

LRDIS

We know

books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

KINDLON, DAN / THOMPSON, MICHAEL

Crescându-l pe Cain / Dan Kindlon, Michael Thompson ;

trad.: Laura Frunză. – Ed. a 4-a – București: Herald, 2024

Bibliogr. Index

ISBN 978-630-336-005-8

I. Frunză, Laura (trad.)

159-9

Pentru nouă țări și comenzi:

www.edituraherald.ro

office@edituraherald.ro

Tel: 021.319.40.60, 021.319.40.61

Fax: 021.319.40.59, 021.319.40.60

Mob: 0744.888.388, 0771.664.320

Dan Kindlon, Ph. D./Michael Thompson, Ph. D.

Raising Cain. Protecting the Emotional Life of Boys

© 1999, 2000 by Dan Kindlon Ph.D and Michel Thompson, Ph. D.

Reading group guide copyright © 2000 by Dan Kindlon, Ph.D.,

Michael Thompson, Ph.D., and The Random House Publishing

Group, a division of Random House, Inc.

Această traducere a fost publicată în urma unui aranjament cu Ballantine Books, parte a The Random House Publishing Group, o divizie a Random House, Inc.

DAN KINDLON, PH. D.
MICHAEL THOMPSON, PH. D.
În colaborare cu Teresa Barker

CRESCÂNDU-L PE CAIN

SĂ OCROTIM VIAȚA EMOȚIONALĂ A BĂIEȚILOR

Traducere din limba engleză:
LAURA FRUNZĂ

EDITURA  HERALD
București

presus de orice, sperăm că vă veți bucura de ei mai mult. În munca noastră ca terapeuți, nouă ne-a plăcut să lucrăm cu multe tipuri diferite de băieți. Am fost uimiți de energia lor, impresionați de incoerența lor, mișcați de nedumerirea lor și uneori, pur și simplu dați pe spate de capacitatea lor de a pătrunde dincolo de artificialitatea stereotipurilor legate de sexe și de a ne spune cum e să fi om... și băiat.

CAPITOLUL UNU

DRUMUL PE CARE NU L-AM ALES

Deconectarea băieților de viața lor interioară

Un tânăr e atât de puternic, de furios, de sigur și de pierdut. El are totul dar nu poate folosi nimic din ce are.

Thomas Wolfe, *Of Time and the River*

Luke, de treisprezece ani, se oprește la ușa cabinetului, oscilând între a-și scoate șapca de pe cap și a o lăsa la locul ei; și-o scoate și intră în încăperea – cabinetul psihologului școlar.

– Intră, Luke. la loc în fotoliul cel mare.

Fotoliul imens și vechi din piele artificială reușește să-i facă să pară mici până și pe sportivii cel mai bine făcuți de la acest liceu de băieți. Unii băieți se scufundă în fotoliu de parcă speră să se distanțeze de privirea noastră cercetătoare; alții stau țepeni pe margine, arătând clar că nu se simt comod în postura delicată de a privi înăuntrul lor. În munca noastră cu băieții din școli și la cabinetele noastre particulare, vedem tot timpul acest gen de limbaj al trupului. Mai toți băieții își abordează emoțiile cu același grad de stânjenală, fie scufundându-se în profunzimile lor, fie stând țepeni la granița sentimentelor care amenință să-i copleșească.

Luke e „un copil bun”. Cântă la tobă în fanfara școlii și are note bune, deși au cam scăzut în ultima vreme. La școală nu face parte din gașca popularilor, dar are prieteni. Nu face

parte nici din gașca sportivilor și, în general, stă departe de ei. Deci ce-l aduce aici? În ultimele luni, Luke a devenit din ce în ce mai sarcastic și mai posac și, mai ales, certăreț cu tatăl lui. Cu câteva seri în urmă, îngrijorați cu privire la notele sale, părinții nu i-au permis să participe la o activitate extrașcolară opțională. Luke a făcut o criză de nervi. A fugit nervos în camera lui. A trântit ușile. A dat cu piciorul în perete până când a făcut o gaură. Mama lui a fost uimită de accesul de violență, iar tatăl lui era vânat de furie, dar l-au lăsat în pace să se calmeze singur. A doua zi dimineața, tatăl său a plecat devreme la serviciu; Luke avea o durere de cap și a rămas acasă, iar mama lui a sunat la școală să vadă dacă știe cineva ce îl macină pe Luke. Consilierul lui Luke a sugerat o vizită la cabinetul de terapie.

