

LBRIS

We know
books

Alfie Kohn

IUBIRE NECONDIȚIONATĂ PENTRU COPILUL TĂU

Drumul de la pedepse și recompense
la o relație bazată pe încredere

Ediția a II-a revizuită

Traducere din limba engleză de
MONICA LOȘONȚI



ZYX Books

Cuprins

Introducere	9
1. Parenting condiționat	19
2. Dăruirea și retragerea iubirii	35
3. Prea mult control	57
4. Daunele pedepsei	75
5. Împinși către succes	87
6. Ce ne trage înapoi?	107
7. Principiile parentingului necondiționat	133
8. Iubire necondiționată	157
9. Să oferim copiilor opțiuni	183
10. Perspectiva copilului	207
Anexă. Stiluri de parenting: importanța culturii, a clasei sociale și a grupului etnic	229
Note	241
Referințe și bibliografie	263
Mulțumiri	275
Indice	277

1

Parenting condiționat

Uneori, am găsit consolare în ideea că, în ciuda tuturor greșelilor pe care le-am făcut (și pe care voi continua să le fac) ca părinte, copiii mei se vor dezvolta bine pentru simplul motiv că îi iubesc cu adevărat. În fond, iubirea vindecă toate rănilile. Nu avem nevoie decât de iubire. Iubirea înseamnă că nu trebuie să-ți ceri scuze că ți-ai pierdut cumpătul în bucătărie, azi-dimineață.

Acest gând care mă liniștește se sprijină pe ideea că există un lucru numit *iubire părintească*, o substanță unică pe care o poți oferi copiilor în cantități mai mici sau mai mari. (Bineînțeles, în cantități mai mari este mai bine.) Dar dacă această supoziție se dovedește a fi fatal de simplistă? Dacă există moduri diferite de a iubi un copil, și nu toate la fel de dezirabile? Psihanalistul Alice Miller a observat la un moment dat că este posibil să iubești un copil „cu înflăcărare, dar nu în felul în care are el nevoie să fie iubit”. Dacă are dreptate, întrebarea esențială nu este dacă – nici măcar cât – ne iubim copiii. Contează la fel de mult *cum* îi iubim.

Odată ce înțelegem acest aspect, putem să întocmim destul de repede o listă lungă cu diferite tipuri de iubire părintească și cu sugestii referitoare la care este mai bun. Această carte analizează o astfel de distincție – și anume, aceea între a-i iubi pe copii pentru *ceea ce fac* și a-i iubi pentru *ceea ce sunt*. Prima variantă de iubire este condiționată, și anume copiii trebuie să o câștige comportându-se așa cum credem noi de cuviință sau ridicându-se la înălțimea standardelor noastre. A doua variantă de iubire este necondiționată: nu depinde de comportamentul copiilor, de succesul lor, de cât sunt de cuviincioși sau de orice altceva.

Aș dori să susțin ideea de parenting necondiționat atât pe baza unei judecăți de valoare, cât și pe baza unei predicții. Judecata de valoare este foarte simplă: copiii nu ar trebui să fie nevoiți să ne câștige aprobarea. Noi, părinții, ar trebui să-i iubim „pentru niciun motiv anume”, așa cum zice prietena mea, Deborah. Mai mult, nu contează doar ca noi să credem că îi iubim necondiționat, ci și ca ei să se simtă iubiți în acest fel.

Cât despre predicție, aceasta este că iubirea necondiționată va avea un efect pozitiv. Nu numai că este atitudinea corectă, moral vorbind, este și atitudinea inteligentă. Copiii au nevoie să fie iubiți așa cum sunt, pentru ceea ce sunt. Când se întâmplă asta, ei se acceptă pe ei înșiși drept oameni buni, chiar și în momentele când o dau în bară. Iar când această nevoie de bază este împlinită, ei sunt mai liberi să accepte (și să ajute) alți oameni. Pe scurt, iubirea necondiționată este ceea ce au nevoie copiii pentru a se dezvolta armonios.

