

Nessia Laniado, scriitoare și jurnalistă, este expert în psihologie, terapia familiei și medicină naturistă. Directoare a revistelor „Donna e mamma” („Femeie și mamă”) și „Insieme” („Împreună”), a publicat numeroase cărți de mare succes reunite în colecția „Red!”, o parte fiind traduse și în alte țări.

*Pentru Manu, Lilach, Iaia și Tati
cu drag și nostalgie*

Traducător: Dina Frînculescu
Redactor: Ileana Machidon
Tehnoredactor: Jimmy Ionescu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

LANIADO, NESSIA

Copii siguri pe ei, într-o lume nesigură / Nessia Laniado ; trad.:


Dina Frînculescu. - Padea : Lizuka Educativ, 2018

ISBN 978-606-8714-39-4

I. Frînculescu, Dina (trad.)

159.9



 **librarie.net**

Distribuție exclusivă
www.LIBRARIE.net
e-mail: info@librarie.net
Telefon: 035 1/139.915

Toate drepturile asupra acestei ediții aparțin Editurii Lizuka Educativ.

*Toate cărțile Editurii Lizuka Educativ sunt dedicate iubitelui nostru fiu - Mateiaș
și nepoțelei noastre iubite - Ingrid.*

Nessia Laniado

Copii siguri pe ei, într-o lume nesigură



- C. Rogers, *On Becoming a Person*, Constable, Londra, 1961
- M. Rutter, *Resilience in the face of adversity*, în „British Journal of Psychiatry”, 147, pp. 598-611, 1985
- P. Santagostino, *Crescere un bambino sicuro di sé*, red!, Milano, 2011
- M. Seligman, *Come crescere un bambino ottimista*, Sperling & Kupfer, Milano, 2006
- S. Stiffelmanm, *Genitori mindful*, red!, Milano, 2015
- C. Thornton, *Why Mum? A Small Child Dealing with a Big Problem*, Veritas Publications, Dublino, 2005
- G. Vaillant, *The Wisdom of the Ego*, Harvard University Press, Cambridge, 1993
- I. Wiemann, *Quanto essere sinceri con i figli?*, Erickson, Gardolo (TN), 2006

Cuprins

5	Înțelepciunea navigatorilor
7	A interpreta lumea
8	Cum să recunoaștem predispoziția spre neîncredere
11	Caracteristicile viziunii optimiste
14	Pesimism feminin și masculin
17	Cum se naște neîncrederea
18	Adversități, convingeri și consecințe
19	„A cui e vina”
19	Chestiune de interpretare
20	Așa se nasc gândurile „greșite”
28	„Măsura” pesimismului
33	Cum se zidește forța sufletească
33	Conceptul de „reziliență”
34	„Dacă ar fi război, ce ai face?”
35	Ce face diferența
	în modul de a înfrunța stresul
37	„Rezilienți” ne naștem sau devenim?
38	Pentru a se ridica, e de ajuns un punct de sprijin
43	Noile valori
43	O schimbare epocală
44	Dezvoltarea autonomiei și capacității de judecată la copii

- 59 Când tonul face muzica
- 60 Putem influența starea copiilor noștri?
- 63 Să încercăm așa
- 65 Trei principii pentru a-l face pe copil să devină conștient de propriile exigențe
- 69 Spre ce să îndreptăm reflectorul
- 71 Ce să evidențiem
- 72 Feedbackul pozitiv
- 73 Să-l privim cu iubire necondiționată
- 75 Căutarea unei alternative optimiste
- 76 Patru sugestii
- 83 Falsele modele
- 84 Cutia cu iluzii
- 86 Credințe cognitive și imperative categorice
- 91 Importanța primelor amintiri
- 93 Cum să transformăm un coșmar într-o aventură frumoasă
- 95 Jocul interpretărilor
- 101 Adevărurile dificile
- 101 Ce să spunem, cât, când și cum
- 104 Cum să liniștim copilul
- 106 Gânduri despre război
- 107 Patru principii pentru a proteja copilul
- 111 Să povestim „cea mai mare nenorocire”
- 111 Să-i ajutăm să înțeleagă moartea
- 115 Să depășim teama
- 120 Ritualul care liniștește
- 123 Bibliografie

