

TREI

Parentajul pornește din interior

Cum să creștem copii puternici,
sădindu-le încrederea în sine

DR. HOLAN LIANG

Traducere din engleză de Veronica Tomescu

Cuprins

Introducere	9
Esență	19
Capitolul 1. Esență fixă: Moștenirea genetică <i>Cursa ovulului și spermatozoidului</i>	21
Capitolul 2. Esență maleabilă: Încrederea în sine <i>Reziliență, încrederea în sine și toate cele</i>	42
Fundația	91
Capitolul 3. Primul strat: Aptitudinile sociale <i>De ce unii copii sunt invitați la toate petrecerile</i>	93
Capitolul 4. Stratul al doilea: Stabilitatea emoțională <i>Crizele de nervi și lacrimile</i>	130
Capitolul 5. Stratul al treilea: Comportament și autocontrol <i>„Împăratul muștelor“ și prăjitura lui Alice</i>	171
Exteriorul	203
Capitolul 6. Stratul al patrulea: Inteligență <i>De ce nu sunt chiar atât de răi părinții tigri (deși mămicile Tigrișor sunt mai bune)</i>	205

Capitolul 7. Stratul al cincilea: Creativitatea**și conștiința*****Și joaca este importantă*****256****Capitolul 8. Stratul al șaselea: Identitatea,
sexul și rasa*****De ce să poarte ursoaica mamă șorțul?*****280****Epilog****323****Mulțumiri****325**

Capitolul 1

Esența fixă: Moștenirea genetică

Cursa ovulului și spermatozoidului

Așteptam autobuzul când am simțit primele contracții care semnalau sfârșitul vieții mele de până atunci și începutul vieții de mamă. De fapt, întreaga mea viață de până atunci părea să fi fost o pregătire pentru acest moment anume. Mă simțeam atât de pregătită să fiu mamă, încât sentimentul aducea a înfumurare: aveam un loc de muncă excelent, o căsnicie minunată, prietene care să mă ajute la nevoie; nu îmi lipsea nimic. Cu un an în urmă, eu și cu Andrew ne mutaserăm mai aproape de părinții mei. Îmi satisfăcusem și dorința de aventură: suisem pe vechiul drum al încașilor din Peru, fotografiasem macii albaștri din Himalaya, mă cățărasem pe vârful muntelui Kenya, mă distrasem la petreceri în New York, Hong Kong și Cape Town; acum puteam să mai stau și pe acasă. Ca parte a planificării sarcinii, consultasem calendarul

pentru a programa nașterea în prielnica lună septembrie*. Și, firește, ca studentă la medicină, asistasem la venirea pe lume a cinci bebeluși. Eram convinsă că știu exact cum să treabă cu nașterea. Eram pregătită.

Dar evident că povestea vieții mele de mamă nu începe în stația de autobuz, ci cu nouă luni mai devreme.

OVULUL ȘI SPERMATOZOIDUL

Majoritatea părinților consideră că parentajul copilului începe odată cu nașterea. Psihiatrii știu însă că momentul de început este conceperea copilului. O proporție însemnată a destinului copilului dumneavoastră (sănătatea, performanțele școlare, ocupația) este hotărâtă înainte măcar ca acesta să se nască, iar dacă am combina testele genetice, istoria medicală a sarcinii și nașterii cu o istorie amănunțită a familiei, cred că am putea estima cu aproximație ce va deveni copilul dumneavoastră. Nu este „determinism”; ci probabilitate.

După cum știm cu toții, originea speciei umane începe cu un ovul și un spermatozoid. Ovul conține în ADN informații de la mamă, precum și o celulă vie cu un fel de baterie și pachet de start pentru a demara reproducerea. Mititelul spermatozoid conține în ADN informații de la tată și este dotat cu o codiță zburdalnică, pentru a-l ajuta să își ducă informațiile până la ovul.

