

LOUIS WEINSTOCK

**Cum îi alienează lumea
pe copiii noștri și ce putem
face în această privință**

Traducere de
LOREDANA VOICILĂ

 UNIVERS

CUPRINS

Prolog.....	9
Introducere	13
1. Descoperirea rădăcinilor	21
2. Prima rădăcină: victimizarea	44
3. Primul fruct: întărirea	66
4. A doua rădăcină: realitatea virtuală	87
5. Al doilea fruct: trupuri în natură	109
6. A treia rădăcină: narcisismul	131
7. Al treilea fruct: compasiunea și cooperarea	152
8. A patra rădăcină: neajunsul	174
9. Al patrulea fruct: abundența	194
10. A cincea rădăcină: anestezia	215
11. Al cincilea fruct: simțirea	237
12. A șasea rădăcină: haosul	256
13. Al șaselea fruct: pacea	275
14. A șaptea rădăcină: deznădejdea	293
15. Al șaptelea fruct: speranța	313
Concluzie	331

Cum construim o casă împreună: un ghid pentru găsirea celorlalți.	336
Resurse suplimentare	338
Bibliografie	343
Mulțumiri	363

DESCOPERIREA RĂDĂCINILOR

Cum totul începe cu tine

NINA: O DURERE ÎN PIEPT

Nina a venit la mine pentru că fiul ei de nouă ani, Billy, era mereu pedepsit la școală fiindcă se lua la bătaie cu ceilalți. O dată, după ce s-a bătut cu alți copii, s-a înfuriat atât de tare, încât a izbit cu pumnul în geamul de la o ușă. Acasă începuse să fie din ce în ce mai retras și mai posac. Ori de câte ori Nina încerca să discute cu Billy despre școală, despre temele pentru acasă sau despre orice implica stabilirea unor limite, cei doi sfârșeau certându-se aprig.

Nina mi-a spus: „Mă înfurii atât de tare, de nici nu mă mai recunosc. Mă simt de parcă aș fi posedată“.

Ceea ce a făcut-o pe Nina să vină la mine a fost faptul că, după o ceartă foarte intensă, Billy a luat o sticlă de clor din bucătărie și a amenințat că o va bea, pentru că, a zis el: „Nu vreau decât să mor“.

Disperarea lui Billy avea unele motive evidente, de suprafață. Părinții lui trecuseră printr-un divorț crunt. Iar Billy își petrecea ore întregi jucând Fortnite în fiecare noapte și nu dormea îndeajuns. Dar Nina mi-a spus că divorțul fusese finalizat

cu patru ani în urmă și că, la acea vreme, Billy păruse să facă față situației destul de bine. În plus, o mulțime de alți copii jucau Fortnite fără să cadă pradă unor gânduri atât de întunecate.

După ce am făcut niște săpături ceva mai adânci, am descoperit că tatăl Ninei își luase viața când ea avea nouă ani. La acea vreme, nimeni nu i-a spus Ninei cum murise tatăl ei. Mama Ninei și ceilalți membri ai familiei i-au ignorat întrebările și sentimentele, spunându-i lucruri de felul: „Acum este fericit în rai“. Nina și-a adus aminte că la vremea aceea a simțit furie și o disperare adâncă, dar că și-a îngropat aceste sentimente undeva adânc, pentru că nu se simțea în siguranță ca să le poată exprima.

Îți poți imagina cât de derutant poate fi acest lucru pentru un copil? Copiii sunt extrem de sensibili față de lumea din jurul lor. Ei simt când poveștile care li se spun nu se potrivesc cu sentimentele pe care le poartă în trup. Corpul Ninei a simțit că ceva nu e în regulă. Dar Nina a învățat să nu se încreadă în această senzație.

Într-o singură ședință, am ajutat-o pe Nina să ajungă la aceste sentimente, care fuseseră atât de adânc ascunse înlăuntrul ei. Am întrebat-o: „Ce anume îți vine greu să accepți în prezent?“ Și i-am sugerat să-și asculte trupul, nu mintea, pentru a găsi răspunsul.

Nina a simțit un junghi în piept, senzație de care – și-a dat ea seama – era conștientă de foarte mult timp. I-am sugerat că ar trebui să lase pur și simplu durerea aceea să existe acolo și să-i ofere acelei părți din ea toată tandrețea și iubirea de care e în stare. Dintr-odată, Nina a izbucnit în lacrimi. O amintire se închegase din această durere pe care o purta în piept – de pe vremea când, imediat după moartea tatălui ei, se întorsese la școală și se simțise complet singură și îngrozită. În acea clipă,

în sala de terapie parcă s-ar fi deschis un portal către o mulțime de sentimente și amintiri ascunse. Pe durata mai multor ședințe, ne-am tot întors în trecut ca să ne îngrijim de sentimentele purtate în trup de Nina, și de toate imaginile și amintirile legate de ele, și de fiecare dată Nina s-a apropiat cu compasiune de aceste părți ale ei ascunse.

