



TREI

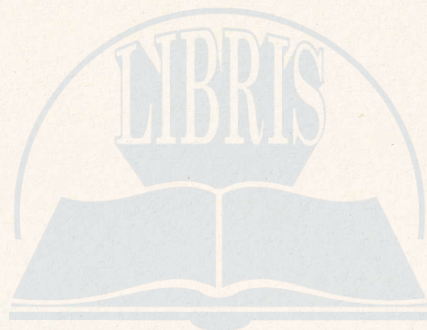
Copilul și spiritualitatea

Noua știință a parentajului
pentru o viață împlinită și sănătoasă

LISA MILLER

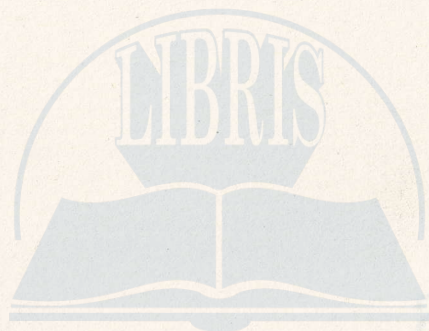
CU TERESA BARKER

Traducere din engleză de Bogdan Boghițoi



Cuprins

Introducere		9
Partea I	Copilăria	33
1.	Zestrea nativă	35
2.	Știința creierului spiritual	66
3.	Gestul de încuviințare	100
4.	Sosește un suflet	126
5.	Câmpul iubirii	163
6.	Primul deceniu	193
7.	Cele șase puteri spirituale	214
Partea a II-a	Adolescența și perioada de după	245
8.	Perioada trezirii	247
9.	Căutarea	279
10.	Depresia dezvoltării și trezirea spirituală	320
11.	Vindecarea spiritului sfâșiat	354
12.	Faptul de a fi părinte	374
13.	Șapte lucruri bune	388
Mulțumiri		410



Introducere

Știința e o perspectivă, o modalitate de a înțelege aproape orice, chiar spiritualitatea. Știința are rezultate mai ales când vine vorba de descifrarea lucrurilor greu perceptibile cu ochiul liber, ceea ce a făcut-o cu atât mai valoroasă atunci când investigăm dovezi tangibile care să ne explice relațiile cu o sferă esențialmente intangibilă.

Sunt psiholog clinician, directorul pentru psihologie clinică al Teachers College din cadrul Universității Columbia, dar și unul din cei mai importanți oameni de știință din domeniul în rapidă dezvoltare al spiritualității, psihologiei sănătății mentale și dezvoltării de sine. Laboratorul meu a derulat numeroase studii și a publicat nenumărate articole științifice despre dezvoltarea spirituală a copiilor, adolescenților și familiilor. Adesea, la conferințele pe care le țin în toată țara, părinții se grăbesc să povestească modul în care copiii lor se ocupă de frații mai mici sau de bunicii în vârstă, cum vorbesc animalelor sau întonează o rugă. „Copiii sunt atât de spirituali!” declară ei. Uneori, atunci când în familie apar momente de criză, copiii manifestă, oportun, mai multă înțelepciune și înțelegere decât adulții din jurul lor, exasperați sau îndurerați. Aceste momente sunt doar licăriri ale realităților ce stau la baza copilăriei. În calitate de om de știință, știu că spiritualitatea copiilor e un adevăr solid și indiscutabil, dar care, în mod straniu, nu e vizibilă în cultura noastră dominantă. „Spiritualitatea copiilor” nu-i doar o

anecdotală sau o părere, a mea sau a oricui altcuiva. E un fapt științific demonstrat.