* Astfel scade riscul de gripă pe parcursul sarcinii, un posibil factor de risc pentru schizofrenie. În plus, când va ajunge la școală, copilul va fi printre cei mai în vîrstă din clasă, ceea ce îi va aduce nenumărate avantaje. De exemplu, fiind cu un an înaintea celorlați, va fi acumulat probabil mai multe cunoștințe; va fi mai înalt și deci nu va cădea victimă colegilor bătăuși; va fi mai bine dezvoltat, cu o coordonare mai bună, ceea ce îi va crește șansele de a fi inclus în echipele sportive; va fi mai volubil și mai dezghețat, prin urmare va avea o prezență mai bună pe plan social.

Ceea ce contează sunt informațiile genetice din ADN-ul conținut în ovul și spermatozoid. Aceasta este baza moștenirii genetice.

Dar ce sunt aceste informații și de unde vin? ADN-ul unei persoane (acidul dezoxiribonucleic) este în linii mari un fel de manual cu instrucțiuni de asamblare. Aceste instrucțiuni se regăsesc în gene. Fiecare celulă din organism: celulele ficatului, ale sângeului, ale pielii; toate conțin un set complet de ADN. Astfel, criminologii extrag ADN-ul dintr-o picătură de sânge de pe o cămașă și constată că este identic cu ADN-ul victimei, pentru a dovedi că proprietarul cămașii a fost prezent la locul crimei. Singurele celule care nu conțin setul complet de instrucțiuni (ADN-ul) sunt ovulul și spermatozoidul. Fiecare conține numai jumătate. Ovarele femeiei și testiculele bărbatului sunt fabricile de ovule și spermatozoizi. Aici, ADN-ul dăruiește puțin, este tăiat în jumătate în mod aleatoriu, iar apoi este împachetat în ovule, respectiv în spermatozoizi. Povestea întâlnirii dintre spermatozoid și ovul se încheie odată cu concepția, unde „doi devin unul”, ca în melodia formației Spice Girls. Atunci se scrie un nou „manual de instrucțiuni” al unui nou individ, pe baza combinației dintre informațiile de la tată și mamă.

DE CE ESTE ATÂT DE IMPORTANTĂ MOȘTENIREA GENETICĂ?

Deși sunt încredințată că este vital felul în care ne creștem copiii, ca om de știință aş fi absurdă dacă nu aş declara de la bun început că moștenirea genetică va avea un efect decisiv asupra lor. Nu trebuie să fii chirurg neurolog pentru a-ți da seama că gemenii identici (care au ADN-ul 100% identic și se dezvoltă împreună în uter) vor fi cu siguranță mai asemănători decât gemenii fraterni (care se dezvoltă în același uter, dar nu au decât 50% din ADN în comun). Pentru început, gemenii fraterni nu sunt neapărat de același sex, iar asemănarea genetică dintre ei nu este mai

Respectiv, este deosebit de mare decât cea dintre oricare doi frați. Există nenumărate studii despre gemeni și adoptie care au dovedit acest lucru. Cercetări pe tema a numeroase tulburări (dificultăți de învățare, ADHD, schizofrenie, depresie, anxietate, autism, precum și afecțiuni fizice) au dovedit că gemenii univitelini (identici) sunt mai asemănători decât cei bivitelini (fraterni)*, chiar și în cazul gemenilor care nu sunt crescuți în aceeași familie. Acestea sunt dovezi atât de puternice în favoarea importanței moștenirii genetice, încât nimeni nu se mai obosește să le combată.

Însă dezbaterea este viață pe tema proporției în care este influențat destinul unui copil de mediul familial, respectiv de moștenirea genetică. Fiindcă este vorba de o interacțiune atât de dinamică, mă mulțumesc să fiu imparțială și să acord 50% importanță fiecarei. În realitate, cercetările arată că proporția este relativă și diferă de la individ la individ, precum și de-a lungul vieții, iar trăsăturile înăscute și cele dobândite interacționează într-o multitudine de feluri — demonstrând că este complet perimata vechea dezbatere simplistă, dacă primează unele sau altele. Iar procentele nici nu prea contează; ceea ce contează este că genele contribuie decisiv și că este o contribuție pe care o cunoaștem și o putem controla. Ei, când apare conceptul de „control asupra genelor”, toată lumea se gândește automat la eugenie, terapie genetică, inginerie genetică și bebeluși la comandă, toate acestea fiind costisitoare, nu la îndemâna oricui și dubioase din punct de

