

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**SIEGEL, DANIEL J.**

**Creierul afirmativ : cum să-ți ajuți copilul să fie curajos, rezilient și autonom /**

dr. Daniel J. Siegel, dr. Tina Payne Bryson ; trad. din lb. engleză de

Mugur Butuza. - Pitești : Paralela 45, 2019

ISBN 978-973-47-3016-2

I. Bryson, Tina Payne

II. Butuza, Mugur (trad.)

159.9

*The Yes Brain: How to Cultivate Resilience, Encourage Curiosity,  
 and Inspire Passion and Purpose in Your Child's Life*  
 Daniel J. Siegel, M.D. și Tina Payne Bryson, Ph.D

Copyright © 2018 by Mind Your Brain, Inc., and Tina Payne Bryson, Inc.  
 All rights reserved.

This translation published by arrangement with Ballantine Books, an imprint  
 of Random House, a division of Penguin Random House LLC.

Copyright © Editura Paralela 45, 2019

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este  
 protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.

www.edituraparelela45.ro

**DR. DANIEL J. SIEGEL**  
**DR. TINA PAYNE BRYSON**

# CREIERUL AFIRMATIV



**CUM SĂ-ȚI AJUȚI COPILUL  
 SĂ FIE CURAJOS, REZILIENT ȘI AUTONOM**

Traducere din limba engleză de  
 Mugur Butuza

**Editura Paralela 45**

## CUPRINS

---

<i>Bun venit!</i> .....	13
<b>Capitolul 1. Ce este creierul afirmativ?</b> .....	15
Cultivarea creierului afirmativ nu are legătură cu permisivitatea.....	22
Creierul „plastic“ integrat.....	27
Cele patru competențe-cheie ale creierului afirmativ .....	35
<b>Capitolul 2. Echilibrul</b> .....	44
Echilibrul este o abilitate care se învață .....	48
Echilibrul și zona verde .....	52
Cât de echilibrat este copilul vostru?.....	58
Integrarea în relația părinte-copil.....	63
Punctul optim al creierului afirmativ.....	68
Un program echilibrat pentru un creier echilibrat.....	75
Știința jocului.....	78
Echilibrul și programul supraîncărcat.....	82
Ce puteți face: strategiile creierului afirmativ care favorizează echilibrul .....	85
Un creier afirmativ pentru copiii voștri: învățați-i ce este echilibrul.....	94
Creierul meu afirmativ: încurajarea propriului meu echilibru .....	97

<b>Capitolul 3. Reziliența</b> .....	100
Să construim competențe, nu să suprimăm comportamente nedorite.....	102
Reziliență, receptivitate și extinderea zonei verzi .....	108
A împinge sau a proteja? .....	113
Ce puteți face: strategiile creierului afirmativ care favorizează reziliența .....	119
Un creier afirmativ pentru copiii voștri: învățați-i ce este reziliența .....	129
Creierul meu afirmativ: încurajarea propriei mele reziliențe .....	132
<b>Capitolul 4. Introspecția</b> .....	135
Cum să construim un creier capabil de introspecție.....	138
Jucătorul și spectatorul.....	140
Puterea pauzei.....	146
Să-i învățăm pe copii puterea pauzei.....	149
Ce puteți face: strategiile creierului afirmativ care favorizează introspecția.....	153
Un creier afirmativ pentru copiii voștri: învățați-i ce este introspecția .....	162
Creierul meu afirmativ: încurajarea propriei mele introspecții .....	166
<b>Capitolul 5. Empatia</b> .....	170
Copilul meu este prea egoist?.....	173
Diamantul empatiei .....	179
Formarea unui creier altruist la copii.....	180
Știința empatiei.....	187
Ce puteți face: strategiile creierului afirmativ care favorizează empatia .....	192

Un creier afirmativ pentru copiii voștri: învățați-i ce este empatia .....	203
Creierul meu afirmativ: încurajarea propriei mele empatii.....	205
<b>Concluzie. Regândirea succesului</b> .....	209
<i>Eudaimonia</i> : respectul pentru scânteia interioară.....	212
Adevăratul succes.....	214
Un exemplu emblematic pentru creierul negativ.....	223
Voi alimentați scânteia interioară a copilului vostru? .....	226
<i>Mulțumiri</i> .....	231
<i>Despre autori</i> .....	239

*Echilibru:* capacitatea de a gestiona emoțiile și comportamentul, astfel încât copiii să fie mai puțin predispuși să-și iasă din minți și să piardă controlul.