Înțelepciunea navigatorilor

Valul nu trebuie luat în piept, ci încălecat, recomandă experții în surf. Dacă îl înfrunți, te dă peste cap, placa se strică, riști să fii dus de val și să te îneci. În schimb, dacă îl încaleci, te ridică, te simți stăpânul lumii și te duce departe, unde nici nu te-ai fi gândit vreodată că ai putea ajunge.

Metafora e valabilă și pentru dificultățile pe care le întâlnim în viață. Pot să ne scufunde, dar dacă reușim să le dominăm, ne duc departe, ne împing înainte, ne fac să zburăm.

În ziua de azi, scenariile proiectate de futurologi par catastrofale: în cincizeci de ani se va termina petrolul, vor dispărea balenele, efectul de seră va deșertifica planeta, terorismul va fi din ce în ce mai răspândit, iar competiția amplificată de rețeaua de comunicare instantanee creată de internet, va face mult mai dificilă căutarea unui loc de muncă.

Chiar dacă în țările dezvoltate ne bucurăm de o bunăstare fără precedent, pesimismul a devenit cu repeziciune modul de a privi lumea. Chiar și copiii sunt afectați, dacă e adevărat ceea ce arată datele Societății Italiene de Pediatrie, că numărul de copii și adolescenți care suferă de simptome ale depresiei se află în creștere alarmantă.

Când o pietricică devine un munte

Conform rezultatelor a numeroase studii, cine are o viziune pesimistă asupra vieții se descurajează mai ușor în fața dificultă-

tilor, munca i se pare mai puțin mulțumitoare, cade mai des în depresie și se îmbolnăvește mai frecvent decât cine reușește să vadă un viitor dincolo de valul necazurilor.

„Când copiii care au devenit pesimiști se împiedică de o pietricică, mintea lor o transformă într-un munte enorm. Terorizați de frica unui eșec, vor fi mult mai înclinați să greșească tocmai din cauza temerilor lor.”, scrie Martin Seligman, fost președinte al Asociației Americane de Psihologie. Pe de altă parte, optimiștii, pe lângă faptul că au rezultate mai bune la școală, la sport sau la muncă, au șanse mai mari să se bucure de o stare bună de sănătate, îmbătrânesc mai frumos, trăiesc mai mult, sunt mai puțin stresați iar viața le este mai satisfăcătoare.

Termenul de „optimism” provine din latinescul *optimus*, „excellent”, care are aceeași rădăcină ca *optare*, adică „a alege”. Practic, a alege între a se lăsa paralizat de frici sau a face ceva pentru a depăși situația. Deci, optimistul știe să aleagă cea alternativă favorabilă care îl va face să trăiască mai bine.

Optimist se devine

Nu ne naștem optimiști. Imunitatea la apatie și descurajare se câștigă mai ales în copilărie, spun experții. Scopul acestei cărți este să ofere instrumentele prin care le putem transmite copiilor convingerea că orice situație poate fi schimbată, învățându-i cum să gestioneze teama și să aleagă, atunci când va fi cazul, dacă se vor lăsa sufocați de gândurile negative sau se vor agăța de încrederea pe care le-am transmis-o.

Și dacă uneori greutatea vieții cer un preț prea mare, depinde de noi să facem o investiție care ne poate transforma existența.

A interpreta lumea

Paharul e pe jumătate plin sau pe jumătate gol? Întrebarea este banală, dar din răspuns derivă abordări opuse ale vieții.

Într-o cercetare condusă de Departamentul de Psihologie de la Penn State University, un grup de copii de clasa a patra au fost împărțiți în două grupuri: cei care, din rezultatele unor teste psihologice, apăreau ca optimiști și cei care au fost evaluați ca pesimiști. Ambelor grupuri le-au fost propuse câteva probleme: unele care puteau fi rezolvate ușor, altele mai dificil de rezolvat. Când copiii au primit întâi problemele mai ușoare, rezultatele pentru ambele grupuri au fost aproape identice.