Când acum cincisprezece ani mi-am început activitatea de cercetător clinician interesat de știința spiritualității în sănătate, m-am lovit de un enorm scepticism, de refuzuri brutale și de uși trântite la propriu atunci când îmi făceam expunerile de caz în cadrul facultăților de medicină. La cumpăna dintre milenii, persista încă în științele sociale și medicină o animozitate destul de puternică împotriva spiritualității și religiei — două concepte distincte, după mine. Foarte repede, am învățat să mă aștept la comentarii sceptice sau disprețuitoare: „Spiritualitatea nu-i psihologie“, „Cum o să mai atragă laboratorul tău finanțări?“ ori „E același lucru ca rugăciunea în școlile de stat?“ (Ceea ce, desigur, nu are nimic de-a face cu studiul spiritualității în sănătate.) Chiar și așa, uneori întrezăream o lucire de interes, iar câteodată o curiozitate vie. Aceste rare reacții au venit de la idolii mei, care sunt oamenii de știință cei mai importanți din domeniu, tocmai pentru că manifestă o curiozitate vorace și respect pentru fapte.

Deși datele referitoare la spiritualitate erau inițial puține, cele câteva studii existente au dat un semnal atât de puternic, încât era imposibil să o ignori ca subiect de interes științific și cercetare. Așa am pășit pe calea mea științifică, ce a devenit între timp munca vieții mele: studiul spiritualității noastre înăscute, ca fundament al sănătății mentale și mulțumirii, mai ales al dezvoltării sale în primele două decenii de viață. Împreună cu câteva laboratoare din toată țara, eu și colegii mei am început să construim o nouă știință a spiritualității, sănătății mentale și stării de bine. Cercetările ample și de pionierat ce au rezultat, progresele din științele creierului și descoperirile datorate neuroimageriei, interviurile amănunțite cu sute de copii și pacienți, studiile de caz, împreună cu un bogat material anecdotic arată că:

- Spiritualitatea este o resursă neexploatăată pentru înțelegerea dezvoltării umane, rezilienței și maladii,

sănătății și însănătoșirii. Lipsa de sprijin pentru dezvoltarea spirituală a copiilor a contribuit alarmant de mult la creșterea suferinței emoționale și a comportamentelor de risc în rândul copiilor și adolescenților. Această cunoaștere a dezvoltării spirituale e în măsură să rescrie explicațiile contemporane ale exploziei ratei depresiei, abuzului de substanțe, comportamentelor adictive și ale altor probleme de sănătate.

- Conștientizarea dezvoltării spirituale dă posibilitatea de a pregăti adolescenții pentru travaliul interior necesar individuației, dezvoltării identității, rezistenței emoționale, caracterului, relațiilor sănătoase și pentru a conferi muncii sens. Spiritualitatea este principiul organizator al vieții interne în al doilea deceniu, propulsând adolescenții către o maturitate cu sens și scopuri, înfloritoare și conștientă.
- Dezvoltarea spirituală din primii ani antrenează adolescentul să abordeze mai bine întrebările existențiale, predictibil dificile și potențial generatoare de confuzie, care fac din adolescență o încercare atât de mare pentru cei aflați la această vârstă (dar și pentru părinții lor). De asemenea, ea protejează sănătatea, reducând riscul de depresie, abuzul de substanțe, agresivitatea și comportamentele de mare risc, inclusiv asumarea de riscuri fizice și opțiunea pentru o viață sexuală lipsită de intimitate emoțională.
- Din punct de vedere biologic, suntem construiți să avem legături spirituale. Dezvoltarea spirituală este un imperativ psihologic pentru specia noastră, chiar din momentul în care ne naștem. Sensibilitatea spirituală înăscută a copiilor mici — spre deosebire de alte direcții de dezvoltare, cum ar fi cea a limbajului sau a cogniției — își face apariția întregă și e structurată de natură spre a pregăti copilul pentru viitoarele decenii, inclusiv pentru dificila tranziție în dezvoltare din adolescență.