*Reziliență:* capacitatea de a-și reveni după problemele și luptele care apar inevitabil în viață.

*Introspecție:* capacitatea de a se studia și de a se înțelege pe sine și de a utiliza apoi ceea ce au învățat pentru a lua decizii bune și a fi mai stăpâni pe viața lor.

*Empatie:* capacitatea de a se pune în locul altcuiva și de a le păsa suficient pentru a îmbunătăți lucrurile, atunci când e cazul.

În paginile următoare vă vom prezenta creierul afirmativ și vom discuta moduri practice prin care le puteți cultiva aceste calități copiilor voștri și prin care îi puteți învăța aceste abilități atât de importante în viață. Chiar vă puteți ajuta copiii să devină mai echilibrați emoțional, mai rezistenți în fața luptelor, mai introspectivi atunci când trebuie să se înțeleagă pe sine și mai empatici și grijulii față de alții.

Nimic nu ne-ar putea face mai fericiți decât să împărțăm cu voi această abordare bazată pe știință. Alăturați-vă nouă și bucurați-vă de călătoria în care veți învăța despre creierul care spune da.

Dan și Tina

## CAPITOLUL 1

---

### Ce este creierul afirmativ?

Obiectivul acestei cărți este de a-i ajuta pe copii să accepte lumea. De a-i încuraja să fie deschiși la noi provocări și oportunități, să accepte ceea ce sunt și tot ceea ce pot deveni. Pe scurt, de a le forma un creier afirmativ.

Dacă ați fost la vreuna dintre conferințele lui Dan, probabil că ați participat la exercițiul în care le cere membrilor audienței să închidă ochii și să fie atenți la reacțiile lor fizice și emoționale în timp ce el repetă un anumit cuvânt. Dan începe rostind de mai multe ori, pe un ton sever, „nu“. Îl repetă de șapte ori, apoi spune „da“ cu mai multă blândețe, iar și iar. Pe urmă le cere membrilor audienței să deschidă ochii și să descrie ce au simțit. Oamenii au mărturisit că pe perioada exercițiului „nu“ se simțeau blocați, supărați, tensionați și defensivi, dar că atunci când repeta „da“ se simțeau deschiși, calmi, relaxați și lejeri. Mușchii feței și coardele vocale se relaxau, ritmul respirator și cel cardiac reveneau la normal, iar ei deveneau mai deschiși în loc să fie închiși, nesiguri sau reticenți. (Nu vă sfiți să închideți chiar

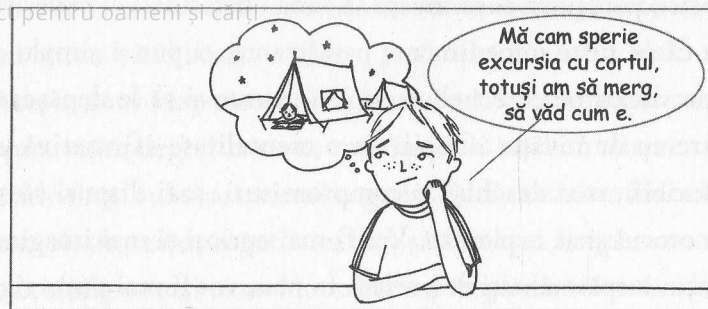
acum ochii și să încercați și voi acest exercițiu. Puteți solicita ajutorul unei rude sau al unui prieten. Observați ce se petrece în corpul vostru atunci când auziți cuvântul „nu“, apoi cuvântul „da“.)

