exactitate ce înseamnă acest lucru. La fel, dacă mami spune: „Dulceața mea, te iubesc!”, Susie știe cu exactitate ce înseamnă acest lucru. De ce? Deoarece mami întotdeauna a îmbrățișat-o și sărutat-o și s-a jucat cu ea. De când cuvântul „iubire” este asociat cu plăcerea pe care ea o resimte când primește aceste îmbrățișări și sărutări, Susie știe deja tot ce se poate ști despre acest cuvânt.

### Transformarea clipei: să stăpânești forța cuvintelor

La un moment dat, în cel de-al doilea an de viață, copiii învață să comunice mai mult decât atunci când o făceau gângurind, folosindu-se de câteva cuvinte sau propoziții scurte pe alocuri și de o multitudine de gesturi. La vârsta cuprinsă între doi ani și doi ani și jumătate, ei folosesc propoziții complete și încep să susțină mini-conversații cu voi, părinții.

Am observat, într-una din zile, când mă aflam la băcănia din colț, o scenă petrecută între o fetiță de doi ani și tatăl ei. Spre deosebire de alți părinți aflați în magazin, care păreau mânați de la spate într-o cursă și se grăbeau să își termine mai repede cumpărăturile ca să iasă cât mai curând de acolo, acest tătic stătea de vorbă pe îndelete cu fiica lui pe măsură ce înaintau cu căruțul de cumpără-

turi printre rafturile cu produse. Se găseau la raionul de cutii de compoturi din fructe, iar tatăl îi arăta fetei imaginile cu fructe de pe etichetele atașate cutiilor metalice, întrebând-o dacă îi plăcea ce se găsea în interior.

– Îi place lui Susannah ananasul?, o întrebă el, arătându-i cutia cu compot.

– An.. anas..., spuse Susannah, nesigură pe ea.

– Îi plac lui Susannah prunele?, întrebă el.

– Sannah plac prunele, răspunse ea.

Tăticul așează cutia de compot de ananas în căruciorul cu produse și merse mai departe pe culoarul care ducea la produse proaspete.

– Îi plac lui Susannah cireșele?, întrebă tatăl.

– Îmi plac cireșele, strigă cu glas tare și voios micuța. O pungă plină de cireșe își găsi locul în căruțul lor.

– Ce zici de piersici?

Susannah intrase de acum în joc și se hotărî să se amuze puțin pe seama lui tati.

– Piersici, nu!, spuse ea și făcu o mutrișoară sugestivă.

– Acum, mă păcălești!, îi spuse tati. Știu bine că îți plac piersicile. Și râse cu poftă.

Susannah râse și ea.

– Plac piersici, recunosc eu. Trei piersici își găsiră locul în căruțul lor. Susannah bătu din palme.

Ceea ce făceau Susannah și tatăl ei părea un lucru cât se poate de firesc: aveau o conversație jucăușă discutând despre fructe la raionul de fructe dintr-un magazin. Dar jocul lor reprezintă un salt uriaș pentru Susannah, care este un începător în folosirea cuvintelor. A petrecut atât

de mult timp gângurind și gesticulând într-un dialog non-verbal cu tati, încât acum ea știe cum să se angajeze în interacțiunea cu el, știe cum să comunice. Folosindu-se de cuvintele de curând intrate în sertarele minții ei și simțul umorului abia înmugurit în ea, totul pare să fie mult mai simplu, mult mai amuzant – și, totodată, mult mai complex.

După cum am văzut, emoțiile întăresc tiparele din ce în ce mai complexe pe care un copil mic începând cu doisprezece până la optsprezece luni le percepe și înțelege. Jimmy vede pălăria lui tati de pe masă. El vrea să îl facă pe tati să râdă, așa încât arată cu mânuța spre pălărie și lasă să se înțeleagă că își dorește să pună mâna pe ea. Tati ridică pălăria și o înfundă ștrengărește pe capul lui Jimmy, moment în care tată și fiu izbucnesc în hohote de râs. Dorința lui Jimmy, voința lui de a avea pălăria și de a-l face pe tati să râdă se manifestă odată cu noile lui abilități de a produce sunete și de a face gesturi. El își atinge obiectivul propus: pălăria și să-l facă pe tati să râdă. Tati închide cercul în momentul în care așează pălăria pe capul băiatului și se strâmbă haios la Jimmy. Jimmy își exteriorizează plăcerea scoțând hohote stridente de râs și legănându-și ușor corpul.

Cu cât bebelușul simte mai multe emoții, cu atât este mai mare diversitatea elementelor pe care el le pune în tiparele sale de comunicare. Și cu cât răspund mai mult părinții lui, cu cât aceștia se angajează mai mult în interacțiune, cu atât mai mult se apropie bebelușul de următorul nivel: cuvintele!

Cum reușesc gânguritul și gesturile să progreseze ajungându-se dintr-odată la folosirea cuvintelor, articularea propozițiilor și susținerea conversației aproape la ni-

velul unui tânăr adult? Pentru a folosi cuvinte, pentru a ajunge la această transformare miraculoasă care separă ființele umane de multe alte ființe vii care populează regnul animal, un copil trebuie să învețe să folosească simboluri.

După cum este analizat subiectul în *The First Idea*, transformarea se petrece atunci când un copil este capabil să facă un lucru absolut fundamental: să separe percepția de acțiune. Cu alte cuvinte, se întâmplă când copilul poate să facă distincția dintre ceea ce vede – fie că este o poză de-a mamei sau mama în persoană – și trecerea la acțiune în mod spontan ca reacție la ce a văzut.

În primele săptămâni de viață ale bebelușului, mare parte din ceea ce el vede este legat de acțiunea directă. Vede mâncare; se întinde să ajungă la ea. O vede pe mama lui; îi atinge delicat obrazul. Nu există prea mult spațiu între percepție și acțiune; cele două sunt legate strâns una de cealaltă, aproape în mod automat. Dar atunci când un bebeluș sau un copil mic care încă nu merge în picioare învață să interacționeze prin gesturi și sunete, el poate să înceapă o relaționare, cum ar fi să îl tragă de mână pe unul din părinți până la masa din bucătărie și să arate în direcția strugurilor, pe care el și-i dorește.

Gesticularea reciprocă face o legătură între ceea ce vede și acțiune – între a vedea mâncarea și a te întinde după ea. Aceste schimburi separă percepția de acțiune. Și odată ce le-ai separat pe cele două, acum ai dobândit ceva absolut nou. În *The First Idea*, noi numim ceea ce se întâmplă în această etapă, dezvoltarea „percepțiilor sau imaginilor de sine stătătoare” [care nu mai au nevoie de suport fizic, n.tr.]

Acest lucru înseamnă că Susie poate acum să o vadă pe mămica ei, dar nu este neapărat nevoie să treacă la acțiunea imediată. Ea deține mental o imagine a mamei ei – o imagine care este investită cu emoție, cu dorință. Această imagine începe să dobândească tot genul de semnificații. „Mami” nu este doar persoana pe care o iei de mână sau după care plângi. Mami poate fi și persoana care se joacă cu tine. Mami poate fi persoana care știe să te liniștească. Mami poate fi persoana care îți spune o poveste amuzantă. Mami poate fi persoana care te face să chicotești și să izbucnești în râs doar cu un gădilat. Mami poate fi persoana care te face să te simți în siguranță doar dacă este lângă tine în camera în care te afli tu. Dintr-odată, poți să păstrezi în minte această imagine de sine stătătoare a mamei, atașându-i unele experiențe, dându-i multe, foarte multe semnificații emoționale. Așa iau naștere simbolurile.

### Sunet și semnificație

Pe parcursul celui de-al doilea an de viață, capacitatea unui copil de a-și controla mișcările limbii, mușchii din gură și coardele vocale crește și devine mai complexă. Această evoluție fizică însoțește evoluția mentală pe care o parcurge un copil în timpul schimburilor de semnale vocale și gesturi dintre el și părinții lui. El învață nu doar cum să producă un registru larg de sunete, dar și cum să le audă și înțeleagă. El își ascute auzul astfel încât să perceapă și înțeleagă limbajul vorbit în jurul lui și cu el.

Aici este locul în care limbajul specific vorbit de membrii unei familii devine important, indiferent că este vorba despre spaniolă sau engleză, chineză sau swahili,

franceză sau italiană. Așa după cum știe oricine a studiat vreodată a doua limbă, fiecare sistem pune accentul pe sunete diferite. În timp ce copiii aud o limbă vorbită, ei devin tot mai capabili să audă și să producă sunetele ei specifice. Pe măsură ce ei învață să creeze simboluri și să potrivească tipare sonore cu aceste simboluri emergente, ei investesc un simbol și un sunet cu o semnificație. Semnificația provine din interacțiunile emoționale cu persoanele care vorbesc cu ei în mod repetat – indiferent că acel cuvânt este mama, *maman* sau *madre*.

Această remarcabilă confluență de evenimente – simbol, imagine de sine stătătoare [fără suport fizic] și tipar sonor – îi permite unui copil să se raporteze la o imagine, să spunem cuvântul „mama” și să știe ce înseamnă el. Sammy înțelege cuvântul deoarece el poate să facă deosebirea între sunetul lui și să îl investească cu o semnificație. Până acum, el a avut aproape doi ani de experiență emoțională cu „mama” lui. Ce descoperire uimitoare mai este și asta!

### Să știi să continui conversația

Atâta timp cât un copil stăpânește simboluri și sunete și poate să potrivească tiparele acestora cu o semnificație, el are un limbaj. L-a dobândit printr-o serie de pași importanți care i-au punctat dezvoltarea și este pregătit să evolueze atingând niveluri tot mai avansate de comunicare.

El își va folosi limbajul în jocul imaginativ și articularea unor propoziții simple; curând, el va începe să lege idei laolaltă într-o înlănțuire de tipul cauză-și-efect.



Acum, Sammy îi poate spune mamei lui *de ce* vrea să meargă afară: „Pentru că l-am văzut afară pe Andrew”. El poate să explice de ce este trist: „Pentru că nu vrei să-mi dai toba mea bongo”. În mintea lui, el are propriile lui idei complexe și poate să înțeleagă unele idei complexe care îi sunt expuse. Când mama îi spune: „Nu poți să te joci afară până când nu termin treaba în casă, să pot să fiu atentă la tine”, el știe ce vrea ea să spună – chiar dacă s-ar putea ca lui să nu-i placă răspunsul.

În continuare, Sammy va putea să argumenteze aducând o mulțime de motive pentru care el vrea să iasă afară. „Vreau să ies afară fiindcă Andrew are o minge de baschet și nu se poate juca fără mine”. Când părinții încurajează continuarea conversației, întrebându-l pe copilul lor „de ce”, „ce” și „cum”, ei vor primi răspunsuri mai bogat argumentate, mai complexe.

Într-o după-amiază albă de ninsoare, stăteam la o ceașcă de cafea într-o cafeterie lângă o mămică și fiul ei, care era probabil în clasa a doua sau a treia. El îi arăta mamei tot ce avea în rucsacul de spate, începând de la cele două acadele pe care le primise la petrecerea prilejuită de aniversarea unui coleg până la desenul realizat cu culori pe bază de apă, pe care o pictase la ora de desen în ziua aceea la școală. Pe măsură ce fiecare obiect apărea din rucsacul băiatului, mama lui îi puneă întrebări despre el.

- A cui zi de naștere a fost azi?
- A lui Jamal. Mai stă uneori cu mine în bancă.
- Îți place de Jamal?

– Daa, dar mai mult îmi place de Tony.

– Cum așa?

– Tony se joacă mereu cu mine când ieșim afară și mergem pe terenul de joacă. Uneori, Jamal pleacă de lângă mine, îi spuse băiatul.

După care, el îi arată mamei desenul pe care îl făcuse, care înfățișa o corabie uriașă ticsită de figuri mici.

– Îmi place desenul tău, spuse ea. Corabia pare să fie destul de aglomerată.

– Păi da, răspunse băiatul. Toată lumea s-a urcat la bordul ei.

– Desenezi foarte multe corăbii. Este aceeași corabie pe care o avem deasupra frigiderului?

– Daa, numai că asta are valuri mai mari!

– O s-o atârnam și pe ea undeva când ajungem acasă, îi spuse mami.

Sosise ciocolata caldă pe care el o comandase, iar ritmul conversației scăzu în timp ce el gusta din frișca încolăcită din vârful ceștii lui.

– Mov, remarcă el, arătând înspre șervețelul de hârtie de sub ceașca lui.

– Îți mai amintești de prunele mov pe care le-am cules din livada Unchiului Ivan?, îl întrebă mama lui.

– Beah, ce acre erau!, exclamă cu un strigăt băiatul.

– Îți plac mai mult bananele?

– Da, cu puțin zahăr presărat pe ele!, râse zgomotos și plin de satisfacție fiul ei.

Conversația lor a continuat, chiar și după ce se ridicaseră de la masă și își strângeau lucrurile pregătindu-se să plece.

Conversația lor presărată cu acele comparații și condimentată cu simțul umorului dintre mamă și fiul ei sugerează faptul că le făcea plăcere într-adevăr să stea de vorbă împreună. Acest băiețandru va avea ocazia să exerseze foarte mult și să devină din ce în ce mai expresiv și iscusit verbal. Întrebările pe care i le adresa mama lui erau pline de sens pentru el, trezindu-i anumite conexiuni emoționale cu prietenii lui, munca lui de creație și gustul lui pentru diferite alimente.

Pe măsură ce acest băiat va crește mare, limbajul lui va deveni tot mai nuanțat; nu numai că el va compara și își va explica sentimentele față de Jamal și Tony, dar totodată el îi va spune profesorului său câteva moduri în care păsările migrează și va spune care este cel mai important, care este al doilea și care este al treilea în ordinea importanței. El va înțelege și va fi capabil să explice în ce măsură se deosebesc între ele lucrurile. Capacitatea lui de a gândi nuanțat va face din limbajul lui unul mai elaborat și îl va apropia tot mai mult de nivelul de comunicare al unui adult.

### Limbajul și sentimentul de sine

Odată ce copiii pot să explice propriile lor opinii și să exprime în cuvinte de ce preferă o activitate sau o persoană în locul alteia, ei ating etapa pe care eu o numesc „reflectarea la un sentiment intern de sine”. Ei se pot orienta în interiorul lor pentru a-și formula standarde, valori și opinii care să le îmbogățească discuțiile cu alte persoane.

La un moment dat, o mamă îmi relata că urma să meargă la școală la fiica ei, care era elevă în clasa a VII-a, ca să asiste la prezentarea unui proiect. Dana citise câteva cărți

despre rețeaua de drumuri îngropate sub pământ – „Underground Railroad” și realizase un studiu extensiv despre simbolurile folosite de sclavii care scăpaseră urmărind acele rețele de drumuri ce îi duseseră spre libertate. În timp ce mama ei stătea așezată undeva în spatele sălii de curs, Dana susținea o prezentare detaliată și emoționantă a drumului spre libertate. Își susținea proiectul expunând desene pe care le făcuse chiar ea despre rutele pe care sclavii fugari le folosiseră pentru a comunica. Pe fundal era acompaniată de melodia „Follow the Drinking Gourd”, înregistrată pe o casetă. Dar ceea ce o uimea pe mama ei era cu câtă elocvență își exprima Dana opiniile, în timp ce vorbea despre ce trebuie să fi simțit sclavii când ajunseseră în fine în Canada și își cuceriseră libertatea.

„Am fost uimită să constat cât de matur sunau cuvintele ei”, spunea mama Danei. „Părea să fie capabilă să înțeleagă ce simțiseră sclavii și să fie capabilă să ne comunice aceste sentimente nouă tuturor celor prezenți”.

Abilitatea Danei de a-și imagina sentimentele altora – chiar ale unor persoane destul de diferite de ea – provenea din simțul ei despre propriile ei valori și propriile ei idei. Ea avea sentimente profunde legate de acest subiect, iar acele sentimente îmbogățeau prezentarea ei și o făceau să fie elocventă și fascinantă.

Abilitatea de a evalua o comunicare apelând la un standard intern înseamnă de asemenea că acum copiii pot să-și aprecieze singuri performanța. La ora de curs de la școală, Johnny poate să îi spună profesorului său, după ce acesta face o remarcă sarcastică: „Nu, nu e de fapt ce intenționez eu să spun”. Emily poate să își dea seama: „Când am recitat poezia astăzi în clasă, cuvintele

exprimau exact ceea ce simțeam eu”. Un alt coleg de clasă va spune: „Eseul meu a fost lamentabil. Nu mi-a păsat prea mult cum o să iasă, exact cum am făcut și ultima dată”.

Pe măsură ce copiii intră în primii ani de adolescență, limbajul lor devine din ce în ce mai reflexiv și abstract. Aceasta înseamnă că ei pot să folosească limbajul *despre* limbaj; ei pot să exprime în cuvinte opiniile și ideile lor despre propriul lor stil de vorbire și al altora. Ei pot să evalueze și să răspundă la opiniile și argumentele celorlalți, indiferent dacă este o discuție liniștită despre opțiunile de alegere a unui colegiu cu unul din părinți în timp ce amândoi se deplasează cu autoturismul, o discuție aprinsă purtată cu o prietenă sau o dezbateră de idei cu proful de istorie.

După cum am menționat mai devreme, pentru a fi un bun comunicator, vorbitor sau scriitor, o persoană trebuie să aibă ceva de spus! Pentru a fi persuasivi sau convingători în legătură cu un subiect, copiii, adolescenții și adulții trebuie să aibă anumite subiecte de interes emoțional într-o diversitate de domenii și să fi investit în ele gândirea lor. Elevul care îi vorbește tatălui său despre planurile lui de viitor de a merge la colegiu trebuie să se fi gândit în prealabil la ce ar putea să studieze și ce gen de mediu ar fi cel mai potrivit pentru el. Adolescentul care discută în contradictoriu într-un mod vehement cu prietena lui trebuie să își fi dezvoltat deja un standard intern pentru felul în care oamenii îndrăgostiți se presupune că ar trebui să se poarte unul cu celălalt. Cel care dezbate acest subiect de istorie trebuie să fi sondat plin de pasiune multe pagini din cărțile dedicate primelor zile ale Republicii sau rolului jucat de autorul Constituției și tot așa. În fiecare

din aceste situații, adolescentului îi pasă despre ce are de spus; el a investit emoțional și mintal, ceea ce îi întărește capacitatea de a gândi și de a-și modela limbajul, tonalitatea vocii și gestică pentru a-și face înțeles cât mai bine mesajul.

Odată atinsă această etapă de dezvoltare din viața copiilor, nivelurile lor mai ridicate de gândire și comunicare reprezintă cele două părți ale aceleiași monede. Astfel, părinții care speră să își ajute copiii să își dezvolte abilități pentru o comunicare reușită trebuie să-i ajute să își dezvolte abilitățile de gândire și să le încurajeze opiniile despre o gamă diversificată de subiecte. Dacă îi vom învăța pe copii să memoreze date din manuale sau să repete ca papagalul ceea ce noi le-am spus, ei nu vor avea prea multe de spus. Dacă le cerem părerea – „Ce crezi despre acest lucru? Ce ți se pare că este greșit în felul în care eu argumentez?” – și ascultăm ce răspunsuri ne dau, natura dialogurilor noastre cu ei devine mai complexă. Și, desigur, e de datoria noastră să le onorăm gradul de elaborare și subtilitate al gândirii lor și limbajului lor printr-o gândire complexă și un stil propriu de exprimare.

Un comunicator grozav trebuie să fie în același timp un ascultător grozav. În timpul acelor dezbateri menite să îi familiarizeze cu reglementările despre semnele de circulație din sistemul rutier urban sau al discuțiilor politice din timpul mesei de seară în mijlocul familiei, este important pentru copilul vostru să înțeleagă și să aprecieze punctul vostru de vedere. Astfel de dezbateri îi ajută pe copii să învețe să gândească singuri.

Unii copii și tineri sunt gânditori tăcuți, nu mânuitori bătaioși ai argumentelor, iar părinții trebuie să recunoas-

că și aprecieze acest lucru. Angela, o adolescentă de clasa a X-a, este timidă când vine vorba să le spună celor din jur – chiar membrilor familiei – ceea ce simte. Însă poeziile pe care ea le-a scris pentru revista școlii dezvăluie personalitatea unei tinere sensibile și profunde în modul de gândire. Când i-au fost publicate poeziile, părinții ei au sărbătorit evenimentul dăruindu-i Angelei o superbă carte legată și lucrată manual, în filele căreia să își țină jurnalul ei personal. Ei încurajează stilul ei expresiv de scriitură, mergând cu ea la lecturi publice și sesiuni de autografe și având grijă să îi ceară să le arate cele mai recente lucrări scrise de ea.

Aptitudinile pe care acești tineri gânditori tăcuți le folosesc sunt similare cu cele pe care un copil mai vocal le folosește: ascultarea, gândirea și comunicarea sunt învelite toate în același ambalaj. Comunicatorii tăcuți pot să fie capabili să scrie un eseu minunat sau o scrisoare expresivă, dar consideră o provocare formularea propriilor gânduri cu voce tare. Când părinții îl întreabă pe un asemenea copil dacă pot să citească ce a scris el, este foarte posibil ca ei să descopere o mulțime de lucruri despre felul în care gândește copilul lor.

### Cum să încurajăm o comunicare reușită

Există multe rețete pe care le puteți urma când v-ați propus să vă ajutați copilul să devină un priceput mânuitor al explicațiilor și un desăvârșit ascultător. Dar toate se rezumă în esență la același ingredient de bază: disponibilitatea voastră de a-l antrena în mod frecvent în conversații lungi.

Comunicarea dintre tine și bebelușul tău devine ceva firesc din primele lui săptămâni de viață. Atunci când tu reacționezi la plânsul de durere al bebelușului și mișcărilor agitate ale trupului plăpând cu un ton al vocii plin de înțelegere, liniștitor și o expresie blândă afișată pe chipul tău, el se simte înțeles. Chiar în această etapă timpurie, tu îi dezvolți expectanța pentru un răspuns, o expectanță valoroasă. În următoarele luni, pe măsură ce el începe să câștige un control mai mare asupra mușchilor din corpul lui și își poate îndoi spatele sau ridica singur capul pentru a intra în contact cu privirea ta, însoțește-ți cuvintele de gesturi sugestive, care îl lasă să înțeleagă că tu știi exact ce vrea el să îți comunice. De fapt, a răspunde prin gesturi empaticе la cele comunicate de copilul tău aflat acum în etapa preverbală este chiar mai important decât comunicarea prin cuvinte.

Când a împlinit un an și jumătate, tu vei putea schimba nu mai puțin de treizeci sau patruzeci de astfel de gesturi în decursul unei perioade de timp de zece sau cincisprezece minute împreună cu copilul tău. Cheia pentru a deschide și închide aceste cercuri de comunicare și a menține fluxul de schimburi dintre voi este să îți ajuți copilul să preia el inițiativa. Nu va fi o comunicare gesticulară reală dacă tu îl vei gâdila pe burtică, iar el va chicoti, iar după aceea îl gâdili la subțioară, iar el fornăie zgomotos, după care îl gâdili din nou, de zece ori consecutiv. Adevărata comunicare în dublu sens are loc doar atunci când fiecare cerc nou este într-un fel diferit față de cercul anterior.

Astfel, dacă tu și bebelușul tău vă cuibăriți pe canapea, iar el îți zâmbește larg cu toată fața, răspunde-i la rândul tău cu o scurtă privire luminată de zâmbet. Încear-



că să vezi ce se întâmplă dacă scoți limba afară. Probabil vei fi antrenat într-un joc al grimaselor cât mai caraghioase însoțite de sunete haioase. Reține că jocul trebuie întreținut stimulând dorințele interne ale copilășului tău, în loc să dai curs propriului tău impuls de a regiza tu ce se întâmplă. Lasă-te condus de acele lucruri care îi fac plăcere copilului tău, indiferent că este vorba despre producerea unor zgomote caraghioase, hoinăreala fără un scop precis în jurul camerei, joaca la întrerupătorul de lumină sau chiar trasul apei la toaletă. În timp ce reacționezi la acțiunile inițiate de copilul tău, tu îi transmiți că empatizezi cu intenția lui; acest lucru, în schimb, îl va face să fie mai dornic să comunice cu tine.

Un copil mic care încă nu merge în picioare și care explorează camera lui de joacă ar putea să aibă multe lucruri pe care să ți le arate și despre care să-ți vorbească, multe proiecte care au nevoie de cooperarea ta. Să zicem că acum construiește un bloc de locuit, dar a rămas fără piese. El știe că mai există o altă cutie cu piese de construit în dulap. Lasă-l să te conducă acolo, astfel încât să poată să spună sau să arate ce vrea. Încearcă să afli care sunt dorințele lui și vei descoperi că te-ai angajat chiar tu într-o conversație continuă însoțită de cuvinte și gesturi.

Acest gen de rezolvare împărtășită a problemelor devine mai rafinat pe măsură ce copilul tău învață să folosească un limbaj verbal mai bogat, în jurul celui de-al treilea an de viață. Să presupunem că micuțul tău în vârstă de doi ani și jumătate merge glonț spre locul unde stă cuminte jucăria lui favorită întruchipând un dinozaur, când tu stai pe jos lângă el să te joci. Când el întoarce capul pentru o clipă, ai putea să îi ascunzi dinozaurul așe-

zându-l pe un raft mai sus. O privire nedumerită este posibil să-i traverseze chipul sau s-ar putea să te întrebe: „Unde e?”. Tu ai putea să-i răspunzi: „Unde a plecat?”. În timp ce copilul tău cercetează camera de joacă, tu ai putea să adaugi un comentariu: „Dinozaurul ăsta este probabil un alpinist care se cațără pe munte!”

În orice etapă de dezvoltare, nu cădeți în capcana de a crede că indiciile nonverbale – zâmbete, încruntări de sprânceană, legănări ale corpului din șolduri, indicarea direcției cu mânuța, lăsarea în jos a umerilor, etc. – schimbate între voi doi înseamnă doar preludiul de încălzire care poate fi dat de o parte când el va fi capabil să vorbească articulând propoziții simple. Vom continua să ne bazăm pe capacitatea noastră de a interpreta aceste genuri de indicii nonverbale cu exactitate până în ziua în care vom pleca din această lume. Ne încredem în instinctul nostru care ne spune că șeful este pe punctul să ne spună o veste proastă când dintr-odată nu poate să ne mai privească drept în ochi sau că vestea bună cu care ne amăgește un politician este o ipocrizie. Așadar, niciodată nu subestimați cât de important este să vă ajutați copilul să devină fluent în „limbajul gesturilor”, pe măsură ce el progresează urcând mai sus pe scara dezvoltării lui personale.

Părinții au șanse infinite să dea noi turnuri conversațiilor. Mici piedici, atâta timp cât ele nu sunt copleșitor de frustrante, îi fac deseori pe copii să devină chiar mai dornici și mai verbali să ajungă la obiectul dorinței lor. Așadar, mergeți înainte și inventați mici curse cu obstacole și expediții de căutare a unor comori ascunse și lăsați-vă copilul să facă sugestii pentru rezolvarea acestor puzzle-uri. Aceste genuri de provocări îl încurajează pe copilul

vostru să ia inițiativa de a exprima în cuvinte ce își dorește, ambele fiind pietre de temelie esențiale în dobândirea unor abilități de gândire la un nivel avansat.

Jocul în cooperare cu voi sau un alt copil poate să îl ajute pe el să interpreteze și să reacționeze încrezător în capacitatea lui la ceea ce face, gândește și spune o altă persoană și să își pună în aplicare propriile lui idei în relația cu gesturile, gândurile și cuvintele rostite de cealaltă persoană. Jocul imaginativ cu personaje inventate, alături de un copil de trei, patru sau cinci ani este un mod extrem de eficient de a încuraja ideile noi și de a face o legătură logică între ele. Dacă ar fi să vă vedeți copilul cum ține strâns la piept un animăluț de pluș sau o păpușă, de exemplu, acesta poate fi primul act dintr-un joc elaborat în care personajele implicate ajung să se piardă, să fie salvate, hrănite și protejate.

Lăsați-l pe copilul vostru să fie regizorul care orkestrează jocul, dar jucați-vă rolul plin de entuziasm, în timp ce intrați în intriga piesei. Când vi se oferă o supă imaginară, ați putea fi puțin gălăgios și vocal: „Nu, nu, nu! Eu vreau un biscuit, nu supă lungă!”. Dacă „mami” din jocul vostru decide să vă ia la magazin ca să cumpărați un pachet de biscuiți, spuneți-i că mașina s-a stricat sau că trebuie să înșeuati calul. În acest fel, îl provocați pe copilul vostru să includă idei noi în piesa pe care o jucați împreună. Atât logica, precum și imaginația lui sunt stimulate atunci când jocul pretins cu personaje imaginare continuă. Când copiii se apropie de vârsta de școală, mulți dintre ei se vor bucura să se adune laolaltă pentru a pune în scenă mici piese, să se costumeze și să se ocupe de detalii.

La școala elementară, conversațiile ar putea să sune mai degrabă ca niște monologuri în loc de dialoguri: „Oh, tati, nu-ți vine să crezi cât de incorect a fost arbitrul în timpul jocului nostru de fotbal. Nu se mai oprea să dea penalități echipei noastre și se făcea că se uită în altă parte de fiecare dată când echipa lor era în ofsaid. A fost nedrept!”

În timp ce fiul vostru își trage sufletul după un astfel de monolog, ați putea spune ceva între replicile ce vor urma de genul: „Știu foarte bine ce simți. Ce spui tu îmi amintește de vremea când eram de vârsta ta, iar arbitrul nici măcar nu a clipit când un alt puști mi-a tras un cot atât de tare în piept, încât m-a pus la pământ”.

Dacă juniorul vostru se lansează frontal în discuție cu o replică *non sequitur* [„nu corespunde” sau altfel spus, „vezi că nu ține”, n.tr.] – de genul: „De ce ai întârziat când trebuia să vii să mă iei de la școală, așa cum vorbisem?” – tocmai vi s-a oferit invitația de a-l aduce înapoi la tipare mai logice de gândire: „Dar ce ai de zis despre acest arbitru? Cum s-au simțit ceilalți băieți?”

Dacă fiul vostru continuă să repete monologul, cereți-i să o lase mai moale și să vă răspundă la obiect la comentariile sau întrebările voastre. Ajutați-l să devină un ascultător mai atent. La urma urmelor, un puști grozav este un interlocutor interesat în arta conversației, nu o moară stricăță. Desigur, acest lucru înseamnă totodată să fi tu însuși o persoană care știe să asculte. Încurajați disponibilitatea copilului vostru de a-și exprima propriile idei, refrazând uneori ceea ce el tocmai a spus pentru a-l face să înțeleagă că l-ați ascultat cu cea mai mare atenție.

Pe măsură ce copilul vostru se apropie de anii din școala generală, conversațiile pe care le aveți împreună pot să devină uneori dezbateri animate. Ați putea deveni uneori, în mod deliberat, puțin mai provocator. Când interlocutorul este fiul sau fiica voastră de vârstă mai mică, acest dialog poate fi unul ponderat.

Cu adolescenții mai mari, ați putea interpreta rolul de avocat al diavolului și să-i provocați să își argumenteze cazul: „Stai puțin. Care este legătura între a avea o lege care decide obligativitatea centurii de siguranță în trafic și libertățile civile? Ar trebui ca oamenii să aibă libertatea de a-și face rău singuri?”. Sau: „Cum ar fi dacă școala la care înveți ar trece cu vederea practicarea unor discipline sportive pentru ca voi să dispuneți de mai mult timp pentru studiu?”. Adolescenții sunt capabili de dezbateri scilicet când subiectul este unul care îi interesează pe ei. Fiindcă îi provocați din când în când, îi ajutați de fapt să își transpună opiniile în cuvinte persuasive.

Încurajați-vă copilul să vă contrazică argumentele. Dacă veți arăta puțină smerenie și îl veți întreba fără să planeze nici cea mai mică urmă de amenințare în cuvintele voastre: „Așadar, unde am greșit?”, vă garantăm că el va deveni un ascultător atent și activ.

Prin tot ceea ce faceți, totuși, nu țineți cu dinții de un argument; nu încercați să-i țineți teorii prețioase. Exact spontaneitatea și latura amuzantă a lucrurilor sunt cele care încurajează ideile lor și îi fac pe copii să își dorească să își petreacă timpul cât mai mult și să aibă discuții cât mai lungi cu voi.

## Cum îi ajutăm să își dezvolte limbajul

1. Cu bebelușii care observă lumea din jurul lor: faceți vocalize împreună cu ei; imitați sunetele produse de ei în mod repetat și intrați în ritmul lor.

2. Cu bebelușii care încep să interacționeze și relaționeze: vorbiți cu ei, cântați cu ei, faceți în așa fel încât să audă diverse sunete și să vadă expresiile faciale și gesturile voastre.

3. Cu copiii mici care încă nu au învățat să meargă în picioare: învățați să interpretați modul deliberat în care ei vă arată ce își doresc, sunetele produse și gesturile lor; lăsați-i pe ei să aibă inițiativa și răspundeți prin cuvinte și fapte.

4. Când în comunicarea lor încep să fie incluse cuvinte: apreciați într-un mod vizibil primele cuvinte rostite și repetați-le rostindu-le la rândul vostru, ca să le audă din nou. Întăriți-i interesele lui naturale. Cereți-i să vă spună ce își dorește și ajutați-l să obțină.

5. Cu copiii care pot să vorbească construind propoziții: creați-le condiții să se audă vorbind! Rugați-i să vă spună povești. Angajați-i în conversații lungi. Începeți să puneți întrebări de tipul „de ce”.

6. Când începe să intervină logica: continuați să îi adresați întrebările de tipul „de ce” și urmăriți cum se derulează conversația până când veți fi obținut un răspuns folositor.

7. Perioada dialogurilor complexe: întrebați-l care sunt motivele, părerile, preferințele lui. Dacă un copil spune: „Îmi doresc o bicicletă nouă!”, întrebați-l care sunt câteva dintre motivele care îi justifică această dorință. Dacă

este supărat pe un prieten, ajutați-l să înțeleagă de ce s-au certat. Încurajați-l să gândească nuanțat, solicitându-i copilului să explice din toate perspectivele povestea.

8. Etapa autorefecției: întrebați-l pe copilul vostru ce părere are despre o multitudine de subiecte, începând de la politică până la dinamica vieții de familie. Ascultați-l cu atenție. Descoperiți ce gândește despre propriile lui relații de prietenie, despre viața de școlar sau performanțele sportive. Includeți-l pe adolescentul vostru, ca pe un interlocutor egal, în conversații ca între adulți cu voi și prietenii voștri. Convingeți-vă că înțelege care este punctul vostru de vedere, ascultați-l pe al lui și răspundeți astfel încât el să știe că l-ați ascultat.

Este important de remarcat faptul că pregătirea unui argument senzațional nu înseamnă că un copil poate să facă ce vrea el. Mulți părinți, din păcate, fac această confuzie. Ei se tem că dacă vor crea comunicatori grozavi și gânditori grozavi, copiii vor scăpa de sub control. Nici pe departe. Cu cât copiii sunt mai buni comunicatori și gânditori, cu atât mai mult vor simți că s-au făcut auziți și cu atât mai reușite vor deveni raționamentele lor – și cu atât mai mari vor fi șansele ca ei să asculte raționamentul vostru. În calitatea voastră de părinți, voi nu sunteți doar îndreptățiți, dar și obligați să faceți aprecieri, să aplicați judecăți pertinente și să le oferiți o îndrumare adecvată copiilor voștri. Dar mai întâi organizați această dezbateră, înainte să puneți în practică îndrumarea voastră; copilul vostru își dezvoltă un talent esențial pe care urmează să îl ia cu el odată ce intră la maturitate. El va fi capabil să explice sentimente lui partenerului pe care l-a ales; va fi

capabil să îi argumenteze șefului lui de ce merită o creștere salarială sau să i se încredințeze o nouă responsabilitate; și va fi capabil să le adreseze copiilor lui același tip de întrebări „de ce”, pe care voi i le-ați adresat. Va fi capabil să spună povestea vieții lui.

EDITURA HERALD



## CAPITOLUL 5

### REGISTRUL EMOȚIONAL Efuziune emoțională și echilibru

Urmăream cu privirea o fetiță, să fi avut în jur de patru ani, în timp ce aștepta ca parada organizată în cinstea Zilei Naționale de 4 Iulie să treacă pe bulevardul din orașul ei. Ea știa că o parte din oamenii care urmau să defileze în mașinile corpului de pompieri, automobilele de epocă și platformele transportate de autovehicule aveau să arunce bomboane spectatorilor care urmăreau evenimentul de pe margine și era emoționată.

– Hei, hei, hei, strigă ea când văzu primele faruri de mașină ale pompierilor apropiindu-se. A început parada, a început parada!

Părinții ei și alți oameni care compuneau grupul de privitori din preajma râdeau de veselia ei debordantă. Fratele ei mai mare o încuraja, spunându-i:

- Astrid, zi-le să arunce bomboanele spre noi.
- Aici, aici, striga Astrid, țopăind în sus și în jos, în vreme cearele alegorice ale paradei se apropiau.

Pompierii din primul camion aruncară câteva Tootsie Pops în direcția unde se găseau ei pe trotuar. Astrid se aruncă asupra lor.

– Acadele!, exclamă veselă ea, de parcă nu ar mai fi văzut niciodată bomboane până atunci.

Acum, orice părinte care are copii de patru ani acasă își poate imagina încotro se îndreaptă povestea noastră. Pe măsură ce parada se desfășura, Astrid devenea din ce în ce mai încordată. Când în cele din urmă copiii de la 4-H Club<sup>6</sup> își făcură apariția purtând asupra lor trofee acordate juniorilor din organizația lor, Astrid se aruncă în brațele mamei ei copleșită de lacrimile pline de pasiune care îi umpleau ochii.

„S-a terminat”, suspină ea.

