

Cuprins

Introducere

Parenting curajos – Privind perspectiva de ansamblu . . . 11

Partea I

Succesul autentic:

nu e vorba despre inimi frânte versus mame riguroase

Capitolul 1

Copiii nu sunt bine (și nici părinții) 29

Capitolul 2

Cum am ajuns aici? 50

Partea a II-a

Anii de școală nu sunt doar despre școală:
o introducere în dezvoltarea copilului

Capitolul 3

Sarcinile anilor de școală primară: 5–11 ani 75

Capitolul 4

Sarcinile anilor de gimnaziu: 11–14 ani. 122

Capitolul 5

Sarcinile anilor de liceu: 14–18 ani. 184

Partea a III-a

Reziliența: șapte aptitudini esențiale de adaptare

Capitolul 6

Cum să ne învățăm copiii să găsească soluții. 237

Capitolul 7

Cum să ne învățăm copiii să acționeze. 267

Partea a IV-a
Fă ce-ai spus că faci

Capitolul 8

Definește și trăiește după valorile familiei tale:

un exercițiu cu pixul și hârtia 295

Capitolul 9

Editarea scenariului: Cum să devenim părinții

care ne dorim să fim 313

Mulțumiri 355

Note 359

Introducere

Parenting curajos – Privind perspectiva de ansamblu

Când am publicat, în 2006, *Prețul privilegiului**, m-am gândit că am scris o carte de dimensiuni mari, însă cu un nivel științific modest. În fond, nu făcusem decât să comentez pe marginea nenumăratelor probleme emoționale pe care le remarcasem într-un grup destul de restrâns de adolescenți proveniți din familii cu venituri ridicate și cu acces la o educație aleasă. Cu toate că îmi asumasem faptul că publicul meu va fi oarecum redus, am știut că descoperirile erau importante, deși cumva ilogice. Copiii așa-numitei clase privilegiate, despre care s-a presupus atâta vreme că sunt feriți de rele de resursele și oportunitățile familiilor din care fac parte, se confruntă cu depresia, tulburările de anxietate și cele psihosomatice, precum și cu abuzul de substanțe într-o măsură mai mare decât copiii din familiile dezavantajate din punct de vedere socioeconomic, despre care se consideră, în mod tradițional, că sunt cei mai expuși riscurilor. În plus, deși cei

* Madeline Levine, *Prețul privilegiului. Cum presiunea parentală și avantajele materiale creează o generație de adolescenți înstrăinați și nefericiți*, trad. din lb engleză de Éva Kállay și Tiberiu Crișan, Editura Asociației de Științe Cognitive din România (ASCR), București, 2016 (n. tr.).

dintâi se descurcă, în general, bine la teste, ei sunt, totodată, niște elevi superficiali și indiferenți, în ciuda e-mailurilor de felicitare și a scrisorilor de acceptare pe care mulți dintre ei le primesc de la facultățile și colegiile prestigioase.

Bazat pe o cercetare substanțială, volumul *Prețul privilegiului* sugerează că actualul nostru model de succes, care pune accent în principal pe realizările ușor măsurabile, mărește semnificativ rata problemelor emoționale din rândul tinerilor înstăriți. Mulți copii hotărâți să facă performanță academică folosesc medicamente stimulante pentru a neutraliza epuizarea rezultată în urma orelor îndelungate dedicate studiului, copiază în mod regulat pentru a-și menține notele mari, privesc drept o chestiune de viață și de moarte, și, copleșiți de anxietate, recurg la metode nesănătoase de adaptare, precum abuzul de substanțe sau automutilarea. Acest sistem atât de puțin definit și hiperfocalizat nu doar că îi stresează pe mare parte dintre elevi (și pe apropiații lor), dar îi și marginalizează pe mult mai mulți dintre cei care fie nu pot, fie aleg să nu aibă parte de educația superioară standardizată și creatoare de presiune. Curând, copiii descoperă că interesele și talentele lor sunt ori ignorate, ori trivializate și se retrag de la școală deoarece nu se simt sprijiniți sau apreciați. Acest lucru îi face să fie vulnerabili în fața comportamentelor de risc, precum abuzul de substanțe sau infracțiunile mărunte. De asemenea, pot simți o lipsă cruntă de speranță, care îi oprește din a atinge succesul prin propriile puteri. Am propus atunci – la fel cum o să propun și acum – ca sistemul responsabil pentru aceste rezultate educaționale și emoționale slabe să fie reexaminat și reconstruit.