Cu toate acestea, noi, părinții, suntem adesea tentați să ne condiționăm aprobarea. Suntem tentați să facem acest lucru nu doar din cauza a ceea ce am fost învățați să credem, ci și din cauza modului în care am fost crescuți. Putem spune că suntem condiționați să condiționăm. Rădăcinile acestei atitudini sunt înfipte adânc în solul conștiinței americane. De fapt, acceptarea necondiționată pare că este rară chiar și ca ideal. O căutare pe internet a cuvântului „necondiționat” are ca rezultate, în mare parte, discuții legate de religie și de animale de companie. Se pare că este dificil pentru mulți dintre noi să își imagineze că iubirea dintre oameni poate exista fără condiționări.

Când ne referim la copii, unele dintre aceste condiționări sunt legate de *cumințenie*, iar altele, de *realizări*. Acest capitol și următoarele trei vor explora aspectele comportamentale și, mai ales, modul în care multe strategii de disciplinare cunoscute îi fac pe copii să simtă că sunt acceptați doar atunci când fac ceea ce le cerem noi. Capitolul 5 va discuta modul în care unii copii trag concluzia că iubirea părintească depinde de realizările lor – sportive sau școlare, de exemplu.

În cea de-a doua parte a cărții, vă voi oferi sugestii concrete pentru a depăși această abordare și a arăta copiilor o iubire mai apropiată de ceea ce au nevoie. Dar, mai întâi, aș dori să analizez ideea generală de educație condiționată: care sunt premisele de la care pornește (și care o diferențiază de educația necondiționată) și care sunt, de fapt, efectele pe care le are asupra copiilor.

Două feluri de a crește copiii: premise

Fiica mea, Abigail, a avut o perioadă grea la câteva luni după împlinirea vârstei de patru ani, care poate avea legătură cu apariția unui rival. A început să nu mai răspundă pozitiv la rugămințile noastre, să se răstească și să bată din picior. Ritualurile și cerințele obișnuite deveneau rapid o încleștare de forțe. Îmi aduc aminte că, într-o seară, a promis că intră să facă baie imediat după cină. Nu a făcut-o, iar când i-am reamintit de promisiunea ei, a început să țipe îndeajuns de tare cât să-și trezească frățiorul. Când i-am cerut să vorbească mai încet, a țipat din nou.

Iată, așadar, întrebarea: odată lucrurile revenite la normal, trebuia ca eu și soția să continuăm cu rutina obișnuită de seară de a o ține în brațe și a-i citi o poveste? Parentingul bazat pe iubire condiționată spune că nu: nu am face decât să-i răsplătim comportamentul inacceptabil, dacă am continua să desfășurăm activitățile plăcute obișnuite. Acele activități ar trebui suspendate, iar ea ar trebui înștiințată, cu blândețe, dar ferm, de ce am impus respectiva „consecință”.

Această linie de conduită ne este foarte cunoscută și o găsim recomandată în foarte multe cărți pentru părinți. Mai mult, trebuie să

recunosc că ar fi fost tare satisfăcător pentru mine, la un anumit nivel, să dau milităria jos din pod, deoarece eram serios deranjat de atitudinea sfidătoare a lui Abigail. M-ar fi făcut să simt că eu, ca părinte, puneam piciorul în prag, anunțând-o că nu are voie să se comporte astfel. Aș fi revenit eu la pupitrul de comandă.

Abordarea necondiționată, pe de altă parte, spune că este mai bine să rezistăm acestei tentații, să o luăm în brațe și să citim povestea, ca de obicei. Dar acest lucru nu înseamnă să ignorăm ce s-a întâmplat. „Parenting necondiționat“ nu este o exprimare simandicoasă, sinonimă cu a-i lăsa pe copii să facă ce vor ei. Este foarte important (odată ce furtuna trece) să învățăm și să reflectăm împreună la cele întâmplate – ceea ce am și făcut cu fica noastră după ce i-am citit o poveste. Orice lecție am fi vrut să-i transmitem, probabilitatea ca ea să o învețe era mult mai mare dacă știa că iubirea noastră pentru ea nu s-a diminuat din cauza purtării ei.