Timp de o oră, mângâiată de razele soarelui, această fetiță trăise experiența unei game complete de emoții: încântare și anticipare, râs și bucurie, satisfacție și veselie și, în sfârșit, dezamăgire și tristețe. Astrid nu plânse prea mult după ce parada se sfârșise. Mama și tatăl ei rămăseseră calmi pe tot timpul desfășurării paradei, chicotind pe înfundate la bufoneriile ei, dar fără să le încurajeze. Când ea plânse la sfârșit, ei o mângâiară plini de căldură și nu făcură caz de lacrimile pe care ea le vărsa. În vreme ce plânsetul ei se domolea, ei îi sugerară să facă împreună câțiva pași spre locul unde se vindea înghețată, înainte să se îndrepte spre casă. Acum că se liniștise, Astrid o luă pe mami de mână și se îndreptară spre toneta cu înghețată.

---

<sup>6</sup> Clubul 4-H este o organizație națională de tineret care pregătește tinerii să facă față provocărilor cu care se confruntă omenirea în comunitatea lor și în întreaga lume. Tinerilor, cu vârste cuprinse între 8 și 18 ani, li se oferă oportunitatea să exploreze domenii ale științei, sănătății și să promoveze diferite activități în cadrul programelor civice asigurate în cluburi și tabere, precum și în programa after-school și cea specifică ariei curriculare din școli. N.tr.

## Ponderarea emoției

Copiii au nevoie să experimenteze și să își exprime întregul registru de emoții umane, de la bucurie până la mânie sau tristețe. Dar, *a fi capabil doar să exprimi un registru complex de sentimente nu este suficient: Copiii trebuie să stăpânească talentul de a reveni la un simț al echilibrului*, așa cum a făcut Astrid cu ajutorul părinților ei.

Pentru copii, a învăța să descopere acest loc sigur din punct de vedere emoțional, un calm interior de care se pot agăța chiar în momente de ostilitate este o sarcină extrem de importantă în procesul de învățare. Ea necesită ca ei să găsească modalități prin care să se consoleze singuri și să își revină după impactul confruntării cu dificultățile vieții. Echilibrul emoțional înseamnă să îți păstrezi stăpânirea de sine în condiții de stres și să rămâi calm și concentrat în momente de criză.

Pentru a favoriza atingerea acestui echilibru, va trebui să îi crești condiții copilului vostru pentru a-și exprima un registru diversificat de emoții, încurajându-l în același timp să facă acest lucru într-un mod liniștit și controlat; de asemenea, trebuie să îi oferim o disciplină corespunzătoare, îndrumare și confortul de care el are nevoie.

Nu este ușor să înțelegi registrul emoțional – să identifice uriașa diversitate a emoțiilor umane, fie că este vorba despre o ușoară dezamăgire provocată de prietenul care nu a sunat la telefon, bucuria adusă de o nuntă în familie sau tristețea covârșitoare resimțită în urma morții animalului de companie îndrăgit – și este nevoie de mult exercițiu pentru a trece peste acest prag. Dar această înțelegere este majoră pentru a atinge echilibrul. Avem ne-

voie să fim capabili să ne liniștim singuri când suntem triști sau mânioși, să simțim și să depășim tristețea copleșitoare, să îmbrățișăm bucuria. Să fim capabili să recunoaștem propriile noastre sentimente și să nu ne lăsăm copleșiți de ele este o importantă piatră de hotar pe parcursul dezvoltării noastre. Exersarea acestei abilități începe din primele zile ale prunciei, când bebelușul învață cum să se calmeze singur, astfel încât să se poată adapta la lumea din jurul lui.

### O persoană echilibrată

Când spunem că un copil sau adult este „echilibrat”, ne gândim de obicei la un individ care deține un spectru bogat de emoții, dar, totodată la cineva care poate să își controleze aceste emoții.

Să ne gândim, de exemplu, la Charles Jones. Este un individ care poate fi asertiv, creativ și eficient când îi conduce pe alții, la locul de muncă. Poate să fie bucuros când joacă golf sau tenis și este pătruns de sentimentul de competiție. Dar, în același timp, el poate fi extrem de tandru cu soția lui și empatic și apropiat față de copiii lui. El poate să înțeleagă ce simt ei.

Când unii îl amenință pe Charles deoarece nu sunt de acord cu el sau vor să-l pună la pământ, el este capabil să simtă ce urmăresc ei. În loc să se simtă revoltat, să își dorească să se răzbune și să-i doboare răspunzându-le cu aceeași monedă, el se simte ușor iritat. Dar pentru că este totodată curios gândindu-se de ce fac acești oameni ceea ce fac, el este capabil să pună capăt supărării sale și să se gândească la imaginea mai mare care include pro-

priile sale țeluri. Își dorește el să intre acum într-o bătlie surdă? Sau își dorește să îi încurajeze pe detractorii lui să coopereze cu el? Merită efortul de a se lupta înfruntând provocările sau ostilitățile din partea lor? Charles are capacitatea să facă alegeri. Fie se poate pune în evidență prin propria asertivitate și să se bucure de leadership, fie poate să facă un pas înapoi și să lase bătlia pentru altă dată.

La fel ca oricare dintre noi, Charles se confruntă uneori cu greutatele inerente ale vieții. În ultima vreme, părinții lui au fost bolnavi, iar el a fost foarte îngrijorat. Când mama lui a murit, el a trăit experiența unui sentiment de deznădejde profundă și tristețe – dar nu s-a lăsat copleșit. De fiecare dată când el se gândește la mama lui, trăiește aceeași experiență a tristeții și zădărniciiei amare; cu toate acestea, el are și amintiri legate de ea care îl fac să zâmbească sau chiar să râdă în hohote. Charles este totodată neliniștit și îngrijorat cu privire la tatăl lui, care își plânge soția pierdută și a cărui sănătate devine din ce în ce mai fragilă. Își face griji deoarece știe că îi va lipsi foarte mult și el, dacă ar fi să îl părăsească. Își dorește ca tatăl lui să rămână o parte din viața propriilor lui copii deoarece înțelege cât de important este să ai un bunic. Uneori, Charles se teme pentru proprii lui copii. Vor crește ei într-o lume sigură? Atât de multe lucruri cumplite s-au întâmplat, încât este greu uneori să rămâi optimist când te gândești la viitorul lor. Dar el nu lasă aceste griji să îi umbrească plăcerea pe care o resimte în prezența lor.

Charles îmbrățișează întreaga paletă de experiențe ale vieții și emoțiile pe care ele le produc – fericire, bucurie, apropiere, empatie, asertivitate, curiozitate, mânie,

tristețe, dezamăgire, anxietate. Nu există niciun aspect pe care el să îl evite, ignore sau respingă.

Când copiii lui Charles nu îl ascultă și el este nevoit să ridice glasul puțin sau să recurgă la sancțiuni astfel încât ei să îi respecte felul în care îi îndrumă, el devine iritat și enervat, așa cum li se întâmplă tuturor părinților. Dar se întâmplă rar ca el să își piardă cumpătul și să țipe la ei. Este capabil să se calmeze singur de cele mai multe ori și să își liniștească copiii, dacă aceștia intră într-o dispută cu el. Reușește să își ajute copiii să rămână atenți la ce înseamnă diferența de opinie. Chiar dacă puștii lui varsă lacrimi și se plâng, el știe că atunci când trebuie să fixeze limite, ce face el este un lucru sănătos. Copiii lui au nevoie de îndrumarea lui fermă pentru a crește într-un mod sănătos – iar el poate să fie ferm. S-ar putea ca ei să fie supărați sau să refuze să vorbească cu el preț de câteva minute deoarece sunt enervați că el a insistat ca ei să închidă televizorul și să își facă temele, dar Charles tolerează iritarea și mânia lor. Rămâne clam, stăpân pe sine și echilibrat, în timp ce le asigură îndrumare fără să forțeze nota.

Când se întâmplă ca Charles să își piardă, pentru scurt timp, cumpătul – și, la urma urmelor, este și el doar o ființă umană –, el își revine în fire. Dacă simte că a cedat, este posibil chiar să își ceară scuze față de soția sau copiii lui și să treacă în revistă din nou, cu precauție, motivele care i-au adus până în punctul în care cu toții și-au pierdut echilibrul. În acest fel, echilibrul emoțional al lui Charles îl ajută să își întărească relațiile chiar în momente de conflict sau tensiune.

## Natura noastră imperfectă

Sunt mulți copii și adulți care nu manifestă flexibilitate emoțională și echilibru. Se poate ca adulților să le fie greu să experimenteze întreaga profunzime a apropierii care îi leagă de cei dragi. Se poate ca aceștia să experimenteze existența unei conexiuni, chiar o anumită căldură și anumită plăcere, dar nu acea senzație profundă de apropiere și plăcere care face posibilă existența unei relații strânse. Există adulți care pot să experimenteze puțină iritare, dar le vine greu să lase frâu liber să resimtă întreaga mânie, chiar atunci când sunt enervați și chiar atunci când alții fac tot ce le stă în putință să îi înfurie. Alți adulți fac cu greu față unor sentimente precum tristețea sau pierderea cuiva drag. De îndată ce simt dezamăgirea sau de îndată ce lucrurile nu merg în direcția dorită de ei, devin deprimați. Se simt inutili și devin din ce în ce mai anxioși și îngrijorați.

Cu toții cunoaștem adulți care au unele dintre aceste vulnerabilități, uneori pe latura asertivității și mâniei, altele pe latura apropierii și empatiei și altele pe latura fricii și îngrijorărilor. În loc să fie capabili să tolereze aceste sentimente, ei se simt deprimați, resping din start aceste sentimente sau devin neliniștiți fără să știe de ce. Și noi, la rândul nostru, avem unele vulnerabilități în registrul nostru emoțional, deoarece, desigur, să fii o ființă umană înseamnă să fii imperfect. Dacă vom încerca să atingem „perfectiunea” prin emoțiile noastre sau prin felul în care le controlăm, vom deveni asemenea mașinilor și vom pierde natura spontană, tumultoasă a emoției umane. Suntem nevoiți să ne iertăm pe noi înșine pentru slăbiciu-

nile noastre, chiar în timp ce ne străduim să ne trăim viața din plin și să rămânem într-o stare de echilibru.

### Emoții și echilibru în viața bebelușului

Un nou-născut experimentează un val uriaș de experiențe senzoriale. Pentru a le înțelege, el are nevoie să învețe să fie calm și echilibrat și nu să fie copleșit de ele. Toate simțurile lui – vederea, auzul, atingerea, gustul, dinamica – sunt implicate. Părinții învață repede să înțeleagă că indiferent dacă nu pot să ne vorbească despre ei, bebelușii experimentează o paletă largă de sentimente – exuberanță, enervare, fericire, bucurie, asertivitate, chiar și puțină tristețe. Părinții încurajează acest registru bogat de sentimente nu doar printr-o atenție împărtășită cu copilul față de diferite stări emoționale, dar totodată folosindu-se de toate senzațiile copilului – imagine, sunet și mișcare – pentru a face acest lucru. Când ridicăm bebelușul sus în aer și râdem împreună cu el înainte să îl așezăm în scăunelul lui din mașină pentru o plimbare, noi îi încurajăm bucuria. Când îl mângâiem gingaș și îl strângem la piept când el pare să fie trist sau speriat, îl ajutăm să învețe să își gestioneze acele sentimente și să își redobândească calmul.

Am afirmat mai devreme că bebelușii se îndrăgostesc de noi, primele persoane care le acordă grijă plină de protecție. Acest lucru se întâmplă în mod specific când ating vârsta de două până la patru luni. Să iubești pe cineva înseamnă, desigur, căldură și conectare. Dar, totodată, poate să aducă enervare și mânie, precum și asertivitate și curiozitate. Această primă relație întemeiată pe iubire îmbrățișează un dialog complet al emoțiilor, exact așa cum



doi adulți experimentează toată gama de sentimente împreună, în timp ce își păstrează totuși iubirea.

### Cum să comunicăm și să-ți controlezi emoția

Începând din primele luni ale copilăriei, copiii învață să transmită celor din preajma lor durerea sau euforia pe care ei le resimt. Ei împărtășesc sentimentele lor bune și rele. Ei transmit mesajul spre noi prin gesturi. Dacă bebelușul nostru este mânios deoarece urmează să plecăm de acasă și să mergem la muncă, el își va întoarce capul în momentul când ne vom apleca să îi dăm un sărut de la revedere. Dacă este încântat deoarece urmează să ieșim împreună afară la joacă, el își va exprima sentimentul bătând din palme. Copiii mici care încă nu au învățat să meargă pot să semnaleze toate aceste emoții diferite – asertivitate, bucurie, fericire – precum și tristețe, dezamăgire și enervare. Aceste abilități continuă să se dezvolte.

La începutul acestui capitol, am văzut cum micuța Astrid în vârstă de patru ani s-a folosit de aptitudinile ei de comunicare în curs de formare pentru a le arăta celor din jur ce simțea. Ea sărea în sus de bucurie, dansa cuprinsă de o veselie molipsitoare și își scutura pumnișorii în semn de triumf când acadelele aterizau la picioarele ei. Râdea, scotea sunete stridente și țipa de bucurie când fratele ei o încuraja. A plâns cuprinsă de tristețe și și-a ascuns capul la pieptul mamei cu părere de rău când parada a luat sfârșit. Ea a comunicat.

Pe măsură ce cresc, copiii învață anumite moduri de a-și intensifica sau adapta o emoție importantă. Un copil poate să adauge mai multă intensitate plăcerii lui inițiind

sau susținând un joc amuzant cu o persoană care are grijă de el sau un alt copil; el poate să facă față enervării învățând să fie răbdător și să își aștepte rândul; el își poate îmblânzi mânia învățând să o exprime și apoi să se împacă cu un părinte sau un prieten.

Pe măsură ce copiii se îndreaptă spre etapa în care practică jocul imaginar cu personaje, repertoriul lor emoțional și abilitatea de a-și ajusta emoțiile se extind. Ei se pot folosi de păpuși și jucării pentru a experimenta sentimente și a descoperi cum reacționează ceilalți față de ele. Jocurile cu personaje imaginare pun în scenă o paletă de trăiri umane și emoții majore. Cu ajutorul jucăriilor ei își exprimă asertivitatea, fricile, grija față de celălalt și empatia. Doi băieți mici care se joacă cu mașinuțele și animăluțele lor ar putea să interpreteze scena unui accident de mașină – iar după aceea să pună în scenă decorul unui spital unde jucăriile rănite și înfricoșate sunt rapid vindecate de medicii grijulii. Prin acest gen de joc, copiii învață să își țină fricile și sentimentele puternice sub control. Psihanalistul Erik Erikson sublinia ideea că pentru copii „stăpânirea rolurilor ce au fost atribuite jucăriilor ajunge să fie asociată cu stăpânirea [experiențelor traumatice] care au fost proiectate asupra lor”. În acest fel, copiii pot să își testeze tot genul de sentimente generatoare de anxietate.

Părinții pot de asemenea să se implice în jocul interpretării de roluri. Putem să stimulăm suculența imaginativă a copiilor noștri de a explora jocul implicând diferite teme emoționale. Îi putem ajuta să rămână în echilibru îndrumându-le interacțiunea, fără să lăsăm emoțiile să devină prea intense.

## Echilibrul emoțional și gândirea reflexivă

Când copiii ating niveluri mai înalte de gândire logică și reflexivă, ei pot să tragă concluzii de tipul cauză-și-efect atâta timp cât discută despre emoțiile lor și încep să le analizeze. „Mary nu mi-a dat niciun fel de atenție azi când eram afară la joacă, așa că sunt mânioasă și sunt și tristă!”. Ei pot, totodată, să ajungă la unele concluzii alternative: „Probabil că Mary nu m-a văzut; probabil că nu a intenționat să mă ignore”; sau: „Mary arăta de parcă s-ar fi certat cu Andrea. Probabil că era prea ocupată și îngândurată ca să mă salute pe mine în același timp”. Faptul că observă aceste nuanțe și sunt capabili să își explice singuri astfel de sentimente îi ajută pe copii să își înțeleagă propriile lor emoții și să revină singuri la starea de echilibru. Această abilitate va fi testată în timpul fur-tunilor apropiate care le vor bulversa adolescența; stă-pânirea acestei abilități le va servi copiilor noștri de-a lungul vieții.

## Să încurajăm entuziasmul și echilibrul

Să îi ajuți copilul să devină o persoană care trăiește plenar viața emoțională, exprimându-și deschis trăirile, care este capabilă să revină repede la un simț al liniștii interioare după ce a traversat un moment de tensiune este o misiune nobile. Cu toții cunoaștem adulți care se simt în largul lor când își pun în valoare sentimente de grijă altruistă, iubire, dar ezită să recunoască propriile lor porniri agresive sau care se înfurie rapid și cărora le este greu apoi să se calmeze. Dar, având în vedere că bebelu-șii și copiii mici sunt foarte flexibili din punct de vedere

emoțional, sunt anumite lucruri pe care le puteți face pentru a-i ajuta să se simtă în largul lor când experimentează întreaga paletă de emoții umane – iubire, bucurie, tristețe, enervare, mânie, agresivitate, competitivitate și rușine. Și, ceea ce este mai semnificativ, le puteți pune la dispoziție instrumentele prin care să se echilibreze ei singuri când sunt asaltați de sentimente puternice; aceste instrumente îi vor ajuta în cele din urmă să țină în frâu manifestările unui comportament impulsiv.

Sunt trei idei esențiale care ar trebui reținute atunci când îi ajutăm pe bebeluși, copii și adolescenți să își exprime plinar registrul emoțional și să atingă echilibrul. În primul rând, este extrem de important nu numai pentru părinți, dar pentru toți cei care au grijă de copii – educatori, cei apropiați, prieteni – să fie foarte toleranți față de exprimarea deschisă a fiecărui gen de emoție. De asemenea, asigurați-vă că și celelalte persoane care au grijă de copilul vostru permit acest lucru. Nu vă imaginați că anumite emoții sunt bune, iar alte emoții sunt rele. Așa încep să apară problemele. Dacă vă imaginați că un copil ar trebui să rămână ascultător și cuminte în orice moment și să nu își exprime niciodată asertivitatea sau mânia, s-ar putea ca el să devină fie din cale afară de furios, fie exagerat de pasiv și precaut. În mod similar, dacă trăim cu ideea că vlăstarele noastre nu ar trebui să plângă niciodată, să se supere, să fie speriate sau îngrijorate, am putea doar să le generăm mai multă teamă și anxietate sau să-i facem mai puțin capabili să își rezolve propriile frici și anxietăți. Dacă noi considerăm că vlăstarele noastre nu ar trebui niciodată să arate cât de mult au nevoie de ceilalți sau cât de dependenți sunt de aceștia și să fie întotdeauna genul

Încrezător în sine, s-ar putea ca noi să reprimăm anumite elemente importante ale exprimării intimității și să-i facem pe copii să fie excesiv de dependenți de prezența altuia sau, dimpotrivă, să îi determinăm să nege sentimentul de nevoie de prezența celuilalt și să fie independenți în mod artificial.

Când un bebeluș care nu a învățat încă să meargă în picioare experimentează asertivitatea, bucurați-vă de această interacțiune asertivă și lucrați cu ea. Dacă un copil vrea cu orice chip să escaladeze un scaun care se clatină pentru a ajunge la jucăria care se găsește pe raftul de sus, în loc să îi spuneți: „Nu!” sau: „Dă-te jos de acolo, în clipa asta!”, stați lângă el și întrebați-l ce vrea. Observați dacă vă poate semnala prin gesturi că își dorește acea jucărie. După aceea, fie vă oferiți să țineți scaunul să nu se miște, fie ridicați copilul în brațe astfel încât el să ajungă la jucărie. În acest fel, faceți din asertivitate un efort comun, un efort sigur, un efort cooperant și nu unul sufocat.

În al doilea rând, este întotdeauna important să asigurați un cadru și o strategie de îndrumare, precum și să fixați anumite limite, astfel încât copilul să nu devină copleșit de propriile lui emoții. Angajați copilul într-un mod care este controlat și îndrumat și are limitele lui intrinseci. Când un copil își dorește să meargă pe marginea unui ochi de apă, ajutați-l să o facă într-un mod care să-i asigure siguranță și protecție. Dacă un copil încearcă să facă un lucru care este periculos, vom stabili anumite limite – chiar dacă acest lucru înseamnă că el va fi pentru o vreme necăjit și frustrat. Dar în acest fel copilul va realiza că nu poate să facă tot ce dorește atunci când doreș-

te el – altfel spus, îl ajutăm să înceapă să își controleze emoțiile și să tolereze un anumit nivel de frustrare.

În privința persoanelor care au grijă de copii, angajarea în experimentarea unei emoții înseamnă să o accepte, să interacționeze în spiritul ei și să se adapteze în funcție de ea, dar mai înseamnă și stabilirea unor limite. Să zicem că micuțul vostru și-ar dori o îmbrățișare. Relaționați cu el dându-i o îmbrățișare; voi doi interacționați; între voi are loc un schimb bogat de sunete și strângeri în brațe pline de bucurie. Dar, să presupunem că fiica voastră își dorește în continuare să primească îmbrățișări în timp ce sunteți angajat într-o discuție la telefon cu bunica. Fetița devine sâcâitoare și vrea să vă capteze întreaga atenție. Și așa se face că ați putea să o luați în brațe și să-i spuneți pentru a o liniști: „Șșșșșș, șșșș!”. S-ar putea să observați că o liniștiți dacă stă lângă voi și vă ține de mână în tăcere, în timp ce vorbiți la telefon cu bunica.

Ce faceți aici este să fixați anumite limite, să îndurmați și să ajustați tot ce se petrece în jurul aceleiași emoții de intimitate și apropiere generatoare de bucurie. Descoperiți cum să ajungeți la un compromis prin care copilul este aproape de voi și totuși să fixați anumite limite pentru propria lui exuberanță. Îi tolerați sentimentele și vă angajați în interacțiunea cu el, dar prin fermitatea voastră plină de calm, voi reglați în același timp comportamentul lui. Noi denumim acest proces „contrareglare”.

Al treilea mod important în care vă puteți ajuta copilul să experimenteze un registru complet de emoții fără să fie copleșit de intensitatea lor este să înțelegeți particularitățile care îl individualizează pe copilul vostru și, de

asemenea, pe ale voastre proprii. Unii copii sunt extrem de sensibili la sunete sau atingere. Pentru un asemenea copil, o latură mai asertivă, agresivă sau competitivă a vieții va fi înfricoșătoare, deoarece el se simte copleșit de vocile zgomotoase, asertive sau de prea multă agitație stridentă și tulburătoare. Copilul care este subreactiv la atingere sau sunet poate să ducă dorul exact acestui gen de experiențe. Dar, s-ar putea să îi fie greu să experimenteze tristețea sau enervarea fără să se simtă agresiv și, prin urmare, fără să își piardă controlul sau să devină impulsiv. În mod similar, un copil suprasensibil ar putea să întâmpine dificultăți să se confrunte cu frici sau anxietăți deoarece acestea au tendința să îl copleșească.

Trebuie să știți ce temperament are copilul vostru dacă vreți să lărgiți treptat spectrul său emoțional, în condiții de siguranță și protecție. Un copil foarte sensibil s-ar putea să nu își dorească să se prindă imediat în jocul de-a luatul la trântă, dar ar putea să vrea să se joace un joc mai domolit cum este băza. După câteva luni, acest joc liniștit ar putea să conducă la câteva exerciții ușoare de wrestling cu brațele sau un alt gen de joc care să îl facă să devină mai asertiv. Pe de altă parte, copilului vostru ahtiat după luatul la trântă, care tânjește după un input senzorial tot timpul, i-ar putea fi mai greu să se relaxeze și să învețe despre empatie, intimitate și relaționare. S-ar putea să fiți nevoit să introduceți experimentarea acestor sentimente treptat, mai întâi alergând împreună cu copilul vostru în timp ce îl țineți strâns de mână, după aceea făcând sărituri împreună și apoi, probabil, îndeplinind împreună o activitate ritmică care să devină din ce în ce mai liniștită,

până când, la sfârșitul zilei, veți ajunge să vă întindeți pe podea și să vă frecați cu palmele ușor pe spate unul pe celălalt, experimentând această apropiere mai tandră.

Orice copil are nevoie să fie atras în direcția experimentării registrului complet de emoții, deschizând fereastra spre particularitățile lui care îl individualizează. Dar la fel de mult contează propriile voastre tipare senzoriale. Dacă sunteți chiar voi extrem de sensibil la zgomot și agitație, o să vă fie mai greu să încurajați asertivitatea. Dacă sunteți o persoană căreia îi place mult activitatea fizică și sunteți activ, o să vă fie mai greu să încurajați anumite elemente care țin de empatie sau intimitate. S-ar putea să nu fiți diferit plecând de la modul în care procesați de fapt senzațiile, dar s-ar putea să existe plecând de la modul în care ați fost crescut.

Așadar, va trebui să vă întrebați singur dacă există anumite emoții pe care le-ați evitat din cauza sensibilității sau care au fost ignorate sau în permanent încurajate în timpul procesului vostru de creștere. Dacă veți respecta sentimentele copilului vostru și pe ale voastre, puteți accesa un registru emoțional din ce în ce mai bogat și un echilibru din ce în ce mai real.

Procesul de lucru cu particularitățile care îl individualizează pe copil începe din perioada când bebelușul stă în brațele voastre sau vă privește îndelung în timp ce așteaptă cuminte să îi fie schimbate scutecele ude; poți să acorzi o atenție specială acelor momente când el pare să fie agitat sau mai puțin fericit. După ce veți fi îndepărtat factorii evidenți de stres, cum ar fi un scutec ud sau crampele produse de colici la burtică, observați cum puteți să îi adaptați mediul pentru a-l ajuta să se liniștească singur.



Probabil că el este sensibil la luminile strălucitoare (stinge lumina care îi bate în ochi deasupra capului și aprinde în schimb o lampă la capul patului) sau zgomotele ascuțite (vorbește pe un ton mai jos, mai catifelat; îngână mai mult linia melodică în loc să o cânte). Dacă el pare să fie mai puțin receptiv la imagini sau sunete, privește-l cu o strălucire aparte în ochii tăi, vorbește-i cu mai multă înсуflețire și ridică din sprâncene plină de înflăcărare când îți îndrepți privirea spre el. Dacă ai observat că își mișcă cu rapiditate brațele lui mici și piciorușele, balansându-le înainte și înapoi în timp ce plânge, încearcă să îl înfășori într-o păturică moale în care să simtă atingerea primitoare – mulți bebeluși par să fie mai puțin agitați când mânuțele și piciorușele lor nu sunt „pierdute în spațiu”.

Continuați să acordați atenție sistemului senzorial al copilului vostru pe măsură ce corpul lui devine mai mobil. Cei mai mulți bebeluși care încă nu merg singuri se bucură de mișcarea în spațiul din jur și le face plăcere să îi leghănați în balansoar. Dar veți remarca rapid dacă micuțul vostru de doi ani preferă să fie împins tare când se află în balansoar sau mai ușor și ce tip de balans îl face să se simtă în siguranță. Unii copii pot să experimenteze bucuria amețitoare de a simți cum zboară prin aer doar când simt că sunt contrabalansați de presiunea fermă de la spatele lor. Un leagăn format din benzi elastice de span-dex care îi înfășoară corpul ar putea fi cea mai potrivită soluție.

Prin adaptarea la modul special al unui copil de a reacționa, puteți de asemenea să extindeți registrul lui emoțional. Dacă bebelușul vostru este un explorator mai puțin entuziast, provocați-l să devină mai asertiv puțin

câte puțin. Nu îl grăbiți și nu vă propuneți să îl „faceți” să aibă mai multă îndrăzneală. În schimb, încercați să concepeți un joc prin care, cu puțin ajutor din partea voastră, îi veți pune în valoare propriile lui înclinații naturale. Ce ar fi dacă i-ați pune un costumaș atractiv colorat nou-nouț sus pe masă, astfel încât copilul să fie motivat să ajungă la el cățărându-se pe muntele de perne și pui de pernă pe care amândoi l-ați ridicat?

De-a lungul copilăriei, este important să nu inhibăm modalitățile adecvate de exprimare a emoțiilor. Când copilul vostru experimentează dezamăgirea sau supărarea, ajutați-l să descopere modalități de a exprima aceste sentimente folosindu-vă de gesturi și cuvinte empaticе pe care le folosiți în mod obișnuit.

Jocul imaginativ îl ajută pe copilul care stăpânește limbajul verbal să încerce o diversitate de emoții de intensitate diferită. Dar nu de puține ori se întâmplă să observați că el evită jocurile sau să interpreteze roluri care au legătură cu simboluri ale puterii sau agresivității (vrăjitoare, vrăjitori, monștri și altele similare), deși îi este foarte confortabil, în schimb, să organizeze petreceri vesele la care participă ursuleții de pluș preferați. În acest caz, l-ați putea întreba: „Cum se face că dragii noștri ursuleți nu fac decât să?”. Deși îl lăsați pe copil să deschidă balul cu subiecte emoționante pe care el le consideră lesne de explorat, puteți să interveniți introducând în scenariu un ursuleț mai expansiv, care nu numai că va adânci intriga piesei, dar îl va expune pe copilul vostru la emoții pe care până atunci le-a evitat.

Fiți deschiși când auziți despre gândurile încărcate de sentimente de agresivitate, gelozie sau spirit de com-

petiție care sunt stimulate pe parcursul desfășurării jocului imaginativ – chiar dacă aveți chiar voi probleme cu exprimarea unor astfel de gânduri. Amândoi puteți să vă asumați rolurile de băieți răi din când în când, răcnind la fel cum fac monștrii sau devenind Captain Hook cel hain care îl obligă pe Lost Boy să pășească pe puntea corabiei. Interpretarea unor astfel de roluri îi va întări convingerea copilului că nu există sentimente tabu și că toate sentimentele au importanță egală.

Prin experimentarea unor emoții negative într-un mediu sigur, unde el știe că va fi înțeles și nu va fi judecat, copilul vostru va învăța cum să își exprime aceste sentimente – prin gesturi, conversații și jocul imaginar – fără să se simtă copleșit. Dacă își dă seama că este incapabil să se debaraseze de exteriorizarea sentimentelor sale inconfortabile și de rănirea sa sau a altora, aveți șansa să îi reamintiți că există o diferență între a gândi, simți și vorbi despre sentimente, care este întotdeauna un lucru acceptabil, și a le manifesta împotriva altora, lucru care nu este acceptabil. Pe măsură ce interveniți pentru a contraregla starea lui, oferindu-i alinare și consolare în plus când apar izbucniri emoționale, copilul vostru va învăța să integreze această alinare și, treptat, va fi capabil să o includă în propriul lui repertoriu emoțional.

Un copil mai mare poate să anticipeze sentimentele turbulente din situațiile viitoare. În timp ce o veți încuraja pe fiica voastră să își imagineze sentimentele pe care este posibil ca ea să le aibă când va păși pentru prima oară în noua ei școală sau cum se va simți fratele ei când va descoperi că ea i-a zgâriat CD-ul lui preferat, ea va învăța să accepte, chiar să își controleze, aceste sentimente.

Dacă fratele ei mai mare, în vârstă de șaisprezece ani, va vedea roșu în fața ochilor când va constata că CD-ul lui a fost zgâriat, este important să nu uităm de asemenea că nici el nu ar trebui să fie aspru pedepsit pentru furia pe care o resimte față de sora lui mai mică. Când veți auzi strigătele lui exasperate, încercați să detensionați situația convingând-o pe fiica voastră să îi ceară scuze fratelui ei mai mare pentru că a umblat la CD-uri și, după aceea, să se ofere să îi cumpere altul în schimb. Când adolescentul vostru continuă să-și verse furia, ridicând tonul vocii și continuând să o amenințe pe sora lui, și el, la rândul lui, experimentează o emoție umană legitimă. Atât timp cât el își ține în frâu firea și nu se năpustește să o lovească pe sora lui, nu este nevoie să îl temperați. Asigurați-vă că nu există un tabu pentru anumite sentimente. Copiii grozavi au nevoie să își exprime propriile lor trăiri și să învețe să gestioneze întregul registru de emoții umane.

Cum ajutam un copil să își exprime și echilibreze emoțiile

1. Înțelegeți ce îl ajută pe bebeluș să devină liniștit și echilibrat, care sunt acele sunete, imagini și mișcări care au darul să îl liniștească.
2. Ajutați-vă copilul să învețe cum să-și pondereze emoțiile devenind voi înșivă mai calmi atunci când copilul este surescitat peste măsură și oferindu-i căldură și siguranță când este trist și retras în sine.
3. Exteriorizați-vă și explicați întreaga voastră paletă de emoții în timp ce interacționați cu copilul vostru.

4. Permiteți să se manifeste neîngrădite sentimente precum asertivitatea și mânia, cât și docilitatea și fericirea.

5. Încurajați-vă copilul să devină poetul sentimentelor lui prin participarea la jocul imaginar cu personaje și susținerea de conversații despre ceea ce el simte.

6. Când copilul vostru a crescut, propuneți-vă să jucați jocuri de mimare a unor stări, ca într-o piesă de teatru, pentru a-i da ocazia să anticipeze sentimentele pe care le va avea în viitor.

7. Amintiți-le copiilor cât de des este posibil că niciun sentiment nu este tabu.

Pe măsură ce universul adolescentului se extinde odată cu dobândirea unei mai mari independențe și unui sentiment intens de apropiere de ceea ce îl așteaptă în viitor, tumultul emoțional devine mai involburat. Corpul lor este într-o rapidă schimbare, iar sentimentele romantice și pulsunile sexuale transformă viața lor într-un *roller coaster* emoțional. În același timp, independența necesită asumarea unei responsabilități mai mari, la școală și acasă. Toată această nouă conjunctură poate fi un motiv de exteriorizare expansivă și încântare. Dar aceste schimbări fizice și solicitările emoționale și mentale tot mai mari pot să facă să le fie mai greu adolescenților să își păstreze echilibrul intern (și extern!). A venit vremea ușilor trântite, a conversațiilor care întrerup brusc cina familiei și a apelurilor telefonice furioase, atât de familiare părinților. Din fericire, anii adolescenței oferă totodată ocazia unor dialoguri profunde, apropiate despre adevărata semnificație a vieții, despre valori, despre dreptate și alte su-

biecte importante. Ați putea descoperi că aceste dialoguri sunt cele mai ușoare când vă propuneți să rezolvați lucruri împreună, iar adolescentul vostru nu este obligat să stabilească un contact vizual cu voi. În timp ce pregătiți la bucătărie cina sau strângeți frunzele din grădină, voi, părinții de adolescenți, aveți șansa de a vă exprima afecțiunea și a le reaminti că îi iubiți și admirați.

Pe măsură ce adolescenții ies tot mai mult de sub umbrela protectoare a familiei lor, echilibrul emoțional devine esențial – la facultate, la locul de muncă și în societate. Pentru a funcționa cu succes la locul nostru de muncă, trebuie să fim capabili să ne păstrăm calmul și echilibrul ca să putem face față concurenței și frustrării, precum și momentelor încununate de succes. Mai târziu, relațiile noastre cu partenerul de viață și copiii noștri aduc în scenă un registru întreg de sentimente – inclusiv sentimentul de a fi pierdut ceva drag, indiferent dacă este vorba despre prima zi într-o instituție de școlarizare a micuțului tău sau decesul unuia din părinții noștri.

Pe parcursul vieții noastre, putem să învățăm cum să îmbogățim registrul nostru emoțional și capacitatea noastră de a regla propriul nostru echilibru. Ne putem îndrepta spre tipare din ce în ce mai sănătoase și ne putem ajuta copiii să facă același lucru.

## CAPITOLUL 6

### ADEVĂRATA STIMĂ DE SINE

#### Importanța conștiinței de sine

Vara trecută, Annie, în vârstă de opt ani, s-a înscris la o competiție de sărituri în apă organizată la bazinul din cartierul ei și i-a invitat pe mami și tati să asiste la acest eveniment. Aceștia o urmăreau cu atenție pe Annie care, purtând un costum de baie de un roșu strălucitor și o caschetă de înot de culoare albă, se îndrepta spre platforma de la cel mai mic nivel, de unde urma să execute săritura ei.

Dar, în timpul runde finale de sărituri, Annie le aruncă o privire părinților ei, ridică din umeri și după aceea, încrezătoare în potențialul ei, urcă scările turnului care duceau la platforma cea mai de sus. Ea urcă tot mai sus. Păș spre marginea platformei, se înălță pe vârfurile degetelor de la picioare – și plonjă! Forma corpului în timpul zborului nu era absolut perfectă, dar când Annie își făcu apariția la suprafața apei, ea afișa un surâs larg până la urechi.

– Am reușit, am reușit!, jubila ea. Am știut că pot s-o fac!

Acum, Annie nu a primit panglica învingătorului competiției, în ziua aceea și probabil că nu se va antrena niciodată pentru a participa la Jocurile Olimpice. Dar ea a plecat acasă simțindu-se într-adevăr grozav pentru ce a reușit să își demonstreze ei însăși și pentru performanța ei.

– A fost un act de curaj, să mergi până la platforma de sus a bazinului, i se adresă mami în mașină în timp ce se îndreptau spre casă.

– Daaa, răspunse Annie. Iar apoi repetă, aproape pentru sine: Am știut că pot s-o fac!

De unde a câștigat Annie încrederea de a încerca ceva nou în fața unei mulțimi de oameni, inclusiv a mamei și tatălui ei? De ce se simțea atât grozav după aceea? Deoarece ea este un copil conștient de sine, încrezător în propriile forțe și optimist. Zâmbetul pe care Annie l-a afișat pe chipul ei când a ieșit deasupra apei din bazin – expresie a feței care i-a amintit mamei ei de același surâs cu gura până la urechi pe care ea începuse să îl dăruie cu generozitate încă de la opt luni – exprima sentimentul ei intens de stimă în sine.