M-am așteptat să iau o pauză de câteva luni pentru turneul de promovare a cărții și alte evenimente conexe, urmând ca, odată încheiate aceste îndatoriri, să mă întorc în cabinetul

meu de psihoterapie, pe care îl am de aproape 25 de ani. Dar nu așa s-a întâmplat. M-am întors la munca mea de psiholog clinician abia cinci ani mai târziu și doar cu jumătate de normă. *Prețul privilegiului* a fost retipărit de 17 ori înainte să fie publicat ca volum broșat. Grupul mic despre care anticipasem că va considera cartea relevantă s-a transformat într-unul deopotrivă vast și divers de părinți, studenți, patroni de afaceri, clerici, educatori, directori de universități și experți în politici publice. Din câte se pare, multe dintre problemele identificate în *Prețul privilegiului* – stresul, epuizarea, depresia, anxietatea, capacitatea redusă de adaptare, încrederea nesănătoasă în ceilalți în ceea ce privește sprijinul și îndrumarea – sunt întâlnite la un număr considerabil de copii din toată țara, indiferent de statutul socioeconomic al familiilor lor. Fie că se pregătesc să susțină un examen de absolvire a liceului, fie că jonglează cu mai multe cursuri universitare, mare parte dintre acești elevi s-au plâns din pricina stresului¹. Cu toate că, în mod tradițional, aceștia au susținut că principalele motive sunt conflictele din sânul familiei sau problemele cu anturajul, se pare că adevărata cauză a stresului din viețile lor este școala.²

Numeroase studii guvernamentale semnaleză că unul din cinci copii și adolescenți americani prezintă simptome ale unor tulburări mintale și că unul din zece suferă de „boli mintale grave, care pot avea ca efect deficiențe funcționale semnificative”³. E de așteptat ca aceste numere să crească cu 50 de procente în următorul deceniu.⁴ Motivele sunt complexe și variate. Cu toate acestea, copiii noștri sunt din ce în ce mai privați de factorii protectori care au însoțit, în trecut, copilăria – presiunea limitată în ceea ce privește performanța, joaca nestructurată, încurajarea explorării și existența unor momente dedicate reflecției. Prea mulți dintre copiii noștri

nu pot, pur și simplu, să facă față situației. Știm lucrul ăsta. Și la fel de mulți dintre părinți nu au habar cum să procedeze.

Pentru început, trebuie să îmbrățișăm un mod mai sănătos și radical diferit de a ne gândi la succes. Trebuie să ne controlăm temerile față de viitorul copiilor noștri și să înțelegem că focalizarea exagerată pe matricele după care am ajuns să definim, astăzi, succesul – notele mari, trofee sau scrisorile de recomandare de la grădinițe către facultăți – reprezintă o definiție parțială și în mod frecvent înșelătoare. În cel mai bun caz, încurajează succesul academic pentru un grup mic de studenți, dar ignoră cu desăvârșire factorii necesari pentru a obține succesul în viață. În plus, face falsa presupunere că succesul academic obținut de timpuriu este un prevestitor al competenței din multe domenii, inclusiv în ceea ce privește relațiile interpersonale și identitatea de sine. Uneori, se întâmplă așa; de cele mai multe ori, însă, nu. O îngrijorare poate și mai mare, deoarece implică mult mai mulți copii, este aceea că definiția noastră limitată a succesului nu reușește să-i ia în considerare pe acei elevi ale căror contribuții potențiale nu sunt ușor de măsurat. Dacă insistăm pe o definiție îngustă și bazată pe măsurători, atunci le atribuim, în mod nebunește, un viitor subevaluat și chiar sumbru unor persoane cu multă valoare potențială pentru societatea noastră.

„Succesul autentic“ la care mă voi tot referi pe parcursul acestei cărți pune succesul în sine și dezvoltarea sa într-o lumină diferită, una bazată nu pe anxietate, ci pe cercetări științifice, experiențe clinice și o doză considerabilă de bun-simț. Această versiune a succesului presupune că orice copil este o lucrare în curs de desfășurare. În plus, pornește de la ideea că toți copiii trebuie să aibă timp și energie pentru a se putea angaja, cu adevărat, în procesul de învățare, în explorarea și dezvoltarea propriilor interese, în consolidarea mecanismelor

de adaptare și în construirea unei identități de sine reale, entuziaste și cuprinzătoare. Succesul autentic poate, cu siguranță, să includă și unitățile de măsură tradiționale, precum notele sau școlile de elită, dar lărgeste conceptul în așa fel, încât să includă acele lucruri pe care le cunoaștem, intuitiv, ca fiind componentele principale ale unei vieți satisfăcătoare. Cu toții ne dorim ca progeniturile noastre să se descurce bine la învățătură, însă sperăm cu și mai multă ardoare că se vor descurca bine în viață. Treaba noastră este să ne ajutăm copiii să se cunoască și să se aprecieze pe ei înșiși; să abordeze viața cu entuziasm; să-și găsească locuri de muncă interesante și care să le aducă satisfacție, dar și prieteni și parteneri de viață iubitori și loiali; și să rămână cu credința profundă că pot aduce o contribuție semnificativă la dezvoltarea societății. Asta înseamnă să ne creștem copiii bine.