Acum suntem amândoi aici și Luke e atât emoționat cât și furios de ideea de a discuta despre lucrurile astea, dar mai ales despre sentimentele lui. S-a trântit cât mai pe spate și s-a așezat într-o rână. Parcă are un semn cu INTRAREA INTERZISĂ agățat de el.

Notele în scădere și agresivitatea crescută de acasă – mai ales ieșirea aceea violentă – sunt semne clare de îngrijorare pentru toată lumea, numai pentru Luke, nu.

– Sunt bine, spune el sfidător, în timp ce ochii îi fulgeră de furie din cauză că a fost trimis aici.

În timp ce vorbim, îi adresez o serie de întrebări despre viața lui: despre situația de la școală, despre muzică, despre prieteni, despre familie. Răspunsurile îi sunt tăioase, precaute și îmbufnate, punctate de ridicări din umeri și o expresie împietrită pe față care e menită să împiedice conversația să treacă dincolo de granița ei superficială. Luke nu are o explicație pentru comportamentul lui recent și, deși e de acord cu jumătate de gură că i-ar fi de ajutor să vorbească despre sentimentele lui, se sfiște s-o facă.

– Trebuie doar să învăț mai mult, spune el, mutând discuția pe notele lui. N-am nevoie de ajutor. Nu sunt nebun, spune el. Părinții mei sunt ăia cu probleme.

Dar noi ne aflăm aici ca să discutăm despre sentimentele lui Luke. Îmi oferă o evaluare sinceră și superficială a vieții lui de acasă și de la școală: sora lui de 8 ani e o idioată. Fratele lui mai mare e un nesimțit. Tatăl lui, un om de afaceri, nu prea dă pe acasă – pleacă devreme și vine târziu acasă în majoritatea timpului. Mama lui îl tratează ca pe un copil de cinci ani și îl freacă la melodie cu tot felul de întrebări. Și, deși are prieteni și îi plac câțiva profesori, în majoritatea timpului, școala e nașpa. Cam atât despre el.

– În legătură cu noaptea trecută. Criza aceea și gaura din peretele din dormitor. Cred că ai fost destul de furios ca să faci asta, nu?

Luke pare prudent, chiar un pic speriat. Ridică din umeri.

– Arăți trist. Te simți trist?

Luke își coboară iute privirea și în ochi i se adună lacrimile. E limpede că suferă, dar suferința e mascată de duritatea din voce.

– Nu știu. Poate, cred.

– Hai să vedem dacă ne putem da seama care sunt motivele pentru care te simți așa de rău.

Fiecare băiat cu probleme are povestea lui, dar poveștile lor au aceeași temă comună – cea a ignorării și a izolării emoționale. În fiecare zi încercăm să ne conectăm cu băieții ca Luke, care sunt lipsiți de experiență în ceea ce privește subtilitățile și exprimarea limbajului emoțional și amenințați de complexitatea emoțiilor lor. Când le cerem să se deschidă în fața noastră, cei mai mulți dintre ei, la fel ca și Luke, reacționează cu același răspuns de tipul „luptă sau fugi” pe care îl are toată lumea în situații amenințătoare. Vedem băieții care, speriați sau întristați de cicăleala familiei, trăiesc acele sentimente doar sub formă de furie crescândă sau dorința iritată ca toată lumea „să-i lase naibii în pace”. Rușinați de problemele de la școală

sau răniți de critici, ei fie se exteriorizează prin comportament agresiv, fie se interiorizează de tot.