Aceste două răspunsuri – răspunsul „da“ și răspunsul „nu“ – vă vor ajuta să înțelegeți la ce ne referim când vorbim despre creierul afirmativ și opusul său, creierul negativ. Dacă extindem ideea la viață în general, un creier negativ ne face să fim mai temperamental în interacțiunile cu alți oameni, practic ne împiedică să-i ascultăm pe ceilalți, să luăm decizii bune sau să empatizăm cu o altă persoană și să ne pese de ea. Ne concentrăm pe supraviețuire și autoapărare, iar când trebuie să interacționăm cu lumea și să învățăm lucruri noi, suntem defensivi și închiși. Sistemul nostru nervos inițiază un răspuns de tipul luptă-fugă-paralizie-leșin: lupta înseamnă atac, fuga înseamnă evadare, paralizia – imobilitate temporară, iar leșinul – colaps și sentimentul că suntem complet neajutorați. Dacă, în caz de amenințare, nu putem ține sub control niciuna dintre aceste patru reacții, ne va fi imposibil să fim deschiși, să relaționăm cu ceilalți și să răspundem cu flexibilitate. Aceasta este starea creierului negativ.

Din contră, creierul afirmativ derivă din alte circuite cerebrale, care se activează și conduc mai degrabă la *receptivitate* decât la respingere. Oamenii de știință folosesc sintagma „sistem de implicare socială“ pentru a se referi la ansamblul de circuite neuronale care ne ajută să relaționăm deschis cu alții, inclusiv cu propria noastră experiență interioară. Ca urmare a receptivității și a activării sistemului de implicare socială, ne simțim mult mai capabili să înfruntăm provocările într-o manieră sănătoasă, eficientă și flexibilă. În această stare cerebrală afirmativă, deschiși spre serenitate și armonie, putem să absorbim, să asimilăm și să reținem informații noi.

Tocmai această mentalitate afirmativă ne-o dorim pentru copiii noștri, pentru ca ei să învețe să vadă obstacolele și experiențele noi nu ca pe niște impedimente paralizante, ci pur și simplu ca pe niște provocări pe care trebuie să le înfrunte și să le depășească și din care au de învățat. Copiii cu o mentalitate afirmativă vor fi mai flexibili, mai deschiși la compromisuri, mai dispuși să-și încerce norocul și să exploreze. Vor fi mai curioși și mai imaginativi, mai puțin înspăimântați de greșeli. În plus, vor fi mai puțin rigizi și încăpățânați, ceea ce îi va face mai pricepuți în relațiile cu ceilalți, mai adaptabili și mai rezistenți când vor avea de înfruntat dificultăți. Se vor cunoaște pe sine și vor lucra cu o busolă internă care le va orienta deciziile și modul în care îi tratează pe ceilalți. Ghidați de creierul lor afirmativ, vor face mai mult, vor învăța mai mult și vor progresa. Vor răspunde afirmativ lumii de pe o poziție de echilibru emoțional, primind cu bucurie tot ceea ce le oferă viața, chiar și situațiile nefavorabile.

Primul nostru mesaj pe care vi-l adresăm este entuziasmant: aveți puterea de a forma acest tip de flexibilitate, de receptivitate și de reziliență la copiii voștri. La asta ne referim când vorbim de forță mentală. Nu făcându-i să asiste la o serie de conferințe despre curaj și curiozitate, nici prin inițierea unor lungi conversații intense, privind-vă ochi în ochi. De fapt, nu aveți nevoie decât de interacțiunile zilnice cu copiii. Pur și simplu reținând principiile și lecțiile creierului afirmativ pe care vi le vom prezenta în paginile următoare, veți putea folosi timpul petrecut cu copiii, inclusiv momentele când îi duceți cu mașina la școală, mâncați de cină, vă jucați împreună sau chiar și când vă certați cu ei, pentru a le influența modul cum răspund la circumstanțe și cum interacționează cu oamenii din jurul lor.



Asta deoarece un creier afirmativ înseamnă mai mult decât o formă de gândire sau un mod de înțelegere a lumii. Sigur că este și asta, tocmai de aceea creierul afirmativ îi va da copilului o busolă internă care îl va ajuta să înfrunte provocările vieții în siguranță și cu entuziasm, temelia puterii ce izvorăște din interior. Dar un creier afirmativ este și o stare neurologică, stare care apare atunci când creierul este abordat în anumite moduri. Cunoașterea câtorva detalii elementare despre dezvoltarea creierului vă poate ajuta să creați un mediu care să vă permită să le formați copiilor voștri un creier afirmativ.