* Tick, B., Bolton, P., Happe, F., Rutter, M., Rijsdijk, F., „Heritability of autism spectrum disorders: a meta-analysis of twin studies”. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 57, 585–595 (2016); van Haren, N.E., Rijsdijk, F., Schnack, H.G., Picchioni, M.M., Toulopoulou, T., Weisbrod, M., Sauer, H., van Erp, T.G., Cannon, T.D., Huttunen, M.O., Boomsma, D.I., Hulshoff Pol, H.E., Murray, R.M., Kahn, R.S., „The genetic and environmental determinants of the association between brain abnormalities and schizophrenia: the schizophrenia twins and relatives consortium”. *Biological Psychiatry*, 71, 915–921 (2012); Gillespie, N.A., Eaves, L.J., Maes, H., Silberg, J.L., „Testing Models for the Contributions of Genes and Environment to Developmental Change in Adolescent Depression”. *Behavioural Genetics*, 45, 382–393 (2015).

vedere etic. Aceste scenarii extreme ignoră cea mai facilă și mai răspândită metodă de selecție genetică — alegerile pe care le facem.

Studiul geneticii nu a făcut decât să dovedească ceea ce știam deja: că aşchia nu sare departe de trunchi. Din vremuri imemoriale, cu mult înainte de fertilizarea in vitro și dezbatările privind selecția genetică a embrionilor, crescătorii de câini și de cai împerecheau selectiv animalele pentru a produce trăsături favorabile la descendenți. Iar la oameni, atracția reciprocă se bazează pe trăsături fizice care reflectă sănătatea (talie înaltă, ten luminos, musculatură puternică) precum și succesul pe plan social (indiviși grași în țările sărace și slabii în cele bogate). În trecut, atât în societățile orientale, precum și în cele occidentale, părinții le alegeau copiilor soții pe criterii familiale, pornind de la presupunerea rațională că orice copil se va asemăna cu membrii familiei din care provine. În prezent, se pune mai mult accent pe personalitate și inteligență decât pe sănătate și virilitate, dar rămâne valabil același principiu. Dacă nu vă place caracterul partenerului și nu îi puteți suferi rudele, se prea poate să ajungeți să nu vă „plăcea” personalitatea propriului copil. Va fi cu atât mai adevarat dacă nu vă place nici propria personalitate și nici nu vă plac membrii familiei dumneavoastră.

Poate că sună lipsit de corectitudine politică, sau de romanticism, sau mult prea pragmatic, dar, din perspectiva geneticii comportamentului uman, un pas important către a deveni un părinte bun este găsirea unui partener potrivit. Nu doar cineva care să vă iubească sau să vă susțină de-a lungul vieții, ci și cineva cu care să faceți copii cu un temperament și o personalitate care să se armonizeze cu a dumneavoastră. Este important, deoarece, spre deosebire de un iubit sau un partener, de care puteți divorța și de care puteți scăpa (dacă vă permite societatea sau religia), copiii rămân ai dumneavoastră și rămân răspunderea dumneavoastră până la opt/sprezece ani cel puțin, fie că vă convine sau nu!

Din fericire, nu este chiar atât de complicată găsirea unui partener compatibil, deoarece majoritatea oamenilor încearcă