- În primul deceniu de viață, copilul avansează într-un proces de integrare a „cunoașterii” sale spirituale cu dezvoltarea altor aptitudini, incluzând dezvoltarea cognitivă, fizică, socială și emoțională, toate fiind modelate de interacțiunea cu părinții, familia, colegii și comunitatea. Fără sprijin și încurajări de a-și dezvolta respectiva parte din sine, afinitățile spirituale ale copilului se degradează, „dezagregându-se” sub presiunea unei culturi materialiste obtuze.
- Știința spiritualității ne oferă posibilitatea să privim adolescența într-o lumină nouă, care ne dă multe, multe speranțe: accelerarea pe toate direcțiile a dezvoltării din timpul adolescenței, anterior văzută ca o tranziție agitată către maturitatea fizică și emoțională, poate fi mai bine înțeleasă acum ca un parcurs al căutării și dezvoltării spirituale. Acest fenomen de dezvoltare poate fi constatat în orice cultură, iar cercetările au scos la lumină dovezi clinice și genetice pentru această accelerare a trezirii spirituale.
- Părinții și copiii au traiectorii de dezvoltare paralele, nevoia și dorința copilului de explorare spirituală coincidând cu o fază similară de „căutare” din viața adultă. Pentru părinte și copil, sensul și conexiunea conduc adesea la descoperirea de sine spirituală. Acest impuls comun înseamnă că fazele de căutare ale adultului și ale copilului se pot declanșa și sprijini reciproc. Copiii ne pot oferi impulsul de descoperire spirituală, pot fi muze sau călăuze, și din când în când sursa de lumină.

Aceste descoperiri evidențiază criza care mocnește atunci când e neglijată dezvoltarea spirituală a copilului sau când îi sunt reprimite curiozitatea și căutările spirituale. Și totuși, un număr de factori, de la cei culturali la cei ideologici și tehnologici, au făcut ca mulți părinți reticenți să nu fie în largul lor sau să se teamă să se implice în căutările spirituale ale copiilor. Mai mult

ca niciodată, într-o cultură unde banii mulți, faima deșartă și cinismul au devenit valori dominante toxice, copiii noștri au nevoie de sprijinul nostru atunci când caută o viață înrădăcinată în spiritualitate, la fiecare vârstă, iar noi avem nevoie să descoperim și să ne întărim propria spiritualitate.

SPIRITUALITATEA NATURALĂ E CEA MAI VECHE ȘI CEA MAI NOUĂ MARE IDEE PENTRU PĂRINȚI ȘI COPII

Istoria psihologiei și a creșterii copilului din secolul al douăzecilea și de la începutul secolului al douăzeci și unulea poate fi văzută ca o serie de „mari idei”, care au modelat felul în care cultura noastră înțelege sinele psihologic, al nostru și al copiilor noștri. O mare idee nouă e ceva ce-i face pe părinți să simtă că vor să exclame „Aha!”: „Da, întotdeauna am simțit asta; acum știu că-i adevărat!” sau „Am simțit dintotdeauna că exista ceva. Acum mi-e limpede”. Uneori e un simplu „Habar n-aveam!” Sprijinite de știință, marile idei arată părinților cum să-și încurajeze copiii de o manieră nouă, profitând de resurse neexploatate ce le sunt la îndemână.

O mare idee pentru părinți e definită de trei componente. În primul rând, o mare idee ne e semnalată de descoperiri științifice recente, de avangardă. Ceea ce înainte puteam sesiza doar intuitiv, dar nu și vedea lămurit, ajunge acum să fie confirmat de cercetare. În al doilea rând, știința poate arăta că o mare idee poate influența și chiar spori spectaculos mulțumirea, resursele interne și succesul copiilor noștri. În al treilea rând, o mare idee identifică moduri specifice în care părinții pot să-și sprijine și să-și ajute copiii să se dezvolte.

Printre marile idei ale ultimilor douăzeci de ani regăsim *psihologia pozitivă* a psihologului și autorului Martin Seligman, care a revoluționat înțelegerea populară a fericirii și stării de bine. El a