### Bazele stimei de sine

Stima de sine este o trăsătură majoră pentru toți copiii și pentru toți adulții. Este vorba despre acest sentiment esențial de a te simți bine în pielea ta, satisfăcut de tine până în adâncul ființei tale. Totodată, stima de sine este ceva despre care auzim vorbindu-se în permanență, fie în articole dedicate parentajului, la emisiuni de televiziune, în discuțiile cu educatorii copilului nostru, fie în conversațiile obișnuite cu alți părinți. Dar dezvoltarea acestei trăsături nu este un lucru chiar atât de simplu cum îl fac oamenii să sune.

Să luăm, de exemplu, cazul lui Ethan. Toată viața lui de până acum, lui Ethan i s-a spus că tot ce făcea el era nemaipomenit. Părinții lui considerau că era important



să îl laude și că puteau să contribuie la generarea unei stime de sine pozitive în adâncul ființei lui, felicitându-l pentru fiecare efort al lui. Necazul era că laudele lor curgeau fără să țină seama dacă erau justificate sau nu. Ethan nu a înțeles niciodată dacă el era într-adevăr bun la ceva sau era doar lăudat indiferent ce făcea: „Oh, ești atât de minunat!...”.

Acest fel de a-l lăuda fără discernământ îl lăsa pe Ethan pradă unui sentiment de nesiguranță. Căuta în orice situație reasigurări. Obişnuia să apeleze la prietenii lui să-și verifice temele sau la sora lui mai mare, cu lucrarea pe care o avea ca temă la desen, întrebând-o cu nelinește în glas: „Este în regulă? Crezi că mă descurc?”. În timpul orelor de curs, simțea nevoia să meargă în mod repetat la catedră să îl întrebe pe profesor: „Am făcut bine la test de data aceasta?”. Ethan nu se simțea niciodată în întregime sigur pe el.

Apoi, mai există și celălalt capăt al spectrului. Sally a crescut într-o familie în care nimic din ce făcea ea nu era suficient de bine niciodată. Se simțea în permanență criticată. Părinții ei credeau în iubirea exprimată cu zgârce-nie și continuau să pună presiune asupra fiicei lor să facă lucrurile din ce în ce mai bine. Se simțea ca și cum niciodată nu reușea să le facă pe plac. În cele din urmă, Sally a pus la inimă felul în care o tratau părinții ei și și-a spus în sinea ei: „Ei bine, nu sunt în stare să fac nimic cum trebuie. Oricât aș încerca, nimic nu o să iasă bine, așa că, de ce să îmi mai bat capul?”. Avea în permanență o părere proastă despre ea și era deja în pragul unei ușoare depresii cronice. Evita să încerce lucruri noi sau dificile despre care era convinsă că nu avea șanse prea mari să-i reușească.

Nici una dintre aceste două abordări extreme de parentaj, după cum ne putem da seama, nu au avut ca rezultat să producă profilul unui copil încrezător în sine, tolerant față de sine, deși atât părinții lui Ethan, precum și ai lui Sally considerau că tot ceea ce făceau ei era ce trebuia. Părinții lui Ethan îi făceau prea ușoară viața fiului lor; ai lui Sally i-o făceau prea amară.

### Provocări exact cât trebuie

Stima de sine nu înseamnă să te scalzi în continuu într-o baie de laude călduțe. Mai degrabă, ea se naște din bruscă revigorare prin care treci după ce ai depășit un obstacol prin propriile tale forțe – fie că este vorba să înveți să deschizi ușa de la dulapul cu vase pentru a ajunge sus, acolo unde șade bolul cu biscuiți, fie să te concentrezi să dai tot ce ai mai bun în fața unui calup zdravăn de exerciții la matematică pentru a lua Bacalaureatul – alături de recunoașterea binevoitoare a propriei tale valori din partea celorlalți. Cu cât sunt mai multe provocările cu care te confrunți și pe care le depășești pe măsură ce crești și cu cât sunt mai mulți cei de care îți pasă că vor observa acele victorii pe merit câștigate, cu atât mai mari sunt șansele ca tu să te simți mai mândru de tine.

După cum ilustrează chiar istorioara mea despre Annie și platforma pentru sărituri în apa de la bazin, să te simți mândru de tine are legătură cu progresele pe care le faci. Annie a făcut un real progres urcând de la platforma aflată la cea mai mică înălțime la platforma de la înălțimea cea mai mare. Dar cum a reușit ea să își dezvolte încrederea în sine, curajul, de fapt, de a face acest pas? O parte din motivul care a impulsionat-o se datorează pă-

rinților ei iubitori care erau suficient de înțelepți încât să o lase să dea greș uneori. Ei nu îi făceau temele pentru acasă și uneori ea se prezenta la școală cu temele neglijent corectate, pline de greșeli de ortografie. Dar când a învățat să acorde mai multă atenție lucrărilor încredințate la școală, marele A scris cu roșu în partea de sus a paginii era acel ceva pe care a înțeles că îl câștigase prin propriul ei efort. Multe experiențe de acest gen, întărite de încurajările celor dragi atât când era supărată, precum și atunci când era fericită au propulsat-o pe Annie pe calea care a dus-o spre platforma de la înălțimea cea mai mare – la stima de sine și toleranța față de sine.

Un copil căruia i se oferă totul pe tavă și este ajutat cu prisosință să treacă peste cel mai înalt obstacol ce îi stă în cale, s-ar putea să nu aibă baza pentru la fel de multă stimă de sine cum are cineva care trebuie să tragă aer adânc în piept și să treacă peste obstacol cu propriile sale forțe. Un copil care este împiedicat să înainteze prin sarcini nesfârșite și piedici pe care nu va putea niciodată să le depășească va descoperi de asemenea că îi este greu să se simtă mândru de sine. Cunoașteți bine vechea zică-lă: „Important este drumul, nu destinația”. Ei bine, când vine vorba despre stima de sine și toleranța față de sine, ceea ce merită cu adevărat este să ajungi să le câștigi.

Stima de sine implică multe aspecte legate de dezvoltare. Ea are legătură cu dezvoltarea unei conștientizări a propriului corp – și să te simți bine în propriul tău corp și conștient de ce este capabil. Ea are legătură cu o atitudine fundamentală față de lume, cu dezvoltarea unei atitudini optimiste, pozitive, care ne răsplătește cu un sentiment de

mândrie și împlinire. Ea are legătură cu recunoașterea punctelor forte și a celor slabe și cu înțelegerea diferenței dintre ele. Ea are legătură cu acceptarea propriilor vulnerabilități și disponibilitatea de a lucra cu ele pentru a le schimba, în timp ce, pe de altă parte, îți face plăcere și te simți mândru de propriile tale puncte forte.

Stima de sine are de asemenea legătură cu imaginea de sine. Ea înseamnă să fii capabil să te descrii pe tine însuși și să vezi aceste descrieri cu sentimente pozitive. Fără nicio îndoială, Annie a făcut acest lucru înainte să urce scara până la platforma de sus; ea s-a imaginat pe sine cum escalada scara, cum executa săritura și cum țâșnea din învolburarea apei care o scotea la suprafață, victorioasă.

Stima de sine, după cum am văzut, necesită o conștientizare de sine realistă. Ea înseamnă să te gândești la propria ta persoană și să înțelegi că te poți simți bine cu tine însuși luând pieptiș situațiile dificile, concepând strategii eficiente pentru a ajunge acolo și concentrându-ți energia pe acele aspecte care sunt importante pentru tine. Desigur, copiii nu fac toate acestea de unii singuri. La fiecare etapă, părinții lor și alți adulți din preajma lor ar trebui să fie în tranșee alături de ei, instruindu-i să încerce ceva nou, dându-le asigurări că pot să meargă puțin mai departe, admonestându-i când ei renunță mult prea ușor și laudându-i când ei termină într-adevăr cu bine o sarcină încredințată și urmându-și propriul lor talent individual.

Pe măsură ce ființa umană crește, aceste sarcini evoluează de la ridicarea castelurilor de nisip la sarcini în gospodărie, cum ar fi să îl hrănească pe câinele familiei sau să așeze masa pentru micul dejun, iar mai târziu, sarcini

care le schimbă cursul vieții, cum ar fi să înceapă o formă de școlarizare, să finalizeze un eseu pentru colegiu, să pornească în viață cu primul job sau să decidă să își întemeieze o familie. În fiecare etapă, părinții joacă un rol special, indiferent dacă aceștia îngenunchează, literalmente, pe nisipul de pe plajă alături de bebelușii lor ca să le dea gălețușa sau îi reamintesc pe un ton nu prea blând fiului lor de zece ani să umple castronul de apă al câinelui sau sunt dispuși să asculte un eseu sau să interpreteze rolul angajatorului și să pună în scenă o simulare de interviu. Chiar atunci când copiii noștri au devenit adulți – de fapt, chiar după ce noi am părăsit această lume –, noi rămânem în tranșee alături de ei, provocându-i, bucurându-ne alături de ei și aducându-le mângâierea cu atenția, grija și iubirea noastră. Prezența noastră este esențială pentru stima lor de sine, cu toate că poate fi dificil să știi când să le sari în ajutor și când să stai deoparte, să îi încurajezi și să le ridici moralul.

Conștiința de sine a copiilor noștri – capacitatea lor de a se cunoaște și reflecta asupra propriei lor ființe – îi ajută să identifice acele genuri de relații care le vor fi benefice, domeniile de studiu care îi vor răsplăti cu satisfacție și bucurie și ce gen de muncă și activități de destindere le vor aduce satisfacție. În cele din urmă, aceasta implică formarea unor valori fundamentale și așteptări de la viață și, după aceea, formularea unei strategii prin care să le atingă. Când copiii învață să asimileze un set de valori, să înțeleagă pentru ce trebuie să lupte și să păstreze atenția vigilentă focusată asupra acestui drum chiar în timp ce își evaluează propriul progres înregistrat, stima de sine și conștiința de sine se întăresc una pe cealaltă.

## Primele lecții

Asemenea tuturor celorlalte trăsături care definesc profilul unui copil grozav, stima de sine începe să se formeze chiar la începutul călătoriei în viață, în pruncie. Joshua este primul copil al părinților lui. Doi profesioniști realizați în carierele lor, cei doi au așteptat până când împliniseră treizeci de ani pentru a deveni părinți. Ei își adoră bebelușul și îl consideră micuța lor minune. Ei dau frâu liber spiritului ludic și se simt în largul lor în prezența micului lor băiețel. Lui Erica îi place să îl ia în brațe pe Joshua și să-i cante atunci când îl trezește din somn. Într-o după-amiază, în timp ce stătea puțin mai departe de pătuțul lui și îi îngâna o melodie pe care ea o îndrăgise cât fusese copil: „Mânzul mănâncă ovăz, ovăz mănâncă el și mieluşelul iederă mănâncă”, cânta ea, îndepărtându-se puțin de linia melodică.

Joshua, care stătuse până atunci liniștit culcat pe spate în pătuțul lui, își întoarse capul în direcția de unde venea sunetul melodios. Mama îl văzu că se întoarce spre ea și se opri din cântat pentru a-l întâmpina cu un zâmbet larg. După care, se îndreptă spre cealaltă parte a pătuțului și începu să cante din nou.

– *Maizry dotes și dozey doats*, cânta ea pe un ton mai jucăuș.

Joshua își întoarse capul în partea opusă – iar acolo era mami, zâmbindu-i din nou.

Acest ritual s-a transformat într-un joc practicat de Joshua și mama lui cu regularitate, în momentul trezirii lui din somn. Spre încântarea părinților lui, repetatele întoarceri de cap ale lui Joshua au trecut într-o etapă avan-

sată și au luat forma unor chicoteli jucăușe însoțite de mișcări vesele ale brațelor și picioarelor, odată cu râsetele și zâmbetele vesele în care izbucnea singur din motive știute numai de el.

În timp ce Joshua privește, ascultă și își întoarce capul spre imaginile și sunetele care fac parte din lumea lui, el începe să își dezvolte un simț de stăpânire. Începe să recunoască lumea din afara ființei lui. Când întoarce capul și descoperă chipul lui mami și o vede cum îi răspunde cu aceeași strălucire în priviri, el se simte puternic. Când ea îngână pe note muzicale *Mairzy-Doats*, iar el se balansează din trupul lui mic în ritmul intonat de vocea ei, el se simte în al nouălea cer.

Desigur, Joshua nu experimentează aceste sentimente în același mod în care o face un adult, care conștientizează astfel de momente grație unei conștiințe însoțite de gânduri. Dar, cu toate acestea, el trăiește experiența lor.

În cele dintâi etape de dezvoltare, Joshua va continua să învețe despre lume și el însuși fără să se folosească de gândire. Învățarea despre propriul corp și locul pe care îl ocupă în această lume va pune bazele în viața lui Joshua pentru ca el să funcționeze, pe măsură ce crește în vârstă, într-un mod conștient și cu finalitate. Cu timpul, el va învăța să își regleze funcțiile de bază, cum ar fi alimentația și excreția și se va bucura de atingere și mișcare. Această stare de bine din organism este esențială pentru stima lui de sine.

De asemenea, la vârsta maturității, noi experimentăm unele sentimente implicite, lipsite de verbalizare, de respect de sine și stimă de sine. Uneori, le simțim în adân-

cul trupului nostru, în adâncul ființei noastre, în timp ce urmărim cu privirea o persoană iubită sau ne plimbăm agale alături de un prieten sub razele soarelui, după ce ne-am revenit dintr-o boală. Această bucurie fără cuvinte este probabil ceea ce simte un bebeluș. El își dezvoltă acest sentiment profund de a fi conectat la lume și de a simți plăcerea de a interacționa cu ceilalți. Acest sentiment se naște din lucrurile pe care el le face – privitul, întoarcerea capului.

Pentru că își întoarce capul în direcția unde o aude pe mama lui cântând, Joshua este capabil să preia într-o anumită măsură controlul asupra felului în care simte. Și exact acolo se găsește cheia pentru stima de sine: el *face ca lucrurile să se întâmple*. Se întoarce, privește, ascultă, zâmbește satisfăcut, râde, se încruntă, se mișcă. Toate aceste acțiuni nu doar solicită răspunsuri din partea părinților lui, dar în același timp îi dau lui un sentiment neverbalizat, că „Pot să fac ceva!”

Cheia pentru a dezvolta la copil acest sentiment timpuriu de „pot-să-fac” este să asociezi plăcerea de a se relaționa cu un adult care îl admiră, este intim, iubitor și vesel cu un anumit act din partea copilului ce ajută ca lucrurile să se întâmple. Bucuria nu trebuie pur și simplu oferită pe tavă copilului, astfel încât el să devină doar un respondent pasiv la un gădilat sau o îmbrățișare. Când încearcă de fapt – întorcându-se, privind, ascultând – să descopere chipul drag, scăldat de strălucire, el învață prima lui lecție despre stima de sine. Iar ea este o lecție splendidă.

În cartea sa, *How Children Learn*, John Holt vorbește despre efectele jocurilor inocente pe care le jucăm cu bebelușii:



De curând, Lisa (șaisprezece luni) a început să se joace jocuri de intimidare. Ea își dezvălește dinții, mârâie, rage, se avântă asupra mea. Eu mă prefac că îmi este teamă. O poate ține așa un timp. Din acest joc și multe alte lucruri pe care ea le face, înțeleg că ea simte un *mine* înăuntrul ei, care crește din ce în ce mai puternic, care face lucruri, cere lucruri... [Jocuri de genul acesta] îi dau copilului un sentiment mai puternic de cauză și efect, un lucru care duce la un altul. Totodată, ele îl ajută pe copil să simtă că el face o diferență, că el poate să aibă un anumit efect asupra lumii din jurul lui.

Un sentiment de angajare, căldură și încântare descoperit în ceilalți este fundamentul pentru stima de sine. La urma urmelor, stima de sine înseamnă să aduci în lumea ta interioară acea strălucire din privirea pozitivă pe care noi o simțim în relațiile noastre de iubire. Noi nu putem să avem o voce interioară, un simț intern al nostru că suntem oameni buni, fără să fi simțit acest lucru în cele dintâi relații ale noastre. El nu se naște din senin; el nu vine din codul genetic. El vine din acele prime interacțiuni cu persoanele calde, iubitoare, care au avut grijă de noi în pruncie.

Unii cercetători sugerează că anumite persoane sunt mai fericite sau mai vesele în comparație cu altele din punct de vedere genetic. Și s-ar putea să fie unele persoane care sunt programate genetic să zâmbescă puțin mai mult și altele care ar putea să fie mai optimiste în virtutea naturii lor „programate”. Dar aceste trăsături de bază, care ar putea să aibă componente genetice integrate, nu se transformă în mod automat în stimă de sine decât dacă sunt alimentate de o relație plină de iubire.

Un bebeluș are nevoie de senzația plăcută de căldură pe care i-o transmite o altă ființă, de sentimentul de răsfăț în care se lăfăiește plin de mândrie în privirea unei alte persoane în timp ce realizează ceva pentru el însuși, chiar dacă este un lucru simplu, cum ar fi să privească și să asculte sau să dăruiască un zâmbet larg.

La sfârșitul primului an de viață, această stare de conectare și sentimentul de a avea un scop se extind pe măsură ce bebelușul învață să se întindă pentru a ajunge la o jucărie mică, cocoțată pe capul tatălui sau să descopere unde se ascunde o zornăitoare ascunsă în mâna mamei. Aceste schimburi au de asemenea rolul să conducă la senzația de căldură plăcută transmisă de un sentiment pozitiv și, astfel, la stima de sine.

Un tip de rezolvare mai elaborată a problemelor urmează să aibă loc în al doilea an de viață. Acesta, de asemenea, întărește conștiința de sine și stima de sine a copilului. În timp ce un copil care încă nu știe să meargă descoperă o jucărie nouă pe care bunică a ascuns-o lângă cutia cu nisip, mândria celui mic și sentimentul de a fi realizat ceva se extind. Agenda devine mai complexă pe măsură ce aptitudinile copilului se dezvoltă.

În timpul acestei etape, părinții înțelepți își provoacă copilul exact cu o pătrime de pas înainte de ceea ce el poate să facă. La început poate apărea ceva frustrare, dar copilul va găsi repede soluțiile. Când el își dezvoltă dibăcia, pe măsură ce înțelege cum să stivuiască piesele de joc una peste alta din ce în ce mai sus, el realizează care este recompensa: bucuria și mândria se împărtășesc cu părinții lui. Făcând acest schimb cu părinții, el simte acceptarea și mândria lor; și totul este acompaniat de

propriul lui efort real și de sentimentul interior că stăpânește o nouă abilitate.

Acest sentiment al propriei abilități devine o parte componentă a imaginii de sine interne a copilului mic. După cum scrie Erik Erikson: „Un copil care tocmai a descoperit că este capabil să meargă pare nu numai motivat să repete și să perfecționeze actul mersului [...], el devine totodată conștient de noul statut și noua statură ale „celui care poate să meargă””.

### Forța ideilor

În cel de-al treilea an de viață, copiii pot să experimenteze stima de sine nu numai la nivelul unor sentimente fundamentale, dar și la nivelul ideilor. Acum, un copil poate nu doar să o vadă pe mama lui care râde când el își îmbrățișează ursulețul preferat, el poate să descrie zâmbetul ei adresat lui în interiorul minții lui. El poate să interpreteze această plăcere resimțită de el, jucându-se cu ursuleții lui „bate cuba” sau făcându-i să se îmbrățișeze unul pe altul.

Odată cu operarea ideilor, el poate să descrie genul de lucruri care îl încântă, genul de activități pe care își dorește să le încerce. El poate să le repete în propria lui minte și își poate imagina soluții la probleme fără să le ducă la bun sfârșit neapărat. Gândurile lui devin o sursă de mândrie și bucurie plină de extaz. Când îi vine în minte o idee interesantă, el poate să identifice atuurile ei și se simte mândru.

Cum învață un copil să își prețuiască propriile idei? Din nou, se întâmplă prin relații bazate pe iubire. Când părinții se așează pe jos, pe podea și se joacă cu copilul

jocul „bate cuba” și cu ursulețul lui de pluș, ei demonstrează că prețuiesc ideile imaginative ale copilului lor. Ei demonstrează că ideile lui sunt la fel de importante ca și faptele lui. Un părinte care este prea ocupat nu îi încurajează ideile. Un părinte care este întotdeauna negativ când vine vorba despre ce face copilul lui și întrerupe jocul deoarece copilul ar putea să strice un lucru din casă sau să se murdărească, îi dă copilului impresia că tot ce face el și ideile lui sunt înfricoșătoare sau îngrijorătoare. În astfel de împrejurări, jocul pe care el îl joacă nu îi va aduce plăcere sau mândrie. Faptul că vă bucurați din tot sufletul și vă prindeți în jocurile lui – fără să vă îngrijorați că o să vă mozoliți sau udați – îi demonstrează copilului că invenția lui are valoare, că *el* are valoare.

Abilitatea micuțului vostru de trei ani de a vă reține chipul în minte când nu sunteți prezent în preajma lui contribuie la întărirea stimei lui de sine. Când se joacă singur, el poate să își descrie zâmbetul pe care i-l adresați și expresia prin care îi aprobați reușita, fie că e vorba despre completarea unui puzzle, fie de stivuirea pieselor de joc cât mai sus cu putință.

### Logica și stima de sine

Odată cu începuturile logicii, un copil învață un nou nivel al stimei de sine și toleranței de sine. El începe să înțeleagă lumea ca pe un loc al consecințelor: „Dacă sunt băiat cuminte, adică o să mănânc bastonașele de pește și stau cuminte la locul meu, am să primesc un zâmbet larg de la mami. O să mă ciufulească trecându-mi mâna ei prin păr și o să fie fericită că stă cu mine. Dacă o să-i fac zile fripte, mami o să se încrunte și o să se supere pe mine!”

Gândirea logică este o mare binefacere pentru copil. Ea îl ajută acum pe copil să înțeleagă ce îi va aduce prețuirea și zâmbetele celorlalți și ce îi va aduce exact opusul. El poate să înceapă să facă alegeri deliberate legate de felul cum să se poarte.

Odată cu această aptitudine de a anticipa consecințe, un copil are un control mai mare asupra propriei lui stime de sine. Cu toate acestea, el nu recurge întotdeauna la comportamentul despre care știe că îl va face să se simtă bine. Spre disperarea mamei lui, el începe să îi facă zile fripte. E sfidător și obraznic. Aruncă bastonașele de pește pe jos și nu mai vrea să meargă la culcare, cu toate că știe foarte bine că purtarea lui îi va supăra pe părinți. În plus, se pare că îi face plăcere să îi chinuiască cu acest fel de a se comporta.

De ce fac aceste lucruri copiii când au devenit capabili să înțeleagă care sunt consecințele unui astfel de comportament ostil? Deși există multe motive pentru ca un copil să se simtă frustrat, părinții pot intra într-un tipar în care nu provoacă suficient copilul, nu îi oferă ceva spre care să facă eforturi. Cu toate acestea, exact acest extra-efort este cel care îl face pe copil să simtă că este mândru de noua lui realizare. Dacă i se cere să ajute și să pună masa sau i se dă o furculiță pe care să o folosească în loc să mănânce cu degetele sau este mutat din scaunul înalt cu platformă și așezat într-un scaun normal la masa pentru oamenii mari, el va avea ceva nou pentru care să se simtă bine.

Uneori, părinții fixează ștacheta prea jos pentru copiii lor. Când un copil este protejat și răsfățat prea mult, el se poate simți iritat. Ca urmare, ar putea decide că „iu-

bire prin iritare”, după cum obișnuia să o denumească colegul meu Reginald Lourie, este mai bine decât să ți se permită să faci și să obții absolut tot ce vrei. Răsfățul exagerat l-ar putea face să creadă că totul i se cuvine. În acest fel, s-ar putea ca el să devină mândru și să se simtă neglijat și lipsit de sentimentul de împlinire și stima de sine pe care și le dorește în mod intuitiv. Astfel, încearcă o politică diferită pentru a câștiga atenția celor din jur – și îi direcționează pe părinți spre lucruri care să le abată atenția.

Dacă așa stau lucrurile, părinții trebuie să acorde o atenție specială mediului pe care îl creează pentru copilul lor. Reușesc ei să își provoace copilul din ce în ce mai mult pentru a atinge noi abilități și pietre de hotar pe calea dezvoltării lui mentale, dându-i totodată senzația că progresează? Unele provocări stimulative noi, începând de la jucatul de-a leapșa până la învățatul mersului pe bicicletă, pot să îl extragă pe copil dintr-un ciclu negativ în care este prins.

Chiar atunci când sunt provocați cu noi sarcini interesante, odată ce copiii urcă pe următoarea treaptă a scărilor evoluției lor, a se simți bine în pielea lor devine un lucru mai complicat.

Jay locuiește într-una din casele care seamănă între ele și se înșiruie undeva pe o străduță din inima orașului, dar în vecinătate, într-o curte minusculă, crește un cireș. Lui Jay nu-i este permis să se cațere în acest copac, dar lui îi face plăcere să îl privească de la fereastra camerei lui. În zilele de primăvară, copacul este acoperit de perdeaua minunată de flori, colorată într-o nuanță de roz pal.

Jay nu poate să reziste tentației. Într-o dimineață, în timp ce mama lui îi pregătește micul dejun, băiețelul de cinci ani iese din casă și se cațără pe trunchiului copacului. Acum, înțelege și el foarte clar că este un băiat neascultător. Dar mai știe, în același timp, că exact ce face el înseamnă să faci ceva palpitant și să explorezi ce e în jur. Știe că mami se va supăra pe el pentru că s-a urcat în copac, mai ales în acel moment când nu era nimeni în grădină. Dar mai știe și că ea nu o să fie în stare să reziste și o să zâmbească fericită când el îi va dăruia o mânăuță plină de flori pentru care s-a urcat în acel copac. Viața și percepția lui Jay despre ea a devenit mai nuanțată și complexă.

Pe măsură ce copilul învață să gândească nuanțat, el dezvoltă o imagine mai fin adaptată despre el însuși. Recunoaște că de cele mai multe ori este ascultător, dar nu întotdeauna, că se poate descurca foarte bine cu anumite sarcini, dar are dificultăți cu altele. Începe să își dezvolte un simț mai realist despre el însuși și, odată cu el, un fel mai complex de stimă de sine.

### Stima de sine și terenul de joacă

Când copiii intră la școală, sentimentul lor de stimă de sine devine complex prin prisma rolurilor individuale pe care le au de jucat în cadrul grupului. Sunt ei asimilați sau au rămas pe din afară, sunt în topul preferințelor celorlalți sau sunt codași? Au fost aleși printre primii sau ultimii să joace cu ceilalți kickball? Sunt elevi buni sau fac eforturi să învețe? Ceilalți copii îi plac? Cât de mult?

Părinții știu că aceste unități de măsură ale statutului și succesului la școală se schimbă de la o zi la alta deoarece-

ce puștii lor vin acasă și îi țin la curent cu buletine de știri documentate și actualizate la zi, care spun clar cine a fost ales de către cine să îi fie partener de joacă, cine a vărsat lacrimi în sala de clasă sau cine a luat un A-plus la un test. Pentru copiii care își duc existența cu cea mai mare intensitate în perioada pe care eu o numesc etapa „politicii pe terenul de joacă”, schimbările pot fi resimțite ca și cum s-ar întâmpla clipă-de-clipă. Și chiar un copil cu un puternic sentiment al stimei de sine s-ar putea simți pus la pământ de repeziciunea cu care se schimbă alianțele pe terenul de joacă și de cerințele în continuă creștere din sala de curs.

În ierarhiile într-o veșnică schimbare ale politicii pe terenul de joacă, copiii învață să se compare pe ei înșiși cu alți copii. În timpul primilor ani de școală, sursa cea mai consistentă a stimei de sine provine de multe ori din felul în care copiii se descriu singuri pe ei înșiși în relația cu partenerii lor de aceeași vârstă. Deși este însoțită deseori de o senzație dureroasă, capacitatea de a aprecia și evalua modul în care te așezi singur într-o ierarhie cu cei de seama ta este o mare realizare mentală, emoțională și socială. Un puști de numai patru ani poate să o facă!

Din fericire pentru copiii care traversează această etapă, ei devin în același timp din ce în ce mai experți în a vedea lucrurile în nuanțe de gri și nu în alb și negru. Ellen, un artist în devenire, începe să priceapă că nu trebuie să fie cea mai bună la toate. Nu este atât de bună la kickball, dar e grozavă la desen. Liam s-ar părea că nu este prea bun când trebuie să-și facă temele la mate, dar este tare priceput să spună glume și să facă întreaga clasă – inclusiv pe doamna profesoară – să se cocoșeze de râs. În tot



acest timp, liniștitul Lucas galopează prin problemele lui de matematică și cere unele mai grele să își încerce forțele.

În această etapă, speranțele și visurile pe care copii și le fac despre ei înșiși, felul cum simt ei că va fi viitorul lor au un cuvânt important de spus. Nu poți fi mândru de tine însuși fără să ai dorințe sau aspirații pe care să le iei ca etalon pentru a-ți măsura realizările. Dacă părinții și educatorii le arată copiilor că ei pot în mod constant să facă progrese și să se îndrepte spre o mai mare stăpânire a potențialului lor, simțul lor intern de pot-să-fac și sentimentul lor de mândrie din microcosmosul unei familii iubitoare continuă să se dezvolte, chiar atunci când își descoperă limitele. De cealaltă parte, un copil poate să fie cel mai bun jucător de baseball, matematician sau cel mai bun la literatură din clasa lui și totuși să simtă o stimă de sine scăzută, dacă relațiile de la școală și acasă sunt încărcate de critici sau dacă i se pare că nimănui nu-i pasă.

Tamara este o fetiță isteță, care este înzestrată cu aptitudini de comunicare precoce. Cel mai mic copil al unor părinți, dintre care unul este scriitor și celălalt editor, nimic nu-i producea o mai mare plăcere decât să-i facă pe părinții ei să se simtă mândri de inteligența ei și de agerimea cu care se exprima. A început să citească foarte devreme și să brodeze povești încă din momentul în care a învățat să scrie.

Dar, pe măsură ce înainta prin școală, Tamara avea să descopere că nu era chiar atât de bună la multe altele. Când le-a adus acasă carnetul cu situația calificativelor de la școală, privirile lui mami și tati aveau să fie țintuite pe minusuri (la scris, disciplină la orele de curs, matematică) și nu păreau să mai observe deloc și plusurile ei.

Când a trecut în clasa următoare la școală, Tamara a constatat că îi era din ce în ce mai greu să își facă temele pentru acasă. Când se vedea în fața unei pagini albe, avea senzația că se blochează. Se întâmpla să își petreacă orele care ar fi fost destinate temelor aranjând păpușile în ordine pe rafturile dulapului ei sau desenând din imaginație ceva. (Familia ei nu avea televizor). Pleca la școală cu tema nefăcută – deși intenționa să o facă. I se întâmpla să-i spună mamei că nu avea nimic de lucru pentru acasă sau că își făcuse tema din clasă, la școală. Seara, când venea timpul să meargă la culcare, Tamara obișnuia să se perpelească în pat și să își facă griji, gândindu-se la temele nefăcute. Știa că urma să aibă probleme la școală a doua zi.

Tamara se descurca destul de bine doar făcându-și temele pe fugă pe scaunul din spate al autobuzului de școală. Nu și le făcea temeinic, dar totuși le făcea. În timp ce dădea zor și le făcea de mântuială, se simțea totuși cumplit, de parcă inima i-ar fi fost prea mare să-i fie cuprinsă în piept. Uneori, simțea de parcă nu putea să respire adânc și sănătos, să își umple plămânii și să se simtă puternică și revigorată.

Ce simțea Tamara era opusul sentimentului de stimă de sine. Trăia experiența sentimentului de rușine. Iar rușinea o paraliza. Își punea amprenta pe felul în care se juca cu prietenele ei. Își punea amprenta pe felul ei de a-și exprima bucuria și inocența. Îi întrerupea somnul. Și stătea exact în mijlocul drumului ei spre stima de sine.

Dar Tamara era norocoasă. Profesoara ei a observat ce se întâmpla și și-a făcut timp să stea de vorbă cu ea și să o sfătuiască pe Tamara în legătură cu două lucruri im-

portante: să recunoască atunci când nu putea să facă un lucru și să găsească cum să-și îndeplinească sarcina încredințată fragmentând-o în bucăți mai mici. Acum, când începuse să își termine temele, Tamara era mai mulțumită de propria ei persoană. Părinții ei încă mai erau preocupați de rateurile ei de la școală, mai mult decât de reușite, dar ea simțea că avea un aliat în profesoara care îi reamintea care sunt atuurile ei. Iar ea a descoperit cum să se automotiveze când se împotmolea. Avea rezultate aproape de fiecare dată, iar Tamara a început să se simtă mai degajată și mai lipsită de griji, chiar atunci când avea mai mult de lucru cu temele de la școală.

După cum a descoperit Tamara, capacitatea de a avea o părere bună despre tine și de a fi cinstit în legătură cu eșecurile proprii, precum și cu succesele tale este un pas important spre dobândirea unei stime de sine realiste. Dar ea a avut nevoie de căldura și acceptarea unui adult înainte să poată înfrunta acele slăbiciuni și să fie capabilă să lucreze cu ele.

„Cum mă descurc?”

Dacă copiii intră în perioada adolescenței cu un sentiment puternic legat de propriile lor puncte forte și slabe și un sentiment sănătos de demnitate personală, furtunile adolescenței au toate șansele să fie punctate de perioade însoțite și bucurie. După ce părăsesc școala generală, cu ierarhia ei elaborată și o intensă focusare asupra asimilării din partea grupului, copiii pătrund într-o lume caracterizată de o mai mare posibilitate de dezvoltare a conștiinței și expresiei de sine. Un băiat care a fost catalogat drept un jucător grozav de soccer poate să-și încer-

ce șansa de a fi la fel de bun la proiectele de la orele de desen, fără să își facă griji că și-ar putea pierde statutul câștigat. O fată care a fost respinsă de grupul de fete „cool” pe terenul de joacă ar putea să descopere mai multă acceptare și succesul în clubul de teatru.

În anii adolescenței, copiii grozavi au o imagine de sine și un sentiment al conștiinței de sine bine definite. Totodată, ei devin mai pricepuți să se evalueze pe ei și gândurile lor, să își identifice propriile lor sentimente și să aprecieze cine sunt. Cheia pentru a atinge o asemenea autoanaliză este capacitatea de a judeca singur raportându-te la un standard intern, un set intern de valori și ținte în continuă evoluție și o viziune ideală a genului de persoană pe care ți-ai dori să o întruchiezi. Aceste standarde se formează treptat, observând sau citind despre modele umane de toate genurile – un cadru didactic, un astronaut, un medic pediatru, un jucător de tenis celebru, precum și mătuși, unchi și frați mai mari. Adolescenții și tinerii adulți pot să aibă imagini interne despre ei înșiși ca fiind persoane iubitoare, pline de grijă protectivă, empatică. Ei se percep singuri ca pe niște persoane care fac eforturi să câștige un loc într-o anumită poziție socială sau carieră.

După cum afirmam la începutul cărții, a fi un „copil grozav” nu înseamnă neapărat că fiul vostru va merge să studieze la Yale sau fiica voastră va deveni astronaut. Însă un copil grozav va aspira să ajungă o persoană merituosă, indiferent dacă acest lucru înseamnă o persoană demnă de toată lauda și un bun electrician, o persoană demnă de toată lauda și un oficial ales de comunitate, o persoană demnă de toată lauda și un bibliotecar, o per-

soană demnă de toată lauda care are grijă de propria familie sau o persoană demnă de toată lauda care străbate lumea în lung și în lat acționând pentru pace. Capitolul X va detalia mai profund analiza standardelor morale care se întrepătrund cu aspirațiile legate de carieră.

Amintiți-vă cuvintele pe care primarul New York-ului, Ed Koch, obișnuia să și le adreseze singur: „Cum mă descurc?”. Oricare ar fi țintele și aspirațiile unui copil, dacă totul merge bine pe parcursul călătoriei sale de dezvoltare, copilul ajunge într-un punct în care este posibil să asimileze un set de valori și să se aprecieze pe el însuși în raport cu aceste valori. Înzestrat cu un puternic simț al valorilor personale, ceea ce am putea să denumim chiar un simț al misiunii, un copil, un adolescent sau un adult nu este atât de vulnerabil la ce spun colegii lui, la ce spun părinții sau la ce spun profesorii și șefii lui. Ce contează este cum răspunde el la întrebarea pe care singur și-o pune: „Cum mă descurc?”

### Să te cunoști pe tine însuși

Fiecare dintre noi a întâlnit oameni care pășesc pentru prima oară într-o încăpere plini de încredere în forțele proprii și de optimism. Ei privesc în jur de parcă s-ar întreba: „Ce lucru minunat sau interesant urmează să descopăr aici?”. Ei par să lumineze dintr-odată spațiul în care au intrat, iar ceilalți din jur se însuflețesc în prezența lor. S-ar putea să nu fie persoanele care au cunoscut cel mai mare succes din câte cunoaștem sau care locuiesc în cele mai luxoase case; de fapt, s-ar putea ca ei să fi ales să locuiască în case mici și să conducă mașini vechi, astfel încât să aloc o parte din timpul lor pentru a se oferi să fie an-

trenori în Little League sau să scrie poezie sau să practice avocatura *pro bono*.

Adevărata stimă de sine nu poate fi erodată de schimbările de zi cu zi. Un copil sau un adult care o deține nu se demoralizează când este confruntat cu un calificativ slab, un profesor mânios sau un prieten care îl respinge. Aceste meandre ale vieții sunt, desigur, supărătoare. Dar valorile interne pe care un individ și le-a creat și un simț legat de cât de bine înaintează el în direcția atingerii acestor valori nu se prăbușesc în fața piedicilor minore și nici măcar a tragediilor majore din viață. Înzestrat cu stimă de sine și acceptare față de sine, un copil grozav va înfrunta furtunile inevitabile ale vieții și va înainta pe calea care îl duce spre câștigarea înțelepciunii.

### Să încurajăm conștiința de sine și stima de sine

Cel dintâi principiu al construirii stimei de sine a unui copil ar putea părea contraintuitiv: nu îl copleși cu laudele. Copiii se bazează pe feedback pentru a ști când au făcut ceva bine sau când ar putea să-și dea mai mult silința. Luați aminte la eforturile lor, dar și la acele momente când v-ați putea aștepta la mai mult din partea lor.