într-adevăr să găsească pe cineva care să le placă și, de asemenea, pe care să-l iubească. Este un fenomen cunoscut drept „împerechere asociativă“ (*assortative mating*) — cine se asemănă se adună. Procesul de alegere a soțului sau partenerului sexual nu este aleatoriu, ci foarte previzibil. Este important „să vă placă“ personalitatea partenerului, deoarece, dacă orice căsnicie poate fi salvată de o doză suficientă de atracție fizică, virilitate, compatibilitate sexuală sau, general vorbind, dezirabilitate, aceste trăsături nu sunt deloc de folos ca să vă „placeți“ propriul copil. Dacă nu vă îndoiti că v-ar face plăcere să stați în compania partenerului sau a dumneavoastră, fără relații sexuale, timp de opt/sprezece ani, atunci cu siguranță că, din perspectivă genetică, aveți cea mai bună șansă să ajungeți să vă placă propriii copii. Dat fiind că în prezent este posibilă fertilizarea in vitro cu spermă și ovul de la donator, ar fi interesant de văzut dacă profilul donatorului (cum ați dori să fie copilul dumneavoastră) s-ar potrivi cu profilul unui potențial partener (cum ați dori să fie soțul/soția dumneavoastră). Ar fi problematic dacă nu ar corespunde, deoarece copilul va semăna inevitabil cu partenerul dumneavoastră. Un mascul alfa agresiv, dominator, puternic ar putea fi o cucerire incitantă, dar un fiu de cinci ani agresiv și dominator? Este o rețetă sigură pentru a scoate peri albi! Poate că o femeie frumoasă și pasivă, cam înceată la minte, vi se pare soția ideală, dar atunci trebuie să acceptați și posibilitatea că nu veți avea un copil din cale afară de intelligent.

MOȘTENIREA GENETICĂ ȘI AȘTEPTĂRILE PĂRINȚILOR

Moștenirea genetică trebuie întotdeauna luată în calcul când vreți să știți la ce vă puteți aștepta în privința abilităților copiilor dumneavoastră. Deși nu se moștenesc abilități concrete, spre exemplu talentul la broderie, se moștenesc trăsături generale, cum ar fi „acuitatea vizuală“, „aptitudinile motorii fine“, „capacitatea de concentrare și atenția la detaliu“ și „tendința de a evita senzațiile tari“. Toate acestea îi vor permite copilului să brodeze frumos, cu condiția să fie învățat și încurajat și să aibă o pasiune pentru activitatea respectivă. Dacă nici dumneavoastră, nici partenerul și nici cineva din cele două familii nu se evidențiază prin aceste trăsături de bază, atunci visul dumneavoastră că veți da naștere următorului campion mondial la broderie nu se va spulbera neapărat, dar vor scădea şansele de a se împlini. Dezavantajele eredității pot fi cu siguranță compenate prin educație, învățare și antrenarea ambițiilor, dar va putea oare copilul dumneavoastră concura cu copiii care au atât avantaje genetice, cât și avantajele oferite de educație? Puțin probabil. În caz de concurență, moștenirea genetică își va spune cuvântul *întotdeauna*, după cum se vede din etnia alergătorilor la proba de șută de metri de la orice olimpiadă.

Să nu credeți că sunt adepta eliminării din start a potențialului unui copil; dar experiența profesională îmi arată că, dacă nu luăm în seamă temperamentul și înclinațiile acestuia, îi erodăm încrederea în sine, ceea ce eu consider a fi coloana vertebrală emoțională a oricărui copil. Părinții care își îndeamnă orbește copiii să se înscrie în școli cu performanțe deosebite, unde aceștia se vor confrunta prematur cu propriile neajunsuri, sau care își silesc odraslele pasionate de lectură să participe la sporturi competitive și să se comporte ca niște macho nu fac decât să le indice copiilor că e o idee bună să apeze pe butonul de autodistrugere. Aici poate veni în ajutor cunoașterea moștenirii genetice, fiindcă paza bună trece primejdia rea. Apoi depinde de fiecare părinte ce măsuri va lua.

ÎNCĂRCĂTURA GENETICĂ ȘI ALEGAREA PARTENERULUI

În timpul studiilor, am participat la ședințe de consiliere genetică pentru cuplurile unde existau cazuri de autism în familie.