Fie că am reflectat sau nu la aceste două abordări ale educației, fiecare dintre ele se bazează pe un set distinct de convingeri despre psihologie, despre copii și chiar despre natura umană. Abordarea condiționată este strâns legată de curentul din psihologie ce poartă numele de behaviorism, cel mai adesea asociat cu B.F. Skinner. Caracteristica sa de bază este, așa cum indică și denumirea, axarea exclusivă pe comportament*. Această abordare consideră că tot ce contează la ființa umană este ceea ce vezi și poți măsura. Nu poți vedea o dorință, o frică, așa că mai bine te concentrezi pe ceea ce *fac* oamenii.

Mai mult, se consideră că toate comportamentele încep și încetează, se dezvoltă sau se diminuează dacă sunt sau nu „consolidate“. Behavioriștii pornesc de la premisa că tot ceea ce facem poate fi explicat prin prisma obținerii unei anumite recompense, fie una oferită în mod intenționat, fie una care vine în mod natural. Dacă un copil este afectuos cu părinții sau își împarte desertul cu un prieten, se spune că acest lucru se datorează doar faptului că în trecut acțiunea a avut ca rezultat o consecință plăcută.

* Behavior, în limba engleză (N. red.).

Pe scurt: elementele externe, precum recompensele (sau pedepsele), determină modul cum ne comportăm, iar modul cum ne comportăm reprezintă ceea ce suntem. Chiar și persoane care nu au citit niciodată cărțile lui Skinner par să fi acceptat aceste premise. Când părinții și dascălii discută neîncetat despre „comportamentul“ unui copil, acționează ea și cum nimic nu mai contează în afara lucrurilor care se văd. Nu mai contează cine sunt copiii, ce gândesc, ce simt, ce nevoi au. Nu se mai gândește nimeni la motive sau valori: ideea este să se schimbe cumva ceea ce fac. Prin urmare, primiți o invitație de a vă baza în exclusivitate pe tehnici de disciplinare al căror unic scop este să-i facă pe copii să se poarte – sau să înceteze să se mai poarte – într-un anumit fel.

Iată un exemplu banal, tipic și mai explicit al abordării behavioriste: poate că ați întâlnit părinți care îi forțează pe copii să-și ceară scuze după ce au făcut un lucru care a rănit pe cineva. („Cere-ți iertare!“) Ce se întâmplă aici? Părinții cred oare că, dacă îi fac pe copii să rostească aceste cuvinte, ca prin farmec, aceștia vor și simți regret, în ciuda tuturor dovezilor care arată contrariul? Sau, și mai rău, oare nici nu le pasă dacă respectivul copil regretă ce a făcut, pentru că oricum sinceritatea n-are nicio valoare și tot ce contează este rostirea cuvintelor potrivite? Scuzele obligatorii îi învață pe copii să spună lucruri pe care nu le simt, așadar, să mintă.

Dar aici nu avem doar o practică parentală izolată care ar trebui regândită. Este unul dintre multele exemple posibile ale modului în care gândirea skinneriană – comportamentul este tot ceea ce contează – ne-a îngustat înțelegerea asupra copiilor și ne-a pervertit modul în care ne raportăm la ei. Întâlnim această abordare și în cadrul programelor care au menirea să-i instruiască pe copii să se culce singuri sau să folosească olița. Din perspectiva acestor programe, este irelevantă cauza pentru care copilul plânge în întuneric. Ar putea fi vorba despre groază, plictiseală, singurătate, foame sau altceva. În mod similar, nu contează ce motiv are un copil mic când refuză să facă pipi la toaletă atunci când îi cer părinții. Experții care oferă rețete pas cu pas pentru „a-i învăța“ pe copii să doarmă singuri în camera lor sau care ne îndeamnă să le oferim steluțe aurii, bomboane M&M sau laude