Când, în schimb, le-au fost prezentate prima dată problemele dificile, copiii pesimiști au avut rezultate dezastruoase, pe când cei optimiști au continuat să obțină rezultate bune.

Ce înseamnă asta? Oamenii de știință au concluzionat că pesimiștii se descurajează și din acest motiv nu reușesc să obțină rezultate pozitive.

Infern și paradis

„Al său propriu lăcaș își este mintea și doar ea poate, din Rai un Iad, și-un Iad din Rai să facă.”

(John Milton, *Paradisul pierdut*)

Pesimismul nu este un simplu obicei mental, ci o abordare care, dacă se înrădăcește profund în psihicul copilului, are consecințe distructive: conduce la depresie și resemnare, face să scadă randamentul școlar mult sub capacitatea reală, putând avea repercusiuni chiar și asupra sănătății.

O susține psihologul Martin Seligman, alături de mulți alți experți: „În cea mai mare parte din cazuri, notele proaste de la școală nu indică o capacitate scăzută, ci o viziune negativă asupra sinelui. Copiii care se cred incapabili sau mediocri renunță deseori în fața unei provocări. Și nu pentru că nu ar fi motivați sau dotați, ci fiindcă nu au deprins optimismul necesar depășirii obstacolelor”.

Astăzi, psihologii cu opinii mai nuanțate susțin că optimismul nu depinde de norocul din viață, ci de *stilul explicativ*: acele explicații prin care se interpretează evenimentele.

Cu alte cuvinte, de modul în care sunt interpretate cauzele care au dus la o anumită situație.

Cum să recunoaștem predispoziția spre neîncredere

Copilul cu o viziune pesimistă tinde să aibă, în principal, trei convingeri.

- Situațiile nu se pot schimba.
- Un obstacol întâlnit se extinde la toate aspectele vieții
- Rezultatul este fructul întâmplării.

Să le examinăm pe rând:

1. Situațiile nu se pot schimba

„Nu cunosc pe nimeni la școala cea nouă. O să fiu mereu singură.”

„Nu e nimic de făcut, nu sunt în stare să merg pe bicicletă fără roți ajutătoare.”

„Ieri, fratele meu s-a supărat pe mine și nu a vrut să ne mai jucăm. Nu stă niciodată cu mine.”

E vorba de conceptul de *permanență*: „nimeni”, „nimic”, „niciodată” sunt toate expresia unei situații extreme, permanente și insurmontabile. Evenimentele izolate și temporare sunt transformate în ceva absolut: „Va fi mereu așa”, „Orice așa face, nu se va schimba nimic”.

2. Un obstacol întâlnit se extinde la toate aspectele vieții

„Nu m-au invitat la petrecere, o să rămân fără prieteni.”

„Profesoara mi-a pus o notă proastă, nu îi place de mine.”

„S-a stricat păpușa Barbie, acum nu mai pot să mă joc.”

Experții o numesc *ubicuitate*. Când ceva nu merge bine, copilul se gândește că totul se duce pe apa sâmbetii. Când cineva îi atrage atenția asupra unei greșeli, ajunge la concluzia că nu e bun de nimic, se descurajează și crede că este devalorizat ca persoană. În mintea lui, un punctuleț se mărește până devine un uriaș nor negru.

În urma a numeroase cercetări s-a ajuns la concluzia că acei copii care sunt optimiști au un avantaj clar față de cei afectați de neîncredere:

- Sunt mai puternici în fața dificultăților.
- Obțin rezultate mai bune la sport.
- Se descurcă mai bine la școală și obțin punctaje mai mari la testele de aptitudini.
- Au relații mai bune cu părinții și prietenii.
- Sunt mai rar afectați de depresie și melancolie.
- Se îmbolnăvesc mai rar.