Termenul de autism acoperă un spectru de tulburări care au legătură cu interacțiunile sociale și comunicarea, probabil determinate de factori genetici. Cea mai frecventă formă de autism se crede a fi o tulburare poligenică; mai precis, riscul este cauzat de o combinație de gene, neidentificate încă, poate șase sau mai multe ca număr. De fapt, majoritatea trăsăturilor ereditare, cum ar fi inteligența, agresivitatea și capacitatea de atenție, sunt rezultatul unor combinații de gene. Consilierea genetică necesită o istorie medicală a familiei foarte amănunțită, pentru a identifica posibile simptome de tulburări de spectru autist, culegând informații de la cât mai multe generații. În linii mari, cu cât este mai mare „încărcatura genetică“ din familie, și anume cu cât se găsesc mai mulți membri cu tulburări de spectru autist sau cu simptome ale acestor tulburări, și cu cât sunt aceștia mai apropiati ca grad de rudenie de cuplul care a cerut evaluarea, ceea ce înseamnă o probabilitate mai mare de transmitere a materialului genetic respectiv, cu atât crește din punct de vedere statistic probabilitatea ca cei doi să aibă un copil cu autism. Un copil moștenește de la fiecare dintre părinți 50% din genele acestuia și are în comun cu oricare dintre frații săi același procent; în cazul bunicilor, mătușilor, unchilor și fraților vitregi, procentul este de 25%; la străbunici și veri, de 12,5% și aşa mai departe.

Ceea ce m-a luat prin surprindere în cadrul ședințelor de consiliere, când le comunicam viitorilor părinți probabilitatea estimată statistic de a avea un copil cu autism, a fost ce diferență uriașă existau între reacțiile celor care erau informați de existența unui risc. Când am transmis mai multor cupluri cu încărcătură genetică similară aceeași probabilitate scăzută din punct de vedere statistic, majoritatea a fost fericită că riscul era scăzut. Însă într-unul dintre aceste cupluri am fost martoră la o reacție extremă și neașteptată: soția a decis să divorțeze (riscul există în familia soțului). Mă folosesc de autism ca exemplu, dar acest tip de analiză a încărcăturii ereditare se poate face în cazul oricărei trăsături, precum frumusețea, talia, inteligența sau tendința de a

încălcă legea; există baze științifice, dar aici nu amintesc de acest lucru decât pentru a sublinia importanța eredității și nu pentru a vă sugera serios să vă alegeti soțul sau soția pe baza unei testări de acest gen.

OVULUL

Dacă tot veni vorba de contribuția genetică a părinților, m-am gândit că ar fi interesant să vă împărtășesc propria mea istorie, pentru a da un exemplu autentic. Deși îmi place să cred că am o abordare „bazată pe cercetări și dovezi științifice“ a rolului meu de părinte, în realitate nu pot fi doar om de știință și nimic altceva. De la părinți nu am moștenit doar genele; filosofia după care mă ghidez ca părinte este influențată de propria mea experiență de viață, la rândul ei influențată de experiența de viață a părinților mei.

M-am născut în Taiwan, a treia și cea mai mică fiică a unui inginer constructor și a unei profesoare de științe la liceu. Tatăl meu, pe nume Liang, provine dintr-o familie de țărani cultivatori de orez care lucrau pământul la vest de Taipei. Taiwanul anilor 1940 nu se asemăna deloc cu țara însuflată, dezvoltată, a zilelor noastre. Pe atunci era o economie predominant agricolă, în care viața unui agricultor de subzistență era dificilă, la cheamul condițiilor meteorologice. Când eram copii, ni se repeta mereu cât de grea fusese viața tatălui nostru. Dacă ne plângem că nu vrem să mergem la școală, eram mustrate: „Ce norocoase sunteți că puteți merge la școală. Când eram mic trebuia să o rog pe mama să mă lase să mă duc, iar școala era la opt kilometri depărtare. Trebuia să merg pe jos, desculț, îmbrăcat în pantalonii scurtați ai tatălui meu. Aveam întotdeauna tălpile însângerate și pline de bătături.“ Noi, firește, îl parodiam fără milă, în maniera schecuriilor TV, replicând: „Asta nu-i nimic, când eram eu flăcău,

trebuia să mă târasc în patru labe, gol, prin văgăuni subterane întunecate ca să ajung la școală!“ și aşa mai departe.