când fac pipi la oliță nu sunt preocupați de gândurile, sentimentele și intențiile care generează un comportament, ci doar de comportament în sine. (Deși nu am făcut un studiu suficient de riguros în privința aceasta, intuiesc următoarea regulă: valoarea unei cărți de parenting este invers proporțională cu frecvența cuvântului „comportament“.)

Dar să ne întoarcem la Abigail. Educația parentală condiționată consideră că, dacă-i citim povestea, exprimându-ne astfel iubirea permanentă pe care o simțim față de ea, nu reușim decât să o încurajăm să facă o nouă criză. În acest mod, ea își va însuși ideea că este normal să-l trezească pe bebeluș și să refuze să facă baie, pentru că va interpreta afecțiunea noastră drept o consolidare a comportamentului ei.

Educația bazată pe iubire necondiționată privește foarte diferit această situație și persoanele implicate. În primul rând, ne cere să conștientizăm că motivele comportamentului lui Abigail sunt mai mult „în interiorul ei“ decât „în exterior“. Acțiunile ei nu pot fi explicate neapărat în mod mecanic, uitându-ne doar la forțele externe, precum reacțiile pozitive la comportamentele ei anterioare. Poate că este copleșită de temeri pe care nu le poate numi sau de o frustrare pe care nu știe să o exprime.

În parentingul necondiționat, considerăm că un comportament este doar manifestarea sentimentelor, gândurilor, nevoilor și intențiilor. Pe scurt, *contează și copilul din spatele unui comportament, nu numai comportamentul*. Copiii nu sunt animale de companie ce trebuie dresate, nici computere, programate să răspundă în mod predictibil la un anumit input. Ei se comportă într-un anumit fel, și nu în altul, din diverse motive, unele dintre ele dificil de identificat. Însă nu putem, pur și simplu, să ignorăm acele motive și să reacționăm numai la rezultatul lor (și anume, la comportament). Într-adevăr, fiecare dintre acele motive necesită probabil o altă atitudine din partea noastră. Dacă, de exemplu, se dovedește că Abigail a fost de fapt recalitrantă deoarece era îngrijorată de implicațiile pe care le putea avea atenția atât de mare pe care noi i-o acordam fratelui ei mai mic, atunci va trebui să gestionăm acest aspect, nu doar să smulgem din rădăcină modul în care ea își exprimă frica.

Pe lângă eforturile noastre de a înțelege și a gestiona motivele specifice ale unei acțiuni anume, există un imperativ suprem: ea are nevoie să știe că noi o iubim, indiferent ce se întâmplă. De fapt, este cu atât mai important ca *tocmai* în seara aceasta să o ținem în brațe, determinând-o să deducă din acțiunile noastre faptul că dragostea pe care i-o purtăm este de netăgăduit. Acest lucru o va ajuta să treacă mai ușor prin această perioadă dificilă.

În orice caz, este foarte puțin probabil ca impunerea unei pedepse să fie constructivă. Asta ar genera mai mult ca sigur o nouă criză de plâns. Și, chiar dacă ar avea succes în a o reduce temporar la tăcere – sau în a-i înăbuși pornirea de a exprima ceea ce simte mâine-seară, temându-se să nu ne îndepărtăm de ea –, impactul nu are cum să fie pozitiv. Un lucru adevărat, în primul rând, pentru că nu se referă la ceea ce se petrece în mintea ei și, în al doilea rând, pentru că ceea ce noi am percepe drept o lecție, ea ar resimți drept o privare de iubire. În sens larg, acest lucru o va face și mai nefericită, simțindu-se probabil singură și lipsită de sprijin. În sens specific, o va învăța că este iubită – și demnă de iubire – numai atunci când se comportă cum ne dorim noi. Rezultatele cercetărilor pe care le voi trece imediat în revistă susțin cu tărie că lucrurile nu vor face decât să se înrăutățească.