În această carte vei întâlni adesea termenul *stare de bine*, ca fiind unul dintre lucrurile de care sperăm să aibă parte copiii noștri. Există un motiv pentru care l-am ales, în loc de *fericire*. Desigur, tuturor ne-ar plăcea ca progeniturile noastre să fie fericite, dar mai știm (și recunoaștem cu inima strânsă) și că viața le va pune bețe în roate, indiferent cât de mult am încerca noi să le protejăm. Creșterea (emoțională, psihologică, spirituală și cognitivă) de care e nevoie ca să putem trece cu bine prin viață vine din provocări, iar provocările pot aduce după ele dezamăgiri, furie și frustrare. Ar fi o negliobie să ne dorim doar „fericire” pentru copiii noștri. Asta i-ar lăsa atrofiați și nepregătiți pentru dificultățile inevitabile ale vieții. Ceea ce ne dorim, de fapt, să cultivăm sunt starea de bine, care include o porție de optimism cât de generoasă permite natura copilului, și mecanismele de adaptare, cu alte cuvinte, rezistența care face posibilă recuperarea adaptativă în fața provocărilor. Ca un plus, cercetătorii consideră

că acele caracteristici care sunt cel mai probabil să încurajeze o stare emoțională pozitivă a copiilor noștri sunt aceleași care îi vor face să aibă rezultate bune la școală.⁵ În mod deloc surprinzător, copiii optimiști, rezistenți, implicați raportează niveluri mult mai mari de fericire.⁶

Precursorul succesului veritabil este dezvoltarea unei identități puternice și autentice. „Sinele“ copilului tău nu s-a pierdut și nu s-a ascuns, și nici nu te așteaptă pe tine să vii și să-l scoți la iveală. Mai degrabă, se află în curs de dezvoltare. Copilul tău dezvoltă un sine nu doar pentru că ai fost tu atent(ă) la el și pentru că i-ai cultivat talentele și hobby-urile. Dacă noțiunile noastre despre dezvoltarea copiilor s-ar opri aici, am avea de-a face cu niște narcisiști cu un autocontrol scăzut, care cred că li se cuvine orice și pentru care să ne facem griji la nesfârșit. Ideea de ansamblu și corectă este aceasta: o imagine puternică de sine se dezvoltă printr-un proces ce include o combinație între genetică, influența familiei, a anturajului și a mentorilor, oportunitățile prezentate și cultura din care persoana face parte. Imaginea de sine este, cu siguranță, influențată de felul în care sprijini tu, ca părinte, anumite puncte tari și interese ale copilului, dar mai include și felurile în care acesta interacționează cu lumea exterioară și, în mod special, include valorile insuflăte în casa și în comunitatea din care faceți parte. Succesul veritabil înseamnă să „fiu cel mai bun om care pot fi“, dar nu de unul singur, ci ca parte din comunitate și include întotdeauna contribuțiile semnificative și conexiunile cu ceilalți. Am face bine să nu ne mai gândim la succes din perspectiva zilei de azi, a următoarei sesiuni de examene sau a următorului an, ci din perspectiva lucrurilor pe care ni le dorim pentru copiii noștri peste zece sau douăzeci de ani de-acum încolo, atunci când ei ne vor fi părăsit casele și își vor fi început propriile vieți. Da, e nevoie atât de

curaj, cât și de imaginație din partea părintelui care are o astfel de perspectivă, dar este și cea mai eficientă metodă de a ne asigura că odraslele noastre vor avea vieți satisfăcătoare și pline de sens.

Ani la rând, am fost bombardați de mass-media cu ideea competiției în ceea ce privește locurile la facultate, corporațiile ne-au spus că nu ne facem treaba de părinți decât dacă depunem toate eforturile necesare pentru a le oferi copiilor noștri un avantaj competitiv și am fost absorbiți de o cultură care preamărește performanța evidentă și măsurabilă mai mult decât orice altceva. Când am început să călătoresc prin țară, mulți părinți mi-au dezvăluit că li se pare dificil să estimeze cu obiectivitate costurile pe care le are implicarea excesivă, „îmbogățirea“ excesivă, stresul excesiv și validarea insuficientă a adevăratelor nevoi ale copiilor noștri. Din ferire, teoria mea nu mai este privită cu la fel de mult scepticism ca la început: prețul versiunii înguste a succesului a devenit dureros de evident pentru majoritatea părinților. Acum, aceștia cer soluții. „Ce ar trebui să fac?“ a devenit mantra colectivă a publicului meu din toată țara.

Parenting pentru succes este răspunsul meu. Trebuie să ne mutăm atenția de la excesele parentingului exagerat, de la preocuparea noastră față de un succes îngust și lipsit de perspectivă care a destabilizat atâția copii și de la încrederea nesănătoasă că aceștia vor reuși să dea sens propriilor noastre vieți, întorcându-ne în schimb privirea către chestiunile esențiale ale parentingului pentru ca odraslele noastre să devină autentice și sănătoase. Nu mă voi feri să le ofer răspunsuri concrete părinților îngrijorați sau confuzi, mai ales când cercetările spun clar: copiii au mai mult de câștigat de pe urma unei direcții sau a alteia. Părinții sunt mai dispuși decât instituțiile să facă schimbări. În linii mari, ritmul