Așa cum vom explica în cele ce urmează, creierul afirmativ este produs de activitatea neuronală a unei regiuni cerebrale numite cortex prefrontal, o zonă care leagă între ele multe alte regiuni, care gestionează gândirea de nivel superior și care se ocupă de curiozitate, reziliență, compasiune, introspecție, toleranță și chiar moralitate. Pe măsură ce cresc și se dezvoltă, copiii învață să acceseze și să acorde o atenție tot mai mare funcțiilor acestei părți a creierului. Cu alte cuvinte, vă puteți învăța copiii cum să-și cultive această importantă zonă neuronală care susține forța mentală. În consecință, se vor controla mai bine fizic și emoțional, ascultându-și cu mai multă atenție senzațiile interioare și fiind ceea ce sunt ei într-un mod mai deplin. Iată la ce ne referim atunci când vorbim despre creierul afirmativ: la o stare neurologică menită să-i ajute pe copii (și pe adulți) să înfrunte lumea într-un mod deschis, rezilient, empatic și autentic.

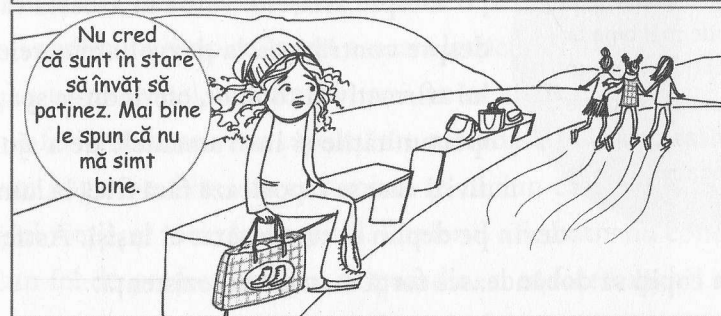
Creierul negativ, din contră, nu este produs de cortexul prefrontal, ci de o stare cerebrală mai puțin integrată, rezultată din activitatea unor regiuni mai primitive ale creierului. Această stare cerebrală negativă este modul nostru de a răspunde la o amenințare sau de a ne pregăti pentru un atac iminent. Ca urmare, reacționează devenind

defensivă, de teamă să nu comită o greșală sau să nu creeze probleme din pricina curiozității. Dar această stare poate fi și ofensivă, respingând orice cunoștință nouă și combătând informațiile primite de la ceilalți. Atacul și respingerea sunt cele două moduri în care creierul negativ relaționează cu lumea. Viziunea sa asupra lumii este una încăpățanată, anxioasă, competitivă și amenințătoare, ceea ce îl face mai puțin capabil să gestioneze situații dificile sau să ajungă la o înțelegere deplină a sa ori a celorlalți.

Copiii care abordează lumea cu negativitate sunt la mila împrejurărilor și a sentimentelor. Blocați în emoțiile lor, incapabili să le schimbe, se plâng de realitate în loc să caute moduri sănătoase de a-i răspunde. Uneori se preocupă obsesiv de confruntarea cu noul sau de posibilitatea de a comite o eroare în loc să ia decizii cu spiritul deschis și curiozitatea creierului afirmativ. Încăpățănarea este cea care face regula zi de zi.

Vă sună cunoscut? Este cumva și situația de la voi de acasă? Dacă aveți copii, mai mult ca sigur. Adevărul este că toți avem stări negative, atât copiii, cât și adulții. Nu putem evita să fim inflexibili sau impulsivi din când în când, însă putem să înțelegem ce se întâmplă și să învățăm cum să ne ajutăm copiii să revină cât mai rapid la o stare afirmativă atunci când o pierd. Și, mai important, le putem oferi instrumentele de a o face singuri. Copiii mici sunt negativi mult mai des decât copiii mai mari sau adulții. O negativitate aparent omniprezentă este tipică dezvoltării normale a unui copil de trei ani: de exemplu, când plânge înfuriat că i s-a udat muzicuța, deși el este cel care a aruncat-o în chiuveta plină de apă! Cu timpul însă, pe măsură ce se dezvoltă, ne putem ajuta copiii să se controleze, să treacă cu bine peste momentele dificile, să-și înțeleagă

## CUM ARATĂ UN CREIER NEGATIV



propriile experiențe și să fie empatici cu ceilalți. Și astfel, „nu“ se va transforma progresiv în „da“.