Pe măsură ce am reflectat la aceste chestiuni de-a lungul anilor, am ajuns să cred că parentingul condiționat nu poate fi explicat pe deplin de behaviorism. Mai este ceva acolo. Încă o dată, imaginați-vă situația: o fetiță urlă, în mod evident supărată, iar, când se liniștește, tatăl ei se așază în pat lângă ea și-i citește povestea cu cele două broșuțe. Susținătorul abordării condiționate exclamă: „Nu, nu, nu! Nu faci decât să-i întărești comportamentul nedorit. O înveți că este în regulă să fie obraznică.“

Această interpretare nu reflectă doar presupunerea legată de ce învață copiii într-o situație dată sau de *cum* învață. Reflectă o perspectivă sumbră asupra copiilor și, prin extensie, asupra naturii umane. Pornește de la ipoteza că, dacă li se permite câtuși de puțin, copiii profită de noi. Dă-le un deget și-ți iau toată mâna! Ei vor trage cele mai

proaste învățăminte dintr-o situație ambiguă (nu „Sunt iubit oricum!”, ci „Super! E în regulă să fac prostii!”). Acceptarea fără condiționare va fi interpretată drept o permisiune de a se purta egoist, lacom, capricios sau nepăsător. Cel puțin parțial, așadar, parentingul condiționat se bazează pe concepția cinică la maximum că acceptarea copiilor așa cum sunt le dă undă verde să fie răi, pentru că, la urma urmei, chiar așa și sunt.¹

La polul opus, în parentingul necondiționat, pornim de la conștientizarea faptului că scopul lui Abigail nu este să mă facă nefericit. Ea nu este o fință afurisită. Ea îmi transmite, în singurul mod pe care îl cunoaște, că ceva este în neregulă. Poate fi ceva ce tocmai s-a întâmplat sau poate fi vorba despre un lucru care o împovărează de ceva vreme. Această abordare le oferă copiilor un vot de încredere și infirmă presupunerea că ei vor trage învățăminte greșite din iubirea noastră sau că se vor comporta întotdeauna urât, dacă vor crede că pot scăpa nepedepsiți.

Această perspectivă nu este romantică sau nerealistă, și nici o negare a faptului că într-adevăr copiii (ca și adulții, de altfel) fac uneori chestii urâte. Copiii au nevoie să fie ghidați și ajutați, de acord, însă nu sunt mici monștri care trebuie îmblânziți sau strănuți. Ei au capacitatea de a fi plini de compasiune sau agresivi, altruști sau egoști, cooperanți sau competitivi. Depinde foarte mult de modul cum sunt crescuți – printre altele, și de faptul de a se simți iubiți necondiționat. Iar, când un copil mic face o criză de furie sau refuză să intre în cadă așa cum a promis, acest lucru poate fi înțeles și prin prisma vârstei pe care o are – și anume, a incapacității de a înțelege sursa nemulțumirii sale, de a-și exprima sentimentele într-un mod mai acceptabil, de a-și aduce aminte să se țină de promisiune. În esență, așadar, alegerea între parenting condiționat și parenting necondiționat reprezintă de fapt o alegere între două moduri radical diferite de a vedea natura umană.

Dar mai există un set de supoziții care ar trebui dezvoltate. În societatea noastră, suntem învățați că lucrurile bune trebuie întotdeauna câștigate și niciodată dăruite. Într-adevăr, mulți se înfurie la gândul încălcării acestei reguli. Observați, de exemplu, ostilitatea manifestată de multe persoane față de ajutorul social și față de cei care beneficiază

de acesta. Sau, în companii, folosirea la scară largă a schemei de plată în raport cu performanța. Sau la numărul de profesori care definesc orice este plăcut (precum recreația) drept un răsfăț, un fel de răsplată pentru că te-ai ridicat la nivelul așteptărilor.