3. Rezultatul este fructul întâmplării

„Am câștigat meciul din pură întâmplare: am rămas singur cu portarul.”

„M-au ales căpitan ca să-i facă în ciudă lui Andrei, care e plin de figuri.”

„Acum tata petrece mai mult timp cu mine, doar fiindcă i-a cerut-o mama.”

A treia caracteristică a pesimismului e *depersonalizarea*. Dacă, pe de o parte, copilul își asumă responsabilitatea pentru orice eveniment negativ, paradoxal, e convins că evenimentele pozitive au loc din întâmplare, nefiind rezultatul eforturilor sale, ci al norocului.

Caracteristicile viziunii optimiste

Copilul cu o viziune optimistă are, în schimb, următoarele convingeri:

- lucrurile pot să se schimbe;
- atunci când întâlnește o dificultate, caută o metodă de a o depăși;
- propriile rezultate sunt considerate cuceriri la care a contribuit *personal*.

1. Lucrurile se pot schimba

„Abia am ajuns în școala asta și nu cunosc pe nimeni, dar mai târziu o să-mi fac prietene, ca la grădiniță.”

„Mâine o să încerc din nou să merg cu bicicleta fără roți ajutoare.”

„Ei, fratele meu s-a supărat și nu vrea să se mai joace cu mine, dar nu cred că n-o să ne împăcăm.”

2. Atunci când întâlnește o dificultate, caută o metodă de a o depăși

„Luiza a invitat la petrecerea ei doar câțiva colegi de clasă. Cred că are o casă mică... Ca să ne împrietenim, o s-o invit o dată pe la mine.”

„Testul era dificil... Nu am repetat verbele... Dacă învăț mai bine, o să reușesc.”

„Barbie s-a stricat. Poate știe mama s-o repare...”

CUVINTE DE ÎNȚELEPCIUNE

Proverbele și cuvintele de înțelepciune adună într-o frază ceea ce psihologii nu reușesc să transmită nici într-o pagină. Să reflectăm asupra acestui compendiu de înțelepciune milenară, care ne va ajuta să vedem diferențele esențiale dintre abordările negative și cele pozitive și ne va sugera un mod de a transfigura gândurile întunecate ale copiilor noștri.

Proverbe și zicători

Pesimistul începe cu ceea ce lipsește, optimistul de la ceea ce are.

Seara, pesimistul zice: „Acum începe să se întunece”. Optimistul zice: „Acum încep să văd mai bine stelele”.

Pesimistul descrie întunericul care-l înconjoară. Optimistul aprinde lumina.

*Pesimistul e o persoană care s-ar plânge de zgomot dacă no-
rocul ar bate la poarta sa.*

*Pesimistul, într-o țară a desușilor, zice: „Nu e nicio posibi-
litate să vând încălțăminte, nimeni nu poartă”. Optimistul
spune: „Sunt oportunități enorme, nimeni nu are încălțăminte”.*

Pesimistul privește istoria cum trece. Optimistul o construiește.

Citate celebre

*Optimistul consideră că trăiește în cea mai bună dintre lumile
posibile. Pesimistul se teme că e adevărat.*

James Branch Cabell; Irving Caesar; Robert Oppenheimer

*Un om căruia i-e teamă de suferință, suferă deja de ceea ce
se teme.*

Michel Eyquem de Montaigne ➤

➤ *E mai bine să fii optimist și să greșești, decât să fii pesimist și
să ai dreptate.*

Albert Einstein

*Să nu ne imaginăm neazuri, mai ales că vom întâlni atâtea
reale.*

Oliver Goldsmith

*Optimist e cel ce zice: „Mâine e duminică”; pesimist, cine spu-
ne: „Poimâine e luni.”*

Gustave Flaubert

*Un pesimist are parte doar de surprize plăcute, pe când un op-
timist, doar de neplăcute.*

Rex Stout

*Un pesimist nu se simte niciodată prea bine când îi merge
bine, fiindcă i-e teamă să nu se simtă mai rău când i-o fi mai
bine.*

George Bernard Shaw

*Optimistul e cel care crede că o femeie a terminat de vorbit la
telefon doar pentru că a zis: „...Bine, pa...”*

Marcel Achard

Un pesimist construiește mereu închisori în aer liber.