Un alt principiu general este acela că interesul nostru și laudele trebuie să fie sincere și izvorâte din adâncul inimii. Dacă mintea îți este distrasă de gândul la ziua pe care ai avut-o la serviciu, atunci când copilul tău de patru ani realizează un castel din blocuri de construit, populat cu armata sa de figurine, el nu se va simți încurajat la auzul cuvintelor: „E un castel drăguț”, spuse cu o voce plată.

Dacă, dimpotrivă, te vei întoarce spre el plin de entuziasm și cu o sclipire în priviri i te vei adresa: „Wow! Pariez că nimeni nu ar putea vreodată să invadeze acest castel!”, îți vei lăsa copilul să simtă și, în cele din urmă, să integreze, căldura luminoasă a stimei tale.

Așadar, priviți și ascultați acordând atenție tuturor lucrurilor în mod special interesante, creative și amuzante pe care copilul vostru le spune sau le face. Atât timp cât rezonați cu noile sale realizări, gesturile pline de tandrețe sau salturile imaginare sau fizice, îl veți ajuta să își dezvolte acceptarea și conștiința de sine. Când veți vedea și veți recunoaște printr-un feedback grijuliu faptul că el s-a aventurat să facă un lucru puțin mai bine sau într-un mod ușor diferit față de cum l-a făcut înainte, el va ști că face progrese și că inițiativa lui v-a câștigat admirația și respectul.

Atenția plină de căldură pe care i-o oferiți copilului pentru realizările lui este cea care face adevărata diferență pentru el. Când la trei luni vă aruncă un zâmbet strălucitor, sau la șase luni apucă abil un Cheerio doar cu două degete, sau înaintează pipăind de-a lungul canapelei și apoi, balansându-se, se ridică drept în picioare pentru prima oară în jurul vârstei de un an, sau construiește un zgârie-nori din blocuri de construit când a împlinit un an și jumătate, sau lovește mingea de fotbal cu capul pentru prima oară la opt ani, semnul tău aprobator din cap și privirea plină de încântare sunt cele care îl fac să se simtă formidabil în sinea lui. Pe măsură ce gama de realizări ale unui copil, care sunt primite cu un sentiment de căldură din partea celorlalți, continuă să crească, crește și simțul valorii de sine.

Să-i ridici mai sus ștacheta pentru alte noi sarcini este un alt principiu general important pentru creșterea stimei de sine a unui copil. După cum am menționat mai devreme, o modalitate de a susține atitudinea pozitivă de „pot-să-fac” a unui copil este să i se fixeze orice nouă sarcină legată de învățare în asemenea fel, încât el să poată reuși fiecare pas incremental înainte în proporție de cel puțin 70% sau 80% din timp. Copilul tău va experimenta o plăcere realistă, conștientă de sine față de realizările lui când voi veți fi mândrii că el reușește acești mici pași.

În cele din urmă, câteva cuvinte bine alese își vor atinge ținta. De exemplu, când îi spuneți: „Sunt atât de bucuros că ai te-ai purtat frumos cu hamsterul tău”, „Uimitor, casa pe care ai desenat-o este exact așa cum arată casa mătușii Rosie” sau: „Ce mod inteligent de a descrie acest poem!”, el dobândește sentimentul că într-adevăr face foarte bine anumite lucruri specifice. Conștiința lui de sine va începe astfel să se extindă: „Sunt cineva care știe să aibă grijă de animale”, „Am învățat să desenez foarte bine” sau: „Pot într-adevăr să scriu bine”. Pe măsură ce devine mândru de lucrurile pe care le face bine, poate totodată să înceapă să accepte o parte din punctele lui slabe și momentele de neascultare. Încă va mai simți un anumit grad de dezamăgire sau stânjenală cu privire la trăsăturile lui negative; dar pentru că este, în același timp, plin de talente și calități demne de laudă, nu se va simți copleșit.

Pentru ca un copil să accepte toate fațetele personalității sale, chiar și pe cele mai puțin atrăgătoare, el se bazează pe felul vostru blând-dar-ferm în care îi fixați limite. Granițele impuse comportamentului său îl vor face



să simtă că poate să controleze lucruri de care nu este mândru. Aceasta nu înseamnă să-i stăviliți curiozitatea sau spiritul ștregar. Când „împrumută” noul roboțel marțian al celui mai bun prieten și îl ascunde în sertarul pupitrului său, va avea nevoie să vă așezați lângă el, să îl priviți drept în ochi, în timp ce-și coboară privirea, și să îi luați ferm mâinile în mâini, să îi vorbiți despre gravitatea gestului de a lua un obiect care nu îi aparține. L-ați putea întreba de ce a făcut ce a făcut și să vorbiți despre cât de trist trebuie să se fi simțit prietenul lui când s-a trezit fără roboțelul său. Apoi, îi veți sugera un mod adecvat de a îndrepta ce a făcut, care să schimbe sentimentul profund de rușine pe care îl trăiește. Odată cu trecerea timpului, copilul va ajunge să tolereze toate aspectele dihotomice de genul bun-rău, stupid-deștept, timid-îndrăzneț, gelos-generos ale personalității sale.

### Pași spre atingerea adevăratei stime de sine

1. Jucați-vă cu bebelușul vostru și arătați-i că sunteți mândri de toate lucrurile mărunte pe care el le face.
2. Provocați-l să vă spună ce își dorește prin gesturi, folosind cuvinte sau încurajându-l să treacă la fapte singur.
3. Continuați să ridicați ștacheta puțin mai sus pentru așteptările ce le aveți de la el, ținând mereu cont de nivelul lui de dezvoltare.
4. Lăsați-l să vadă strălucirea din privirea voastră când face un lucru puțin mai mult sau puțin mai bine decât l-a făcut cu o zi înainte.
5. Interacționați cu el plini de respect chiar și atunci când nu face lucruri „bune” și apoi fixați limite corespun-

zătoare, astfel încât să poată să identifice treptat și să ajungă să accepte toate fațetele personalității lui.

6. Pe măsură ce crește, ajutați-l să descrie lucrurile de care este mândru și lucrurile de care este mai puțin mândru; în acest fel, conștiința lui de sine și mândria devin un standard intern pe care el îl înțelege și îl poate exprima în cuvinte.

Când sosesc anii furtunoși ai adolescenței, stima de sine a copilului vostru va ajunge să fie extrem de vulnerabilă la feedbackul din partea colegilor: arăta el ca un idiot când s-a așezat neinvitat la masa din cantina școlii unde cel mai „cool dintre cei mai cool” băieți se adună de obicei? Când fiul vostru a fost fără pic de milă tachinat, nu puteți să-i alungați durerea cu un gest; puteți, totuși, să-i contrabalansați sentimentul de ființă rănită prin reasigurarea emoțională adusă de strălucirea de mândrie din privirea voastră, când își pune în valoare o nouă aptitudine sau când vă încântă cu o expresie sofisticată sau o vorbă de duh aruncată exact la momentul oportun.

Vor exista momente când dezamăgirea lovește adânc. Dacă el nu reușește să intre în niciuna dintre echipele școlii, nu încercați să-i ridicați moralul din loialitate, spunându-i ca a fost la fel de bun ca toți ceilalți jucători de pe teren (decât dacă credeți cu sinceritate că așa este). În schimb, ajutați-l să se focalizeze din nou pe punctele lui cu adevărat forte: încurajați-l să ia în continuare lecții pentru un sport individual care îi place, astfel încât să își recâștige încrederea în aptitudinile lui reale și motivația profundă de a căuta „atuul personal cel mai bun”. Dacă

eforturile lui școlare nu îi dau șanse prea mari să fie acceptat la colegiul-visurilor sale, convingeți-vă că știe că are și alte opțiuni: un an de pauză, cursuri serale sau la distanță în domeniul pe care îl preferă, resetarea propriilor lui ținte, astfel încât să se poată transfera mai târziu la acel colegiu. Orice ați face, nu vă disimulați reacția. Ascultați ce a condus la dezamăgire și găsiți oportunități pentru a face comentarii și încuraja acele abilități reale pe care adolescentul vostru le demonstrează. Deși atingerea stimei de sine și a conștiinței de sine cere timp, ele vor deveni treptat o parte componentă a naturii lui.

## CAPITOLUL 7

### DISCIPLINA INTERIOARĂ

#### Perseverența și autocontrolul

Nate, un copil de un an și opt luni, și mama lui erau în vizită la o prietenă. Era o după-amiază frumoasă de primăvară, așa încât își petreceau timpul afară, în curtea din spatele casei. Prietena lor plantase o mulțime de flori și câteva ghivece goale de plastic erau înșirate pe marginea gazonului.

Nate își adusese cu el o grămadă de jucării, dar se îndreptă hotărât spre ghivece, se ghemui lângă ele și începu să umple unul din ele cu câteva mâini de pământ.

– Nu, nu e voie, Nate!, spuse mama lui. E murdar! Uite aici, vino să te joci cu blocurile de construit.

Nate nici nu se gândi să-i facă pe plac. Se uită încruntat spre mama lui și împinse cât mai departe jalnicele blocuri de construit.

– Nu!, spuse el, folosind unul din cele mai noi cuvinte preferate ale lui.

– Este în regulă, spuse gazda lor. Nu strică nimic, dacă se joacă cu ghivecele.

Mama lui Nate oftă suspinând ca pentru sine și gândindu-se la mizeria care urma să lase urme pe costuma-

șul drăguț al bebelușului ei. Dar se decise să îl lase pe Nate să aibă inițiativa cu noua lui preocupare. Se așează lângă el și începuse să umple un alt ghiveci, ajutându-se de o lopățică. Din nou, Nate o împinse la o parte, mult mai categoric de data aceasta.

– Eu fac! exclamă el.

– Am impresia că vrei să umpli chiar tu ghiveciul acesta, îi spuse mama, zâmbindu-i și furându-i o îmbrățișare. Apoi, se îndepărtă și se așează alături de prietena ei.

Preocuparea lui Nate pentru grădinărit îl ținu ocupat pentru zece minute prețioase, timp în care mama lui și prietena acesteia fuseseră capabile să aibă o conversație agreabilă ca între adulți și să bea împreună un pahar de ceai rece. În acest timp, Nate era preocupat cum să umple unul din ghivecele de flori cu pământ ca să fie plin-ochi și să îl bătătorească.

Când în fața mamei apărură un băiețel foarte murdar, care târa după el ghiveciul de flori să îl arate adulților, ea rămase relaxată și calmă. Râse și îi scutură lui Nate hăinuțele înainte să îi dea o îmbrățișare, spunându-i că făcuse o treabă grozavă cu grădinăritul. Nate era încântat de truda lui și mândru de ceea ce reușise să facă. Acum era gata să se joace din nou cu blocurile vechi de construit.

Despre ce este vorba aici? Mama lui Nate înțelesese semnalul transmis de fiul ei, care îi spunea clar că dorea să ia inițiativa pentru cum avea să se joace. Odată ce înțelesese, ea îl lăsă să aleagă cum avea să se joace și îi puse la dispoziție spațiu și timp să finalizeze ce își propusese să facă. Așa petrecându-se lucrurile, Nate a descoperit că putea să-și facă mama să înțeleagă că avea propriile sale

idei despre cum dorea să își petreacă timpul în grădina scăldată de soare. Răsplata lui nu a fost numai aceea de a se juca scormonind în pământ și de a termina ceea ce își propusese după bunul plac, dar, mai important de atât, și sentimentul lui de a se simți „șeful”. Iar acest lucru necesitase perseverență din partea acestui băiețel. Și necesitase sensibilitate din partea mamei lui. Ea a putut să vadă că dacă îl întrerupea pe Nate din ce își propusese să facă, acesta se simțea obstrucționat, chiar enervat. Ea putea să înțeleagă că acesta avusese o idee și dorea să o vadă finalizată. Și pentru că nu îl păștea niciun pericol, ea nu i-a stat în cale.

Acest moment aparent simplu petrecut în acea grădină era un pas important în drumul pe care pornise Nate pentru a deveni o persoană disciplinată, cineva cu o capacitate internă de a se controla, organiza singur și duce la bun sfârșit o sarcină. El văzuse ceva ce își dorise să facă (să umple cu pământ ghiveciul de flori); își exprimase dorința de a îndeplini acea activitate și nu altceva (blocurile de construit); își asumase sarcina singur și o dusese la bun sfârșit. Cu toate că limbajul și abilitățile lui conceptuale nu se ridicau încă la nivelul de maturitate potrivit, aproape că îl puteți auzi cum îngaimă cuvintele: „Place că mami fost acolo cu mine și am putut să termin treaba asta mea importantă”.

### Vocea interioară a disciplinei

Copiii grozavi au determinare. Ei își fac planuri; ei nu se abat de la ceea ce și-au propus; ei termină ceea ce au început. Cum își îndrumă părinții copiii spre dobândirea acestui sentiment propriu de disciplină? Cum educă ei

asemenea copii care își fac temele pentru acasă deoarece au propriul sentiment al importanței pe care îl are ceea ce fac și nu pentru că își doresc să fie recompensați cu un iPod dacă vor primi un A la lucrarea de la școală sau din teamă că vor pierde privilegiul?

Înainte să aruncăm o privire asupra felului în care această trăsătură se manifestă pe măsură ce copiii urcă treptele dezvoltării lor, vă propun să ne gândim ce presupune ca un adult să fie o persoană disciplinată. Doamna Jones știe ce înseamnă autodisciplina. Rămâne fermă pe poziție când vine vorba despre ce vrea să facă. Poate să întocmească un plan de acțiune și să îl urmeze, indiferent dacă acesta se referă la locul ei de muncă, unde se ocupă de rețele de calculatoare pentru companie, sau la propriul ei cămin, când se ocupă de curățenia de primăvară. Ea nu numai că urmează întocmai planul ei, dar totodată controlează un instrument eficient: are o voce interioară care o conduce să meargă mai departe cu planul ei, spunându-i: „Este în regulă, acum ai rezolvat A și B. Ce zici de C și D? Ei, haide, poți să mai faci câte ceva înainte de pauza de prânz și după aceea vei putea să te odihnești și să te bucuri de pauza binemeritată”.

Vocea interioară a doamnei Jones o sfătuiește, consolează, liniștește și încurajează; este aproape ca și cum mama sau tatăl ei ar fi lângă ea și ar ajuta-o cu un sfat, o laudă și susținere și i-ar aminti cât de bine îi va prinde tot efortul pe care îl face acum. „Companionul” ei interior nu numai că o ajută să nu renunțe la planul pe care și l-a propus, dar în același timp o ajută să stea deoparte și să reziste în fața tentațiilor care ar putea să o abată din drum.

Să presupunem că o colegă de la locul de muncă o întreabă:

– Ce-ai zice de o pauză de cafea? Ard de nerăbdare să îți spun ce s-a întâmplat ieri cu puștii mei.

Doamna Jones este prinsă cu totul în miezul acțiunii pentru a-și duce la îndeplinire planul propus, așa încât răspunde politicos:

– Mi-ar face plăcere să aud ce îmi vei povesti, dar poți să mai aștepți puțin? Ce zici dacă m-ai însoți să luăm prânzul împreună?.

Și în acest fel ea poate să termine ce și-a propus să realizeze. Nu lasă prea ușor ca alte detalii mai puțin importante să-i distragă atenția, nici măcar tentația de-a mai schimba o vorba cu una dintre cele mai bune prietene ale ei. Acasă, când îl ajută pe unul dintre copii să-și facă temele primite de la școală sau strânge masa după ce au mâncat de seară, la fel, nu se lasă ușor distrasă de apelul telefonic primit de la o prietenă bună, de dorința de a se întinde puțin să se relaxeze sau de orice alt impuls de moment. Nu se lasă până nu își termină treburile astfel încât să fie mulțumită de rezultat și numai după aceea schimbă o vorbă ca între prietene sau petrece o jumătate de oră întinsă pe canapea, cu o carte în mână.

Avantajul acestui fel de a fi, desigur, este acela că într-o bună zi, când nu se va simți bine și va decide că are nevoie să își tragă sufletul, doamna Jones va putea să se relaxeze, să stea întinsă și să se bucure din plin de timpul liber pe care și-l îngăduie fără să se simtă neliniștită sau vinovată sau tulburată de gândul „ar trebui să trebăluiesc”. Este capabilă să își planifice o muncă anevoioasă și este



capabilă să își planifice timpul alocat distracției sau relaxării când este nevoie. Această voce interioară îi spune că are dreptul după tot efortul depus la câteva ore bune de relaxare sau chiar la o zi liberă. Este minunat să ai o voce interioară reconfortantă care să îți spună când faci lucrurile așa cum trebuie, să te mențină pe traiectorie și să-ți dea din când în când o zi liberă.

### ○ lume care ne ademenește cu tentații

La polul opus este domnul Smith, a cărui voce interioară abia dacă se aude, așa de plăpândă este. Domnul Smith are de terminat câteva rapoarte la birou, dar atenția îi este ușor distrasă de frânturi din conversația ce răzbate din încăperea învecinată. Încearcă să surprindă ceva mai bine ce se vorbește și revine la hârtiile care îl așteaptă pe masă numai dacă sunetul vocilor se dovedește a fi prea înăbușit pentru a înțelege ceva. Nici nu s-a întors bine la treaba care îl așteaptă, că vede un grup de colegi care se amuză în colțul unde este răcitorul de apă. Simte impulsul să li se alăture și să afle ce glumă bună îi făcea să râdă cu gura până la urechi – iar treaba lui rămâne neterminată. Vocea interioară a domnului Smith, dacă are ceva de spus, probabil îl va mustra pentru că și-a pierdut timpul cu nimicuri și va ajunge la sfârșitul zilei cu sarcinile neterminate. Toată seara va fi cuprins de neliniște și îngrijorat, vinovat și nu își va găsi locul. Iar mâine, tot nu va avea lucrările gata.

Trebuie spus că domnul Smith este un bărbat foarte inteligent. Evaluările lui periodice spun că „Smith are un potențial uriaș, o abilitate analitică deosebită, dar nu pare să fie dornic să lucreze la întreaga sa capacitate. Munca

pe care el o desfășoară este inegală, inconsecventă, deseori întârzie cu lucrările și nu își pune în valoare adevărata măsură a capacității sale”. Soția lui se plânge și ea de aceleași lucruri. Când îi face plăcere ceea ce face, atunci când joacă golf sau studiază la chitară, el este capabil să se adune și să se concentreze. Dar când vine vorba să dea dovadă de perseverență pentru a da de capăt rapoartelor stufoase ale companiei sau treburilor casnice, nu există nicio voce interioară care să îl mențină pe traiectorie până își duce la bun sfârșit treaba începută.

Domnul Smith nu este o persoană hiperactivă sau lipsită de atenția necesară atunci când viața este simplă. El este genul de persoană care nu a fost capabilă să își dezvolte o disciplină interioară – capacitatea de a formula și pune în practică planul unei acțiuni și de a o duce la bun sfârșit. Când era mai tânăr, erau tentații care îl băgau în bucluc, iar el era aspru pedepsit – dar toate astea se pare că nu au reușit să îl schimbe prea mult.

Când un copil manifestă un comportament impulsiv, iar atenția îi este ușor distrasă și este incapabil să ducă până la capăt ce a început, de multe ori suntem tentați să îl pedepsim. Avem senzația că o disciplină severă, aspră și măsurile drastice generate de faptele sale îl vor ajuta să se schimbe și să devină mai degrabă cineva ca doamna Jones: o persoană disciplinată, care își duce treaba la bun sfârșit. Dar a fi aspru cu o persoană spre binele ei – abordarea punitivă, exigentă – nu dă întotdeauna rezultatele scontate; de fapt, copiii pedepsiți adesea regresează și devin mai impulsivi și mai ușor de distras, întâmpinând mai multe dificultăți în autodisciplinare și reacționează nu-

mai în fața surselor externe de disciplină. Un copil poate să fie atent când un adult care afișează pe chipul lui un aer cât se poate de serios este de față, urmărindu-l cu atenție, dar de îndată ce adultul iese pe ușă, și disciplina copilului a zburat pe fereastră.

Genul acesta de disciplină despre care vorbim nu este o disciplină în sensul pedepsei. *Ea este acea disciplină care îl ajută pe copil să învețe să se concentreze și să continue să își termine sarcina încredințată până când o va duce la bun sfârșit.* „Scopul pe care și-l propune disciplina este autodisciplina”, așa după cum spune pediaterul T. Berry Brazelton.

### Cum să înveți să te concentrezi

Să facem cunoștință cu Lisa. Un bebeluș drăgălaș, liniștit, ea se bucură de îmbrățișarea caldă a mamei ei; îi face plăcere să audă vocea blândă a tatălui ei. Tocmai a început să acorde atenție lumii din jurul ei și să o perceapă prin simțurile văzului, auzului, pipăitului, mirosului și gus-tului. Își flutură mânuțele în dreptul propriei fețe și încearcă să înțeleagă ale cui sunt. Își întoarce capul într-o parte să vadă cine se uită la ea de la marginea pătuțului. Acum începe să interacționeze cu lumea.

Pe măsură ce Lisa începe să își controleze mușchii corpului, ea începe să își coordoneze mișcările în funcție de informațiile adunate de la simțurile ei. Când fratele ei mai mare intră zgomotos în cameră răpăind într-o tobă de jucărie, ea tresare. Când tati gângurește duios spre ea în timp ce o ține în brațe, iar ea își bea ultimul biberon de lapte al zilei, fetița se liniștește. Când mami o hrănește și

îi schimbă scutecele cu unele uscate și călduțe pentru somnul liniștitor care o așteaptă, ea experimentează senzația de plăcere. Lumea ei pare a fi una simplă; de fapt, este una complexă și provocatoare. Simțurile ei operează la foc continuu pentru a o conecta la lumea din afară. Acum învață să se concentreze, să acorde atenție.

De ce este atât de importantă capacitatea aceasta timpurie de a se concentra pentru dezvoltarea unei discipline interioare? Deoarece o parte esențială a disciplinei este capacitatea de a se concentra pe ceva anume și de a urmări atent ce se întâmplă în continuare. Pentru Lisa, să se uite la chipul mamei sau să întoarcă capul în direcția de unde vine sunetul vocii ei este un scop. Ea poate să planifice o acțiune, să simtă că „mami este acolo” și să întoarcă apoi capul în acea direcție. Această abilitate de a combina o acțiune cu informațiile culese de simțuri este primul pas făcut spre a fi concentrat și a planifica o acțiune adecvată. Lisa beneficiază de funcționarea întregului sistem senzorial care operează închegat ca o adevărată echipă.

**Emoția: combustibilul care alimentează disciplina interioară**

Un alt pas important pe scara dezvoltării implică angajarea – acest proces de a ajunge să te îndrăgostești de lumea din jur și oamenii importanți care fac parte din ea. A te angaja înseamnă a acorda atenție; înseamnă să observi senzațiile care te fac să îndrăgești lumea – căldură, mâncare, râsete – și să faci legătura dintre aceste plăceri și oamenii și lucrurile din jur.

Timmy, în vârstă de zece luni, a descoperit într-o bună zi că atunci când îl ciupește de nas pe tati, acesta obișnuiește să facă o grimasă caraghioasă, să spună câteva cuvinte și apoi să pretindă că este o locomotivă care scoate aburi. Așa încât, Timmy prinde curaj și repetă gestul lui. Și iarăși. Jocul lor devine o rutină familiară pentru tată și fiu. Le face plăcere și unuia și celuilalt și depind de el pentru a se reconecta după ce au fost separați de orele petrecute la slujbă de tati.

De ce este atât de importantă angajarea pentru disciplina interioară? Deoarece legătura emoțională motivează acțiunile. Emoțiile sunt cele care stimulează simțurile și acțiunile unui copil. În jocul lui Timmy, perseverența cu care el continuă să îl ciupească de nas pe tatăl lui este orchestrată de plăcerea cu care el se angajează în această relație, de bucuria pe care el o resimte atunci când gesturilor lui de a se întinde spre chipul lui tati li se răspunde cu zgomote nostime, hohote de râs, chicoteli și zâmbete.

Relația dintre ei îl determină pe Timmy să se concentreze asupra persoanei tatălui lui și îl motivează să aibă un scop. De câteva săptămâni, Timmy așteaptă în fiecare seară ca tati să vină acasă pentru ca el să poată să se joace jocul de-a locomotiva care scoate aburi pe nas. El își planifică faptele – cum să ajungă cu mânuțele la nasul lui tati și să îl ciupească – și obține rezultate. Acest joc aparent simplu implică zorii începutului unei discipline interioare: Tim știe ce vrea. Știe cum să facă să obțină ce vrea. Și este foarte satisfăcut când constată că planul lui dă rezultate, iar tati se preface din nou că scoate aburi ca o locomotivă.

## Rezolvarea disciplinată a problemelor

Următorul pas pentru a dobândi o disciplină interioară organizată este unul major: dezvoltarea aptitudinii de a rezolva o problemă, de a pune la punct un plan de acțiune, astfel încât sarcina să fie îndeplinită. Nate, copilașul pe care l-ați cunoscut la începutul acestui capitol, tocmai învață să facă acest lucru. El a înțeles că dacă își dorește ceva din bucătărie, iar tati este prin preajmă, poate să aibă parte de o tratație. (În același timp, el știe că această strategie nu funcționează la fel de bine cu mami). Într-o sâmbătă dimineața, mama lui Nate cobora scările și mergea la bucătărie să pregătească micul dejun unde i-a găsit pe soțul și fiul ei care se bucurau împreună de savoarea unor biscuiți Oreo cu lapte.

– Laptele este în regulă. Dar biscuiți Oreo la micul dejun?

– A venit în living room când citeam ziarul, m-a apucat de mână și efectiv m-a târât până la castronul cu biscuiți să îmi arate unde ții tu biscuiții de obicei!, protestă soțul ei. M-a dus fix până la dulap și mi-a arătat cu mânuța exact ușa pe care eu am deschis-o și am descoperit unde erau biscuiții. Bineînțeles că i-am dat! (Tati este în mod clar impresionat de inteligența sclipitoare a fiului lui).

Cu toate că nu este capabil să îngaima mai mult de două vorbe puse laolaltă în propoziții scurte, Nate devine acum un maestru în arta comunicării. El știe cum să se folosească de gesturi pentru a rezolva probleme și a-și atinge scopurile. În dimineața aceea de sâmbătă, scopul era să capete biscuiți Oreo, iar problema era raftul prea înalt și dulapul închis care ținea înăuntru biscuiții, fiindu-i imposibil să ajungă la ei. Adunând doi plus doi – tati și

gesturile ce nu dau greș niciodată – Nate a obținut exact ce și-a dorit. Admirația declarată din partea lui tati față de aptitudinea lui era un extrabonus!

Acest gen de rezolvare a problemelor poate apărea la fetița de opt ani care vrea ca mami să o ajute să își repara bicicleta și la copila ceva mai mare, de doisprezece ani, care vrea să meargă acasă la o prietenă și este nevoită să îl convingă pe unul din părinți să o ducă cu mașina. Oricare ar fi problema, rezolvarea ei este mai ușoară când poți să obții sprijinul cuiva, fie el un adult ori cineva de vârsta ta. Rezolvarea unei probleme prin împărtășirea sarcinilor și parcurgerea mai multor pași îi ajută pe copii să își dezvolte disciplina interioară de a rămâne ferm pe poziție când este vorba să rezolve ceva, până când vor reuși.

Dacă un copil urmează acești trei pași fără să se abată de la scopul propus – începând de la focusare, la angajare și până la rezolvarea problemei – el este pe drumul la capătul căruia va deveni copilul determinat care își poate stăpâni simțurile și se poate concentra asupra acțiunilor sale pentru a-și îndeplini sarcina propusă. El este pe cale să devină un copil disciplinat care se va dezvolta într-un adult disciplinat.

### Vocea interioară

Vă mai amintiți de doamna Jones și de vocea ei interioară liniștitoare care o motivează să meargă mai departe? Cum evoluează copiii de la gândirea timpurie de tipul cauză-și-efect, pe care Nate a exemplificat-o, la dezvoltarea unei voci interioare suficient de puternice, încât structurarea exterioară și provocările să nu fie necesare

pentru a menține disciplina? Cum devine un copil o persoană care continuă să rezolve probleme și să acționeze chiar și atunci când nu este nimeni prin preajmă să îl supravegheze? În rezolvarea de probleme sociale în comun, ce continuă pe tot parcursul vieții, există un altul cu care discutăm despre lucruri, argumentăm pro și contra și ne ajută să ajungem la o soluție. Dar ce se întâmplă când suntem singuri și încercăm să jucăm un joc când nu mai este nimeni altcineva prezent în cameră?

În acest moment intră în scenă imaginația. În cel de-al doilea și al treilea an de viață, un copil învață să genereze idei și simboluri. Când este vorba despre o dezvoltare normală, veți începe să observați cum copilul vostru imaginează. Tigrul lui de pluș începe să vorbească; păpușile nu se mai poartă frumos. Când se întâmplă așa, copilul vostru exersează idei.

În timpul acestei etape de dezvoltare, un copil începe să descrie ce face sau ce își dorește: „Vreau mărul”. „Dă-mi suc”. S-ar putea chiar să spună: „O să îmi iau eu suc” sau: „Tigrul meu o să bea puțină apă”. El începe să descrie propriile lui acțiuni și să le proiecteze în viitor: „O să mi se spună o poveste când voi merge la culcare”.

Pe parcursul acestei etape, vocea care în cele din urmă va fi internă și silențioasă ar putea fi a uneia dintre jucăriile copilului sau copilul ar putea spune anumite lucruri cu voce tare despre el însuși: „Sunt o fetiță cumințe. O să pun cotorul de la măr la gunoi”. El va începe să își descrie acțiunile, ce vede sau ce îi place sau displace: „Mami, îmi place suc, nu îmi place banana”. El pune acum bazele pentru construirea vocii lui interioare. Un copil care spune: „Îmi place mărul”, poate să își spună



singur: „Ești o fetiță ascultătoare” sau: „Hai să punem ghetuțele ca să pot merge afară și să mă joc!”. Ea poate să înceapă să își spună ca pentru sine ce să facă în loc doar să descrie ce își dorește să facă. „Pune cotorul de măr aici”, s-ar putea să-și șoptească sieși în timp ce aruncă la gunoi restul de măr. „Bravo ție!”

Selma Fraiberg, în cartea ei intitulată *The Magic Years*, descrie cu multă însuflețire tranziția pe care o face un copil care trece de la impulsuri la utilizarea imaginilor și cuvintelor:

Treptat, pe măsură ce se dezvoltă procesele mentale, iar noi putem să urmărim această evoluție prin dezvoltarea limbajului, descoperim că ei sunt din ce în ce mai pregătiți să înlocuiască prin cuvinte și gânduri acțiunea și astfel cresc și așteptările noastre din partea copilului, cerându-i să folosească cuvinte și gânduri într-o măsură tot mai mare pentru a-și gestiona impulsurile. Dar trebuie să nu uităm că este nevoie de luni și ani de zile pentru ca această educație să dea rezultate și, chiar dacă ne-am putea aștepta la o îmbunătățire a controlului spre sfârșitul celui de-al treilea an de viață, tot vorbim despre un micuț orientat spre plăcere, iar sincopel în menținerea controlului vor fi frecvente, ceea ce nu ne surprinde.

Pentru a-i încuraja pe copii pe măsură ce își dezvoltă acest mod mai complicat, multistratificat de a descrie lumea lor și locul pe care ei îl ocupă în acest univers, va trebui să îi ajutăm să învețe să folosească simboluri, cuvinte și idei. La început, fiica voastră ar putea să își exprime dorința simplu: „Dă-mi sucul!”, ceea ce nu este prea diferit de gestul natural de a înșfăca pur și simplu cutia cu

suc. Este un mod impulsiv de a-și exprima propria idee. Este în regulă și este unul dintre primele lucruri pe care le constatăm când copiii încep să utilizeze idei. Dar trebuie să îi angajăm în conversații și să-i ajutăm să facă un pas înainte: „Vreau să-mi dai sucul!”, iar mai târziu: „Poți să îmi dai sucul?”.

„Vreau să-mi dai sucul” este diferit de „Dă-mi sucul”, deoarece „Vreau să-mi dai sucul” exprimă o dorință. Enunțul nu capătă nuanța imperativă a lui: „Trebuie să mi-l dai acum sau altfel am să-ți dau un pumn în nas”. A adăuga „vreau” semnifică „Am o nevoie; am o dorință”. Copilul începe să reflecteze la propria lui emoție interioară. *Vreau* este emoția. Această fetiță descrie un sentiment. În cele din urmă, ideile ei emoționale o vor conecta la realitate pentru a da naștere unui comentariu interior ce continuă: „Vreau sucul, dar nu pot să îl am până când nu voi aduna de pe jos toate jucăriile și nu le voi așeza în cutia lor. Mai bine să le pun în cutie ca să primesc sucul”.

Acest dialog interior evoluează metamorfozându-se în vocea interioară care îl ajută pe copilul sau adultul disciplinat să realizeze ceea ce și-a propus. Indiferent dacă își pregătește un snack sau completează o cerere pentru a fi admis la colegiu, vocea lui interioară este aceeași: „Fă-o, nu te lăsa, rămâi tare pe poziție și vei avea o șansă mai mare să obții ce îți dorești după ce vei fi dus la bun sfârșit sarcina propusă”.

### Logică și perseverență

Matt este înnebunit după dinozauri. Știe cum se numesc după cum arată fiecare în parte, poate să îi deseneze și îi place să alerge prin toată curtea cu o ceată de prie-

teni în timp ce se prefac că sunt o turmă fioroasă de exemplare din specia *Tyrannosaurus rex*. Dar în calitatea lui de elev într-a doua, Matt are alte obligații de îndeplinit, nu numai să se joace. El are atribuții legate de treburile casnice, inclusiv să îl scoată la plimbare pe cățelul bătrân al familiei lor, care abia se mișcă pe străduțele din jurul casei, și să păstreze curățenia în camera lui. Pentru a-și da seama cum să obțină ceea ce vrea – mai mult timp pe care să îl dedice pasiunii lui pentru dinozauri –, îndeplinindu-și în același timp celelalte sarcini, Matt are nevoie de anumite abilități aflate în dezvoltare.

Folosindu-se de vocea lui interioară nouă, încă întrucâtva plăpândă, Matt poate să spună: „Dacă îl scot la plimbare pe Barney imediat după ce mă întorc de la școală, atunci am timp să mă joc *T. rex* până vine ora cinei”.

Faptul că își planifică modul cum să procedeze – și faptul că îl explică – este un pas important pentru Matt. El învață ceea ce se numește în științele sociale „amânarea satisfacției”, o lecție importantă pentru toți copiii grozavi și adulții care au succes în viață. Mama lui știe cât de important este acest lucru și îl antrenează în dialoguri lungi despre ce cuprinde programul lui zilnic și cum își va organiza timpul astfel încât să facă față cu brio la toate activitățile programate. Pe parcursul dialogurilor dintre ei, ea și Matt pot să înceapă să negocieze:

– Mami, dacă îmi pun pijamaua la locul ei în sertar înainte să cobor la micul dejun, o sa îmi rămână ceva timp să mă uit peste cărțile cu dinozauri, spune băiatul.

– Așa este, Matt. Ai avut o idee grozavă. Dar de ce vrei tu să te uiți peste cărțile cu dinozauri așa devreme, dis-de-dimineată?

– Pentru că doamna McGuire a zis că dacă pot să spun numele a cinci dinozauri fără să mă uit în carte, am voie să mă joc cu hamsterul din clasa noastră, îi răspunde el.

Mami nu este singura persoană cu care Matt învață să negocieze. Dorințele lui îi alimentează vocea interioară să îl ajute să rezolve unele lucruri care ar putea să nu fie la fel de amuzante, dar care trebuie totuși făcute și ele.

Nimic nu se compară cu dialogurile pe care le aveți cu propriul vostru copil, când este vorba de a întări logica după care se conduce această voce interioară. Cu cât sunt mai multe, cu atât mai bine. Pe măsură ce vocabularul lui se îmbogățește, îi puteți pune întrebări: „De ce îți dorești lucrul acesta sau acesta?” și: „Ce crezi că vei simți dacă l-ai avea; ce vei simți dacă nu îl vei avea?”. Pentru că vă răspunde la întrebările pe care i le-ați adresat, copilul va fi capabil să își planifice faptele într-un mod logic. Vocea lui interioară va deveni mai clară pe măsură ce el exersează – iar acest lucru va construi bazele pentru genul de voce interioară de care un adult disciplinat se folosește ca de un ghid pentru a se descurca într-o situație complexă pentru îndeplinirea cu brio a sarcinii.

### Reflectarea și planificarea

Odată ce un copil poate să își asculte vocea interioară și să spună cu glas tare ce îi spune ea, el a început să înainteze spre niveluri mai avansate de gândire reflexivă. El poate acum să pună în balanță strategiile grație cărora poate să-și atingă propriile ținte, comparându-le una cu cealaltă, înțelegând care sunt eficiente și care trebuie evitate. El poate de asemenea să descrie în ce măsură o anumită metodă este potrivită față de o alta care nu este.

– Nu pari să fii foarte dornică să lucrezi la acel proiect la matematică, comentează mama lui Jenna, la scurt timp după ce fika ei coboară fără prea mare tragere de inimă din autobuzul care o aduce de la școală.

– Nu se poate, acum, în niciun caz! Vreau să mă întind în hamac, mai ales că e atât de frumos azi afară, iar în casă nu e pic de lumină și e o atmosferă mohorâtă. Am stat închisă între pereții clasei toată ziua! E mai sănătos să stai afară.

Pentru a o ajuta pe Jenna să își facă un plan pentru acea după-amiază, mămici ei o întreabă:

– Dacă o să ieși afară și o să stai la soare acum, când o să-ți mai faci temele pentru acasă?

– Ei, o să ies afară și o să mă tolănesc în hamac cu revista mea în față doar zece minute, după care o să intru în casă și mă apuc de proiectul acela. Îți promit!, răspunde Jenna.