Nu am trecut în revistă „tehnică” specifice de parenting pe care să le folosească în cazul lui Billy. Dar am încurajat-o să vadă în interacțiunile mai dificile pe care le avea cu el o invitație pentru ea însăși, să vindece părțile din sine care aveau nevoie de vindecare. După câteva săptămâni, furia lui Billy a început să se domolească. Băiatul a început să se descurce mai bine la școală. Să nu mai intre în atâtea conflicte. Iar acasă, relația dintre Nina și Billy a început să înflorească din nou.

Poate că ți se pare greu de crezut că problemele unui copil se pot ameliora doar datorită faptului că părintele lucrează la sine însuși. Dar eu am văzut asta întâmplându-se de nenumărate ori. Și nu vreau să crezi că este doar vina ta. Nu este vina ta. Dar este responsabilitatea ta.

Nu înțeleg întru totul cum funcționează lucrurile. Însă de-a lungul timpului am descoperit unele indicii importante. Unul dintre aceste indicii este legat de potențialul (aproape) infinit al omului.

Potențialul (aproape) infinit al copiilor

Am scos din uz selecția naturală și acum trebuie să căutăm în adâncul nostru și să hotărâm ce dorim să devenim. - E.O. Wilson

La naștere, copilul e un paradox: este în același timp ființa cea mai vulnerabilă de pe planeta Pământ și deținătoare a

celui mai mare potențial. Un cal e capabil să meargă după douăzeci de minute de la naștere. Dar nu poate învăța limba mandarină, cum să codeze sau cum să construiască un iglu.

Copilul tău este ca un mic burete cu un creier foarte plastic, social-relațional – ceea ce înseamnă că sistemul nervos și creierul îi sunt modelate de interacțiunile cu tine, cu ceilalți oameni și cu lumea din jur. Astfel, un bebeluș – făptura aceea vulnerabilă, moale, care nu se poate hrăni singură, nu poate merge și nici măcar nu-și poate ține trupul drept măcar o clipă – poate să se transforme în cea mai puternică ființă de pe pământ, capabilă să arunce în aer întreaga planetă sau să iradieze iubire pură.

Dar noi, oamenii, deși suntem influențați de mediul nostru, îl putem transcende. Putem alege ce ne dorim să devenim. S-ar putea spune că avem un potențial (aproape) infinit. De aceea o îndrăgim pe Oprah Winfrey (bine, unii dintre noi) – pentru că este dovada vie a acestei abilități. Născută în sărăcie, în zona rurală a statului Mississippi, dintr-o mamă singură adolescentă, Oprah a fost abuzată de unii membri ai familiei sale de la vârsta de nouă ani și lăsată însărcinată la vârsta de paisprezece ani. Un început de viață brutal. Și, cu toate acestea, s-a ridicat și a devenit unul dintre cei mai îndrăgiți oameni ai zilelor noastre din lumea întreagă.

Dar este chiar atât de simplu să alegem ce ne dorim să ajungem?

Se pare că nu. Dacă ar fi așa, lumea ar fi cu siguranță populată de opt miliarde de persoane ca Oprah, ca Isus Cristos, ca Buddha, sau ca <trece aici numele supereroului tău preferat>. În schimb, în jur de șapte la sută dintre copiii din Regatul Unit au încercat să se sinucidă până la vârsta de șaptesprezece ani și aproape unul din patru declară că s-au autovătămat în

ultimul an. Așadar, cum de este canalizat atât de greșit potențialul nostru (aproape) infinit, încât am ajuns să vedem din ce în ce mai mulți copii precum Billy, care vor să-și facă rău sau chiar să-și pună capăt vieții? Cum au ajuns oamenii să fie cea mai autodistructivă specie de pe planetă, cum am ajuns să ne distrugem propriul ecosistem, propria casă?

Pădurea și luminișul

*Aventurile nu încep până când nu ajungi în pădure.
Acel prim pas este un act de credință. - Mickey Hart
(toboșarul trupei Grateful Dead)*

Fără să ne dăm seama, prin mii de interacțiuni zilnice, îi dăscălim, îi mituim, îi lingușim, îi amenințăm și-i modelăm pe copiii noștri până ajung să se comporte conform „normelor“ societății noastre. În societatea occidentală, spre exemplu, poate ne dorim ca cei mici să fie politicoși, să stea potoliți și cu siguranță vrem să nu râgâie sau să dea tragă vânturi. Vrem să nu mai fie atât de triști, să doarmă singuri, să nu se mai dea mari, să nu se mai joace cu părțile intime, să ne împărtășească mai multe, să se străduiască mai mult și să ia note bune la școală. Pe măsură ce se construiesc interacțiunile, copilul învață ce părți ale potențialului său (aproape) infinit este în ordine să-și exprime și ce părți nu. La fel ca unui pește aflat în apă, ne este greu să conștientizăm cât suntem de imersați în cultura noastră și în regulile acesteia. Rareori le punem sub semnul întrebării. După ce alte norme necontestate ne modelăm copilul?

Desigur, avem nevoie de reguli pentru ca societatea să funcționeze. În această carte însă, vom cerceta dacă regulile pe care

le avem în prezent funcționează în cazul copiilor noștri. Și, la scară largă, dacă funcționează pentru lumea în care trăim.