Opriti-vă și gândiți-vă o clipă: cum s-ar schimba viața în casa voastră dacă copiii ar răspunde mai bine la situațiile cotidiene – conflictele dintre frați, stingerea tabletelor și a jocurilor video, respectarea indicațiilor, problemele cu temele de casă, bătlăliile de la ora culcării – cu un creier afirmativ în loc de unul negativ? Ce s-ar schimba dacă ar fi mai puțin rigizi și încăpățânați și mai capabili de a controla singuri situația atunci când lucrurile nu merg cum vor ei? Și dacă ar accepta de bunăvoie să încerce experiențe noi în loc să fie înfricoșați de ele? Ce s-ar întâmpla dacă și-ar înțelege mai bine sentimentele și

ar fi mai grijulii și mai empatici cu ceilalți? Nu ar fi mai fericiți? Nu ar fi mai fericită și mai liniștită întreaga familie?

Cum s-ar schimba viața în casa voastră dacă copiii ar răspunde mai bine la situațiile cotidiene cu un creier afirmativ în loc să reacționeze cu unul negativ?

Despre asta este vorba în această carte: despre contribuția la dezvoltarea creierului afirmativ al copiilor, oferindu-le spațiul, oportunitățile și instrumentele de a ajunge indivizi care se raportează fără frică la lume și

devin pe deplin și cu adevărat ei înșiși. Astfel ne ajutăm copiii să dobândească forță mentală și rezistență.

## CULTIVAREA CREIERULUI AFIRMATIV NU ARE LEGĂTURĂ CU PERMISIVITATEA

Să clarificăm de la bun început ce înseamnă să cultivi creierul afirmativ. Înseamnă să nu le spuneți copiilor voștri „da“ tot timpul.

Înseamnă să nu fiți permisivi, nici să cedați, nici să-i feriți de dezamăgiri sau să-i salvați din situații dificile. Înseamnă să nu creați un copil obedient, care se supune automat părinților lui, fără să gândească pentru el însuși. Din contră, înseamnă să vă ajutați copiii să realizeze cine sunt ei înșiși și ce vor deveni, să-și depășească dezamăgirile și înfrângerile și să aleagă o viață plină de legături și de sens. În Capitolele 2 și 3 vom discuta despre cât de important este să le permitem copiilor să înțeleagă că frustrările și eșecurile sunt o parte inerentă a vieții... și de a-i sprijini în timp ce învață această lecție.

La urma urmei, rezultatul unui creier afirmativ nu este o persoană fericită mereu sau care nu are niciodată probleme ori sentimente negative. Nu asta este miza, în niciun caz. Nu acesta este scopul vieții, și nici nu e posibil. Creierul afirmativ nu conduce la niciun fel de perfecțiune sau de paradis, ci te face capabil să descoperi bucurie și sens chiar și atunci când treci printr-un moment greu. El îi permite unei persoane să se simtă sigură pe sine și să se înțeleagă, să învețe și să se adapteze cu flexibilitate, să simtă că viața sa are un scop. Îi permite nu doar să depășească situațiile dificile, ci și să iasă din ele mai puternică și mai înțeleaptă. În acest mod, copiii pot da un sens vieții lor. Cu un creier afirmativ pot intra în contact cu sine, cu ceilalți și cu lumea. La asta ne

Cultivarea creierului afirmativ înseamnă să nu le spuneți copiilor voștri „da“ tot timpul. Înseamnă să nu fiți permisivi, nici să cedați, nici să-i feriți de dezamăgiri sau să-i salvați din situații dificile. Înseamnă să nu creați un copil obedient, care se supune automat părinților lui, fără să gândească pentru el însuși. Din contră, înseamnă să vă ajutați copiii să realizeze cine sunt ei înșiși și ce vor deveni, să-și depășească dezamăgirile și înfrângerile și să aleagă o viață plină de legături și de sens.



referim când vorbim despre o viață plină de relații și despre a ști cine suntem.