În adâncul sufletului, însă, ca să nu mai vorbesc acum, când sunt mai în vîrstă, îl respect pe tatăl meu pentru eforturile pe care le-a depus ca să ne ofere o viață mai bună. El era al cincilea din unsprezece frați și niciunul dintre frații săi mai mari nu terminase școala primară, aceștia fiind siliți să muncească de mici copii la fabrica din apropiere, unde trebuiau să suporte zilnic abuzuri fizice și verbale. Aflând că și pe el îl așteaptă aceeași soartă, tata a plâns până când unui vecin i s-a făcut milă de el. Acesta, auzind că tata este cel mai isteț copil din clasă, a convins-o pe bunica mea să îi permită să se înscrie la gimnaziu, măcar pentru un an. Când s-a terminat anul, tata a luat-o de la început cu bocetele și cu rugămintile — „Măcar încă un an de școală!“ — până când bunica și-a dat seama că toate plânsetele și pasiunea pentru învățatură îl făcuseră prea molatic să mai reziste la munca de fabrică, aşa că i s-a permis să își urmeze studiile. Cu toate acestea, în timpul vacanțelor era nevoie să muncească pământul sau să se angajeze la fabrică, drept compensație pentru că nu contribuia la întreținerea familiei. În timpul anului școlar, fiindcă școala era atât de departe, dormea pe canapele prin casele colegilor mai înstăriți, până când a ajuns la universitate, unde a studiat inginerie civilă. La absolvire, a obținut un post de inginer hidraulic într-unul dintre porturile Taiwanului, reușind astfel să scape de munca manuală și să pătrundă în clasa de mijloc. După zece ani grei de muncă, în timpul cărora a economisit cât de mulți bani a putut, și-a urmat în sfârșit visul: a plecat la studii în străinătate; mai întâi a urmat un masterat în Olanda, apoi un doctorat în inginerie civilă la Universitatea din Swansea, din Marea Britanie.

Mama, pe de altă parte, a fost a cincea din șapte frați, copiii unei învățătoare și ai unui director de școală din Taiwan. Profesorii sunt foarte respectați în Asia și astfel mama a fost mai norocoasă decât alții copii. De exemplu, era singura din clasă care purta

pantofi. Mai mult, când școala a ținut un concurs de matematică la care premiul întâi consta într-o pereche de pantofi, ea a câștigat, devenind astfel singura persoană din școală care avea două perechi de pantofi. Mama a studiat entomologie la universitate. Nu a fost prima ei opțiune — nu luase notă atât de mare la examen pe căt sperase și deci nu a putut studia ce și-a dorit. L-a implorat pe tatăl ei să o lase să dea încă o dată examenul, dar i s-a spus că, fiind fată, destinul ei este să ajungă profesoară, apoi mamă, și deci nu prea contează ce studiază la universitate. Așa a devenit mama, o femeie intelligentă și sociabilă, entomolog fără voie, iar apoi, după cum îi fusese sortit, profesoară de științe la liceu și mamă.

Când mama a intrat în travaliu cu mine, tata studia deja în Olanda, țara care a inspirat numele meu cel neobișnuit. Aveam deja două surori mai mari și pentru mama travaliul nu mai era nimic nou. A sărit pe scuter și s-a dus singură la spital. Între contracții, făcea slalom prin trafic, stresată la gândul că al treilea copil țășnește uneori pe neașteptate, forța pelvisului fiind deja diminuată de atacurile precedente din partea a două craniilor puternice. Cu toate acestea, a reușit să ajungă la spital la timp, unde mi-am făcut apariția. Fără doula*, fără naștere în apă, fără că familia să fie de față — doar pragmatism. În caz că nu m-am exprimat destul de explicit, sunt norocoasă să fi moștenit genele a doi oameni minunați.

SPERMATOZOIDUL

În vara anului 1997, am luat o vacanță după obținerea diplomei în psihologie experimentală la Cambridge și înainte de

* O persoană fără pregătire medicală care oferă mamei și partenerului sprijin emoțional și confort fizic pe perioada sarcinii, nașterii și primelor săptămâni de după naștere. (N.t.)