Pentru că Jenna poate să vadă acum lumea în nuanțe și nu doar în alb sau negru, ea va fi capabilă să stea afară preț de zece minute și după aceea să își amintească singură că are o îndatorire de dus la bun sfârșit. Un copil care se află în etapa totul-sau-nimic se gândește că poate fie să se joace la nesfârșit, fie să rămână blocat în fața cârților de școală făcându-și temele pentru acasă fără pauză. Având o gândire nuanțată, Jenna este capabilă să înțeleagă că se poate relaxa petrecând ceva timp afară și după aceea să își facă lecțiile pentru o altă perioadă de timp. Acest lucru îi permite să își planifice timpul într-un mod mai bine adaptat – și să se bucure de cele zece minute numai ale ei petrecute în hamac. Dacă pauza pe care

și-o îngăduie se prelungește până la cincisprezece minute, mama ei ar putea să bombăne ceva de nemulțumire. Dar, cu mici atenționări ocazionale, Jenna poate acum să își facă un plan și, în general, să se țină de el – ceea ce și face.

### Autoevaluare și disciplină

Când a ajuns în jurul vârstei de doisprezece sau treisprezece ani, copilul vostru știe anumite lucruri importante despre el însuși; el poate să își evalueze propriile standarde de comportament și propriile gânduri și sentimente. El poate în sinea lui să se mângâie singur pe creștet și să-și spună: „Am făcut o treabă bună azi. Am finalizat capitolul ăsta din cartea de engleză și pe urmă m-am distrat pe cînste cît am jucat fotbal cu Jill”. El poate totodată să recunoască o performanță slabă și să se confeseze ca pentru sine: „Am dat-o în bară azi la școală. Am pierdut vremea de pomană și am încurcat-o la chestionarul ăla de la franceză. Acum nu pot să ies cu prietenii pe-afară pentru că trebuie să mă pun serios cu burta pe carte”.

Capacitatea de a te evalua singur și de a-ți planifica acțiunile în mod corespunzător este cea care consolidează disciplina interioară. Această aptitudine absolut majoră este fundamentată la începutul adolescenței, iar mai târziu, se dezvoltă pe deplin în anii maturității. O autoevaluare realistă face legătura dintre vocea interioară și solicitările lumii din afară. Vocea interioară trebuie să mențină echilibrul dintre plăcerea și mândria de a îndeplini cu brio sarcinile propuse și dezaprobarea și dezamăgirea de a îndeplini prost sau de a nu reuși de loc să ducă

la îndeplinire sarcinile. Ajunși la pre-adolescență, copiii se pot dojeni singuri când pierd vremea de pomană sau se pot lăuda singuri când au făcut ceva meritoriu. Mai mult, ei pot să facă acest lucru fără să întreacă măsura: să nu se acuze singuri prea aspru când lucrurile o iau razna și să nu se umfle în pene în mod exagerat când au făcut o treabă bună.

### Să încurajăm disciplina interioară

După cum am văzut, disciplina interioară se consolidează prin încurajarea motivației naturale a copilului și a preocupărilor lui și prin fixarea unor limite într-un mod plin de înțelegere, iubire și respect. Când primele mici fapte demne de toată lauda ale unui copil sunt întâmpinate cu reacții de bucurie, iar, mai târziu, când se confruntă cu pedeapsa meritată pentru poznele făcute, copilul vostru va fi motivat să lupte ca să își atingă țintele proprii și va începe să pună în practică fixarea unor limite pentru el însuși. Toți copiii grozavi devin în cele din urmă maeștri în stăpânirea acestui sistem de disciplină cu mult mai elaborat și internalizat.

Cu toate că uneori această voce interioară este redusă la tăcere de anumiți factori externi, cum ar fi presiunea din partea celor de vârstă lui, impulsurile hormonale puternice sau imaginea ultimului biscuit cu ciocolată care zace neatins pe farfuria voastră, adevărata autodisciplină îl va înarma în cele din urmă pe copilul vostru cu tăria de caracter de a nu se abate de la drumul pe care a pornit – sau de a-și găsi drumul înapoi la ea – și de a rămâne focusat pe țintele lui.

Pentru a-și dezvolta autodisciplina, un copil trebuie să învețe cum să acționeze condus de propriile sale intenții. Până și cele dintâi dialoguri gestuale, în care părinții se angajează în mod natural cu bebelușii lor, încep să consolideze sentimentul copiilor că faptele lor, motivate de propriile dorințe, vor fi întâmpinate de reacția voastră plină de înțelegere. Când micuțul vostru de numai cinci luni plânge cât îl țin plămânii, într-un mod pătrunzător, el vă lasă să înțelegeți că scutecul lui rece și umed îl supără. Imaginea chipului vostru plin de grijă care se apleacă asupra lui și sunetul delicat al murmurului vostru plin de înțelegere în timp ce îl luați în brațe îl asigură în cel mai fundamental mod că lumea lui nu este haotică și nevoile exprimate de el vor fi satisfăcute. Într-un cămin foarte agitat sau tensionat, această asigurare nu este întotdeauna un dat.

Bebeluşii care se bucură de momente jucăușe alături de părinții lor învață să fie încrezători că acțiunile lor – generate de dorințele lor – se vor finaliza de obicei cu rezultate minunate. Un copil învață că este nevoie de timp să se angajeze în interacțiune cu tine și, prin extensie, cu lumea din afara lui, pentru a-l ajuta să își atingă scopurile. Acest lucru se întâmplă după multă practică și parcurgând pași mici și accesibili care îl aduc mai aproape de momentul când își va îndeplini dorința lui după placul inimii.

Să presupunem că acum copilul vostru își dorește să meargă afară să se joace. În timp ce treceți prin bucătărie îndreptându-vă spre dulapul de haine din hol să căutați jachetele și șepcile, ce-ar fi să discutați despre bolul pentru apă al cățelușului vostru care este gol: „Uite, a rămas fără apă și am face bine să îl umplem înainte să mergem



afară, altfel lui Daisy o să i se facă sete!”. Când fetița voastră se grăbește să ridice de pe jos bolul pentru apă, întrebați-o dacă nu i-ar plăcea să îl umple chiar ea cu apă. Când va da afirmativ din cap, mândră că poate dovedi că este un om mare, cu responsabilități, întrebați-o dacă poate să ajungă la robinet. Priviți-o cum își trage singură un scaun pe care îl așează sub chiuvetă. Dacă vă prefaceți că vă este greu să dați drumul la robinetul de apă, puteți observa dacă ea va prelua problema în propriile mâini. Lăsați-o să care bolul plin cu apă până la locul unde se află cățelușul și amintiți-i să pună la loc scaunul, așa încât să puteți după aceea să vă luați lucrurile și să mergeți în aer liber.

Ea va fi deja nerăbdătoare să iasă afară. Va da buzna în debaraua cu haine din hol. Ce-ar fi să vă arătați puțin derutat, mormăind ceva în genul: „Unde am pus oare mănușile alea?”. Când ea le va găsi și le va da jos de pe raft, spunând: „Mami, nu ești atentă deloc, mami!”, probabil că ați putea să vă loviți de un alt inconvenient mai important în privința vestimentației, cum ar fi un nod „încurcat” de la șiretul ghetelor voastre. Deja sunt o mulțime de pași pe care fetița voastră i-a parcurs și probleme pe care a reușit să le depășească, în drumul care duce la ieșirea voastră afară la zăpadă.

Ce se întâmplă în continuare ar putea să vă pună la dispoziție un instrument și mai prețios pentru învățare. Să zicem că copilașul vostru refuză să intre în casă după ce ați construit un om de zăpadă pe care l-ați decorat cu crenguțe. Atunci când va alergera furios de lângă tine către strada aglomerată din fața casei, va trebui să îl prinzi în brațe și, cu o atitudine fermă, să stabilești anumite limite. S-ar putea să fie nevoie de o schimbare de atitudine

sau de o discuție confrunțățională în care să îi explicați cum să se folosească de cuvinte și nu să fugă de lângă voi atunci când este mânios, sau o combinație din ambele. Dar el contează pe voi să îl ajutați să seteze niște limite comportamentului său impulsiv.

Copilul vostru poată să pară supărat, însă el este receptiv din punct de vedere emoțional la perseverența calmă cu care fixați limite, deoarece el vă experimentează ca fiind sursa tuturor marilor plăceri, bucurii și a siguranței lui. De fapt, începând chiar de când era un bebeluș și vă identifica drept persoana care îl hrănea, se juca cu el și îl făcea să se simtă confortabil și în siguranță, „Nu, nu!”-urile voastre, atunci când împingea bolul cu mâncare spre marginea măsuței scaunului său înalt sau o trăgea de păr pe sora lui mai mare, erau încărcate de o greutate specială.

În timpul anilor de școală elementară, aspirațiile și proiectele copilului vostru vor deveni din ce în ce mai complexe, iar disciplina pe care i-ați insuflat-o va deveni mai intensă. Pe lângă recunoașterea fiecărui pas victorios și depășirea eșecurilor, va trebui să fiți ferm și determinat și să hotărâți pedepsele adecvate (*pauze*, pierderea dreptului de a se uita la televizor și interzicerea temporară a activităților preferate, de exemplu). Se poate să fie nevoie de multe conversații lungi pentru a-l ajuta să înțeleagă de ce face ceea ce face și de ce simte uneori imboldul de a încălca regulile.

Pe măsură ce școlarul vostru crește, capacitatea lui de a stăruii în ducerea până la capăt a sarcinii este susținută de propriul lui sentiment internalizat de disciplină. Și pentru că a persevera în îndeplinirea unei sarcini este condiția *sine qua non* a succeselor intelectuale, artistice

și sportive, veți dori să îl ajutați să ia din ce în ce mai mult inițiativa. Nu va învățați în jurul lui în timp ce își face temele pentru acasă, verificând dacă este impecabil la fiecare răspuns. Dovediți că sunteți de ajutor, disponibil, dar accentuați faptul că el trebuie să formuleze întrebări specifice, dacă are nevoie de ajutor în munca sa. Când vine la voi blindat cu întrebări, el se experimentează pe sine ca pe o persoană disciplinată capabilă să rezolve probleme („Mi-am dat seama exact ce nu înțeleg, nu am lăsat lucrurile să scape de sub control și am căutat să obțin informații de la o sursă verificată”).

Când a împlinit nouă sau zece ani, el va căuta din ce în ce mai des ajutor din afară pentru a-și rezolva problemele: apelând la motoarele de căutare de pe internet, cărțile din bibliotecă, lecțiile after-school cu un profesor și telefoane date unchiului Tim, care „știe tot”. Dar probabil că va avea nevoie de ajutorul vostru mai mult ca niciodată pentru a se pregăti pentru disciplina de care va fi nevoie în toate noile activități școlare sau extrașcolare. Așa după cum am amintit mai devreme în cartea de față, ajutorul pe care îl dați copiilor să se „gândească la ce va fi mâine” îi ajută să recunoască sentimentele probabile în situații diferite; îi ajută să anticipeze obstacole și dezamăgiri care îi așteaptă în viitor și să pună la punct în minte planuri imaginare pentru a le face față.

Dacă școlarul vostru de gimnaziu are tendința să fie dezorganizat, uită să vă arate ce teme are de făcut sau nu studiază pentru un test anunțat, probabil că este îngrijorat gândindu-se la efectele negative ce îl așteaptă. Puteți explora împreună cu el posibilitatea ca un telefon scurt dat unui prieten, sau un dialog avut la after-school,

sau o lecție de pregătire privată cu un profesor să-i spulbere o parte din temeri și să-l ajute să simtă că deține controlul situației.

O tactică foarte utilă este să instalați o tablă pentru cretă sau markere pe care copilul vostru să-și creeze un calendar propriu, mare. Ar putea să deseneze imagini care să-i stimuleze memoria sau să conceapă o schiță în culori vesele atrăgătoare, la propria lui alegere, pentru a nota în scris următoarele sarcini, teme de echipă și lecții de muzică. Este minunat dacă sunteți prin preajmă și vă dovediți a fi un bun companion pentru a-i veni în ajutor, dacă vi-l solicita, dar este important ca el să investească în acest *organizer* extern, fiind chiar el creatorul lui. În acest fel, va putea să verifice cum au evoluat lucrurile și să aibă control asupra fiecăreia dintre sarcinile sau activitățile ce i-au fost atribuite, pe măsură ce le îndeplinește. Acest gen de plan de acțiune, atrăgător vizual, marchează un fel de punct de sprijin amplasat la jumătatea drumului pe care copilul vostru îl străbate în călătoria lui incrementală de la nevoia de a fi călăuzit de vocea voastră și până la încrederea în propria sa voce interioară. Scopul este ca el să își dezvolte un spirit tenace de tipul „pot-să-fac”, care îi dă forța să implementeze un plan de acțiune și să îl urmeze până îl va duce la capăt, pas-cu-pas.

Când părinții le vorbesc copiilor și adolescenților într-un mod plin de căldură și susținere, dar în același timp cu fermitate, atunci când este nevoie, ei cizelează vocea interioară pe care își doresc să o aibă copilul lor. Le va fi util să își vorbească în același mod cald, ponderat. Adulții disciplinați își vorbesc lor înșile cu aceeași voce pe care eu

sper că o folosesc când le vorbesc copilului lor – prin inflexiuni sensibile sau amuzante, solicitante sau mândre, încântate sau enervate, ferme sau indulgente – dar întotdeauna cu un respect plin de iubire.

### Pașii ce trebuie parcurși pentru atingerea disciplinei interioare

1. Creați-i copilului mic condiții să se concentreze pe propriile lui interese, fie că acestea se referă la construirea de castele de nisip sau la desene realizate cu degetele și lăudați-l pentru perseverența lui.

2. Angajați-vă în acțiunile care stârnesc interesul copilului vostru pentru a-i crește plăcerea.

3. Participați alături de copilul vostru la rezolvarea problemelor; exemplificați-i și discutați despre fiecare pas care conduce la găsirea unei soluții.

4. Plin de tact, dar cu hotărâre, fixați limite pentru a vă ajuta copilul să nu se lase distras de nevoile de moment de la țelul lui. Angajați copilul în deciderea pedepsei potrivite și discutați cu el de ce este nevoie de fixarea unor limite.

5. Ajutați-vă copilul să ia din ce în ce mai mult inițiativa în organizarea timpului de care dispune și să își aleagă țintele. Puneți-vă la dispoziția lui când are nevoie de sprijinul vostru pentru a-și duce până la capăt planul propus.

6. Puneți-i întrebări care să-l îndrume, ajutându-l să înțeleagă ce ar putea să stea în calea atingerii lucrului pe care și-l dorește; anticipați cât de mare va fi efortul, precum și răbdarea de care are nevoie pentru a-și atinge scopul.

O vocea interioară disciplinată va fi vitală în perioada liceului. Ea îl va stimula pe elev să repete vocabularul la limba spaniolă înaintea sfârșitului de săptămână și să-și amintească să facă curat în garaj și să spele autoturismul familiei, dacă vrea să meargă la orele de conducere auto pentru a-și lua cât de curând permisul. Se poate să fi depășit etapa când se mai ajuta de calendarul scris pe tablă și de alte modalități care-i aminteau ce are de făcut, cum se întâmpla în școala generală, și probabil că refuză categoric, pe bună dreptate, implicarea voastră directă în activitățile lui școlare și manifestă reticență față de orice cicăleală să își îndeplinească sarcinile gospodărești, dar el are încă nevoie de ajutor din partea voastră pentru a-i sprijini simțul de disciplină internalizat. Deseori, aceasta ar putea să însemne testarea regulilor voastre, punând la încercare limitele.

D. W. Winnicott, în cartea sa intitulată *Talking to Parents*, descrie într-un mod antrenant acest stil tranzitoriu din viața unui adolescent:

Adolescenții, într-un mod specific, testează toate măsurile de siguranță și toate regulile, normele și măsurile disciplinare... De ce fac adolescenții în mod special astfel de teste? Nu credeți că motivul este acela că ei se confruntă cu sentimente înfricoșător de noi și de puternice în adâncul ființei lor și vor să știe că măsurile de control externe sunt încă în vigoare? Dar, în același timp, ei trebuie să dovedească faptul că pot să încalce aceste măsuri de control și să stabilească ei înșiși altele care să le aparțină.

Mulți adolescenți pot avea capacitatea de a planifica în viitor, dar numai în scurte reprize de efort concertat.

Vă puteți ajuta adolescentul să se concentreze pe valoarea sarcinilor pe termen scurt, planificate cu răbdare, cu pași incrementalți pentru a atinge scopuri pe termen lung ascultându-i îngrijorările și momentele de deznădejde și punându-i întrebări pline de înțelegere. Ca întotdeauna, ajutați-l să descopere care sunt interesele și pasiunile sale și lăsați-l să preia conducerea discuției.

Dacă, de exemplu, fiica voastră vă anunță că își dorește să meargă la colegiu deoarece abia așteaptă să plece de acasă, sau că arde de nerăbdare să aibă propria ei mașină și să locuiască în afara campusului, sau că își dorește să studieze actoria în loc să fie unul din studenții cuprinși în sistemul educațional Fullbright, empatizați cu dorința ei. Este exact ceea ce o va motiva să se gândească în mod serios la provocările pe care le alege și să evalueze dacă planul este de fapt ceea ce își dorește din toată inima. Va fi mai dispusă să demonstreze că poate să rezolve situația și să se comporte într-un mod disciplinat dacă va simți că îi sunt respectate țințele. Odată ce părăsesc căminul familial, adolescenții trebuie să își poarte singuri de grijă nu numai în aspectele esențiale ale vieții, dar și prin raționamente sănătoase, adaptate fin situațiilor de viață. Un tânăr adult disciplinat merge la colegiu fiind capabil să gestioneze noi experiențe, noi cerințe școlare și, de multe ori, noi tentații. Un adult disciplinat intră în relații pregătit să negocieze și să facă compromisuri; el este capabil să-și amâne propriile lui dorințe, cel puțin pentru o vreme, pentru a satisface nevoile unui partener sau ale unui copil.

Deși țințele pe care și le fixează o persoană tânără se vor schimba de obicei de nenumărate ori pe parcursul

următorilor ani, capacitatea ei din ce în ce mai mare de a răspunde vocii sale interioare care ține de o voință disciplinată îi va permite să amâne gratificare imediată în cele mai multe rânduri și să țină cont de viitor – așa cum procedează toți copiii grozavi.

EDITURA HERALD



## CAPITOLUL 8

### CREATIVITATE ȘI VIZIUNE

#### O *viață* internă bogată

În timpul unei ore la grădiniță, două fete și un băiețel se joacă un joc împreună cu profesoara lor. Aceasta este așezată pe un taburet rotund în mijlocul camerei, iar copiii stau în cerc în jurul ei, adresându-i aceeași întrebare: „Ce o să ne jucăm?”.

– E rândul vostru să alegeți, le spune profesoara.

– Știu, haideți să vă aranjăm părul, spune una dintre fete, care de curând și-a tuns scurt părul ei lung.

Băiețelul spune:

– Când merg la frizer, cei de acolo îmi pun un cearșaf mare în față atunci când mă tund, și aleargă să aducă o pânză de pictură din colțul rezervat pentru desen. Este puțin împrăscată de pete de culoare de la urmele degețelilor care au desenat, dar este numai bună pentru ce le trebuie lor.

Copiii pun pânza sub bărbia profesoarei și acum sunt pregătiți să-i aranjeze părul. Dar imediat dau de o altă problemă: nu au un pieptene sau o perie, iar profesoara nu vrea ca ei să folosească foarfecele.

– Ce facem noi aici este doar să ne prefacem că suntem la coafor, le amintește ea, deci, nici vorbă de foarfece.

Una din fete privește de jur-împrejurul clasei. Când observă ustensilele din plastic pentru gătit aranjate în bucătăria pentru joacă, se îndreaptă în fugă într-acolo și ia o furculiță de un roșu strălucitor și o lingură galbenă.

– Astea pot să fie peria și pieptenele, spune ea, încântată de ideea ei inovatoare.

Copiii o înconjoară pe profesoară, aplicând spumă pe păr și rotindu-l în șuvițe în jurul ustensilelor de plastic.

– Știu, exclamă băiețelul, cuprins de o bucurie debordantă. Aici este o frizerie-cafenea!

Această poveste reală la care am fost martor de curând când vizitam o clasă, ne prezintă trei preșcolari în elementul lor. În timp ce se joacă împreună cu profesoara lor iubită, ei inventează o scenă care îi ajută pe copii să re trăiască experiențele lor din lumea reală (tunsoarea recentă) și le permite să se poarte exact așa cum se comportă adulții când practică meseriile lor. Jocul lor face apel de asemenea la întregul arsenal de resurse: în absența unor ustensile adevărate de coafat, ei se uită cu luare aminte în jur și descoperă alte mijloace de care să se folosească. Apoi, unul din ei reinventează scena, privind cum lucrează furculița și lingura prin părul profesoarei:

– Dap, spune el, suntem o frizerie și o cafenea, încântat de invenția lui.

Copiii fac apel la resursele lor de imaginație în permanență, indiferent dacă spun o poveste, inventează și interpretează un rol, construiesc castele de nisip sau creează viziuni interne când un profesor le citește dintr-o carte.

## Semințele creativității

*Copiii se mișcă tot timpul cu ușurință în universul imaginației. Jocul este îndeletnicirea lor, o sarcină evolutivă majoră. Ei sunt sprijiniți în acest demers de imaginile interne ale părinților lor și ale altor figuri importante din viața lor, care le oferă o bază sigură pornind de la care să învețe și experimenteze: „Știu că mami mă iubește și este mândră de mine pentru că sunt un băiat [sau o fetiță] pe cîste la școală, chiar dacă nu pot să o văd în fața mea acum”, ar putea să gândească el.*

### ○ lume plină de încântare

De la bun început, un nou-născut asimilează imagini și sunete. În prima etapă de dezvoltare – autocontrolul și manifestarea interesului față de lume – bebelușii privesc, ascultă și învață să se liniștească. Ei manifestă interes față de ceea ce se petrece în jurul lor și imaginează moduri în care să răspundă la acești stimuli. Părinții acordă atenție acestor reacții de răspuns, observând, de exemplu, că bebelușului lor îi place să întoarcă capul în direcția de unde se aude o voce ascutită, dar nu una cu o tonalitate joasă.

Sammy are o soră de doi ani care are o voce înaltă, pițigăiată. De fiecare dată când el o aude, întoarce capul imediat și privește în direcția ei. Mama lor a observat și încearcă să imite vocea înaltă și pițigăiată a lui Jean – iar Sammy se uită puțin mai mult în direcția de unde vine vocea. Sammy va întoarce de asemenea capul în direcția de unde vine vocea cu tonalitate mai joasă și mai groasă a lui tati, dar nu la fel de repede.

Părinții lui Sammy profită de înclinația lui naturală pentru a-l ajuta să exploreze un teritoriu nou. Fiului lor îi place să se uite la un triunghi roșu strălucitor care se învârtă de atârnat de cadrul mobil de deasupra pătuțului său, așa că mama își pune o pălărie roșie cât stă lângă Sammy să îl privească. Iar Sammy își întoarce într-adevăr privirea să se uite cu luare aminte la pălărie.

Aspectul important aici este acela că părinții lui Sammy reacționează față de înclinațiile naturale ale fiului lor – lucruri cu care se poate ca el să se fi născut sau să le fi moștenit. Sau – cine știe? – Sammy ar putea să dovedească o înclinație care s-a dezvoltat din întâmplare în contextul primelor clipe și zile din viața lui.

Nu are prea mare importanță cum sau de ce a început să se manifeste înclinația bebelușului. Dar când părinții lui reacționează față de interesul lui manifest, Sammy simte undeva în adâncul ființei lui, cu mult înainte să poată măcar să exprime ce simte în cuvinte sau în orice alt mod, că acele capacități ale lui individuale, unice îi sunt recunoscute. El nu este tratat ca o mașină; lui i se răspunde ca unui individ special, mai mic. Acest lucru îl ajută să se liniștească singur, să se focalizeze și să fie interesat și mai mult de lumea din jurul lui.

Observând ce îi fascinează pe bebeluși în mediul care îi înconjoară, părinții îi ajută pe micuții lor să experimenteze lumea într-un mod agreabil, ludic. Ei intră în armonie cu emoțiile copiilor lor. Încântare, bucurie și curiozitate devin emoții atașate tiparului motor pentru privit. Privitul este ceva încântător. Părinții încep un dialog cu bebelușul lor, ghidându-l către alte imagini, sunete, senzații și activități ritmice. Ei își urmează bebelușul și emit sunete

împreună, se mișcă împreună, privesc împreună, explorează jucării interesante împreună. În orice moment cât de mic al fiecărei zile, fiecărui minut, fiecărei secunde, părinții cultivă înclinațiile naturale ale bebelușului lor intrând în armonie cu trăsăturile sale individuale și consolidându-i plăcerea într-o relație plină de iubire.

Pentru ca aceste interacțiuni să aibă loc și să se intensifice singure, este nevoie de un anumit grad de structură. Un bebeluș calm, bine hrănit este un bebeluș care își poate permite să exploreze lumea și să fie curios. Între ciclurile regulate veghe-somn și ciclurile meselor de peste zi, preferințele unui bebeluș devin clare. Aceste jocuri timpurii stau la baza angajării imaginative a unui copil în interacțiunea cu lumea lui.

### Creativitate și dorință

Pe măsură ce bebelușii cresc, ei învață să facă legătura dintre plăcere și un comportament mai complex, cum ar fi să se legene pe acordurile muzicii, să încerce să pronunțe cuvinte noi, să se joace cu culori. Ei încep să lege emoțiile lor nu numai de tipare motorii și gesturi mai complexe, dar totodată de simboluri și cuvinte. Acest lucru este important pentru creativitate deoarece creativitatea înseamnă gândire *izvorâtă din* propriile emoții. Ea este gândire născută din propriile tale dorințe interioare, fiind inspirată din ceea ce există launtric.

Albert Einstein a vorbit despre creativitate când spunea că pe vremea când era preșcolar făcea călătorii imaginare – dar nu numai pe terenul de joacă, în curtea școlii sau în imaginara țară a închipuirilor de basm. El și-a păs-

trat acel simț „copilăresc” de a privi lumea cu uimire și fascinație încântătoare:

Uneori, mă întreb cum s-a întâmplat ca eu să fiu acela care a dezvoltat teoria relativității. Motivul, cred eu, este acela că un adult normal niciodată nu se oprește să se gândească la probleme care au legătură cu spațiul și timpul. Acestea sunt lucruri la care el s-a gândit pe când era copil. Dar dezvoltarea mea intelectuală a fost întârziată, ceea ce a făcut ca eu să încep să îmi pun întrebări despre spațiu și timp doar când crescusem deja.

Când nu facem decât să reacționăm la lumea din afara noastră în moduri predictibile, nu suntem creativi. Poate că suntem organizați, poate structurați, poate eficienți, dar nimeni nu ne-ar putea considera creativi. Dar când se aprinde becul undeva înlăuntrul nostru și experimentăm un flash de revelație, inspirația pentru o nouă poveste, o nouă melodie, un nou experiment, o nouă afacere – aceasta înseamnă creativitate, aceasta înseamnă viziune. În acest mod, emoțiile noastre se exprimă singure prin idei și proiecte inovatoare.

Un copil care poate să ia inițiativa și să își urmeze împlinirea propriilor lui dorințe are un avantaj în ce privește creativitatea. Părinții pot să-l încurajeze, lăsându-l să facă alegeri și să își urmeze propriile interese naturale. Probabil că îi place lăntișorul pe care îl purtați la gât și întinde mânuțele după el. Lăsați-l să îl ia de la gâtul vostru și să îl studieze; poate că o să încerce să vadă ce gust are sau să îl țină în lumină. Priviți această bucurie. Dați-i un lăntișor și mai strălucitor. Priviți-l cum face următoarea mișcare.

S-ar putea să arunce lăntișorul pe jos ca să vadă ce se întâmplă când acesta cade la pământ și ricoșează, făcând, pentru el, un zgomot satisfăcător.

Dacă îi permiteți copilului vostru să fixeze agenda și să decidă ce urmează să facă în continuare atunci când el preia inițiativa, îi dați senzația că ideile lui și scopurile lui sunt importante. Îi dați oportunitatea să fie genul de persoană care promovează o idee nouă și nu doar reacționează și răspunde.

Este o mare diferență între structurarea activităților pentru copilul vostru și provocarea copilului să își urmeze propriile lui inclinații. Tot ce trebuie să faceți este să vă relaxați un pic, să aveți răbdare și să priviți ce face el. Nu încercați să veniți cu un sac de sfaturi. Priviți ce face puștiul vostru, cum ia inițiativa și apoi se bizuiește pe ceea ce a acumulat. Odată ce ați procedat în acest fel, veți descoperi ritmul unor interacțiuni de creație spontane, fluide. Faptul că răspundeți la reacțiile adesea surprinzătoare ale unui copil mic îl provoacă să vină cu mai multe idei și să-i facă plăcere să încerce lucruri noi. A-i direcționa activitățile sau a le împiedica pentru a evita dezordinea nu face decât să-i descurajeze entuziasmul și imaginația.

Când un copil aș începe să folosească idei și cuvinte în jocul imaginar, este la fel de important să îl lăsați să preia inițiativa, așa cum făcea acea învățătoare pricepută de la grădiniță în povestea cu care am început acest capitol. În loc să fiți regizorul responsabil cu punerea în scenă, lăsați copilul să aibă inițiativă; puteți fi siguri că se va întâmpla ceva mai interesant, când veți proceda astfel.

Faptul că îl lăsați pe copil să spună neîngrădit ce gândește îi dă ocazia să folosească în mod creativ limbajul și să exerseze folosirea firească a cuvintelor. Dacă îl veți răsplăti pe copilășul vostru de nouăsprezece luni cu o bomboană de fiecare dată când spune unei noi persoane pe care o vede: „Bună ziua, domnule Cutare” sau: „Bună ziua, doamna Cutare”, îl antrenați să spună lucruri în mod mecanic. Însă dacă copilul vostru are o mulțime de experiențe de a saluta persoane încântătoare – mami, tati, fratele sau sora lui sau pe prietenul lui favorit sau un profesor – și s-a bucurat de experiențe plăcute care au urmat după astfel de salutări de întâmpinare, el va învăța să spună „bună ziua” din proprie inițiativă. S-ar putea să înceapă cu o privire șăgalnică sau o fluturare a mâinii, o strălucire în priviri și un sunet primitiv de bun-venit înainte să își înfunde capul în umărul protector al mamei sau să se ascundă în spatele picioarelor ei. În cele din urmă, el va ajunge la un „bună” sau chiar o s-o rupă la fugă până la bunicul cu o idee năstrușnică pentru un joc haios. Spre deosebire de un răspuns mecanic, învățat pe dinafară, salutul lui de întâmpinare va porni sincer din inimă. Va fi o formă de salut care s-a format din interacțiuni naturale, spontane pe care el le-a avut cu voi și ceilalți; pe măsură ce el crește, acest salut va deveni o parte din stilul lui de a se angaja într-o relație cu alți oameni.

În mod similar, dacă îi veți arăta copilului vostru cum să îmbrace o păpușă sau îi veți sugera unde ar trebui să meargă mașinuța de jucărie, jocul lui va fi destul de plictisitor și structurat. Dacă băiețelul vostru vă spune să fiți polițistul care îi blochează lui înaintarea cu mașina, puteți să-i spuneți: „Oprește-te, hoțule!”. Fiul vostru va surâde



cu înțeleș și îl va ocoli pe polițist intrând cu mașinuța direct în casă. Dacă copilul vostru aruncă pe jos mașinuța cu care se joacă sau o lovește cu piciorul, în loc să îl certați, puteți să vă adresați mașinuței și să-i spuneți: „Ouch! Ce doare! Ce faci?”. Atunci, el ar putea să spună: „Ajutor! Am nevoie de un doctor, am nevoie de un doctor!” și așa mai departe. Pe măsură ce copilul învață moduri mai subtile de comunicare, posibilitățile unui joc imaginar vor deveni nelimitate.

### Imaginație și logică

Când copilul vostru începe să folosească idei într-un mod logic, devenind interlocutorul responsabil cu întrebatul și răspunsul la marile întrebări – unde, cine, ce și de ce –, nu numai logica lui, dar și imaginația lui se vor dezvolta.

Să presupunem că micuțul vostru în vârstă de trei ani trage toate pernele de pe canapea:

- Ce faci acolo?
- Fac un castel.
- Cine va locui în el?
- Doar eu, fără Susie.
- De ce?

Și dialogul continuă. Puteți observa că spunându-i unui copil să nu facă dezordine pe canapeaua pe care se joacă nu va duce la o continuare atât de creativă.

Toate genurile de situații, de la dialoguri despre jocuri, feluri preferate de mâncare, excursii, chiar și despre orele potrivite pentru a merge la culcare încurajează în egală măsură logica și imaginația. Dialogurile pe care le aveți cu copiii care pun întrebări de tipul „unde, cine, ce,

de ce” îi încurajează să își exprime dorințele, să se gândească la unele conexiuni și să vină cu idei noi. Când aceste idei noi nu sunt înăbușite în fașă, mintea și imaginația unui copil se extind, iar încrederea lui în propria lui capacitate de a comunica idei crește.

Pe măsură ce percepțiile copilului vostru și conversațiile cu el exprimă nuanțe tot mai intense și aspecte de diferențiere, puteți să îl încurajați să fie el cel care vine cu ideile. În loc să îl întrebați pe proaspătul cititor ce s-a întâmplat în povestea pe care el tocmai a terminat-o de citit, puteți să îl întrebați: „Ce ți-a plăcut cel mai mult din această poveste?”. Ascultând răspunsurile copilului vostru, veți descoperi ce consideră el că este amuzant, indiferent dacă a fost mai atras de cuvinte sau de poze și ce răspunsuri pline de imaginație poate să dea în urma lecturării cărții. Sunteți în căutarea părerilor, ideilor și sentimentelor copilului vostru – nu a răspunsurilor corecte sau greșite.

### Creativitatea la orele de curs

Libertatea de a explora idei noi fără să aibă grija de a da un răspuns „corect” nu este de multe ori încurajată la școală. În lucrarea *The Nature of the Child*, Jerome Kagan arată cât de important este acest aspect pentru creativitate:

Dacă cei mai mulți copii inteligenți nu sunt neapărat creativi, cei mai mulți copii creativi sunt inteligenți. Dar creativitatea lor se bazează pe trei alte trăsături specifice: ei au o configurație mentală înclinată spre căutarea insolitului; le face mare plăcere să vină cu idei noi; și nu se tem în mod nejustificat că pot să facă greșeli. Un indicativ

major al persoanei creative este o anumită indiferență pe care o manifestă față de posibilitatea de a suporta umilința care poate să urmeze după ce au comis o greșeală. Această atitudine îi dă copilului libertatea de a încerca unele experimente mentale care ar putea da greș și de a lua în considerare soluții cu un grad ridicat de risc, fără să-și facă griji prea mari în legătură cu posibilitatea ca ele să fie greșite.

Foarte devreme, fie la școală, fie acasă, avem tendința să îi învățăm „să verifice”; punem un accent prea mare pe obținerea răspunsului corect și insuficient de mare pe gândirea conceptuală și raționament. Din păcate, eforturile actuale la nivelul educației naționale se concentrează prea mult pe însușirea materialului stabilit în detrimentul gândirii inovatoare și al creativității. Pentru a răspunde cu succes la standardele de testare, multe unități de învățământ încurajează metode de predare care se bazează pe redarea mecanică a materialului învățat. Prin eforturile noastre la nivelul educației naționale, trebuie să regândim modul în care testăm și evaluăm, astfel încât să reușim să încurajăm și să prețuim creativitatea și gândirea inovatoare.

Un tânăr cadru didactic, pe care îl cunosc personal, a alocat o mare parte din timpul semestrului de toamnă pentru a pune în scenă o piesă dedicată sărbătorii de Halloween cu elevii din clasa ei a cincea. Profesoara era nou-venită în școală și dorea să îi impresioneze pe părinți și pe colegi cu felul în care elevii din clasa ei se puteau descurca în fața unei adunări de oameni care sărbătoreau Halloweenul. Așa încât a renunțat la orele ei destinate studiului limbii și istoriei pentru a-i ajuta pe elevi să-și în-

tocmească planul pentru piesă. Elevii au redactat propriul lor scenariu pe baza unei povești despre faptele vrăjitoarelor din Salem; s-au oferit singuri să nu iasă în recreații și să stea să coasă costumele pe care le concepueră. Un elev, care știa să cânte la chitară, s-a ocupat de instrument pentru a obține unele efecte sonore mai misterioase. În loc să memoreze un scenariu gata redactat, elevii au putut să își exprime propriile lor idei, să descopere și să își pună în valoare propriile lor talente. Unul dintre ei spunea: „Mi-ar plăcea să am un rol în piesa aceasta, dar sunt mai bun la desen decât să vorbesc cu glas tare în fața unui public pe scenă. Eu urmez să pictez decorurile”. Acesta este genul de gândire comparativă nuanțată pe care copiii încep să o utilizeze eficient pe măsură ce avansează într-o etapă mai reflectivă.

Copiii talentați la scris s-au delectat inventând dialogurile dintre personaje; un băiat care era foarte timid a avut oportunitatea să-și demonstreze talentul muzical când a creat o întreagă partitură de percuție; un elev căruia îi plăcea istoria făcuse investigații suplimentare pentru a surprinde cât mai exact detaliile legate de costumele de la acea vreme de pe teritoriul coloniilor americane. Mai mult, copiii au descoperit moduri de a coopera unul cu celălalt, găsind soluții creative la provocările cu care s-au confruntat, cum ar fi distribuirea rolurilor potrivite, încurajarea copiilor mai timizi și temperarea celor mai îndrăzneți de dragul succesului împărtășit al acestui proiect.