Lumea unui băiat e plină de contradicții, iar părinții nu știu, de cele mai multe ori, cum să ofere ajutor. O mamă întreabă cum poate oferi sfaturi înțelepte fiului ei de opt ani când sfatul ei de „a folosi cuvinte” în loc de agresivitate fizică îl face ținta abuzurilor și a tachinărilor din partea colegilor. O alta vrea să știe cum poate să comunice cu fiul ei ursuz de unsprezece ani când acesta respinge orice încercare a ei de a face conversație: „totul e o ceartă acum – ne certăm mai mult decât vorbim – și chiar dacă știu că îl deranjează ceva, el nu vrea să vorbească despre sentimentele lui – e la fel ca soțul meu”. Un tată întreabă cum ar trebui el să-l ajute pe fiul său adolescent când băiatul „pur și simplu nu ascultă” și are o atitudine vădit ostilă.

Un băiat tânjește după conectare, dar în același timp simte nevoia de a se îndepărta și asta dă naștere unei dualități emoționale. Conflictul acesta dintre nevoia de conectare și dorința de independență își găsește diverse expresii pe măsură ce băiatul crește. Dar, indiferent de vârsta lor, cei mai mulți băieți sunt slab pregătiți pentru provocările de pe drumul spre maturitatea emoțională sănătoasă. Indiferent de rolul jucat de biologie (rol care nu este deloc clar) în felul în care băieții sunt diferiți, din punct de vedere al caracterului, de fete, în modul de exprimare a emoțiilor, acele diferențe sunt amplificate de o cultură care sprijină dezvoltarea emoțională la fete și o descurajează la băieți. Noțiunile stereotipe despre duritatea masculină îi neagă unui băiat emoțiile și îl lipsește de posibilitatea de a-și dezvolta o gamă completă de resurse emoționale. Noi numim acest proces, cel în care un băiat este îndepărtat de lumea lui interioară, *educația emoțională improprie* a băieților. Este o îndepărtare de atașamentul, de înțelegerea și de exprimarea emoțională sănătoasă și îi afectează și pe cei mai mici dintre băieți, care învață repede, de exemplu, că trebuie să-și ascundă sentimentele și să-și înghită temerile. Astfel, bă-

ieții rămân să gestioneze conflictele, necazurile și schimbările din viața lor cu un repertoriu limitat de emoții. Imaginați-vă că dacă în cutia voastră de unelte ați avea doar un ciocan, n-ar fi o problemă atât timp cât toate echipamentele funcționează bine sau au nevoie doar de reparații făcute cu ciocanul. Dar pe măsură ce reparațiile devin mai complexe, limitările ciocanului devin destul de evidente.

Alfabetizarea emoțională: educație versus ignoranță

Dacă îi adresezi unui băiat întrebarea „Și cum te-ai simțit după ce ți s-a întâmplat asta?”, cel mai des nu va ști cum să răspundă. În schimb, va vorbi despre ce a făcut sau ce planuri are pentru a rezolva problema. Unii băieți nici nu cunosc termenii necesari pentru sentimentele lor – trist, furios sau rușinat, de exemplu. O mare parte din munca noastră cu băieții și bărbații constă în a-i ajuta să își înțeleagă viața emoțională și să-și dezvolte un vocabular de emoții. Începem prin a-i ajuta să-și lămurească ceea ce simt ei și ceea ce simt ceilalți – să le recunoască, să le numească și să învețe de unde vin. Încercăm să îi *alfabetizăm emoțional* – să aibă capacitatea de a citi și de a-și înțelege propriile emoții și pe cele ale altora.

Acest proces seamănă cu cel în care înveți să citești. Mai întâi trebuie să stăpânim literele și sunetele alfabetului, apoi să ne folosim aceste cunoștințe pentru a descifra cuvinte și propoziții. Pe măsură ce începem să înțelegem și să apreciem gânduri din ce în ce mai complexe, devenim capabili să comunicăm mai eficient cu alții. În cele din urmă, cititul ne conectează cu o lume mai largă, dincolo de a noastră, o lume de experiențe și idei.

În același mod, alfabetizarea emoțională implică recunoașterea și percepția emoțiilor noastre, și apoi folosirea acestei capacități pentru a ne înțelege mai bine pe noi înșine și pe ceilalți. Învățăm să apreciem complexitatea emoțională

a vieții și aceasta ne îmbunătățește toate relațiile din viața profesională și personală și ne ajută să întărim legăturile care ne fac viața mai bună.