În ultimă instanță, parentingul condiționat reflectă tendința de a vedea aproape orice interacțiune umană, chiar și între membrii unei familii, drept o tranzacție economică. Legile pieței – cerere și ofertă, după faptă și răsplată – au fost ridicate la rangul de principii universale și absolute, ca și cum totul din viața noastră, inclusiv ce facem cu copiii noștri, este similar cu achiziționarea unei mașini sau închirierea unui apartament.

Un autor de cărți pentru părinți – nu întâmplător un susținător al behaviorismului – zice în felul următor: „Dacă doresc să-mi scot copilul la plimbare sau chiar dacă doresc să-l îmbrățișez sau să-l sărut, trebuie în primul rând să mă asigur că merită”². Înainte să concluzionați că această perspectivă aparține unui extremist, gândiți-vă că eminentul psiholog Diana Baumrind (vezi pag. 120) a făcut o remarcă similară, contrară educației parentale necondiționate, declarând că „regula reciprocității, a plății în funcție de valoarea primită, este o regulă a vieții care ni se aplică tuturor”³.

Chiar și mulți autori și terapeuți care nu se referă în mod explicit la această problemă tind să se bazeze tot pe un soi de model economic. Dacă citim printre rânduri, sfaturile lor par să-și aibă rădăcina în convingerea că, atunci când copiii nu se comportă cum ne dorim, trebuie să-i privim de lucrurile la care țin. În fond, nimeni nu ar trebui să primească ceva pe nimic. Nici măcar fericirea. Sau iubirea.

De câte ori nu ați auzit spunându-se – apăsător, chiar sfidător – că un lucru sau altul este „un privilegiu, nu un drept”? Uneori, visez să fac un studiu pentru a determina ce însușiri de personalitate găsim în general la persoanele care susțin acest punct de vedere. Imaginați-vă un om care insistă că orice lucru, de la înghețată la atenția acordată, ar trebui condiționat de modul în care se comportă copiii și care spune că aceste lucruri nu ar trebui să fie niciodată oferite pur și simplu. Vă puteți imagina această persoană? Ce expresie vedeți pe

chipul ei? Îi place cu adevărat să se afle în preajma copiilor? V-ați dori să o aveți ca prieten?

De asemenea, când aud replica „privilegiu, nu drept“, mă întreb întotdeauna oare ce înțelege respectiva persoană prin drept. Există vreun lucru la care oamenii au dreptul, pur și simplu? Nu există relații pe care am vrea să le scutim de legile economice? Este adevărat că adulții se așteaptă să fie remunerați pentru munca lor, după cum se așteaptă să plătească pentru mâncare și alte lucruri. Întrebarea este însă dacă sau în ce condiții o „regulă a reciprocității“ similară se aplică relațiilor noastre cu rudele și prietenii. Psihologii sociali au observat că există, într-adevăr, persoane cu care avem ceea ce se poate numi o relație de schimb: fac ceva pentru tine, dacă și tu faci ceva pentru mine (sau îmi dai ceva). Însă menționează, fără întârziere, că acest lucru nu este valabil, și nici nu am dori să fie, pentru toate relațiile noastre, unele fiind bazate pe grija față de cineva, nu pe reciprocitate. Mai mult, un studiu a demonstrat că persoanele care percep relația cu partenerul de viață ca pe un schimb, având grijă să primească atât cât oferă, tind să aibă relații mai puțin satisfăcătoare.⁴

Când copiii noștri vor crește, li se vor ivi numeroase ocazii să-și ocupe locurile ca agenți economici, consumatori și muncitori, roluri în care regulile interesului personal și termenii schimbului pot fi estimați cu precizie. Dar în parenting necondiționat insistăm ca familia să fie o oază, un refugiu, departe de astfel de tranzacții. Iubirea părintească, mai ales, nu trebuie răsplătită nicidecum. Este, pur și simplu, un dar. Toți copiii au dreptul la ea.