Aceste lucruri s-au petrecut deoarece elevii atinseseră o etapă din dezvoltarea lor în care erau capabili să gândească în moduri mai complexe și se descurcau mai bine

când se punea problema să înțeleagă și să negocieze ierarhiile sociale. Dar aceste lucruri s-au petrecut totodată în mod special datorită profesoarei care a reacționat la ideile și inițiativele copiilor în loc să le pună în mână un scenariu fotocopiât și să-i oblige să învețe pe dinafară fiecare rol, să folosească muzică înregistrată și să le închirieze costumele.

Cu toate că au existat unele momente mai puțin sincronizate, spectacolul a decurs bine și a fost întâmpinat cu ovații pline de entuziasm sincer. După spectacol, directorul școlii a invitat-o pe profesoară să stea de vorbă în biroul lui a doua zi de dimineață. Ea nu închisese ochii toată noaptea, îngrijorată să nu fie sancționată pentru că folosisese orele de curs pentru a se ocupa de punerea în scenă a piesei, în loc să urmeze strict regulile planurilor de lecție zilnice.

Din fericire, directorul acestei profesoare știa să recunoască inovația atunci când avea prilejul să o vadă:

– Am dorit doar să vă spun că am avut convingerea că elevii din clasa dumneavoastră au demonstrat multă creativitate prin piesa pe care au prezentat-o, îi spuse el. Nu numai că au învățat o pagină de istorie, dar i-au și dat viață pe scenă pentru noi toți.

### Creativitate și conștiință de sine

Când se îndreaptă spre vârsta adolescenței, copiii învață să își evalueze propriile lor gânduri, să își spună, de exemplu: „Sunt foarte dezamăgit de lucrarea mea. Ultima dată nu mi-a păsat chiar atât de mult”, sau: „Cred că băiatul acesta ar trebui suspendat, dar numai câteva zile pentru că nu a intenționat să facă rău nimănui”. Evalua-

rea pe care și-o fac ei singuri și compararea lor și a gândurilor lor cu propriile lor standarde interne sau cu valorile deținute de părinți, profesori și cei de vârsta lor sunt evoluții care necesită niveluri noi de gândire reflexivă.

Acest gen de gândire comparativă îl ajută pe copil să își evalueze ideile și întreprinderile creative. „Aceasta este într-adevăr o poezie bună, este un mod nou de a spune ceva”, s-ar putea gândi el; sau: „Așa e, tocmai am scris chestia asta, dar sună ca o inscripție de marcaj și este destul de stângace”. Diferența dintre un elev ce promite să devină poet și unul lacrimogen, sentimental poate să se bazeze pe cât de bine poate el să își evalueze propria lui muncă.

Artiștii, inventatorii și scriitorii trebuie să fie în egală măsură creativi și analitici. Împreună cu colegii mei am realizat un studiu interesant care pune în lumină acest aspect. Am evaluat două grupuri de copii – unii cu dizabilități grave de învățare și unii care nu întâmpină astfel de probleme – și le-am pus întrebări care am considerat noi că ar fi de interes pentru ei. Am constatat că acei copii cu probleme grave de învățare și nevoi speciale aveau tendința să fie mai structurați și mecanici în răspunsurile lor, dar celălalt grup avea tendința să fie mai creativ și reflexiv. Când copiii au fost întrebați ce cred ei despre șefi, aceia cu nevoi speciale erau înclinați să spună că „părinții sunt șefi, profesorii sunt șefi, polițiștii sunt șefi” și așa mai departe, enunțând pe de rost o listă întreagă. Copiii fără nevoi speciale au avut tendința să dea răspunsuri de genul: „Nu îmi place să mi se arate cine e șeful, dar uneori cred că trebuie să mi se amintească cine e șeful, dacă

sunt răutăcios cu fratele sau sora mea, așa că este în regulă. Așadar, sunt șefi buni și șefi răi, în funcție de cât de bine știu ei când e cazul să mi se amintească cine e într-adevăr șeful”.

Ar putea fi ușor de concluzionat că copiii cu nevoi speciale au probleme de procesare și, de aceea, sunt capabili doar de un tip mai mecanic, structurat de învățare. Dar această concluzie ar putea fi una greșită. Când ne-am întrebat singuri ce au făcut copiii fără probleme de procesare, ne-am dat seama că răspunsurile lor au implicat două trepte de gândire. Ei integrau experiențele lor personale cu șefii și generau idei noi din aceste perspective. După aceea, ei așezau această perspectivă într-un context reflexiv și analitic evidențiind categorii diferite de șefi.

Când le-am adresat aceeași întrebare unor copii de vârstă mai mare și unor elevi care absolviseră școala, aceștia au făcut analogii împrumutate din Shakespeare și alți autori de literatură și au descris mai multe tipuri de șefi și mai multe categorii de comportament autocrat. Dar au urmat același proces de bază prin care experiențele lor personale emoționale au generat ideile și au dat voie luminii care s-a aprins în ei să se răspândească mai departe; după aceea, ei au trecut mai departe, folosindu-se de un proces reflexiv și analitic pentru a așeza aceste sentimente într-un cadru de gândire logic.

Întreaga noastră gândire are nevoie în egală măsură de latura creativă și cea analitică. Dacă noi ne folosim doar de latura analitică fără cea creativă, vom avea tendința să enunțăm pe dinafară liste întregi. Un astfel de răspuns reprezintă un nivel foarte scăzut de reflecție. Din contră, dacă folosim doar un tip de gândire creatoare imaginară,

am putea să ajungem la un nonsens interesant. De cealaltă parte, dacă folosim atât partea creativă, precum și pe cea reflexivă, avem tendința să producem un răspuns creativ. Când un copil scrie un eseu sau o recenzie la o carte sau compară două subiecte istorice, el are nevoie de ambele.

În urma analizei noastre, ne-am întors la subiecții noștri și am început să lucrăm cu grupul de copii cu nevoi speciale într-un mod diferit. Am început să lucrăm pornind de la emoțiile lor, de la experiențele lor personale. Am dezvoltat un mod de predare bazat pe exploatarea potențialului lor emoțional. Am făcut acele lucruri pe care tocmai le-am descris în fiecare etapă de dezvoltare: încurajând tiparele de procesare unice individuale ale fiecărui copil, concentrându-ne pe inițiativa fiecărui copil, lăsând ca inspirația lui să se manifeste în continuare.

Apoi, în timp ce ne prinseserăm în jocul de-a „leapșa” cu acești copii cu nevoi speciale, am început cu datele esențiale – genurile de aptitudini pe care un copil mai mic ar putea să și le perfecționeze. Totuși, am lucrat pornind de la aceste date esențiale fără să pierdem din vedere ce îi interesa pe copii. De exemplu, puteam să jucăm un joc în care să aruncăm și să prindem mingea urmărind să le provocăm reacții de bucurie, plăcere și conexiune. Ne-am propus să lucrăm cu scopul bine stabilit de a parcurge toate etapele de dezvoltare. Ce am descoperit a fost faptul că acești copii cu nevoi speciale, la fel ca și copiii de vârstă lor fără nevoi speciale, puteau să devină creativi și inventivi și să reflecteze asupra acelor lucruri care îi interesau pe ei. La nivelurile lor de dezvoltare mentală, toți copiii par să fie capabili de gândire și acțiune inventivă, creativă.



## Creativitate pe parcursul întregii vieți

Creativitatea este o calitate care ne îmbogățește existența pe tot parcursul vieții noastre. De inventivitate și creativitate avem nevoie în adolescență, la maturitate, în căsătorie și alte relații apropiate, ca părinți și în fața provocărilor cărora trebuie să le facem față pentru a putea să ne descurcăm la locul de muncă.

Fiecare dintre noi a întâlnit persoane care au debitat unele opinii, adesea folosind exact cuvintele luate din gura ultimei persoane cu care au stat de vorbă sau auzite la ultimul talk-show audiat de ele la radio. Recunoaștem faptul că acești adulți nu pot să „gândească pentru ei înșiși”, nici nu pot să își exprime propriile lor idei în modul lor unic de a se exprima. Ei nu par să fie capabili să gândească lucrurile trecându-le prin propriul lor filtru de gândire și să exprime propriile lor idei și să le exprime în limbajul lor propriu; în schimb, ei repetă ca un papagal platitudini. În absența unei viziuni și a imaginației, provocările cu care se confruntă la maturitate îi pot forța pe oameni să aibă opinii mărginite și să adopte poziții rigide.

Adulții care au avut parte de încurajarea creativității lor în timpul etapelor lor de dezvoltare, consideră că le este mai ușor să dezvolte niveluri noi de gândire reflexivă și empatie care sunt necesare pentru a se înțelege cu partenerul de viață și pentru a-și crește copiii. Toate tipurile de imaginație, sensibilitate și inițiativă creatoare sunt necesare pentru a întemeia un cămin într-un oraș nou, a găsi un echilibru între familie și locul de muncă, a-i oferi confort emoțional partenerului de viață când acesta își pierde unul din părinți, a ajuta un copil care se luptă să

răzbească în școală sau a ajuta o mamă vârstnică să înțeleagă că a venit momentul să renunțe la unele aspecte ale independenței ei de altădată. Fiecare zi aduce cu ea provocări care le cer adulților să se adapteze într-un chip nou, în timp ce păstrează sentimentul lor puternic de individualitate, unicitate și valoare. Acest lucru cere viziune. Când viitorul nu mai este infinit, este nevoie de un gen nou de imaginație. Scena uriașă unde noi ne-am imaginat că vom străluci când eram la colegiu se dovedește a fi mai mică decât ne așteptam. Se poate să nu fi construit zgârie-nori, să nu fi adunat averi, să nu fi devenit ambasador la Paris sau să nu fi câștigat Premiul Pulitzer. Dar o viziune matură ne ajută să vedem măreția realizărilor la scară mai mică: un copil lângă care am rămas aproape în ciuda unui divorț; o grădină din cartier pe care am îngrijit-o și susținut-o; un loc de muncă care ne-a dat satisfacții și a contribuit în mod util la binele comunității noastre. Creativitatea nu este unul și același lucru cu succesul sau celebritatea mundană.

### Încurajarea creativității și viziunii

Persoanele creative par să aibă un simț vizionar al posibilităților care sălășluiesc dincolo de ce se vede la suprafață – sau dincolo de perspective – în viața lor de zi cu zi. Puteți stimula această aptitudine pe care o deține copilul vostru pe măsură ce crește, începând din perioada copilăriei timpurii până la vârsta tinereții, încurajându-i interesele naturale; acestea îi impulsionează curiozitatea și dorința de explorare a lumii.

Creativitatea începe să dea muguri în primul an de viață, când bebelușul vostru începe să simtă cât de preți-

os este ce vine din adâncul ființei lui. El știe acest lucru deoarece el poate să conteze pe voi sau o altă persoană care are grijă de el cu multă iubire, gata să-i răspundă la privirile, gesturile și mișcărilor lui, chiar dacă el nu folosește deocamdată cuvinte. În timp ce îl lăsați să preia inițiativa atunci când se târăște pe jos pe covor, el va fi mai mult decât doar incitat de bufoneriile voastre; el va înțelege bucuria de a se experimenta pe sine însuși ca pe un lider, ca pe un inițiator. Dacă veți crea un obstacol, așezând o pernă mare, pufoasă în calea lui, observați dacă se va târî peste ea, pe sub ea sau o va ocoli. Dacă îi veți copia comportamentul, el va dobândi sentimentul propriei lui importanțe. Lăsându-l să se amuze apucând-o spontan într-o direcție necunoscută, el va ajunge să înțeleagă că ai tot dreptul să fii răsplătit atunci când te aventurezi dincolo de calea bătătorită.

Reacționând cu entuziasm față de primii pași pe care copilul tău îi face către creativitate, îl încurajezi să fie un deschizător de drumuri și nu doar un simplu executant. Când se folosește de cuvinte pentru a-și exprima ideile între vârstele trei și cinci ani, jocul imaginar poate să exploreze scenarii mai noi, mai bogate. Dacă el continuă să reinterpreteze scenarii similare în care prințese superbe sunt speriate de lupi cu dinții ascuțiți – iar voi vă asumați rolul lupului mătăhălos și rău de zeci de ori – încercați să-i aruncați mingea într-o direcție nouă. Pretindeți că lupul vostru a căzut, s-a lovit la cot și acum plânge după mămica lui. Amestecul de acțiuni neașteptate îl ajută pe copil să gândească dintr-o perspectivă inedită.

Când a ajuns deja elev în școala elementară și scrie o poveste despre o excursie imaginară în secolul XXII, ma-

nifestați un interes special față de ideile dezvoltate de el. Amintiți-i despre felul cum s-a simțit când ați mers la planetariu. Întrebați-l despre imaginile și sunetele pe care personajul lui le va experimenta; urmăriți dacă întrebările voastre pot să-i stârnească dorința de a scrie o narațiune mai complexă.

În timp ce el urcă treptele pe scara dezvoltării sale, ajutați-l pe copilul vostru să folosească o diversitate de sentimente și abilități. Dacă este în mod special talentat la desen, sugerați-i să inventeze o poveste despre desenul pe care l-a făcut. Dacă nu are nicio înclinație spre partea artistică, dar este în schimb o „moară stricată”, când îl apucă trăncăneala, urmăriți dacă i-ar plăcea să își încerce mâna schițând o scenă pe care tocmai v-a descris-o în cuvinte cu lux de amănunte.

Chiar jocul „scaunele muzicale” poate reprezenta o șansă pentru inovație. Poate că de fiecare dată când muzica se oprește, copiii ar putea să încerce diferite poziții, uneori așezându-se pe scaun cu picioarele încrucișate, turcește; alteori, ei ar putea să stea în echilibru pe marginea scaunului, cu mâinile în aer și picioarele ridicate de la podea. Încurajați-vă copilul să își folosească corpul și simțurile în mod creativ, atât singur, cât și cu ceilalți.

Când copilul a ajuns la gimnaziu și își îndreaptă atenția spre sporturi sau preocupări solitare, cum sunt muzica și desenul, îl puteți ajuta să își consolideze aceste interese, încurajându-l în primul rând să acorde atenția adecvată dezvoltării unor aptitudini fundamentale. Nu de puține ori, copiii percep rafinamentul de care dă dovadă un dansator profesionist sau un desen perfect realizat; dar când ei

nu percep dovezile acestui gen de înzestrare artistică sau inspirație în propriul lor stil, ei renunță mult prea repede.

Cu toate că nu există nimic care să țină loc de măiestrie pentru loviturile de bază într-un meci sportiv, pentru interpretarea partiturilor muzicale sau pentru o mulțime de crochiuri, este important pentru voi și copilul vostru să explorați mai puțin modurile de învățare mecanică sau rigidă pentru a face agreabile aceste sarcini de consolidare a aptitudinilor. Perfecționarea interpretării partiturilor muzicale, repetarea unei lovituri exact așa cum un anumit antrenor a indicat sau copierea unui desen cât mai exact cu putință sunt exerciții care dau rezultate mai bune atunci când există o anumită diversitate.

Dacă copilul este încurajat să stăpânească regulile de bază în maniera sa personală – și i se dau asigurări că nu există nicio regulă din manual care să decreteze că numai o metodă va garanta succesul – bucuria creativității și adaptabilității îi va menține interesul treaz. Dați-i asigurări că propriile lui idei nu ar trebui să fie lăsate în așteptare până când el va „ști tot ce trebuie știut”.

În cartea ei intitulată *Mindfulness*, Ellen Langer, profesor de psihologie la Harvard, subliniază că, dacă avem de gând să dăm frâu liber intuiției și creativității, trebuie să scăpăm de cadre stereotipice de gândire și reguli rigide: „Când mintea noastră este concentrată asupra unui singur lucru sau a unui singur mod de a face lucrurile, rămânând orbește tributari trecutului, noi obscurăm intuiția și ratăm o mare parte din ce se întâmplă în prezent în jurul nostru. Dacă Arhimede și-ar fi pus în gând doar să facă o baie, probabil că nu ar fi descoperit legea volumului de apă dislocat”.

Când copilul ajunge în preajma vârstei de unsprezece sau doisprezece ani, el va fi demonstrat un potențial mai avansat pentru reflecție, ceea ce noi denumim gândire anticipativă sau probabilistică. Încurajați-l să facă speculații împreună cu voi punându-i întrebări de genul: „Ei bine, ce s-ar putea întâmpla dacă ...”; „Dacă voi face asta, voi obține următorul rezultat, dar dacă voi face altfel, care ar putea fi urmările?”. Conversațiile pe care le aveți cu el când la sfârșitul adolescenței vor continua să se focuseze pe viitor. Provocați-vă copilul să formuleze în cuvinte cum vede el lumea acum și cum i-ar plăcea să o vadă în anii ce vor veni, în mod special în acele domenii în care el a demonstrat un interes creativ. Respectați-i ideile, chiar pe acelea care ar putea să pară comune la prima vedere. Idei care aparent ar putea să pară copilărești l-ar putea conduce foarte bine să facă o asociere în urma căreia să formuleze unele mai bune. Ideile grozave ne vin în moduri neașteptate.

### Să încurajăm imaginația și inventivitatea

1. Prețuiți și reacționați față de interesele naturale ale bebelușului vostru.
2. Puneți întrebări care să-i conducă ideile în direcții noi.
3. Încurajați-l să se folosească de toate simțurile lui și părți ale corpului în diferite moduri.
4. Impulsionați copilul să stăpânească regulile de bază ale unui anumit domeniu sau unei activități în maniera sa unică.
5. Încurajați explorarea și cercetarea constructivă; evitați să îl criticați aspru pentru greșeli.

6. Evitați învățarea mecanică. Antrenați experiența personală și interesul copilului pentru citit, scris și toate formele de studiu.

7. Încurajați copilul să se gândească la viitor și să își exprime fanteziile și viziunea legată de acesta în scris, desen și muzică.

Pentru a ajunge la gândirea creativă trebuie străbătut un parcurs developmental, iar noi trebuie să-i acordăm atenție atât pentru copiii noștri, cât și pentru noi înșine. Un gânditor inovator continuă să își pună întrebări: „Ce simt eu de fapt legat de acest lucru?”, „Ce cred eu despre acest lucru?”, „Care sunt părerile mele personale profunde?”. Începeți cu aceste reflecții și după aceea evaluați-vă opiniile personale în raport cu logica și cu opiniile altor semeni. Dar rețineți în minte părerile voastre personale sau sentimentele și dorințele voastre.

Unul din colegii mei a urmat un curs menit să îi ajute pe autorii de titluri de ficțiune să-și depășească blocajele și să își aștearnă cu ușurință pe hârtie cuvintele. La prima oră de curs, profesoara a distribuit cursanților fotografii alb-negru și le-a cerut să scrie timp de cincisprezece minute despre ce vedeau în acele imagini. „Nu tăiați cuvinte, nu reveniți asupra textului, nu corectați voi singuri textul”, le-a spus ea. „Nu se pune problema aici de răspunsuri corecte sau greșite. Nu trebuie decât să vă uitați la imagine și să vedeți unde ajungeți”.

În tăcerea care se așternuse peste sala de curs, creioanele zburau desenând litere pe hârtie. Când timpul s-a scurs, cursanții rămăseseră uimiți să constate nu numai

cât de multe cuvinte scriseseră, dar totodată cât de repede zburaseră, fără ca ei să știe, cele cincisprezece minute. Cei mai mulți dintre ei reușiseră să pătrundă adânc în lumea lor lăuntrică pentru a descoperi reacțiile lor față de acele imagini din fotocopiile înmânate.

„Ați dat deoparte editorul vostru intern și doar ați pus pe hârtie reacțiile și sentimentele voastre, fără să le cenzurați sau să vă îndoiiți de ele”, le-a spus profesoara. „Acum, aduceți înapoi editorul și revizuiți paragrafele scrise de voi până la următoarea noastră întâlnire. Cred că veți descoperi că sunt multe lucruri valoroase în aceste prime pagini”.

Această profesoară a făcut cu acești adulți anxioși și blocați ceea ce voi puteți să faceți cu copiii voștri sau pentru voi înșivă pentru a hrăni creativitatea. Începeți de unde vă aflați și urmăriți acele impresii, sentimente și idei. Lucruri grozave pot să se nască în acest fel.

Creativitatea influențează chiar scopurile pe care noi, ca părinți, le avem pentru copiii noștri grozavi. Creativitatea și viziunea permit ființelor umane să gândească într-un mod inovator, să își imagineze viitorul, să facă față provocărilor cotidiene și să vină cu soluții care să dea rezultate. Mai mult decât atât, ele ne ajută să descoperim noi modalități prin care să facem din mediile noastre ambientale unele mai sănătoase, iar din sălile noastre de curs, birourile, sălile de ședințe și căminul familiilor noastre, locuri mai primitoare, inovatoare și spații pline de căldură ocrotitoare și compasiune pentru fiecare dintre noi.

Creativitatea este o calitate pe care o recunoaștem, apreciem și prețuim – și nu se referă numai la domeniul



artistic. Nu oricine poate fi un Thomas Edison, un Benjamin Franklin sau o Marie Curie; și nici nu poate oricine să descopere un tratament care să vindece o boală. Însă cei mai mulți dintre noi au capacitatea de a deveni mai inventivi decât sunt și de a apela mai mult la viziune decât o fac în prezent. În mare măsură ține de modul în care privim lumea, modul în care ne punem singuri întrebări, moduri în care ne testăm noile ideile. Ca adulți, unii dintre noi ar putea să simtă că este prea târziu, că zarurile au fost aruncate. Dar creativitatea poate fi retrezită în adulți – și unul dintre cele mai eficiente moduri de a face acest lucru este să ne conectăm la ființa copiilor noștri și să ne minunăm de bogăția creativității ce sălășluiește în ei.

## CAPITOLUL 9

### GÂNDIREA LOGICĂ Cum înțelegem lumea

Cu o vară înainte ca Charlie să înceapă clasa a doua, a început să îl macine grija că este mai scund decât sora lui, Laura, care este cu aproape un an mai mică decât el. Îl preocupa foarte mult această problemă. Era conștient de acest lucru când mergeau la piscină și când se jucau în curtea din spatele casei. Se făcea mic de tot cuprins de stânjeneală când cei care veneau în vizită la ei o întrebau pe Laura: „Și acesta este fratele tău mai mic?”

Charlie rumega această problemă în timp ce stătea întins în pat noaptea. Încerca să își imagineze vremea când va fi fost mai înalt decât Laura, așa cum mami spunea că ar putea să se întâmple într-o bună zi. Dar până acum nu se întâmplase!

Apoi, într-o dimineață, el i se adresă lui mami:

– Nu e chiar atât de rău să fii mai mic decât Laura!

Mama lui era surprinsă să audă aceste cuvinte, deoarece fusese conștientă de ceea ce simțea el.

– De ce să nu fie?, îl întrebă ea.

– Ei bine, tu ești mai mare de vârstă decât tati, nu-i așa?

– Da, sunt cu un an mai mare decât tati, recunosc eu.

– Și tati este cu mult, mult mai mare decât ești tu. Dar tu ești la fel de simpatică cum este tati și la fel de drăguță ca și el. Iar tu ești mult mai pricepută decât este el la calculatoare.

Satisfăcut de această soluție, Charlie fugi la joacă.

Procesul de gândire al lui Charlie, bazat pe realitatea din propria lui familie, era o operație complexă impregnată de emoție. El trebuise să analizeze un set mare de date reale, să se gândească la propriile lui sentimente, să facă comparații și să-și verifice propriile concluzii discutându-le cu mama lui. Nu îi pusese punct încă, dar Charlie se află deja pe drumul care îl duce la folosirea gândirii bazate pe realitate și a logicii pentru a se angaja în interacțiune cu lumea și a înțelege ce descoperă.

*Gândirea rațională este capacitatea de a înțelege lumea.* Noi adunăm informații și folosim acest corp din ce în ce mai extins de cunoștințe pentru a crea conexiuni între realități existente, cauze și rezultate. Ne folosim de această aptitudine în școală și colegiu, la locul de muncă și în relațiile noastre, începând de la cele mai întâmplătoare până la cele mai apropiate, dar se poate să existe mari variații când se pune problema cât de bine facem acest lucru.

Un lucru pe care ni-l dorim pentru copiii noștri este să dezvolte o gândire logică și bazată pe realitate, nu doar pentru a supraviețui, ci pentru a înțelege lumea în cel mai cuprinzător mod cu putință. Sperăm că ei vor raționa logic în toate aspectele vieții – viața socială, înțelegerea istoriei și științei, abilitatea de a rezolva probleme din domeniul informaticii, abilitatea de a interpreta indiciile subtile

ale celor mai intime relații umane. Iar noi îi putem ajuta să ajungă la acolo.

Fiecare dintre noi cunoaște adulți care sunt extrem de logici în plan profesional, să zicem în lumea computerelor, dar sunt ilogici, chiar „stupizi” în alte aspecte ale vieții, cum ar fi să știe să se descurce la o întâlnire, în politică sau în condiții de competiție la locul de muncă. Logica noastră nu operează întotdeauna la același nivel în toate domeniile. O persoană poate fi logică într-un domeniu și să nu fie în altul.

Să luăm cazul domnului Franklin, un inginer în domeniul tehnologiei informaționale, care este mai neîndemânat în plan social. Oamenii din jur nu pot să spună exact dacă este clovnul sau stângaciul timid și reacția lor față de el este să-l tachineze. El nu înțelege reacțiile lor și își pierde cumpătul. În același timp, este un programator extraordinar de înzestrat, foarte mult prețuit pentru abilitățile lui tehnice. Din fericire, șeful lui interpretează supărările lui trecătoare și comportamentul lui aparent „illogic” ca fiind o latură a inteligenței lui sclipitoare.

O persoană diferită ar putea să nu fie un geniu al tehnologiei, dar să aplice logica foarte bine în anumite contexte sociale. Să luăm cazul domnișoarei Sullivan, un manager excelent: ea îi înțelege pe oameni și își poate organiza subordonații într-un mod care compensează faptul că are de-a face cu personalități diferite. Ea poate de asemenea să își evalueze propriile ei parti-pris-uri, înclinația ei de a fi părtinitoare cu anumite puncte de vedere și corectează aceste puncte vulnerabile cu ocazia rapoartelor redactate în scris. Ea știe când a strâns suficient de multe informații pentru a trage concluziile ce se impun,

dar mai știe în același timp când are nevoie să se consulte cu alte persoane. Cu toate că nu este scilipitoare în sensul acceptat al cuvântului, ea are ceea ce oamenii denumesc în general „intelligență emoțională”. Este capabilă să aplice abilitățile de a judeca în mod logic în relațiile ei cu soțul, copiii și prietenii ei. Poate să interpreteze semnalele lor subtile. Poate să citească printre rânduri. Și poate să facă toate acestea rapid, chiar și atunci când este stresată, obosită sau supraaglomerată cu un volum considerabil de muncă. Rareori se întâmplă să cadă în capcana de a deveni un gânditor de tipul totul-sau-nimic. Ea gândește în termeni relativi, fie că este vorba despre evaluarea oamenilor, fie despre a lua în considerare finalitățile probabile ale afacerii.

### Etapele logicii

Pentru a se angaja în gândirea bazată pe realitate, copiii trebuie în primul rând să se angajeze în relaționarea cu lumea din afara lor și să ajungă să o cunoască. Pentru a aduna aceste informații, ei se bazează pe propriile lor simțuri – să vadă, să audă, să guste, să atingă și să miroasă lumea din jurul lor.

### Descoperirea lumii din afara ta

Asemeni altor trăsături care se combină pentru a crea profilul unui copil grozav, progresul spre gândirea logică începe odată cu cea dintâi etapă din dezvoltarea lor, când bebelușii încep să perceapă universul de imagini și sunete din afara ființei lor, cu toate că rămân liniștiți și bine echilibrați. Prima sarcină a unui bebeluș în drumul

său spre dobândirea gândirii logice este să înțeleagă lumea exterioară și să vadă imaginea de ansamblu a lumii care îl înconjoară. Acest proces începe în primele luni de viață, în timp ce bebelușul privește și ascultă, miroase și gustă și își mișcă propriul corp pentru a se cuibări la pieptul mamei lui sau doar de dragul plăcerii de a se mișca liber de colo-colo în spațiul din jur.

Cei mai mulți dintre noi știu povestea cu elefantul și cei trei oameni orbi: fiecare dintre cei trei orbi descria un alt animal în funcție de ce parte a corpului acestuia o atingeau – trompa, coada, trunchiul și urechile. Pilda acestei fabule este aceea că dacă noi luăm în considerare numai un aspect al unui lucru, atunci vom vedea, simți, atinge, auzi și rezona din punct de vedere emoțional doar cu o mică parte dintr-o imagine mai complexă. Înțelegem că aceea este coada, dar ne imaginăm că este animalul întreg. Exact așa cum nu putem să înțelegem integralitatea unui elefant atât timp cât i-am atins doar coada, tot astfel nu putem să identificăm în mod realist fără să îl evaluăm folosindu-ne de toate simțurile noastre: văzul, auzul, mirosul și pipăitul. Este ceea ce fac bebelușii în fiecare clipă de veghe.

Gândirea logică înseamnă totodată să fii capabil să întâmpini lumea cu un sentiment de încredere și plăcere. În lipsa acestei abilități, un bebeluș poate să privească, asculte, miroasă și gustă lumea dar fără să folosească informațiile pe care le culege, deoarece nu are încredere în ele. Dacă lipsesc interacțiunile pozitive, iubitoare și calde cu aceia care au grijă de el, bebelușul ar putea deveni suspicios și temător; s-ar putea retrage chiar și ar putea evita angajarea. Pentru a învăța, copiii au nevoie să fie

dornici să se încreadă nu doar în ceea ce văd, dar și în relațiile pe care le au cu ceilalți care le furnizează informații. Pentru a lansa acest proces de învățare, noi, adulții, trebuie să facem astfel încât lumea exterioară și lumea relațiilor să fie agreabile pentru copilul mic.

### Acțiuni îndreptate spre un scop și tipare de recunoaștere

În următoarea etapă a călătoriei spre dobândirea gândirii logice, un copil își dezvoltă abilitatea de a interacționa cu lumea din jurul lui având scopuri clare; de exemplu, un bebeluș întinde mânuța spre o jucărie zornăitoare și o studiază sau un copil ceva mai mare de vârstă ia de pe masă un creion și se pregătește să scrie, când profesorul îi dă instrucțiuni. Este la fel de simplu cum este atunci când ești nevoit să atingi podeaua pentru a vedea dacă este dură sau strângi în mâini un balon pentru a vedea dacă este moale. A fi capabil să acționezi când ești în contact cu lumea din jurul tău este un pas major în direcția înțelegerii acestei lumi. Nu poți să înțelegi lucrurile până când nu le explorezi. Această pasiune pentru a înțelege cum funcționează lumea reprezintă începutul raționamentului științific.

Mai mult, pe măsură ce bebelușii descoperă lumea cu rapiditate, acțiunea conduce de obicei la reacție. Bebelușul zâmbește, iar mami îi zâmbește lui. Bebelușul găngurește, iar tati îi surâde și îi găngurește. Când îi atinge nasul lui tati, percepe în degețelele sale o senzație anume și poate obține poate chiar și un sunet de la tati. Când strângi o zornăitoare, scoate un zgomot. Fiecare acțiune ce este îndreptată spre un scop poate conduce la

o reacție – iar acesta este începutul gândirii logice de tip cauză-și-efect, chiar înainte ca ideile să devină o parte componentă a conștiinței unui bebeluș.

Aceasta este gândirea la nivelul ei cel mai fundamental. Schimbul unui zâmbet cu un alt zâmbet, unei încruntături de sprâncene cu o altă încruntătură îi dă bebelușului ocazia de a avea prima lui experiență cu un raționament de tipul cauză-și-efect. A acționa prin sunete, expresii și mișcare constituie începutul logicii – și totul începe nu mai târziu de cea de-a doua jumătate a primului an de viață.

Următorul pas în atingerea gândirii logice este capacitatea de a combina acțiuni într-un tipar, cum ar fi căutarea jucăriei preferate și prinderea mâinilor părinților pentru a le arăta ce dorești și a-i face să te ajute. Această aptitudine este de asemenea implicată în felul în care un copil mic înțelege cum funcționează un „jungle gym” pe terenul de joacă – „Oh, trebuie să mă cațăr pe chestia asta, să dau ocol acestui lucru și iată-mă sus cum urc pe aceste trepte să mă dau pe tobogan. Iuhuuu! Perfect, acum va trebui să o mai fac o dată”. Pentru a proceda în acest mod este nevoie de recunoașterea tiparelor și parcurgerea unei secvențe de pași pentru a atinge un scop. A te lăsa să aluneci pe tobogan, a găsi unde este jucăria, a-i convinge pe părinți să îți dea o îmbrățișare plină de căldură sau a ridica un bloc din piese de construcție necesită să urmezi niște etape, ordonate într-un tipar.

Recunoașterea tiparului este esențială pentru gândirea critică. Prin faptul că vă angajați alături de copilul vostru într-o secvențialitate de pași pentru a soluționa împreună probleme de fapt îl ajutați să își dezvolte abilități de gândire de un nivel avansat.



## Logică și idei

Următorul pas în direcția dobândirii logicii adaugă o nouă dimensiune: abilitatea de a folosi idei. De obicei, copiii își dezvoltă această abilitate între un an și jumătate și doi ani. În această etapă, un copil este capabil să transpună acțiunile – căutarea unui obiect ascuns, construirea unui turn din piese de construcție, cățărarea pe un obstacol care îi stă în cale – în idei. În această fază, un copil poate să înceapă să experimenteze nu numai lumea concretă a jucăriilor și terenurilor de joacă, dar totodată ce se petrece în mintea lui. Nu este nevoit să caute prin toată casa unde s-ar putea găsi prăjiturica preferată; își poate imagina locul unde s-ar putea găsi prăjitura. Poate să își imagineze bolul cu prăjituri, dulapul din cămară sau sertarul secret unde mami pune de obicei lucrurile pe care nu vrea ca fiica ei să le găsească. Poate să caute în avans în acele locuri la care s-a gândit, folosindu-se de idei.

Prin forța ideilor, copiii încep, totodată, să se folosească de jocul imaginar cu personaje pentru a gândi. Ei pot să așeze o păpușă sau un ursuleț de pluș în drumul lor ca pe un obstacol. Ei pot de asemenea să combine idei în moduri noi pentru a dezvolta noi gânduri. Gândirea simbolică – imagini și cuvinte – îi ajută să își descrie lumea și să se joace cu ea în mintea lor.

## Logică și întrebările „cine, ce, când, unde, de ce”

Dacă totul decurge firesc când învață cum să folosească idei, copiii ajung în etapa în care ei combină de fapt ideile între ele. Când îl întrebați: „De ce este întuneric afară?”, copilul poate să vă răspundă: „Fiindcă soarele nu

strălucește”. Sau: „De ce este frig?”, „Deoarece suflă vântul”. Acum, un copil poate să combine idei între ele în mod logic și să ia parte la dialoguri și discuții elaborate. El este capabil să înțeleagă lumea într-un mod nou. La acest lucru ne referim când spunem că un copil a atins vârsta gândirii raționale, logice – de obicei, între trei și patru ani. Când voi sau copilul vostru vă puneți întrebările „cine, ce, când și unde?”, el învață să combine idei creând punți logice.

În jurul acestei vârste, un copil începe să înțeleagă diferența dintre fantezie și realitatea exterioară. Aceasta este o realizare emoțională semnificativă. Stabilirea unui simț al realității înseamnă că noi trebuie să investim lumea din afara propriei noastre ființe cu o parte din emoțiile noastre – cu o anumită valoare, un anumit interes, o anumită încredere.

A fi capabil să spui dacă un măr sau un monstru este rodul propriei tale imaginații – ceva ce tu ai inventat – este un pas uriaș. În visele noastre, care sunt toate pură imaginație, acel măr are un gust teribil de bun, iar monstrul este cumplit de înfricoșător.

O fetiță pe care o cunosc a inventat o poveste în care mergea la Disney World chiar dacă ea nu mersese în realitate acolo. „De ce ai făcut asta?”, am întrebat-o eu. Ea mi-a răspuns: „Pentru că mă simțeam atât de bine. Mă simțeam aproape la fel de bine ca atunci când eu o să merg de-adevăratelea acolo”. Din când în când, himerele imaginate pot fi aproape la fel de plăcute cum este realitatea, pentru unii copii. Acesta este motivul pentru care se poate ca ei să aleagă să petreacă o mare parte din timp în lumea fanteziilor imaginate de ei.

Copiii evadează în lumea fanteziei oricând. Iar acest lucru poate fi minunat. Există câțiva pași importanți pe care un copil trebuie să îi facă pentru a învăța cum să recunoască granița dintre fantezie și realitate. În primul rând, copiii trebuie să închege relații cu alte persoane din lumea din afară, de obicei cei care au grijă de ei. Începând cu perioada timpurie a copilăriei, aceste persoane reprezintă realitatea exterioară. Când bebelușul vostru de opt luni vă trage de păr, iar voi țipați de durere, sunetul vine din afara copilului. El recepționează atunci senzația că există o diferență între ceea ce este în interiorul lui și ceea ce este în afara lui. Mai târziu, când el vă implică în construirea unui fort din piese de construcție, spre deosebire de momentele când se joacă singur, el primește în continuare confirmarea că există o lume în afara ființei lui. El înțelege că părinții lui nu sunt niște jucării, ci oameni care pot să facă lucruri pe care el nu le poate face. El înțelege că voi existați în afara lui.

Mai târziu, când copilul vostru se angajează în jocul imaginar cu personaje, puteți uneori să luați parte și voi. Când purcelușul lui din pluș aleargă făcând „guiț, guiț”, puteți să îl întrebați pe copil ce ar vrea purcelușul să mănânce. Luând parte la jocul lui, veți introduce o voce exterioară, o altă imaginație în afară de a lui. Împărtășirea jocului imaginar aduce laolaltă două imaginații, lucru care stabilește totodată o diferență între ce este „înăuntrul meu” și ce este „în afara mea”. Când îi puneți unui copil întrebarea: „De ce vrei să mergi în parc?”, aceasta este vocea realității care vine din afară. Sunteți o ființă umană vie care îi pune o întrebare și îi judecă răspunsul: „Ei bine, eu știu că este amuzant acolo, dar trebuie să

aștepți până când o să termin curățenia. După aceea, am să merg cu tine”.