Prima dată ne alfabetizăm emoțional învățând să identificăm și să numim emoțiile pe care le simțim; apoi, învățăm să recunoaștem conținutul emoțional din voce și din expresiile feței sau din limbajul trupului; în al treilea rând, învățăm să înțelegem situațiile sau reacțiile care produc stări emoționale¹. Cu aceasta ne referim la faptul că devenim conștienți de legătura dintre pierdere și tristețe, dintre frustrare și furie sau dintre amenințările la adresa mândriei sau a stimei de sine și teamă. În experiența noastră cu familiile, am descoperit că majoritatea fetelor primesc de la o vârstă fragedă multe încurajări să fie conștiente de emoțiile lor – să reflecteze la sentimentele lor, să și le exprime și să răspundă la sentimentele altora. Mulți băieți nu primesc tipul acesta de încurajări și *analfabetismul* lor emoțional se vede de la o vârstă mică, atunci când se poartă cu o nepăsare evidentă față de sentimentele celor de acasă, de la școală sau de la locul de joacă. Mamele sunt deseori șocate de ferocitatea mâniei de care dau dovadă băieții, fiii lor de patru sau cinci ani care le țipă în față, le strigă porecle urâte sau chiar încearcă să le lovească. Una dintre cel mai des întâlnite nemulțumiri e că băieții sunt agresivi și par nepăsători. Am auzit aceeași nemulțumire și de la profesori în vârstă care sunt uimiți de intensitatea furiei băieților și de agitația din clase. Mult prea des, adulții scuză acest comportament punându-l pe seama unei „imaturități” nevinovate, de parcă maturitatea va sosi într-o zi – precum pubertatea – ca să-i transforme viața emoțională a băiatului. Dar nu le facem nicio favoare băieților ignorându-le absența fundamentală a conștienței. Ignoranța emoțională a băieților îi afectează în mod evident pe ceilalți, dar îi costă foarte scump și pe ei înșiși. Lipsindu-i o educație emoțională, un băiat se confruntă cu presiunea adolescenței și cu acea cultură a cruzimii uluitoare

perpetuată în grupurile de egali folosind singura atitudine pe care a învățat-o și a exersat-o – și despre care știe că e acceptabilă din punct de vedere social – răspunsurile tipice „bărbătești” de furie, agresivitate și interiorizare a emoțiilor.

Când am început să lucrăm cu băieții și să vorbim despre ei, o mare parte din sarcina noastră era să convingem părinții și cadrele didactice sceptice să accepte și ei adevărurile pe care noi le aflaserăm în anii de experiență ca terapeuti: că băieții suferă profund ca urmare a educației emoționale distructive pe care societatea noastră le-o impune, că mulți dintre ei sunt în criză și că toți au nevoie de ajutor. Poate din cauza faptului că bărbații se bucură de atât de multă putere și prestigiu în societate, există tendința de a-i vedea pe băieți ca pe simboluri ale succesului viitor și de a diminua importanța problemelor pe care le-ar putea avea în copilărie. Există tendința de a presupune că un băiat e descurcăreț, încrezător și reușește orice, nu că are emoții și nevoi. Oamenii văd deseori la băieți semne de forță acolo unde ele nu există și ignoră adesea dovezi copleșitoare ale suferinței lor.

Audiența noastră nu mai e așa de sceptică acum. Schimbările ar fi mai încurajatoare dacă nu ar veni ca urmare a evenimentelor tragice care le-au provocat într-un timp așa de scurt. Masacrele sau alte acte violente comise de adolescenți tulburați din punct de vedere emoțional au întărit vigilența publicului și au dat naștere unor discuții largi pe tema „problemei băieților” din școlile și comunitățile din America. Statisticile susțin ferm situația. Aproximativ 95 la sută dintre omorurile juvenile sunt comise de băieți. Băieții sunt făptașii în patru din cinci infracțiuni care sfârșesc la tribunalul de minori. Ei sunt vinovați de aproape nouă din zece încălcări ale legilor privind alcoolul și drogurile. Sinuciderea e a treia în topul cauzelor decesului băieților în adolescența mijlocie și târzie (accidentele și omorurile ocupând primul și al doilea loc). Marea majoritate a sinuciderilor „reușite” sunt comise de băieți. În

comparație cu o fată de aceeași vârstă, un băiat în adolescența târzie are de șapte ori mai multe șanse să moară de mâna lui proprie decât din orice altă cauză.