Când copiii și adolescenții învață să-și dezvolte capacitatea de a-și menține serenitatea – adică capacitatea de a reveni într-o stare afirmativă după ce au fost în modul negativ –, înseamnă că le-am oferit o componentă importantă a rezilienței. Grecii antici desemnau acest tip de fericire compusă din sens, conexiune și mulțumire calmă prin termenul *eudaimonia*, iar acesta este unul dintre darurile cele mai puternice și mai durabile pe care le putem oferi copiilor noștri. Contribuie la crearea vieții de succes pentru care ne putem pregăti copiii dacă le permitem să se maturizeze în propria identitate individuală, sprijinindu-i în același timp să-și construiască abilitățile necesare. Și, bineînțeles, lucrând la propriul nostru creier afirmativ.

Să nu ne ascundem după deget: din multe puncte de vedere, copiii cresc într-o lume a creierului negativ. Gândiți-vă ce înseamnă o zi de școală obișnuită: o sumedenie de reguli și regulamente, teste standardizate, memorări bazate pe repetiție și tehnici de disciplină uniformizatoare. Pfiu! Iar ei trebuie să suporte toate acestea șase ore pe zi, cinci zile pe săptămână, timp de nouă luni pe an? Măiculiță! Pe lângă toate astea, luați în calcul programul încărcat cu vârf și în-desat pe care atâția părinți îl impun copiilor, doldora de cursuri menite să le „lărgescă orizontul“, de meditații și de alte activități care îi țin treji până târziu și îi împiedică să doarmă pentru că trebuie să-și termine temele, pe care nu le-au putut face în timpul zilei, fiind prea ocupați să-și „lărgescă orizontul“. Dacă mai punem la socoteală și cât de captivante au devenit mediile digitale, cu stimulii lor auditivi și vizuali care atrag toată ziua atenția copiilor noștri cu plăceri efemere, pe care grecii le numeau *hedonia*, înțelegem de ce

este cu atât mai importantă cultivarea unui creier afirmativ în aceste timpuri moderne, pentru a consolida fericirea autentică și durabilă a copiilor noștri cu o *eudaimonia* a sensului, conexiunii și serenității.

Adesea, distragerile digitale și orarele încărcate nu activează – ba chiar subminează – creierul afirmativ. Unele activități poate chiar oferă experiențe benefice, iar altele pot fi un rău necesar (deși nu suntem convinși cât de necesare sunt unele practici educaționale general acceptate, după cum o dovedește munca entuziastă a unor educatori din întreaga lume, care contestă statu-quo-ul temelor de casă, al orarelor școlare și al disciplinei). Desigur, copiii trebuie să învețe să gestioneze rutine, să respecte orare și să îndeplinească sarcini care nu sunt neapărat plăcute ori distractive. Veți vedea că noi susținem această idee în toată cartea. Ceea ce vrem să subliniem e că, ținând cont de multele ore pe care un copil și le petrece zilnic cu munci și activități specifice creierului negativ, este cu atât mai important să le oferim copiilor interacțiuni cu creierul afirmativ ori de câte ori este posibil. Să facem din căminul nostru un loc unde se pune accentul pe strategia creierului afirmativ.

Cultivarea creierului afirmativ nu înseamnă să punem mai multă presiune pe părinți, pentru ca ei să fie perfecți sau să evite cearta cu odraslele lor. De fapt, ideea este să vă relaxați puțin. Nici voi nu trebuie să fiți perfecți, așa cum nici copiii voștri nu trebuie să fie. Lăsați-o mai moale. Fiți prezenți emoțional pentru copii cât de mult puteți, dar lăsați dezvoltarea să-și urmeze cursul, sprijinindu-i pe parcursul ei.

Ținând  
cont de multele  
ore pe care un copil și  
le petrece zilnic cu munci și  
activități specifice creierului  
negativ, este cu atât mai  
important să le oferim copiilor  
interacțiuni cu creierul  
afirmativ ori de câte ori  
este posibil.