Milton Berle

*Un pesimist vede dificultăți în orice oportunitate; un optimist
vede oportunitățile din orice dificultate.*

Winston Churchill

A fi optimist nu dăunează. Poți oricând să plângi mai târziu.

Lucimar Santos de Lima

Schimbă-ți mintea, ca să-ți schimbi viața.

Anthony De Mello

3. Consideră propriile rezultate cuceriri la care a contribuit *personal*

“Am dat gol pentru că am învățat să alerg mai bine.”

“M-au ales căpitan fiindcă sunt simpatic.”

“Tata petrece acum mai mult timp cu mine, fiindcă i-am cerut să mă ajute la teme.”

Copilul consideră că succesele, în parte, sunt fructul propriilor eforturi, tinzând astfel să se implice mai mult pentru a-și menține rezultatele obținute.

Pesimism feminin și masculin

Când deschid ochii în lume, copiii reflectă doar imaginile din visele lor frumoase. Dar ecourile primelor înfrângeri, dezamăgirile, temerile, mesajele și judecățile adulților, deseori comunicate inconștient, sădesc în sufletul lor virusul pesimismului.

O confirmă un studiu realizat de Carol Dweck, profesor de psihologie la Universitatea Stanford din California, expert în depresia indusă de mediul școlar. Dweck a demonstrat că abordarea profesorilor față de eleve e diferită de cea față de băieți:

- Dacă o elevă de sex feminin obține rezultate nu prea strălucite la o materie, sunt atribuite lipsei abilităților („Matematica nu o să fie niciodată punctul tău forte.”). Atunci eleva interiorizează mesajul și renunță.
- Din contră, în cazul elevului de sex masculin, abordarea profesorilor e opusă. Eșecul școlar nu se datorează lipsei de abilități, ci insuficienței dedicării: „Nu ai studiat destul”; conduitei precare: „Stai prea mult de vorbă”; sau unei situații trecătoare: „De data

asta nu ți-ai dat prea mult interesul.”

Psihiatrul american Jacques Barber, expert în cercetări asupra personalității, observă că bărbații și femeile au niveluri similare de optimism, dar bărbații sunt mai optimiști în ceea ce privește aspectele legate de muncă și mai pesimiști în raporturile interpersonale, în timp ce femeile au abordări opuse.

Cum se naște neîncrederea

O notiță

Silviana și Roberta, două cercetașe, merg într-o excursie cu cortul. Ță cortul într-un loc perfect, sting lanternele și se bagă în sacii de dormit.

În timpul nopții se pornește un vânt foarte puternic și începe o ploaie torențială: piroanele ies din pământ și cortul le cade în cap. Ude learcă, se refugiază în cortul ghidului. Epuizate, a doua zi își găsesc cortul sfâșiat și sacii de dormit plini de noroi. „În primele clipe”, povestește Silviana, „am fost chiar dezamăgită. Nici nu mai aveam chef să vorbesc. Ce figură am făcut în fața tuturor prietenilor! Apoi, gândindu-mă la toate visele pe care ni le-am făcut despre această primă excursie la cort, m-a luat un râs nestăvilit. Nu putea merge mai prost de atât! Până la urmă, chiar și fără cort și saci de dormit, ne puteam distra la fel de mult, poate era chiar mai fain să dormim toți colegii în același cort.

Am încercat să o încurajez pe Roberta, dar n-a fost chip. A rămas mută și morocânoasă tot timpul, chiar și pe drumul de întoarcere, până a venit tatăl ei să ne ia, iar a doua zi era cu moralul la pământ.”

Silviana și Roberta au parte de aceleași neplăceri, dar trag concluzii diferite.