Deși crima e o treabă preponderent masculină, majoritatea băieților nu omoară. Majoritatea băieților, în ciuda sentimentelor de furie și durere, sunt adepți tăcuți ai suferinței de ordin emoțional. Ei tânjesc după dragostea, acceptarea și aprobarea părinților și a egalilor lor. Ei se zbat pentru respectul de sine. Acționează impulsiv, mișcați de emoții pe care nu le pot denumi sau înțelege. Băieții își exersează ignoranța emoțională prin tratarea altor băieți sau a fetelor cu cruzime. Zbuciumul interior se manifestă prin rezultate școlare slabe, depresii, dependență de droguri, relații problematice sau delincvență.

În cadrul unui program de orientare școlară la un gimnaziu, directorul a rugat părinții de fete să își asume un rol activ în descurajarea găștilor și a competiției sociale între fete. La polul opus, problemele de ordin social ale băieților din gimnaziu au fost concediate cu o fluturare bonomă din mână: „Nu ne facem prea multe griji pentru băieți la vârsta asta pentru că sunt mult mai puternici și mai direcți cu privire la toate”, a spus directorul. „Se înfurie, se înghiontesc unul pe altul puțin ca să se descarce și apoi gata. Nu au resentimente”.

Și totuși, băieții se confruntă cu aceleași sentimente dureroase de eșec și respingere și temeri că nu se vor integra, la fel ca și fetele. Când nu-și mai pot înăbuși durerea, acționează așa cum simt. La orice vârstă, băieții cărora nu li se dă voie să aibă relații umane profunde și pline de semnificație pierd ocazii importante de maturizare emoțională. Există suficiente motive să fim îngrijorați: un băiat confuz va deveni un adolescent furios, izolat din punct de vedere emoțional și, mai mult ca sigur, un adult singur, cu risc crescut de depresie.

De ce anume au nevoie băieții ca să devină alfabetizați din punct de vedere emoțional? Noi credem că răspunsul

este clar. Băieții au nevoie de un vocabular emoțional care să le amplifice capacitatea de a se exprima în alte moduri decât prin furie sau agresivitate. Ei trebuie să experimenteze empatia atât acasă, cât și la școală și să fie încurajați să o folosească dacă au de gând să-și dezvolte o conștiință. Băieții, la fel ca și fetele, au nevoie să simtă conexiuni emoționale. Pe parcursul întregii vieți, dar mai ales în timpul adolescenței, au nevoie de relații apropiate, încurajatoare, care să-i poată apăra de posibilitatea de a deveni victime ale emoțiilor lor tumultuoase și necunoscute. Și cel mai important, un băiat are nevoie de un model masculin al unei vieți emoționale bogate. Are nevoie să învețe alfabetul emoțiilor de la un tată sau de la alți bărbați tot atât cât are nevoie să-l învețe de la mamă sau de la alte femei, pentru că el trebuie să își creeze o viață și un limbaj care să se potrivească unei identități masculine. Un băiat trebuie să vadă și să creadă că emoțiile fac parte în mod natural din viața unui bărbat.

Dan cu Mario, Robbie, Jack și prietenii lor

Stau într-o încăpere mică, dreptunghiulară cu un grup de opt băieți de clasa a șaptea. Specific vârstei lor, sunt foarte diferiți unul de altul. Unul dintre ei, Mario, e mai înalt și mai dezvoltat fizic decât ceilalți, deja la jumătatea drumului spre pubertate. Părul lui drept și negru-tăciune îi atarnă în diverse unghiuri pe frunte. În tinerețea mea, asta ar fi fost considerată o tunsoare nereușită, dar pentru Mario și pentru ceilalți e la modă. Prietenul lui, Jack, pare un bebeluș în comparație cu el. Are un cap plin de păr blond, subțire și moale și ochi albaștri, intenși, care îi dau un aer nemeritat de nevinovăție. Jack are gura mare și e isteț, e clar personalitatea dominantă în grup. Mario mai rivalizează cu el la șefa găștii, dar cel mai des e al doilea la comandă. Un al treilea băiat, Robbie, ale cărui probleme sunt tema discuției de azi, are un aspect fizic situat undeva

între Jack și Mario. Cu o constituție molatecă, îndesată, el nu arată deloc a sportiv ca ceilalți băieți, dar totuși e mai înalt decât toți cu excepția lui Mario. Părul lui șaten nu e pieptănat niciodată și hainele lui arată de parcă ar fi dormit îmbrăcat cu ele.