Dacă aceste lucruri au sens pentru voi și dacă și celelalte premise ale parentingului necondiționat vă par adevărate – anume, că trebuie să privim copilul ca întreg, nu numai prin prisma comportamentului său, că nu trebuie să ne așteptăm la ce-i mai rău de la copiii noștri și așa mai departe –, atunci este necesar să contestăm toate tehnicile de disciplinare convenționale care se bazează pe opusul acestor premise. Practicile care definesc parentingul condiționat tind să fie modalități prin care impunem copiilor supunerea. Prin contrast, sugestiile oferite în a doua parte a cărții, care decurg în mod firesc din ideea de parenting

necondiționat, sunt variațiuni pe tema colaborării cu copiii pentru a-i ajuta să devină oameni buni, care să ia deciziile potrivite.

Iată cum am putea rezuma diferențele dintre cele două abordări:

PARENTING	NECONDIȚIONAT	CONDIȚIONAT
Se concentrează pe	copilul ca întreg	comportament
Perspectiva asupra naturii umane	pozitivă sau echilibrată	negativă
Perspectiva asupra iubirii părințești	un dar	privilegiu care trebuie obținut
Strategii	„a lucra împreună“ (găsirea unor soluții)	„a acționa asupra copilului“ (control prin recompense și pedepse)

Efectele parentingului condiționat

Așa cum este posibil ca practicile noastre să nu se armonizeze cu obiectivele pe termen lung pe care le avem pentru copiii noștri (a se vedea *Introducerea*), tot astfel ar putea exista o neconcordanță între metodele de parenting condiționat și convingerile noastre de bază. În ambele cazuri, poate fi util să reconsiderăm ceea ce facem cu copiii noștri. Însă pledoaria împotriva condiționării iubirii nu se rezumă la legătura acestui stil de a fi părinte cu valori și premise tulburătoare pentru mulți dintre noi. Dacă analizăm consecințele pe termen lung asupra copiilor, pledoaria este cu atât mai puternică.

Acum aproape jumătate de secol, psihologul deschizător de drumuri Carl Rogers a oferit un răspuns la întrebarea „Ce se întâmplă când iubirea părintească depinde de ce face copilul?“. El a explicat că aceia care primesc o astfel de iubire ajung să renege acele părți din ei care nu sunt apreciate. În final, ei se consideră demni de iubire doar atunci când se comportă (gândesc sau simt) în anumite moduri.⁵ Aceasta este, de fapt, o cale sigură de a ajunge la nevroză – sau mai rău. O publicație

a Departamentului de Sănătate și Educație din Irlanda (care a circulat și a fost adoptată și de alte organizații din lume) oferă zece exemple care ilustrează conceptul de „abuz emoțional“. La poziția doi pe această listă, imediat după „critică frecventă, sarcasm, ostilitate și învinovățiri“, se află „parentingul condiționat, în care grija arătată unui copil depinde de comportamentul și acțiunile acestuia“⁶.

Dacă sunt întrebați, majoritatea părinților îți vor spune că *bineînțeles* că își iubesc copiii necondiționat și acest lucru este adevărat, chiar dacă folosesc strategii pe care eu (și alți autori) le-am identificat ca fiind problematice. Este posibil ca unii părinți să susțină că își disciplinează copiii în acest fel tocmai pentru că îi iubesc. Însă aș dori să revin la o observație pe care am făcut-o doar în treacăt. *Mai important decât ce simțim noi pentru copiii noștri este modul în care ei percep aceste sentimente și modul în care îi tratăm.* Dascălii ne amintesc că, într-o sală de clasă, ceea ce contează nu este ceea ce predă profesorul, ci ceea ce învață elevul. La fel este și în familie. Ceea ce contează este mesajul primit de copii, nu cel pe care credem noi că îl transmitem.