Negocierile și discuțiile orientate spre exprimarea opiniilor ajută la stabilirea unei granițe între un copil și realitatea din lumea exterioară. Aceste negocieri pot avea o încărcătură specială. Dorințele copilului vostru pot să reflecte dependența, independența, agresivitatea, iubirea, enervarea sau entuziasmul lui. În acest timp, el trebuie să învețe treptat că sentimentele lui ar putea să nu corespundă cu ce există în lumea din afara lui.

Dacă părinții sunt prea severi, prea îngăduitori sau prea nepăsători și nu pot să răspundă la solicitările copilului într-un mod echilibrat și armonios, se poate să-i fie mai greu unui copil să stabilească granița dintre ce este imaginar și ce este real. S-ar putea ca el să prefere să evadeze, refugiindu-se în lumea fanteziei. O reacție calmă față de fiecare din sentimentele lui pe parcursul unei zile normale este ceea ce îl va ajuta să stabilească granița corectă.

### Logică, cauze multiple și diferența în funcție de grade de comparație

Odată ce copilul poate să separe lumea fanteziei de realitate și să facă distincția dintre ce este logic și ce este illogic, el avansează pe drumul spre gândirea multicauzală. Acum, poate să vă dea câteva motive care explică unele situații și întâmplări: „Este frig afară fiindcă Soarele nu strălucește și fiindcă este iarnă”. „Arthur e trist pentru că tatăl lui a trebuit să plece și pentru că nimeni nu o să se joace cu el”.

Când copilul începe să dea explicații oferind multiple motive, realitatea și gândirea lui devin mai complexe. Toate acestea conduc la gândirea indirectă sau gândirea triunghiulară. Această aptitudine este în plină operare când un copil poate să realizeze că pentru a câștiga Războiul de Independență, noi am fost nevoiți să ne bazăm pe ajutorul Franței, întrucât această țară era inamicul Angliei, care era inamicul nostru. Acesta este un mod de gândire destul de elaborat. Această aptitudine poate fi interpretată la fel de bine la locul de joacă, atunci când Eddie se împrietenește cu micuțul Jeff, devenind în mod deliberat prieten cu prietenul lui Jeff. Poate că Eddie dorea să fie prieten cu Jeff, dar și-a dat seama că Jeff nu era prea încântat de avansurile lui. Așa încât, următoarea mișcare a lui Eddie a fost să se joace cu mingea cu Billy, care este deja prietenul lui Jeff. Prin Billy, el poate să se joace acum cu Jeff, scopul lui inițial. Această deprindere de folosire a aptitudinii gândirii triunghiulare se aplică în matematică, în înțelegerea politicii și desfășurarea negocierilor în lumea socială. Ea este o etapă mai avansată a gândirii logice.

De acum, ne apropiem de gândirea nuanțată. Acum, copilul începe să înțeleagă în ce măsură lucrurile sunt adevărate. De exemplu, dacă un copil citește *Aventurile lui Tom Sawyer*, iar voi îl întrebați de ce îi place mai mult de Huck Finn decât de Tom Sawyer sau viceversa, el ar putea să vă răspundă: „Îmi place Huck Finn mai mult pentru că Huck este mai curajos”, „Huck e mai inteligent” sau: „Huck e mai simpatic”. Acest lucru demonstrează prezența gândiri comparative. Copilul nu spune pur și simplu: „Îmi place Huck Finn deoarece el este simpatic”.

El de fapt compară calitățile intrinseci prezente la cele două personaje.

Grație gândirii diferențiate, nuanțate, copilul trebuie nu doar să compare două lucruri, dar totodată să le compare în grade. În mod similar, putem observa acest mod de gândire la un elev care poate enumera nu doar câteva cauze care au condus la Războiul Civil, cum ar fi sclavagismul, drepturile statelor și factorii economici, dar în același timp să analizeze în ce măsură fiecare dintre acestea a jucat un rol în declanșarea acestui conflict.

Aceasta este o logică elaborată. Fără acest gen de gândire, o persoană rămâne cu o gândire polarizată, de tipul totul-sau-nimic. Vedem în jurul nostru copii (și adulți) care își duc existența într-o lume în alb-și-negru, unde există numai oameni buni sau oameni răi, răspunsuri corecte sau răspunsuri greșite. Suntem familiarizați cu acest tip de gândire rigidă. O observăm în politică, o observăm la cultele religioase și o observăm în felul greșit în care este uneori folosită știința.

Copiii dobândesc acest mod mai elaborat de gândire când fac schimb de opinii între ei și când li se adresează întrebări nuanțate: „Ce este mai important pentru tine: să te joci și să rezolvi acest puzzle sau să faci o plimbare pe jos?”. Gândirea controlată de materia cenușie se fragmentează în două componente: gândirea *comparativă*, prin care compari două lucruri (cum ar fi de ce prima carte din seria Harry Potter a fost mai bună decât celelalte) și gândirea *diferențiată*, prin care compari în ce măsură A este mai bun decât B sau de ce îți place A mai mult decât B, sau de ce o opinie este mai convingătoare decât o alta. Ai posibilitatea să observi aceste componente în plină

operare pe terenul de joacă, unde copiii aleg care este primul-cel mai bun prieten, al doilea-cel mai bun prieten și al treilea-cel mai bun prieten și când ei pot să îți spună ce fel de personalitate sau trăsătură fizică le place mai mult în comparație cu altele la o persoană față de alta – și pot să cuantifice aceste nuanțe de diferențiere de la o zi la alta.

### Logică și autorefecție

În sfârșit, copiii pot să atingă abilitatea de a aplica logica la un standard intern. Aceasta înseamnă dezvoltarea abilității de a-ți evalua propriile tale gânduri și propriile tale parti-pris-uri și ea intră în scenă, de obicei, în anii adolescenței. Un copil devine capabil să își aprecieze propriul fel de a scrie, performanțele sportive, priceperea la rezolvarea problemelor de matematică sau cum s-a purtat cu un prieten. În universul emoțional, această aptitudine de a gândi la un nivel avansat îi permite unui tânăr să își spună: „E clar, am dat-o în bară de-a binelea azi. Mă mai mir de ce m-am înfuriat atât de rău? Nu fac chestii de-astea de obicei”. Ea îl ajută pe adolescent să se evalueze singur, dincolo de normele unui grup: „La școală băieții se strecoară pe furiș prin tot felul de cotloane să fumeze țigări, dar asta e o prostie. Nu am de gând să încerc și eu!”; sau: „Să văd dacă mai pot să mă văd cu amicii mei, chiar dacă nu merg cu ei la o bere”. Capacitatea unui adolescent de a se aprecia singur, de a nu se lăsa influențat ușor de lumea de zi-cu-zi a relațiilor cu cei de vârsta lui, ci de a adopta o perspectivă mai amplă a lucrurilor îi permite să își mențină cursul bun, în timp ce navighează într-o lume a tentațiilor și riscurilor din ce în ce mai mari.

Cât de mulți adulți au într-adevăr capacitatea de a se aprecia singuri sau să-și evalueze atitudinile părintitoare? Vorbim despre un lucru prețios, dar atât de rar. Ea începe să se consolideze în anii adolescenței și reprezintă un nivel ridicat al gândirii logice și reflexive – dar ea nu este ușor de dobândit. Ne putem ajuta copiii să se aprecieze ei singuri nu doar angajându-i în discuții orientate spre exprimarea de opinii („Ce crezi despre acest film?”, „Este corect să se ridice baremul de vârstă pentru obținerea permisului de conducere?”), dar totodată cerându-le să își aprecieze propria lor muncă sau propriul comportament.

Nu se întâmplă prea des să le cerem adolescenților să își dea notă pentru propriul eseu și apoi să compare rezultatul cu felul în care l-a notat profesorul la clasă. Un exercițiu foarte interesant este să îi ceri unui copil să scrie un eseu și apoi, după o zi sau două, să îl rogi să își dea singur o notă și să se evalueze singur. Era obosit în ziua aceea? A făcut tot ce se putea pentru a-și procura materialul informativ de care avea nevoie? După aceea, profesorul îi dă o notă și îl evaluează, iar copilul poate să facă comparația dintre cele două analize. În acest fel, el va afla cât de bine s-a apreciat singur. Această abilitate are toate șansele să se dezvolte odată cu exersarea.

De obicei, suntem atât de preocupați să le spunem copiilor dacă au făcut bine sau rău un lucru, încât rareori se întâmplă să le cerem să se evalueze singuri. Dar le putem pune la dispoziție criterii, îi putem lăsa să-și stabilească standarde și îi putem ajuta să înceapă să devină proprii lor judecători. Lăsați-i să se joace interpretând rolul de părinte sau profesor, astfel încât să aibă un ghid intern și să poată să devină proprii lor mentori. Această



aptitudine devine din ce în ce mai importantă pentru a excela în activitatea școlară, pentru a se afirma în societate și pentru a fi activi în lumea politică și economică complexă la vârsta maturității. Ce altă aptitudine mai importantă putem să le punem la dispoziția adolescenților când pășesc în această lume adultă?

### Să încurajăm logica și gândirea reflexivă

Cu toții ne dorim ca toți copiii noștri să fie indivizi cu o minte clară, capabili să observe realitățile obiective într-un mod care să-i ajute să funcționeze în lumea reală. Nu ne dorim ca emoțiile lor să le distorsioneze percepția despre ce este real, cu toate că, în același timp, nu ne dorim să creștem niște roboți cu o minte strălucită și o inimă de gheață.

Dacă vă veți privi cu mai multă atenție bebelușul, o să vedeți cum semințele gândirii logice înmuguresc din legătura lui emoțională cu voi chiar în primele luni de viață. Când vlăstarul îngrijit de voi, care nu are mai mult de trei sau patru luni, își eliberează gura de atingerea caldă a biberonului cu lapte ca să poată să vă arunce un zâmbet fermecător, larg cu gura până la urechi, el este imediat răsplătit de zâmbetul vostru pornit din toată căldura inimii. El învață astfel că are un impact asupra lumii, că tot ce face va determina o reacție predictibilă.

Șase luni mai târziu, el va angaja mai multe din simțurile lui, plus nou-descoperita abilitate motorie, pentru a scoate la iveală răspunsuri captivante. Când chicotește pe înfundate de încântare în timp ce o ia la sănătoasă îndepărtându-se de lângă voi, privind peste umăr să vadă

dacă porniți după el, îi răspundeți râzând satisfăcut spre el. Pe parcursul acestui prim an de viață, părinții fac mai mult decât doar să reacționeze la avansurile unui bebeluș; ei îl curtează prin gesturi și cuvinte care îl ademenesc să revină mereu pentru altele și altele. Când el își ațintește privirea asupra unui ursuleț nou așezat în cutia cu jucării de la picioarele voastre, de exemplu, se poate să încuviințați din cap arătând în direcția cutiei, invitându-l astfel să ia de jos noua jucărie. Când strânge la piept ursulețul, ați putea deschide larg brațele, făcându-i semn să se apropie, pentru a vedea dacă vă va da jucăria înapoi. De fiecare dată când îl provocați să vă răspundă, îl ajutați să experimenteze lumea ca pe un loc încărcat de semnificație și logic.

Când un copil ajunge în jurul vârstei de doi ani, veți observa că el începe să folosească idei și chiar câteva cuvinte pentru a-și exprima dorințele și a rezolva probleme. Când vă jucați împreună de-a v-ați ascunselea și alergați în camera alăturată și vă ghemuiți în spatele canapelei, îl veți observa cum intră în cameră și se repede să se uite în spatele perdelei sau se uită pe furiș sub măsuta de telefon. Și-a făcut o idee, o imagine mentală a acelor locuri de unde v-ați făcut apariția când v-ați jucat împreună data trecută și folosește aceste imagini în mod logic pentru a-i servi la soluționarea acestei ghicitori.

Când a împlinit patru ani și a devenit un maestru în mânuirea cuvintelor, vă puteți bucura de dialoguri bazate pe realitate. Este vremea lui „mai mult înseamnă mai bine” și numai răspunsurile ilogice ar trebui evitate. Copiii aflați la această vârstă se lasă adesea distrași cu ușurință și ajung să se piardă un pic printre ideile care le inva-

dează mintea. Vor avea nevoie de ajutorul vostru pentru a înțelege lucrurile în mod logic.

Să zicem că tocmai ați terminat să vă uitați la un film cu subiect fantastic alături de fiica voastră într-o după-amiază de sâmbătă și decideți că este momentul pentru o distracție mai puțin sedentară. În timp ce vă îndreptați, ținându-vă de mână, spre curtea din spatele casei, este posibil să vă întoarceți spre ea și să îi spuneți:

– Ei bine, acum ce ne jucăm?.

Ea ar putea să înceapă să bălmăjească în genul:

– Covorul lui Aladin nu poate să zboare de-adevăratele; e doar fantezie. Îi vine greu să se elibereze din lumea fanteziei în care a fost imersată în ultimele nouăzeci de minute și are nevoie de ajutorul vostru pentru a reveni la momentul prezent.

O puteți ajuta să construiască o conversație cu sens captându-i atenția și spunându-i:

– Ai dreptate, dar mă întrebam ce jocuri ți-ar plăcea să te joci cu mine. Ce să facem în continuare?.

După care, ați putea să îi oferiți câteva opțiuni bazate pe realitate:

– Ce-ai zice să ne dăm în leagăn? Sau ți-ar plăcea să mai plantăm câteva semințe de morcov? Poate vrei să termini de construit căsuța pentru pășărele.

Când ea strigă bucuroasă: „Da, hai să construim căsuța pentru pășărele, iar ele vor putea să zboare acolo plutind pe covorul lor fermecat!”, puteți fi siguri că ați ajutat-o să facă un plan de acțiune pornind de la propriile sale dorințe, fără să rămână pierdută în lumea fanteziilor iluzorii.

Acum că a intrat din nou în joc și înțelege cum stau lucrurile, este clar că își dorește să continue să exploreze subiectul covorului fermecat al lui Aladin. Cereți-i să vă spună de ce a zbura pe un covor este mai palpitant decât a merge într-o mașină. Când începe să enumere o mulțime de motive pentru care a zbura cu un covor este ceva superior – „Deoarece ajungi să mergi deasupra copacilor și nu trebuie să cumperi benzină și nu ai nevoie de un permis de conducere” – , ea vă demonstrează că gândirea ei logică devine din ce în ce mai rafinată.

Într-o bună zi, când va împlini nouă ani și veți fi la magazinul de biciclete încercând să decideți ce model de bicicletă să cumpărați, vei avea una din numeroasele ocazii de a-i facilita noua abilitate de a-și utiliza gândirea nuanțată, subtilă. Fiica voastră ar putea să știe că își dorește o bicicletă cu zece viteze, dar îi este greu să ia o decizie, deoarece sunt atât de multe modele. Cereți-i să întocmească o listă de verificare, care să conțină toate soneriile și claxoanele pe care și le dorește ea tare de tot. Puneți-i o mulțime de întrebări pentru a o ajuta să își îndrepte atenția spre lucrurile pe care și le-ar dori de la o bicicletă. Apoi, puteți să întocmiți împreună o listă a lor, în ordinea importanței.

Când fiica voastră va arunca pentru a doua oară o privire asupra bicicletelor care i-au atras atenția și își dă seama care dintre ele se potrivește cel mai bine cu ce și-a dorit, vă demonstrează că datorită ajutorului vostru poate să se uite la toate bicicletele expuse și să facă anumite comparații logice (un anumit model care avea 10 viteze nu avea culoarea ei preferată, dar nu era chiar atât de

scumpă, avea pinioane ușor de schimbat și era echipată cu lumini care străluceau puternic în întuneric). Jocul de-a „cât de multe motive” pe care l-a jucat cu voi în timpul zilelor când mergea la creșă s-a transformat în exersarea lui „prioritizează-ți motivele”, bazat pe abilitatea ei din ce în ce mai mare de a gândi logic în multe domenii.

Uneori, nu mai târziu de vârsta de nouă sau zece ani și nu mai devreme de mijlocul adolescenței, copilul va fi capabil să își evalueze propria lui logică. Acesta este un nivel foarte elaborat de gândire, deoarece copilul trebuie nu numai să producă o creație logică (eseul, scuza pentru a justifica de ce a întârziat cu temele de la școală, un argument „pro” la ora de *dezbatere*), dar și să facă un pas înapoi și, cu imparțialitate, cu o logică rece, să decidă exact cât de clară a fost gândirea lui.

Părinții își pot ajuta copilul lor să facă acest lucru punându-i întrebări simple – „Cât de bine crezi tu că ai știut să îți susții cazul cu argumente convingătoare?” – într-un mod lipsit de amenințare. Ei pot de asemenea să pună în scenă într-o atmosferă prietenească *dezbatere* la ora cinei în familie și să desemneze un judecător care să rămână imparțial, deasupra oricărei suspiciuni. (Termenii *avocațeste* sunt menținuți doar în timpul *dezbaterii* și fiecare are șansa să îmbrace roba de judecător).

Fiecare participant la *dezbateri* prezintă trei argumente prin care să-și susțină punctul de vedere, după care explică de ce unul dintre argumente este mai convingător – un exercițiu de analiză logică și de autoevaluare. În continuare, judecătorul cântărește care dintre argumentele de „top” ale participanților a fost cel mai persu-

asiv din punct de vedere logic și dacă este de acord cu evaluarea pe care fiecare participant la dezbatere a făcut-o despre puterea relativă de convingere a argumentelor sale.

Autoevaluarea este descurajantă la orice vârstă. Dar cu cât poți să îl încurajezi mai mult pe adolescentul tău nu doar să prefere succesul, dar și să recunoască și să evalueze logic eșecul, cu atât mai puțin probabil este ca el să devină paralizat de deznădejde sau rușine. Copiii grozavi nu sunt niște flecăritori obtuzi mereu în defensivă. Ei sunt niște gânditori flexibili, logici, care văd lumea dintr-o perspectivă realistă.

### Cum vă ajutați copilul iubit să înțeleagă lumea

1. Propuneți-vă să fiți în armonie cu copilul vostru iubit, reacționând la semnalele pe care vi le transmite și provocându-l să răspundă la ale voastre. Lăsați-l să înțeleagă că tot ce face are impact asupra lumii.

2. Faceți-vă timp pentru multe dialoguri lungi cu el.

3. Provocați-l „să dea sens” exprimării, când răspunsurile pe care vi le dă sunt lipsite de sens.

4. Cereți-i să vă ofere mai mult decât o explicație, mai mult decât un mod de a privi o problemă.

5. Ajutați-l să își compare preferințele pentru lectură, filme, practicarea sporturilor.

6. Când faceți schimb de opinii, cereți-i să compare lucrurile între ele, cum ar fi ce calitate este mai importantă și în ce măsură mai mult decât altele.

7. Lăsați-l să își judece propriul lui comportament, argumentele lui, performanța lui școlară. Dați-i ocazia să

exerseze autoevaluarea, dar asigurați-vă că este una constructivă și că el nu este dezarmat în fața eșecurilor.

Când copiii noștri înaintează spre anii adolescenței târzii și primii ani ai tinereții, abilitatea lor pentru gândire critică este provocată de o paletă mai largă de experiențe. Pe măsură ce acești adolescenți experimentează toate modificările biologice, relațiile mai intime, prietenii care se schimbă, concurența acerbă din liceu și la admiterea la colegiu, oare aptitudinea lor autoreflexivă va rămâne intactă? Pot ei să își păstreze aceste aptitudini când își părăsesc familiile lor nucleare și se mută în căminele colegiilor și mai târziu la locurile lor de muncă? Vor fi ei capabili să își poarte de grijă singuri și să își rafineze setul intern de valori? Pot ei să facă acest lucru în vâltoarea intenselor valori emoționale care le bulversează existența în acești ani? Se vor menține la fel de puternice abilitățile lor de a reflecta asupra lor înșile când vor avea la rândul lor proprii lor copii și vor reexperimenta etapele de dezvoltare împreună cu aceștia? Dacă ați fost alături de ei, punându-le întrebări și încurajându-i pe parcursul călătoriei pe care eu tocmai am descris-o, sunt toate șansele din lume ca ei să reușească. Pe măsură ce noi înțelegem într-un mod empatic dezvoltarea propriilor noștri copii și le deschidem mai larg perspectivele asupra lumii pentru a se relaționa cu indivizi din alte culturi, simțul realității și capacitatea lor de reflecție logică se maturizează și adâncește.

În tot acest timp, noi, părinții, ne confruntăm cu noi perspective asupra ciclurilor vieții. Nu mai vedem viața la fel de nemărginită, iar pe noi înșine la fel de omnipotenți.

Dar, atâta timp cât noi și copiii noștri ne angajăm în extinderea și adâncirea experiențelor, inclusiv contemplarea sfârșitului existenței noastre, anumite valori confirmate și o gândire mai extinsă ne permit fiecăruia dintre noi să atingem un gen de pace cu viața noastră, cu noi înșine și cei pe care îi iubim. Nevoia de autorefecție nu ia sfârșit niciodată, atât timp cât suntem în viață și ne bucurăm de o sănătate în parametri optimi. Pe măsură ce înțelegem din ce în ce mai bine lumea noastră, ne ajutăm copiii să reflecteze într-un mod logic asupra lumii lor.



## CAPITOLUL 10

### INTEGRITATEA MORALĂ

#### O chestiune de curaj

Michael, un boboc proaspăt admis la colegiu, trebuia să facă față primului lui examen, după un curs dificil de geologie. Studiase cu seriozitate și, spre ușurarea lui, știa să răspundă la cele mai multe dintre întrebările acelui examen. La finalul unei examinări care durase trei ore, el a închis caietul lui albastru cu un suspin de satisfacție. Numai atunci observă mențiunea ce fusese imprimată pe prima pagină a caietului. Ea suna în felul următor: „Nici nu mi s-a dat, nici nu am primit vreun ajutor la acest examen”, iar sub ea era lăsat un mic spațiu pentru nume și semnătură și data ce trebuia adăugată.

Acum, acest tânăr urmase o școală Quaker<sup>7</sup> – cu toate că nu era membru al *Societății Prietenilor* –, iar toate examenele lui din liceu se desfășuraseră în spiritul respectării onestității. Nu existau supraveghetori la un examen, adulmecând trișorii pe culoarele dintre rânduri, așa cum se întâmpla aici, la colegiu.

---

<sup>7</sup> Școală patronată de mișcarea religioasă a Quakerilor; numele dat membrilor unei secte protestante numite și Societatea Religioasă a Prietenilor, mișcare religioasă înființată de puritanul englez George Fox, la jumătatea secolului XVII. (N.tr.)

Și acasă, și la școală, Michael avusese parte de o bogată experiență când venea vorba să discute cu adulții. Așa încât, în clipa când el îi înmână lucrarea scrisă la finalul examenului profesorului, îi adresă în glumă acestuia următoarea remarcă:

– Știți, sunt fericit să vă spun că nici nu am dat, nici nu am primit ajutor la acest examen. Dar nu am fost nevoit să semnez niciodată o declarație despre acest lucru până acum.

– Avem această formulă de ani de zile, spuse profesorul. Nu înseamnă mare lucru.

– Dar dacă aș fi trișat, ce m-ar fi împiedicat să trișez în continuare și totuși să semnez acest jurământ de încredere? Serios, consider că „încrederea” trebuie să crească pe măsură ce ajungem să ne cunoaștem unul pe celălalt. Veți ajunge să știți de ce sunt în stare pe măsură ce trece timpul, continuă Michael care nu putea să reziste tentației de a-i da replica.

Profesorul recunoștea că, deși Michael luase în glumă întâmplarea, el susținea cu argumente serioase un principiu pe care îl respecta cu sfințenie; se decisese să accepte declarația verbală studentului boboc că nu trișase la examenul de geologie. Totodată, se declară de acord cu argumentul „serios” al lui Michael.

De ce se simțea Michael atât de încrezător în propria lui integritate, încât să îl provoace la discuție în glumă pe profesorul lui în legătură cu jurământul de onoare? Cine și ce îi calibrase lui busola morală interioară? La fel ca toate trăsăturile care contribuie la crearea profilului unui copil grozav, un simț al integrității este insuflat de timpuriu, odată cu interacțiunile și ritualurile specifice oricărei familii.

## Rădăcinile integrității

În funcție de copil și familia lui, un simț al eticii și moralității va fi adânc întipărit într-o diversitate de perspective asupra lumii și credințe religioase și culturale. Numeroase sisteme de valori, indiferent de originile lor, au multe în comun prin modurile în care ele direcționează oamenii să muncească cu responsabilitate laolaltă în grupuri și îi ajută pe membrii familiei să se sprijine unul pe celălalt într-un fel plin de compasiune. Cheia pentru părinți este să înțeleagă cum asimilează copiii lor etica, moralitatea și valorile familiei, precum și religia și cultura ei – și, până la urmă, să le îmbrățișeze, adapteze sau respingă.

Sunt mulți cei care consideră valorile, idealurile, etica și moralitatea ca pe niște indicatori ai drumului în viață, care îi ajută să discearnă diferența dintre corect și greșit. Dar oare este, în realitate, această abilitate de a împărți lucrurile în corecte și greșite, în lucruri ce merită sancționate și lucruri ce nu merită, piatra unghiulară a eticii și moralității? Pentru un copil grozav și un adult grozav, piatra unghiulară a moralității este capacitatea de a-i *păsa* de ce este corect și ce este greșit. Michael, bobocul de colegiu, nu doar știa că a trișa la un test este ceva greșit și se poate finaliza cu urmări neplăcute, dar totodată îi *păsa* destul de mult de propria lui muncă și propriile lui standarde pentru a nici nu se gândi măcar la varianta trișatului.

El înțelege că a trișa este un gest care face ca examenul să fie lipsit de sens, deoarece subminează nu numai valoarea învățării celui care trișează, dar și pe a oricărei alte persoane.

Este foarte posibil să fii capabil să faci distincția dintre corect și greșit, dar să nu îți pese dacă faci sau nu un lucru corect. Copilul care se găsește pe terenul de joacă poate să știe că este corect să te porți frumos cu un alt copil, dar greșit să îi furi mingea sau să-l lovești și să-l împingi: „Da, știu că este greșit și știu că voi fi pedepsit dacă o să fiu prins”, ar putea să-și spună într-un mod trufaș, „dar nu e nimeni împrejur să mă vadă. O să-l împing pe Stevie fiindcă a prins primul loc când stăteam la rând să ieșim în pauză”.

Când se va ivi ocazia să îl împingă pe Stevie fără să fie prins de nimeni, nu va exista micul înger pe umărul drept al acestui copil care să îi spună să nu facă o astfel de faptă.

Dar, așa cum ne este dat să constatăm astăzi în multe din școlile generale și licee, nu doar simplul fapt că un copil îl împinge pe un altul este inconvenientul ce se petrece pe terenul de joacă al copiilor și în holurile din fața sălilor de curs. Un elev poate să pătrundă în incinta școlii cu o armă și să rănească un alt coleg de clasă care „mi-a făcut ceva” sau „nu s-a purtat respectuos față de mine”. Și nu numai între adolescenți se întâmplă acest lucru; vedem cum se petrec asemenea fapte la vârste din ce în ce mai fragede.

Mulți dintre acești copii cunosc care este diferența între corect și greșit, în sensul semantic. După o astfel de întâmplare, ei pot chiar să vă spună: „Am greșit când am comis această faptă, știu că așa trebuie”. Ei pot chiar să menționeze singuri pedeapsa care îi așteaptă. Ei înțeleg consecințele, înțeleg faptul că vor fi pedepsiți pentru că

au trișat la un test sau că ar putea să ajungă la închisoare pentru că i-au făcut rău cuiva. Cu toate acestea, aleg să comită fapta rea orice ar fi. Poate cred că vor scăpa basma curată, dar ce se întâmplă este că nu le pasă.

La începutul cărții există un capitol dedicat uneia dintre cele mai importante trăsături ce caracterizează un copil grozav: calitatea empatiei, de a fi capabil să îți pese de o altă persoană și de a recunoaște cât de important este acest sentiment. Aș vrea să mă concentrez acum pe integritate, deoarece este de asemenea o calitate majoră, care nu numai că îți aduce contribuția la profilul copiilor grozavi, dar totodată ajută la susținerea civilizației și la crearea unei lumi în care oamenii pot să trăiască laolaltă în pace. Aceste două calități ar putea fi considerate cadrele de fixare care susțin verticalitatea altor calități deținute de copiii grozavi.

Este nevoie de prezența a trei elemente-cheie pentru a-ți dezvolta moralitatea și un simț al eticii. Trebuie să fii capabil să distingi între corect și greșit și trebuie să poți să înțelegi valorile care susțin cultura și societatea ta. Dar, cel mai important, trebuie să îți pese. *Moralitatea are legătură cu simțirea, ține de a-ți păsa, nu doar de a ști care este diferența dintre corect și greșit.* Folosind cuvintele psihiatrului Robert Coles, „O conștiință bine dezvoltată nu se transpune neapărat într-o viață curajoasă din punct de vedere moral”.

Foarte mulți adulți fac eforturi pentru a-și păstra moralitatea și integritatea. În fiecare zi, citim în ziare că persoane din comunitatea de afaceri „trișează” prin felul lor de a manipula afacerile proprii. Unii au ajuns până la

urmă dincolo de gratii pentru că au încălcat legea. Alții au avut parte de oprobiul public. Observăm mereu lideri politici care întâmpină probleme datorită comportamentului lor „moral și etic”. Observăm indivizi care pledează pentru cele mai înalte niveluri ale unui comportament etic pentru ca, în schimb, în viața lor privată, să încalce exact aceste principii.

Cu siguranță, fiecare dintre noi a „trișat” un pic la limita acceptabilului din când în când. Copiii mici își doresc să beneficieze de avantajul de a mai arunca încă o minge în plus într-un joc sau de a înfuleca pe ascuns încă o bucată din tortul de ciocolată delicios de pe platou. Și nu sunt mulți adulți care să nu-și pună în buzunar bancnota de un dolar pe care au găsit-o din întâmplare zăcând pe trotuar. Dar aceste mici scăpări, aceste slăbiciuni umane minore sunt foarte diferite de carențele majore din codul moral și etic fundamental care ține omogenă compoziția unei societăți. Pentru a afla cum se dezvoltă integritatea morală, la fel cum se întâmplă cu multe alte întrebări legate de creșterea copiilor grozavi, trebuie să o luăm iar cu începutul.

### Să înveți să îți pese

Priveam cum, mai deunăzi, o proaspătă bunică își ținea în brațe nepotul în vârstă de trei săptămâni, Noah. Era așezată la mijlocul unui rând de scaune înaintea începerii unui spectacol organizat la școală, pe rândurile din față și din spate fiind alte familii așezate în așteptarea spectacolului. În timp ce ținea sprijinit pe umăr micuțul bebeluș cu fața îmbujorată, alte persoane – inclusiv une-

le necunoscute – se opreau să îi adreseze entuziasmate cuvinte pline de încântare, în timp ce treceau prin dreptul ei.

„Ce bebeluș drăgălaș”, „E băiețel?”, „Pare atât de liniștit!”, comentau ei. Cu toții întindeau mâinile să îl atingă și îi mângâiau drăgăstos mânuțele mici, bătându-l ușor pe spate. Băiețelul nu numai că era ocrotit de poziția unde era ancorat pe umărul bunicii lui, dar era înconjurat de iubire și o caldă acceptare din partea comunității lui. Pe măsură ce va crește, acești adulți vor continua să joace un rol în felul în care el se va simți iubit și în modul în care își va integra normele lumii lui – printre primele fiind forma de educație progresivă preșcolară, pe care sora lui mai mare o urmează. Chiar în aceste cele dintâi întâlniri interumane, Noah învață ce înseamnă să îți pese.

A-ți păsa de celălalt începe din primele luni de viață, când un bebeluș are această primă relație plină de iubire cu persoanele care au grijă de el. Dacă această relație se caracterizează prin căldură, iubire și implicare, dacă există mai multă plăcere și mai multă încredere decât durere, turbulență sau dezorganizare, atunci avem aici începuturile unui bebeluș care va avea încredere în rasa umană. El se va simți implicat în relații umane agreabile și plăcute. Încet-încet, aceia cărora le pasă de acest băiețel își vor croi drum spre inima lui.

În cei treizeci de ani de cercetare și observații clinice, am înțeles că acest proces minunat se poate întâmpla oricând. Fiecare copil – și vreau să spun chiar fiecare copil, nu 99% dintre copii – are o inimă spre care îți poți croi drum. Nu mi-a fost dat până acum să întâlnesc un bebeluș care să nu poată fi atras într-o relație de iubire protec-

toare, indiferent de provocările și nevoile lui speciale. Și nu vă bateți gura de pomană să îmi vorbiți despre copiii de „sămânță proastă”; nu mi-a fost dat niciodată să întâlnesc vreunul.

Cheia, în lucrul cu copiii, indiferent de nivelul lor, este să pornești de la stilul lor individual de a interpreta lumea din jur. Fiecare copil are un mod diferit de a reacționa la o atingere sau la un sunet, de a înțelege sunetele și cuvintele, de a-și planifica acțiunile și de a se relaționa cu ceilalți. Ajungem la inima copiilor urmându-i în lumea lor, pentru ca după aceea să-i atragem în lumea noastră. Facem acest lucru croindu-ne abordarea în funcție de acel copil. Față de copilul care este sensibil la sunete, suntem în mod special atenți ca ele să fie liniștitoare și duioase. Pe copiii care au nevoie de mai multă energie, îi vom atrage în acțiune. Ceea ce noi reușim să facem cu fiecare copil este să îl ajutăm să devină o parte a unei relații. În acest mod, copiii cresc învățând să le pese de ceilalți. Devin persoane iubitoare, indiferent de provocările cu care s-ar putea confrunta.

Bunica lui Noah făcea tocmai acest lucru, crea o relație legănând și îngânând sunete melodioase micuțului cuibărit în brațele ei. Și este exact ce puteți face și voi, stabilind o relație cu miraculoasa făptură pe care o creșteți. Pentru bebelușul vostru, dragostea pentru oameni, grija pentru ceilalți, va fi fundamentul emoțional pe care el își va bizui întreaga viață.

La fiecare nivel de dezvoltare, copilul vostru învață din reacțiile celor care au grijă de el. Când vede că un mă-nunchi de răspunsuri provoacă un zâmbet plin de căldu-



ră și „Ești cel mai grozav bebeluș din lume”, dar un alt mănunchi de răspunsuri o fac pe mami să dea din cap în semn de „Nu, nu!”, rostite cu o voce pe o tonalitate joasă și neînduplecată, el învață să își modeleze comportamentul în consecință. Plăcerea pe care o resimte când este răsplătit cu un zâmbet și o îmbrățișare caldă reprezintă începutul lecției pe care o învață despre ce este corect și ce este greșit.

### A fi rău, a fi drăguț

Pe măsură ce copilul vostru face progrese și trece la următorul nivel, el nu doar învață diferența de bază dintre corect și greșit – ce îl bagă în bucluc și ce nu –, dar și despre subtilitățile lui corect și greșit. În timp ce se joacă la groapa cu nisip, el învață care este diferența dintre o mângâiere delicată, care este pornită din prietenie și iubire și o îmbrânceană răutăcioasă care te pune la pământ și te face să plângi de durere. Desigur, copiii mici vor recurge în continuare la cel de-al doilea gest, uneori ca să își testeze forțele, dar chiar dacă o fac, ei învață care sunt diferențele dintre corect și greșit datorită felului în care îi fac să se simtă reacțiile celeilalte persoane.

Am văzut de curând un bebeluș cum întindea ursulețul lui de pluș uzat, dar iubit, spre un alt copil care plângea alături de el pe terenul de joacă, în chip de consolare temporară. Stătea uitându-se la el cuprins de o tensiune interioară în timp ce celălalt copil se liniștea și a părut foarte ușurat când a primit înapoi ursulețul lui preferat. Însă el făcuse gestul și părea să înțeleagă și să fie fericit că fapta lui avusese rezultatul scontat.

În această etapă, copiii nu trebuie să înțeleagă ideea abstractă pe care noi o denumim „altruism” pentru a face un gest de bunăvoință. Ei nu dețin neapărat un set de idei articulate: „Vreau să fiu drăguț cu mami deoarece acest lucru o va face să se simtă bine”. Dar încep treptat să învețe că dacă mami pare tristă, iar ei se cuibăresc în poala ei și îi dăruiesc o îmbrățișare drăgăstoasă și un pupic, mami îi va răsplăti cu un zâmbet generos și amândoi se vor simți mai bine.

Comportamentul altruist în rândul copiilor până la vârsta de un an și jumătate a fost observat nu doar de noi, dar și de mulți alți cercetători. Comportamentul acestor bebeluși nu este însoțit de o înțelegere elaborată a motivului pentru care ei sunt drăguți. În schimb, el operează la nivelul unei reacții emoționale intuitive de a-și dori ca părintele să fie fericit sau de a-și dori să-l facă pe prietenul de joacă să se simtă mai bine după ce acesta a căzut și și-a julit genunchiul. Înainte de cuvinte, răspunsul de bună-tate este înțeles și exersat prin gesturi și expresii faciale.

Pe măsură ce se dezvoltă altruismul, la fel face și trăsătura pereche, mai puțin agreabilă, cruzimea. Dacă veți petrece mai mult timp pe terenul de joacă, veți observa unii copii mici care au devenit mai organizați în exprimarea agresivității lor. Ei sunt mai îndemânatici când vine vorba să îi rănească pe cei din jur, să-i tachineze, să-i ciupească, să-i muște și să le facă rău. Ați putea chiar să observați copii mici care merg de-a bușilea și care încep să îi excludă pe unii dintre partenerii lor de joacă și să formeze mici „bisericuțe” în cadrul grupului. Nu trebuie să așteptați vârsta adolescenței pentru a remarca această dinamică în plină acțiune.