Băiețiiăștia nu sunt adunați azi în cabinetul meu pentru o ședință de terapie în grup – nu în sensul tradițional, cel puțin. Niciunul nu a fost diagnosticat cu o problemă emoțională anume. Nu sunt neapărat băieți „răi”, elevi slabi sau scandala-gii. Au note bune. De fapt, nu e nimic neobișnuit la niciunul dintre ei. Și tocmai de asta sunt ei aici. Ei reprezintă o selecție de băieți din clasa lor și au fost aleși de către director ca să îmi vorbească despre tachinarea plină de cruzime care a devenit atât de obișnuită în școala lor, că aproape trece neobservată.

Toți fac parte din această dramă. Cel mai des, Jack joacă rolul atacatorului. Dacă poate găsi un defect la cineva, fie el real sau imaginar, el îl va scoate în evidență, îl va transforma într-o poreclă, va bate monedă pe seama lui de fiecare dată și îi va coopta și pe alții în această distracție. Mario e adesea de partea lui, iar combinația dintre fizicul său impozant și umorul tăios al lui Jack îi fac o pereche aproape irezistibilă. Majoritatea băieților din clasă sunt undeva la un mijloc incomod. Uneori sunt țintele; alteori sunt ei atacatorii. Robbie face parte dintre puținii băieți care sunt țintele frecvente ale tachinărilor. Cu o zi în urmă, a izbucnit în plâns și a fugit din clasă în timp ce era tachinat de niște băieți de la ora de matematică pentru că picase la un extemporal fulger.

Încerc să-i implic într-o discuție despre efectele dăunătoare ale tachinării. Întrebările mele inițiale sunt adresate lui James și Ernesto, care sunt prieteni.

– Voi credeți că e întotdeauna în regulă să tachinați pe cineva?

James:

– Sigur, îl tachinez pe Ernesto tot timpul și el mă tachinează pe mine. Dar tot suntem prieteni.

– Pe ce teme vă tachinați?

James:

– Habar n-am. Eu îl tachinez cu privire la pantofi. (Cu toții se uită la pantofii lui Ernesto, vechi, simpli, cu botul pătrat și răd. E limpede că sunt toți familiari cu subiectul. Încurajat de râsetele lor, James își ia avânt în explicații.) Știți, cum că sunt așa de vechi. Pantofii lui sunt făcuți în casă, știți. Tatăl lui i-a făcut. Toată familia lui are pantofi făcuți în casă, chiar și sora lui.

– Ernesto, te deranjează când James te tachinează așa?

Ernesto:

– Pantofii mei nu sunt făcuți în casă. Îmi plac pantofii mei.

James:

– Mda, sigur! Parcă-s făcuți din lemn sau ceva de gen.

Ernesto:

– Domnule doctor Kindlon, știți de ce mama lui James îi pune la pachet sandwich cu brânză în fiecare zi? Pentru că are acasă o groază de brânză primită de la ajutoare și de aia i-o pune la pachet. Sora lui primește chestii de la McDonald's în fiecare zi, dar maică-sa ține brânza de la ajutoare doar pentru el.

– Bine, voi ceilalți ce credeți despre asta? E în regulă să vă tachinați așa între prieteni?

Jack:

– Mda, e amuzant. Nimeni nu se supără.

– Și când nu mai e în regulă? Cum vă dați seama că ați rănit sentimentele cuiva? Că ați mers prea departe?

Toți tac și se uită aiurea, în gol. Deși ar fi trebuit să fie obișnuit cu asta, sunt surprins de lipsa de înțelegere a băieților cu privire la felul în care cuvintele și faptele lor îi afectează pe ceilalți.

– Vă doare vreodată să fiți tachinați?

Unii băieți răspund afirmativ.