evidențiat modul în care aceste sentimente nu sunt simple părți ale temperamentului nostru înăscut, fiind mai degrabă maleabile și putând fi deprinse. S-a demonstrat că optimismul poate fi învățat,¹ și nu e doar înăscut, ceea ce-i o mare idee care a deschis cunoștințelor psihologiei pozitive căi de acces spre familie, școli și comunitate. Alte mari idei: Peter Salovey, care acum este președintele universității Yale, a dezvoltat noțiunea de inteligență emoțională (EQ)² surprinzând, într-un studiu sistematic, intuiția noastră că unii dintre semenii noștri sunt „mai deștepti” când au de-a face cu oamenii, o trăsătură care contribuie pozitiv la succes, dincolo de aporturile deja studiate ale unui IQ superior. Dean Hamer, cercetător la National Institute of Health, a atras atenția asupra determinantilor genetici ai comportamentului uman;³ discuția ulterioară căreia i-a dat naștere despre contribuția factorilor înăscuți la personalitatea copilului a arătat părinților că anumite lucruri anterior considerate drept simple alegeri, cum ar fi orientarea sexuală, sunt condiționate genetic. Mai recent, Carol Dweck a pus în evidență două „stări de spirit” radical diferite,⁴ provenind din două feluri de laude părintești: cea care încurajează copiii să parcurgă etapele învățării, și cea care recompensează performanța, ultima făcând copiii mai anxioși și mai

¹ Martin E.P. Seligman, *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life* (New York: Knopf, 1991).

² P. Salovey și J.D. Mayer, „Emotional intelligence”, *Imagination, Cognition, and Personality*, 9(3), (1990): 185–211. Vezi și P. Salovey, A. Woolery, și J.D. Mayer, „Emotional Intelligence: Conceptualization and Measurement”, în *The Blackwell Handbook of Social Psychology*, ed. G. Fletcher și M. Clark (Londra: Blackwell, 2001), 279–307; J. Mayer, M. Brackett și P. Salovey, *Emotional Intelligence: Key Readings from the Mayer and Salovey Model* (Port Chester, NY: Dude Publishing, 2004); Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ* (New York: Bantam, 1995).

³ Dean Hamer și Peter Copeland, *The Science of Desire: The Search for the Gay Gene and the Biology of Desire* (New York: Simon & Schuster, 1994). Vezi și Dean Hamer, *The God Gene: How Faith Is Hardwired into Our Genes* (New York: Doubleday, 2004).

⁴ Carol Dweck, *Mindset: The New Psychology of Success* (New York: Random House, 2006).

vulnerabili la „blocaje”. Aceste mari idei ne ajută să ne percepem limpede copiii, să-i înțelegem mai profund, și să ne cunoaștem mai bine rolul de părinți, care să-i ajute să-și realizeze pe deplin potențialele cele mai strălucite.

Cred că următoarea mare idee pentru părinți e cea referitoare la o nouă facultate umană, descrisă științific, pe care aș numi-o spiritualitate naturală. Putem în acest moment să aplicăm noile cercetări și date cu privire la relațiile dintre spiritualitate și sănătatea, fericirea și realizarea omului felului cum înțelegem creșterea copilului și dezvoltarea sa. Descoperirile noastre demonstrează existența spiritualității naturale, ca o capacitate a omului — la fel cum EQ și IQ sunt îndeobște recunoscute drept capacități — asociată clar cu succesul și satisfacția în viață.

Știm că „busola spirituală interioară” e o facultate înăscută, concretă și că, asemenea EQ-ului, face parte din înzestrarea noastră biologică. Ea posedă o bază biologică, ce poate fi și ea cultivată. Dovezile sunt solide, indiscutabile și riguroase din punct de vedere științific.

Copiii noștri posedă o spiritualitate înăscută, care e cea mai importantă sursă de rezistență a ființelor omenești, iar noi, ca părinți, putem sprijini dezvoltarea spirituală a copiilor noștri. Opțiunile pe care le avem atunci când ne creștem copiii, pe parcursul primelor două decenii de viață, le afectează fundamental dezvoltarea spirituală în moduri care durează toată viața. Ba chiar spiritualitatea naturală pare să fie cel mai important factor ce afectează sănătatea copiilor și capacitatea lor de a ajunge la o stare de bine.

CE ÎNȚELEG PRIN „SPIRITUALITATE” ÎN ACEASTĂ CARTE

Pentru a înțelege importanța spiritualității în viața copilului, va trebui să pricepem întâi ce se înțelege prin „spiritualitate”. Cercetările evidențiază o diferență clară între adeziunea strictă la