Cercetătorii care au început să studieze consecințele diferitelor stiluri de disciplină nu au avut o sarcină ușoară încercând să-și dea seama cum să identifice și să măsoare ce se întâmplă cu adevărat în casele oamenilor. Nu este întotdeauna posibil să observi interacțiunile relevante la prima mână (nici măcar să le înregistrezi), așa că unele experimente au avut loc în laborator, unde unui părinte și unui copil li s-a cerut să facă ceva împreună. Uneori, părinții sunt intervievați sau rugați să completeze un chestionar despre stilul lor de abordare a educației copilului. În funcție de vârsta copiilor, este posibil ca ei să fie întrebați ce fac părinții – sau, dacă sunt deja mari, ce obișnuiau să facă părinții.

Fiecare dintre aceste tehnici are neajunsurile ei, iar alegerea metodei poate afecta rezultatele studiului. De exemplu, când părinții și copiii sunt rugați să descrie separat ce se întâmplă, relațiile lor pot fi foarte diferite.⁷ Foarte interesant este faptul că, atunci când se poate ajunge la adevăr prin mijloace obiective, percepția pe care o au copiii asupra comportamentului părinților se potrivește perfect cu relatarea părinților despre propriul comportament⁸.

Însă întrebarea cea mai importantă nu este cine are dreptate, căci, atunci când sunt implicate sentimentele, de obicei răspunsul nu este de găsit. Ceea ce contează, de fapt, este a cui perspectivă determină consecințele variate asupra copiilor. Să ne gândim la un studiu care a analizat o versiune de parenting condiționat. Copiii ai căror părinți afirmaseră că folosesc această abordare nu erau într-o formă mai proastă decât copiii ai căror părinți afirmaseră că nu o folosesc. Dar, când cercetătorul i-a despărțit pe copii, întrebându-i dacă simțeau că părinții lor folosesc această tehnică, diferența a fost izbitoare. În general, copiii care afirmaseră că simt afecțiune condiționată din partea părinților nu se simțeau la fel de bine precum cei care afirmaseră că nu primesc afecțiune condiționată.⁹ Detaliile acestui studiu vor fi discutate mai târziu. Ce vreau eu să subliniez acum este că, la nivelul impactului asupra copiilor, ceea ce credem noi că facem (sau ceea ce jurăm că nu facem) nu contează la fel de mult cât contează percepția lor asupra realității.

În ultimii câțiva ani, a existat un val de cercetări asupra parentingului condiționat și unul dintre cele mai remarcabile exemple a fost publicat în anul 2004. Informația pentru acel studiu a fost adunată de la mai bine de o sută de studenți. Fiecare a fost întrebat dacă iubirea oferită de părinții lui tindea să varieze în funcție de vreuna dintre următoarele patru condiții, respectiv dacă studentul, în copilărie: 1) avea rezultate bune la școală; 2) se antrena din greu la vreun sport; 3) se purta frumos cu ceilalți; 4) își reprima emoțiile negative, precum teama. Studenților li s-au pus și alte întrebări, printre care: dacă se comportau în acele moduri (își reprimau sentimente, învățau din greu pentru lucrările de control și așa mai departe) și cum se înțelegeau cu părinții.

Concluzia a fost că folosirea iubirii condiționate avusese oarece succes în generarea comportamentelor dorite. Copiii care primiseră aprobarea părinților doar dacă se comportau într-un anumit fel erau mai înclinați să se comporte în acel mod – chiar și în facultate. Însă prețul acestei strategii fusese foarte mare. Pentru început, studenții care credeau că părinții îi iubesc condiționat se simțeau respinși și, drept urmare, erau mai înclinați să manifeste resentimente și aversiune față de părinți.