„Bozo a fost rău!": Cum se învață ce este moralitatea prin practicarea jocului imaginativ

În cel de-al treilea an de viață, pe măsură ce copiii se angajează în jocul imaginar și își pun în aplicare ideile în mod creativ, începem să observăm cum dezvoltă atitudini în universul ideilor, nu doar în comportamente, cu privire la ce este bine și ce este rău. Ei își imaginează cum ticăloși haini la suflet le fură prințesa și apoi scot din pălărie ca din senin „băieți buni” cu puteri miraculoase ca să o salveze.

Începând aproximativ cu vârsta de doi ani până la patru sau cinci ani, această efervescență a fanteziei creatoare înmugurește și implică o experimentare intensă a conceptelor de bun și rău, de nobil și meschin. Dacă veți însoți copiii în lumea lor imaginată împărtășită, îi veți putea ajuta să își dezvolte o înțelegere mai subtilă a acestor teme. În cazul copilului care se joacă singur, aceeași temă poate să devină puțin repetitivă. Dar dacă vă jucați cu fiul vostru, îl puteți întreba: „De ce Froggy este atât de bun, iar Bozo atât de rău? Ce au făcut ei?” – în esență, nu faceți decât să dezvoltați telenovela. Implicarea voastră poate ajuta personajele să se dezvolte. „De ce mă ataci, Bozo? Ce ți-am făcut eu?”. Pe măsură ce intriga jocului imaginativ se adâncește, copiii pot să exploreze ideile de bun și rău.

Fiecare cultură, fiecare religie și fiecare familie are propriul ei mod de interpretare a conceptelor de corect și greșit, de bun și rău. Cheia pentru a împărtăși propriile voastre valori copilului vostru nu este să limitați temele jocului imaginar împărtășit, ci, în schimb, să luați parte la el și să-l lăsați pe copil să preia inițiativa. După aceea, pu-

teți să îi explicați care sunt valorile pe care doriți să le puneți în evidență prin rolul și faptele personajului pe care voi vi l-ați asumat. Se poate ca el să le respingă la început, dar va învăța despre ele și poate le va îmbrățișa până la urmă. Această strategie funcționează mult, mult mai bine decât dacă ați încerca să fiți voi șeful în jocurile impuse de voi. Viața este prea complicată pentru a aplica reguli și standarde rigide. Dacă îi veți spune pur și simplu copilului vostru ce ar trebui să facă și ce nu personajul interpretat de el, este foarte posibil ca el să se revolte și să se comporte contrar așteptărilor. Trebuie să-l ajutați pe copilul vostru să își dezvolte judecăți subtile, iar acest lucru se întâmplă grație dialogurilor care continuă în jocul imaginativ.

### Empatie și moralitate

Pe măsură ce copiii învață să fie logici, să-și pună cap la cap ideile și să pună întrebările „de ce”, părinții au o mare oportunitate nu doar să exploreze unele valori și ținte, dar să modeleze idealuri și un simț al moralității. Acum, puteți să îl întrebați pe copil: „De ce ești atât de mânios?” sau: „De ce l-ai lovit pe Brian?”, sau: „De ce ai furat biscuitul acela?”. Dacă veți empatiza cu copilul și îl veți înțelege, îl veți învăța o valoare importantă. Copilul învață ce este empatia și grija față de celălalt nu din ce îi spuneți să facă, ci din ceea ce el experimentează odată cu voi. Așadar, dacă îl veți asculta plin de respect pe copil, chiar atunci când el este ostil, mânios și răutăcios, acest lucru îi va îmblânzi sentimentul și nu va lăsa mânia lui să existe într-o lume și grija lui într-o alta.

Ne este dat să vedem mult prea mulți oameni care pot cu stânga să ofere grijă și cu dreapta să își reverse furia și mânia, ca și cum stânga și dreapta nu s-ar cunoaște una cu cealaltă. Obişnuim să spunem: „Cum poate cutărică să meargă duminica la biserică să arate atât de multă empatie și compasiune, iar de luna să întoarcă foaia și să fie atât de meschin și de brutal toată săptămâna?” Ei bine, indivizi ca acesta își compartimentează lumile lor. Avem nevoie de mai mulți oameni – mai mulți copii grozavi și adulți grozavi – ale căror întregi existențe să funcționeze într-un mod concertat.

Când manifestați o înțelegere grijulie față de un copil, chiar atunci când el se simte mânios și răutăcios și îl ajutați să vă explice cum a început să simtă astfel, el va învăța să facă legătura între grija voastră și mânia lui. Singurul mod de a învăța să fii empatic este să fii tratat cu empatie.

Aceasta nu înseamnă că nu-l veți pedepsi sau că nu veți pune la punct măsuri punitive pe care să le aplicați când micuțul vostru de patru ani depășește limitele acceptate, când își lovește sora sau își bate un prieten. În niciun caz. Veți stabili limite și sancțiuni adecvate pentru faptele copilului, dar totodată veți manifesta empatie și înțelegere pentru motivul care l-a făcut să se comporte în acest fel.

Puteți să faceți acest lucru urmând anumiți pași:

- Ajutați-vă copilul să se liniștească atunci când este supărat: „Nu pot să înțeleg ce spui atunci când plângi”.
- Odată ce s-a calmat, discutați cu el despre motivul și modul în care își explică el ce a făcut și ce sentimen-

te se ascund în spatele faptelor lui: „De ce l-ai împins pe Alex de pe bicicletă? Erai supărat pe el?”

- Instituiți pedepse, sancțiuni adecvate sau limite în funcție de ce a făcut. Dacă doar a strigat și țipat, nu înseamnă că a încălcat linia admisă și are nevoie doar să se calmeze. Dar dacă a lovit sau bătut un alt copil, nu cu scopul de a se apăra, ci sub impulsul mâniei, trebuie să existe o sancțiune potrivită. Ar fi trebuit să fi discutat despre aceste sancțiuni cu el dinainte, astfel încât el să știe ce se întâmplă când nu se comportă cum trebuie. Dar nu uitați că vă doriți ca el să vadă în persoana voastră personajul polițistului amabil care este interesat să îl înțeleagă și să îl ajute să evite pe viitor să repete acest gen de comportament și nu polițistul furios care are de gând să îl pedepsească fără să-i pese ce simte el.

Când fixați limite în acest mod, de fapt modelați pentru el valorile voastre. Veți crește astfel un copil care se poate controla singur, care integrează limite, care își dorește să urmeze liniile directe trasate de voi și care are compasiune pentru el însuși și pentru ceilalți. Își va dori să facă mai mult decât atât. Își va dori să se facă plăcut în ochii voștri și, până la urmă, să se facă plăcut în ochii lui.

### Cum se complică ecuația

Mișcarea spre următoarea etapă de dezvoltare, a ideilor mai subtile și rafinate despre corect și greșit, îmi amintește de una din acele plăci de joc cu X și o care este

fixată la trei niveluri, asemeni eșafodajului unei construcții cu trei etaje. Dintr-odată, un simplu joc devine mai complex, operează în mai multe dimensiuni, nu doar în una. Existența mentală și emoțională a copilului vostru și dezvoltarea lui devin multistratificate.

Acum, copilul vostru învață nu doar să gândească în mod logic, dar totodată să caute din multiple motive să înțeleagă ce este corect și greșit și numeroase diferențe de nuanțe ale fiecăruia dintre concepte: „A fost corectă decizia luată de Deirde să îl dea afară din joc pe Alec pentru că trișase?”, „Cât de greșit este să răspunzi înaintea altcuiva, dacă ai într-adevăr o idee ca lumea?”

Pe măsură ce un copil ajunge să stăpânească aceste moduri noi, complexe de gândire, puteți avea discuții mai bogate și mai profunde – și mai subtile – cu el. V-ar putea întreba: „Ce să fac atunci când Max nu mă lasă în pace? Să îi spun domnului profesor? Dacă am să îi spun domnului profesor, copiii or să-mi zică „blegul”. Dacă îi trag un pumn lui Max, dau de belea. Ce ar trebui să fac?”.

Ei bine, nu e o întrebare chiar atât de simplă. O astfel de situație necesită o discuție mai amplă. Când stăm de vorbă cu un copil care a ajuns în etapa gândirii nuanțate, putem fi ca un antrenor experimentat de pe margine și să-i răspundem în felul următor: „Păi, tu ce crezi? Hai să ne gândim împreună. Cum te-ai simți dacă (A) te-ai duce la domnul profesor, iar copiii te-ar lua peste picior din această cauză? Cum te-ai simți dacă (B) l-ai îmbrânci, dar atunci ai încurca-o pentru fapta ta? Cum te-ai simți dacă (C) ai spune în cel mai asertiv mod cu putință ce gândești cu glas tare, dar fără să recurgi la îmbrânceli, astfel încât

să nu îți crezi singur probleme? Sau cum te-ai simți dacă (D) pur și simplu i-ai evita pe acești copii și ți-ai petrece timpul liber cu alți copii care îți plac ție sau cu prieteni noi? Ce te-ar face să te simți cel mai bine? Ce s-ar putea întâmpla? Cum s-ar putea simți ei?”.

Nu există un răspuns simplu aici, oricât de mult v-ați putea dori să existe unul. Iar adulții, nici ei nu au răspunsuri simple când acest gen de întrebări se ridică în propriul lor grup de oameni maturi. Dar dacă voi și copilul vostru vă rezervați ceva timp pentru a reflecta profund la acest lucru, atunci îi dați mult mai mult decât o soluție la o problemă care s-a ivit pe terenul de joacă. Îl învățați să gândească despre relațiile sociale și să cântărească diferite aspecte morale și etice implicate în fiecare decizie.

Îl ajutați să învețe moduri în care să rezolve viitoare probleme. Când viața devine complicată, trebuie să învățăm să gândim în felul nostru propriu. Acesta este scopul cel mare: un copil căruia i s-a insuflat în adâncul ființei lui capacitatea pentru gândire reflexivă, morală și etică.

### Curajul de a avea propriile tale convingeri

La nivelul următor, începând cu vârsta de aproximativ zece ani până la paisprezece ani, copilul vostru va începe să își creeze propriile lui standarde și valori interne. Acestea îi vor fi de mare folos când va înainta printre nisipuri mișcătoare în viața lui de școlar, în comunitate și viața casnică. Pe parcursul acestor ani, un copil își poate construi fundamentul unui simț solid despre „bun și rău” în viață.



Aceasta este totodată perioada când spiritualitatea copilului evoluează în direcția unui ceva mai apropiat de forma lui matură. Acest simț intern de profunzime și sens poate fi îmbrăcat într-un set de credințe religioase, în valori culturale sau familiale sau în propria fuziune realizată de copil a tuturor acestora pe baza experienței sale. Alături de simțul lui de corect și greșit, aceste credințe pot să devină busola morală de care aminteam mai devreme. Ea îi dă copilului perspectiva și tăria să spună, de exemplu: „Acești fotbaliști s-au purtat urât cu băiatul acela. Ar fi trebuit să îi fac să înceteze”. Cu alte cuvinte, el și-a dezvoltat o voce interioară care este separată de larma gălăgioasă venind clipă de clipă din direcția grupului de copii de vârsta lui. Această voce interioară se poate susține singură și poate să supraviețuiască chiar și schimbărilor emoționale temporare.

În epocile timpurii, și deseori chiar și astăzi, aceste standarde interne constituiau ceea ce se numea „caracter”. Robert Coles, care a intervievat copii și adolescenți pe tot cuprinsul țării pentru redactarea cărții lui *The Moral Life of Children*, menționează că pentru adolescenți a avea caracter nu este o trăsătură rigidă sau absolută: „Pentru ei, caracter nu înseamnă un bun pe care îl deții, ci mai degrabă ceva pe care îl cauți neîncetat; o calitate a minții și inimii pe care lupți să o dobândești, uneori cu puțin mai mult succes, alteori fără”.

De fiecare dată când copilul vostru se înfurie, este panicat, trist, stânjenit sau enervat, el are o șansă să devină mai capabil să păstreze un set de valori personale, o voce interioară, ca pe un etalon față de care el să poată compara sentimentul din acel moment: „Nu ar trebui să

arunc mingea aceea de tenis peste zidul înalt ca să nu se mai poată juca ceilalți copii. Nu este cinstit și e un gest răutăcios – dar este tentant!”.

Acest gen de raționament nu se petrece în mintea celor mai mulți dintre copiii de șase sau șapte ani. Nu sunt încă capabili să judece astfel. Deși cei de paisprezece ani sunt capabili de un asemenea raționament, mulți dintre ei nu îl îmbrățișează încă; dacă o fac, ei sunt inconsecvenți. Dar exact acest gen de raționament este cel care în cele din urmă îl ajută pe copil să fie o persoană morală și etică.

Când tinerii ating acest nivel de raționament în care pot să trăiască în două lumi simultan – lumea valorilor interne, care este stabilă, și lumea schimbărilor clipă de clipă la nivelul sentimentelor, experiențelor și provocărilor – ei învață să le compare continuu. Când sunt capabili să facă acest lucru, ei pot să-și formeze un simț intern de sine de care sunt mândri.

### Să creștem un copil moral

Nicio atenționare cu degetul ridicat și niciun șir de lecții repetate mecanic la școala de duminică nu pot să vă dea siguranța că îi va păsa copilului vostru să facă ce este „corect”. O să învețe despre etică și moralitate nu din ce îi spuneți, ci din felul cum îl tratați.

În primele lui săptămâni și luni de viață, când vă țineți bebelușul cu drag în brațe, se poate să fi observat că atunci când îl strângeați la piept, el era liniștit de căldura transmisă de corpul vostru și de ritmul constant, liniștitor al bățăilor inimii voastre. Sau poate ați observat

că atunci când aveai grijă ca lumina să scadă în intensitate, umbrele difuze din dormitorul lui păreau să îl relaxeze atât de mult, încât el putea să schimbe cu voi, plin de solemnitate, priviri fericite cu ochii larg deschiși.

Aceste scurte contacte liniștitoare îl fac pe copilul vostru să simtă că este cineva de care vă pasă într-un mod profund. Când vă ocupați cu promptitudine de nevoile lui fizice, hrănindu-l când plânge de foame sau masându-i spatele când o durere de burtică îl face să își încordeze piciorușele de durere, el experimentează balsamul mângâierii emoționale al zâmbetelor voastre și tandrețea gesturilor cu care îl învăluiți. Odată cu trecerea timpului și cu ajutorul vostru, el va ajunge nu numai să se aștepte ca și altora să le pese de el, dar totodată să extindă acest sentiment spre alții, deoarece el știe cât de bine te face acest sentiment să te simți.

În decursul anilor mei de practică, am observat plin de mâhnire cât de devastator poate să fie când tinerii nu primesc un fundament pentru recunoașterea sentimentelor de grijă protectoare, iubire și respect. Copiii care au fost tratați cu asprime și într-un mod sadic manifestă o puternică tendință de a-și dori să fie la rândul lor aspri și sadici. Când un părinte, o persoană care are grijă sau o altă figură autoritară este în preajmă, ei își pot inhiba această tendință și să pară „buni cetățeni”; dar când sunt departe de prezența figurilor autoritare, duritatea sau indiferența timpurie pe care au îndurat-o iese adesea la suprafață, manifestându-se printr-un comportament iresponsabil sau crud față de alți copii și animale. Acest comportament este deseori acompaniat de tristețe și depresie.

Pentru acești copii, „să fii bun” devine doar un mijloc pentru a-ți atinge scopul; ei se conformează unei linii de conduită doar pentru că acest lucru le aduce avantaje. Deoarece nu li s-a dat niciodată oportunitatea de a integra plăcerea inegalabilă de a simți că ești iubit și cuiva îi pasă de tine, ei pot să nu aibă niciun sentiment intuitiv că a-ți păsa de cineva și a-i ajuta pe alții te face pur și simplu să te simți minunat.

Între opt și optsprezece luni, limbajul gesturilor care generează atât de multă bucurie îl învață pe copil că lumea este un loc logic, unde mișcările lui sugestive din cap, strigătele de veselie, agățarea de manșetele bluzei și privirile stăruitoare sunt întâmpinate cu reacții încurajatoare. De asemenea, el începe să se perceapă pe sine ca fiind separat de voi și ca pe un partener de joacă valoros, îndrăgit. Acest joc îi furnizează totodată primele lecții despre ce este corect și ce este greșit. Când el a depășit o linie de conduită comportamentală acceptată, felul melodramatic în care vă încruntați sprâncenele, modul în care îi prindeți mânuțele cu fermitate, suspinul trist și scuturarea viguroasă a capului îi înfățișează o imagine evidentă din care înțelege că a făcut ceva greșit.

În perioada primilor ani de viață, copiii își doresc să aibă parte de reguli concrete: este rău să lovești, este bine să dăruiești. În timp ce stați pe jos și vă alăturați jocului copilului vostru de doi ani și jumătate pentru a-l însoți la o petrecere cu dinozauri foarte amuzantă sau urmăriți cum copilul vostru de trei ani preia inițiativa când pompierii de jucărie ajung supereroi răzbunători, nu este ceva neobișnuit ca acesta să devină extrem de entuziasmat și să alunece pe panta comportamentului

„rău”, răbindu-se singur sau pe cineva din jur sau stricând o jucărie sau două.

În acel moment are nevoie să i se fixeze o limită rezonabilă, pe care numai voi sau o altă persoană iubitoare care are grijă de el poate să o asigure. Când are o ieșire nervoasă pentru că lucrurile nu stau cum vrea el sau l-ați înfrânat când izbea cu piciorul jucăriile în toate direcțiile, îi veți impune o conduită liniștitoare de care are în mod evident nevoie.

A-l speria pe copil cu priviri fioroase și amenințări nu este o metodă care să producă valori etice sau morale; fixarea unor limite ferme, blânde, perseverente, dublate de respect și empatie constituie o astfel de metodă. Așadar, când este pe punctul să-și iasă din fire, mai întâi încercați să îl calmați discutând într-un mod plin de empatie, cu o voce liniștitoare, despre motivul care l-a făcut să se enerveze; în continuare, încercați în mod subtil să îi distrageți atenția îndrumându-l spre o activitate mai liniștită și totuși plăcută. Chiar atunci când nu reușiți să îl ajutați imediat să își recapete cumpătul, simte că-i sunteți alături, că sunteți de partea lui. Prin faptul că este tratat cu respect, copilul vostru va fi mai puțin defensiv când va trebui să impuneți o sancțiune.

Dacă s-ar întâmpla să arunce cu vorbe grele în dreapta și stânga sau să îl lovească violent pe frățiorul lui mai mic când acesta îi ia jucăria preferată sau încalcă limitele acceptabile într-un alt mod, prima măsură ar putea fi să îl luați deoparte și să-l ajutați să se calmeze. Când respiră puțin mai liniștit, puteți să interpretați rolul „polițistului de treabă” și să îi vorbiți despre motivul pentru care felul lui neadecvat de a se comporta nu poate să continue,

chiar dacă înțelegeți că el este furios. Astfel de conversații sunt cel mai bine purtate departe de scena unde s-a comis infracțiunea, astfel încât copilul vostru să nu fie distras de la încercările voastre de a-l liniști de vederea sursei care a generat mânia sau frustrarea lui.

În continuare, îi veți vorbi despre motivele pentru care va avea nevoie să i se fixeze niște limite referitoare la comportamentul lui și care vor fi ele. După aceea, asigurați-l că totul va decurge bine după ce își va fi ispășit pedeapsa. Nu-i înăbușiți cuvintele care dau glas nemulțumirii sau mâniei, ci ajutați-l să le reformuleze în moduri care sunt mai puțin vehemente. Ascultați cu respect, dar scoateți în evidență care sunt consecințele care decurg din comportamentul lui, pe care el nu le-a luat cu siguranță în considerare. Când în sfârșit scena se termină cu momentul când el eliberează acest ultim suspin și odată cu el toată frustrarea reprimată, încercați să-i vorbiți cât mai liniștitor despre felul în care ar putea să-și gestioneze mai bine sentimentul de mânie data viitoare când îl va experimenta. În sfârșit, lăsați-l să înțeleagă că și voi, la rândul vostru, ați trăit sentimente similare și că știți cât de greu este uneori să nu te porți „urât”. Empatia voastră îl va calma, îl va liniști și îi va da ocazia să iasă cu fața curată, în același timp.

A-l izola, a-l trimite în camera lui să rumege tot felul de idei de unul singur nu-l ajută de regulă să își recapete controlul. Acest gen de pedeapsă are o încărcătură nefastă asupra lui, care perturbă orice căldură empatică pe care ați fi putut să o restabiliți cu copilul vostru. Mai bine lăsați-l să stea liniștit pe un scaun aproape de voi câteva minute, interziceți-i să se mai joace jocul lui preferat pen-

tru o bucată de vreme bine stabilită sau instituiți unele reguli noi, cum ar fi să îndeplinească unele sarcini în gospodărie în compania voastră. Acest gen de fixare de limite are în egală măsură meritul de a-i transmite respect și consolare. El va integra aceste sentimente și va dori să le recâștige în viitor.

Pe măsură ce școlarul vostru devine treptat conștient de faptul că lucrurile nu sunt mereu drepte în viață, el va fi totodată din ce în ce mai mult provocat să facă față unor situații ambigue în care trebuie să ia decizii bazându-se pe ceea ce pare să fie alegerea cea mai dreaptă sau etică, sau morală pe care el ar putea să o facă. Până în jurul vârstei de nouă ani, regulile concrete despre ce este corect și ce este greșit i-au fost de folos. L-ați ocrotit de multe dintre ambiguitățile morale și întrebările fără răspunsuri simple care îl așteaptă mai departe în lumea mare, dar acum, când se pune problema să se alăture grupurilor și să se aventureze de unul singur, se va confrunta cu mult mai multe probleme morale.

Maxime cum ar fi: „Nu e bine să forțezi lucrurile” și „E bine să dai din ce ai”, nu îi vor fi de prea mare ajutor când se va afla față în față cu trei apărători fioroși de soccer încercând să-i blocheze înaintarea spre poartă. Cu siguranță, nu va da mingea echipei adverse, așa încât vechile reguli pe care i le-ați insuflat despre cât de important este să împarți cu ceilalți nu sunt valabile în contextul de față.

Genul de situație ambiguă cu care se vor confrunta adolescenții a fost analizat de un psiholog pe nume Lawrence Kolberg, care a studiat nivelurile diferite de gândire implicate în producerea judecăților morale: „Să presupunem că sunteți un adult, iar bunica voastră este

bolnavă și are nevoie de urgență de un anumit medicament, altfel nu va reuși să supraviețuiască peste noapte. Farmacia din oraș este singurul loc unde puteți găsi acel medicament, dar este închisă. Sunteți în stare să o spargeți și să intrați prin efracție pentru a fura medicamentul care îi va salva viața sau veți respecta regulile?”

În timp ce veți sta de vorbă cu adolescentul vostru despre problemele etice complexe evidente din acest exemplu, voi îl veți ajuta să își ia asupra lui responsabilitatea de a lua decizii drastice când va fi pe picioarele lui. Crede el că salvarea vieții bunicii lui este un imperativ moral care îl îndreptățește să încalce legea? Dar dacă bunica lui nu ar fi o persoană cumsecade? Oare scopul scuză întotdeauna mijloacele, când în joc este o viață umană? Să presupunem că farmacistul lucra peste program și a fost atât de îngrozit de zgomotul făcut de intrus, încât a făcut infarct și a murit. Cum s-ar simți cel care a pătruns prin efracție având în vedere urmările faptelor lui? Astfel de reflecții filosofice îl vor ajuta pe liceanul vostru să devină un gânditor logic, subtil și, de asemenea, îi vor da ocazia să gândească din ce în ce mai creativ în sfera conceptelor de corect și greșit.

De obicei, dilemele cu care se confruntă un adolescent nu sunt probleme de viață și de moarte, dar din punct de vedere emoțional, ele totuși pot să conteze foarte mult. Să presupunem că Lottie are două prietene foarte bune și ea nu mai poate fi împreună cu amândouă în ultima seară, înainte de a pleca în vacanța de vară. Cum gestionează ea situația într-un mod care să nu rănească sentimentele niciuneia dintre cele două prietene?



Un părinte o poate liniști pe Lottie, recunoscând într-un mod empatic că ea este într-adevăr într-o situație delicată, una în care cei mai mulți adulți nu ar ști cum să procedeze mai bine, neștiind ce să aleagă. Ar putea să se gândească dacă e cazul să spună o mică minciună nevinovată uneia dintre fete pentru a nu-i răni sentimentele. Cu toate că întotdeauna ați subliniat cât de important este să fii un om direct și să spui lucrurilor pe nume. Ar trebui ea să evite situația creată și să-și facă un program împreună cu familia ei, în loc să-și facă planuri cu una dintre prietenele ei? Care este cea mai etică decizie pe care ar putea să o ia Lottie?

### Încurajarea moralității

1. Ajutați-vă copilul să se calmeze atunci când este supărat.
2. Întrebați-l cum se simte și de ce se simte astfel.
3. Tratați un copil, indiferent ce vârstă are, cu empatie și respect; el învață din felul în care voi vă comportați și nu din ceea ce îi spuneți.
4. Stabiliți limite ferme, dar acceptabile și proporționate cu situația care le cere.
5. Inițiați cât mai multe discuții pornind de la „dar dacă”, înainte să apară situațiile problematice care sunt iminente în perioada adolescenței.
6. Vorbiți-i copilului vostru despre unele dileme morale pe care voi le-ați experimentat, fapte pe care le-ați regretat, mentori pe care i-ați cunoscut și v-au inspirat și tradițiile religioase sau etice din trecutul familiei voastre.

Nu vor exista răspunsuri simple pentru tânărul vostru adult, în care să-și găsească mângâierea în timp ce se luptă cu aceste genuri de întrebări morale și etice complexe. Dar angajându-l într-o dezbatere socratică, întrebându-l unde, când, de ce, cum și în-ce-măsură, în loc să faceți declarații pretențioase despre cât de important este să faci exact ce trebuie, îi veți pune la îndemână tipul de exersare de care el are nevoie pentru a gândi cu subtilitate în anii ce vin și tipul de rigoare mentală pe care îl dețin toți copiii grozavi.

Părinții care încurajează practicarea acestui tip de autorefecție pentru ei înșiși și copiii lor au un impact special asupra societății, la o scară mai mare. Ei cresc copii care se pricep mai puțin să rănească semenii sau să fie răuvoitori și să distrugă lucruri. Astfel de valori interne ajută la încheierea unitară a unei comunități globale mai mari și manifestarea grijii pentru binele planetei noastre.

Pe măsură ce adolescenții înaintează spre vârsta maturității, ei devin capabili să se proiecteze ei înșiși din punct de vedere mental în viitor și să-l integreze cu trecutul și prezentul. Ei sunt totodată mult mai capabili să înțeleagă un alt punct de vedere, să gândească din perspectiva celuilalt pentru o vreme. Ei își vor rafina aceste noi înșighuri și empatia pe măsură ce intră în relații mai intime și își asumă angajamente mai stabile pe termen lung. Când vine vremea ca adolescenții să se îndrepte spre un colegiu sau un loc de muncă, iar mai târziu se pregătesc să își întemeieze propria lor familie, vor purta cu ei aceste valori pe care și le-au însușit din lecțiile învățate în călătoria făcută alături de voi. Veți fi prezenți în adâncul ființei lor, în integritatea și valorile pe care le-ați modelat împreună

În timp ce străbăteați drumul de la pruncia fragedă la adolescență, prin toate acele conversații, dispute, debateri avute împreună, toată acea grijă plină de iubire.

În sfârșit, dacă veți fi norocos, veți avea minunata oportunitate de a-i învăța aceleași valori ale înțelegerii și grijii iubitoare pe copiii copiilor voștri, noile generații. Acesta este modul în care continuă să dăinuie civilizațiile și culturile. Iar pentru a le construi este nevoie de copii grozavi.

EDITURA HERALD

## Bibliografie

- Brazelton, T. Berry, *Touchpoints Birth to Three*. Cambridge, MA: Da Capo Press, 2006.
- Coles, R. *The Moral Life of Children*. Boston: Hoghton Mifflin, 1986.
- Erikson, Erik. *Childhood and Society*. New York: W. W. Norton, 1950, 1963.
- Fraiberg, Selma. *The Magic Years*. New York: Charles Scribner's Sons, 1959.
- Greenspan, Stanley I. *Building Healty Minds*. Cambridge, MA: Da Capo Press, 1999.
- . *The Growth of the Mind*. Cambridge, MA: Da Capo Press, 1997.
- Greenspan, Stanley I., și Stuart Shanker. *The First Idea*. Cambridge, MA: Da Capo Press, 2004.
- Handley, Helen și Andrea Samuelson, eds. *The Child*. New York: Penguin Books, 1990.
- Holt, John. *How Children Learn*. Cambridge, MA: Da Capo Press, 1983.
- Kagan, Jerome. *The Nature of the Child*. New York: Basic Books, 1984.
- Kohlberg, Lawrence. *The Philosophy of Moral Development*. New York: Harper and Row, 1981.
- Langer, Ellen. *Mindfulness*. Cambridge, MA: Da Capo Press, 1989.
- Papert, Seymour. *Mindstorms*. New York: basic Books, 1993.

## Despre autor

Stanley I. Greenspan, M.D., este profesor de clinică psihiatrică și pediatrică la George Washington University Medical School și Președinte al Consiliului Interdisciplinar pentru Tulburări de Dezvoltare și Învățare. El este cea mai mare autoritate în domeniul activității clinice desfășurate cu bebeluși și copii mici care au probleme de dezvoltare și emoționale, iar activitatea sa constituie baza pe care se fundamentează lucrul unor rețele zonale pe care el le coordonează. Este președinte fondator al „Zero to Three: The National Center for Infants, Toddlers and Families”, fost director al NIMH – Mental Health Study Center și Clinical Infant Development Program și este supervisor pentru psihanaliztii de copii la Washington Psychoanalytic Institute. Activitatea lui este înconunată de acordarea multor premii naționale și internaționale, inclusiv cea mai înaltă distincție din partea American Psychiatric Association pentru cercetare psihiatrică a copilului, precum și Sigourney Prize for Outstanding Contributions to Psychoanalysis.

Dr. Greenspan este autorul a peste o sută de articole din domeniul universitar și autorul, precum și editorul, a peste patruzeci de titluri (cărți care au fost traduse în peste douăsprezece limbi), inclusiv *Engaging Autism: Using the Floortime Approach to Helping Children Relate, Communicate, and Think* (redactată în colaborare cu Serena Wieder, Ph. D.); *The First Idea: How Symbols, Language, and Intelligence Evolved in Early Primates and Humans* (coautor cu Stuart G. Shanker, Ph. D.); *The Growth of the Mind, Building Healthy Minds, The Challenging Child with Special Needs* (coautor cu Serena Wieder, Ph. D.), *Infancy and Early Childhood, Developmentally-Based Psychotherapy* și *The Irreducible Needs of Children* (coautor cu T. Berry Brazelton, M.D.).

Cercetările sale au fost mediatizate în toate publicațiile de renume, inclusiv *Newsweek*, *Time*, *Washington Post*, *New York Times*, pe canalele ABC, NBC și canalul de știri CBS și i-a fost consacrat documentarul intitulat *Life's First Feelings*, difuzat de PBS NOVA.

EDITURA HERALD

# INDEX

## A

abilitați de relaționare 39,  
87

adolescent 125

angajament 14, 20

angajare 17

angajare într-o relație 20,  
22

anxietate 98, 142, 146, 148

autodisciplină 191, 195,  
207, 208

autoevaluare 206, 261,  
262, 263

automotivare 179

autorefecție 19, 66, 67,  
90, 135, 255, 264, 290

## B

borne indicatoare 17

Brazelton, T. Berry 8, 195,  
292, 293

bucurie 13, 16, 24, 51, 61,  
72, 73, 99, 112, 138,  
139, 141, 144, 145, 148,  
150, 165, 168, 171, 179,

207, 218, 220, 222,  
232, 284

## C

Carson, Rachel 85

cercul familiei 21

cizelarea aptitudinilor soci-  
ale 31

Coles, Robert 269, 281, 292

comunicare 17, 101, 102,  
105, 107, 108, 111, 128,  
296

comunicare preverbală  
108

conștiință de sine 165

contradicție între senti-  
mente 58

conversație 122, 123

copil empatic 65, 72

corp 51, 157

creativitate 55, 82, 93, 219,  
221, 222, 226, 227,  
229, 233, 234, 235,  
237, 240, 241



curiozitate 14, 80, 81, 82, 85,  
89, 92, 93, 95, 97, 296

## D

decor cognitiv 16  
decor cognitiv și emoțional  
16  
deschidere intelectuală  
84, 100  
dialog interior 90, 202  
disciplină 188, 296  
disciplină interioară 7, 11,  
15, 188, 194, 196, 197,  
198, 199, 206, 207,  
213, 296  
dorință 112, 113, 114, 117

## E

echilibru emoțional 139, 147  
Einstein, Albert 100, 221  
emoție 144, 196, 197  
empatie 45, 46, 47, 49, 50,  
51, 52, 54, 56, 57, 58,  
59, 60, 63, 64, 70, 71,  
72, 77, 78, 79, 93, 143,  
269, 276, 286, 296  
Erikson, Erik 146, 171, 292  
experiment 222, 227

## F

ființă separată 51

Floortime 11, 37, 42, 293  
Fraiberg, Selma 201, 292

## G

gândire logică 7, 11, 14, 147,  
173, 242, 243, 245,  
246, 297  
gândirea rațională 243  
gândirea reflexivă 90  
gândire complexă 92, 126  
gângurit 110, 117

## H

Holt, John 104, 107, 168, 292

## I

idee 89, 238  
imaginație 225  
încredere 7, 8, 20, 21, 22, 32,  
34, 43, 48, 66, 85, 99,  
160, 162, 181, 212, 226,  
246, 250, 266, 271  
insight 58, 290  
Integritate morală 265, 297  
intruziune 47  
inventivitate 233, 238

## J

Joc 28, 37, 39, 55, 75, 131,  
146, 154, 159, 169,  
197, 218, 219, 261

Joc imaginativ 28, 55, 131,  
154

jocuri de intimidare 169

jocuri interactive 24

## K

Kagan, Jerome 226, 292

Kolberg, Lawrence 287

## L

Langer, Ellen 92, 237, 292

limbaj 18, 101, 103, 106,

110, 123, 126, 201, 296

Lourie, Reginald 8, 174

lumea gândirii logice 18

## M

manipulare 69, 88

Mindfulness 92, 237, 292

Mindstorms 84, 292

moralitate 269

## N

negociere 34

nivel de empatie 47

## P

Papert, Seymour 84, 292

personalitate 127

Press, William 2, 53, 292

## R

raționament 247

registru emoțional 71, 137,

139, 148, 152, 296

regulă 31, 60, 210, 214, 229,

237, 238, 287, 288

relație 28, 37, 197

relații interumane 21

relaționare 27, 118, 151, 245

relaționare timpurie 27

rezolvarea de probleme

17, 24, 200

## S

să îți pese 269, 270, 271

sănătate emoțională și

mentală 14

școală 265

scop 16, 69, 198, 199, 213,

215, 232, 247, 253,

278, 280, 284, 288

semnificație 103, 107, 108, 112,

113, 119, 120, 157, 258

semnificație 100

sensibilitate 12, 152, 190,

233

Shanker 103, 292, 293

stimă de sine 160, 162, 163,

164, 175

structura sinelui cognitiv

15

supraidentificare 51

## T

Talking to Parents 214

The First Idea 103, 118, 292,  
293

The Nature of the Child  
226, 292

## V

voce interioară 169, 190,  
191, 193, 194, 199,  
202, 204, 206, 207,  
212, 214, 281

## W

Winnicott, D. W. 23, 49,  
214

## Z

zece trăsături majore 15

## CUPRINS

PREFAȚĂ de Bernardn Levy

7

Mulțumiri

12

### INTRODUCERE

Să creștem copii grozavi

13

CAPITOLUL 1

20

### ANGAJAMENTUL

Relaționarea cu ceilalți

CAPITOLUL 2

45

### EMPATIA

Calitatea de a-ți păsa de celălalt

CAPITOLUL 3

80

### CURIOZITATEA

O minte iscoditoare

CAPITOLUL 4

101

### COMUNICAREA

Forța transformatoare a limbajului

|             |     |
|-------------|-----|
| CAPITOLUL 5 | 137 |
|-------------|-----|

## REGISTRUL EMOȚIONAL

Efuziune emoțională și echilibru

|             |     |
|-------------|-----|
| CAPITOLUL 6 | 159 |
|-------------|-----|

## ADEVĂRATA STIMĂ DE SINE

Importanța conștiinței de sine

|             |     |
|-------------|-----|
| CAPITOLUL 7 | 188 |
|-------------|-----|

## DISCIPLINA INTERIOARĂ

Perseverența și autocontrolul

|             |     |
|-------------|-----|
| CAPITOLUL 8 | 217 |
|-------------|-----|

## CREATIVITATE ȘI VIZIUNE

O viață internă bogată

|             |     |
|-------------|-----|
| CAPITOLUL 9 | 242 |
|-------------|-----|

## GÂNDIREA LOGICĂ

Cum înțelegem lumea

|              |     |
|--------------|-----|
| CAPITOLUL 10 | 265 |
|--------------|-----|

## INTEGRITATEA MORALĂ

O chestiune de curaj

|              |     |
|--------------|-----|
| Bibliografie | 292 |
|--------------|-----|

|              |     |
|--------------|-----|
| Despre autor | 293 |
|--------------|-----|

|       |     |
|-------|-----|
| Index | 295 |
|-------|-----|

EDITURA HERALD

EDITURA  HERALD

OP.10 - CP.33 Sect. II București

Tel: 021.319.40.60, 021.319.40.61

Fax: 021.319.40.59, 021.319.40.60

Mob: 0744.888.388, 0745.050.020

website: [www.edituraherald.ro](http://www.edituraherald.ro)

e-mail: [office@edituraherald.ro](mailto:office@edituraherald.ro)

EDITURA HERALD

EDITURA HERALD