În *The Crack of the Cosmic Egg*¹, expertul în dezvoltarea copilului Joseph Chilton Pearce a propus o alegorie frumoasă pentru felul în care ne socializăm copiii: pădurea și luminișul. Luminișul este o mică parte a pădurii, din care am tăiat copacii și în care le permitem părților noastre acceptate de societate să fie văzute la lumina zilei. Dar acest luminiș există doar pentru că toate părțile inacceptabile sunt împinse în spate, în pădurea vastă, sălbatică și întunecată. Ce se întâmplă cu părțile respinse, care sunt alungate în pădure? Se mistuie tăcut în întuneric? Nu. Ne afectează în continuare viața, însă pe căi misterioase, inconștiente. În calitate de psihoterapeut, văd cu regularitate cum această influență din partea „pădurii“ afectează în mod direct viețile copiilor.

Așa înțeleg eu povestea Ninei. Furia ei, disperarea, intuiția că ceva legat de moartea tatălui ei nu e în ordine – toate aceste energii au fost împinse în pădurea întunecată. Dar acestea au insistat să găsească o cale de a se reîntoarce și au găsit-o prin fiul ei, Billy. Mi se întâmplă adesea să descopăr că părinții îmi aduc copii pentru consultații la exact aceeași vârstă la care a trecut părintele cândva printr-un eveniment dificil sau traumatizant.

Pădurea întunecată este ceea ce Jung, celebrul psihiatru elvețian, numea „umbra“, regiunea din psihicul nostru unde ajung toate aspectele legate de noi pe care le respingem, pe care nu le îndrăgim. Este ceea ce ai putea numi „unghiul mort al vederii tale“. Ceea ce se află acolo nu este neapărat „rău“. Sunt doar acele fărâme inacceptabile pentru familia ori societatea în

¹ Traducerea aproximativă a titlului cărții: *Fisura din oul cosmic* (n.t.).

care am crescut. Să zicem că ai crescut spunându-ți-se că „băieții nu plâng“. În acest caz, partea din tine care e sensibilă, delicată și emoțională s-ar putea să fi ajuns în pădure.

Un mod prin care putem păstra la distanță părțile noastre incomode și inacceptabile este să le proiectăm asupra altor oameni, grupuri sau instituții. Închipuie-ți că mintea ta este ca un proiector de film, care proiectează imagini pe un ecran. Ecranul nu este gol; se profilează deja câteva siluete. Dar mintea ta umple golurile cu înregistrări pe care le are depozitate pe un hard-disk special. S-ar putea ca toate acestea să ți se pară aiureli. Dar experimentele din neuroștiință au confirmat că sunt reale. Atunci când „vezi“ ceva în lume, imaginea pe care o creează creierul tău este alcătuită în mare parte din amintiri și presupoziii depozitate în cortexul tău vizual. După cum explică neurologul David Eagleman: „Nu percepi obiectele așa cum sunt ele, le percepi așa cum ești tu“.

În cazul familiilor cu care lucrez, am văzut adesea cum sentimentele greu de acceptat într-o familie ajung să fie proiectate asupra unui membru, cel mai adesea asupra unui copil, care devine „oaia neagră“. Copilul este etichetat drept „rău“ sau „nebun“. Nimeni nu face asta în mod conștient sau cu răutate. Este pur și simplu o cale prin care mintea umană gestionează adevărurile incomode. Ne separăm de aceste adevăruri incomode și le proiectăm asupra altcuiva.

Ești dispus să încerci acum un mic experiment? Una dintre cele mai bune căi prin care îți poți explora propria pădure este să te gândești la ceea ce te scoate cu adevărat din sărite la alți oameni. Întreabă-te: ce mă deranjează cel mai mult la alți oameni? E util să intri în detalii. Dacă, spre exemplu, este vorba despre momentul în care cineva apropiat este „excesiv“ de emotiv, ar putea avea legătură cu oglindirea unei părți din

tine – partea emoțională – de care te-ai separat. Dacă ești iritat de oamenii cărora le place să iasă în evidență, încearcă să înțelegi ce anume te deranjează. Că sunt gălăgioși? Că încearcă să atragă atenția? Că au o părere foarte bună despre ei înșiși? Din nou, asta îți va arăta o parte din tine pe care ai alungat-o în pădure. Sau, dacă vrei o cale mai directă spre inima pădurii, întreabă-te: care dintre lucrurile pe care le-ar putea crede alții despre mine m-ar deranja cel mai tare?

Nu e o metodă ușoară ori confortabilă. Dar trebuie să facem experimentul de dragul copiilor noștri. Nu vrem ca ei să sufere din cauza unor răni psihologice pe care le-am neglijat noi. Nu vrem să crească simțindu-se răi, nebuni sau bolnavi.

Imaginează-ți un alt scenariu, în care Nina caută un tratament pentru Billy, acesta este diagnosticat cu depresie și i se prescriu antidepresive. Poate că i-ar fi de ajutor pentru o vreme. Dar nu ar ajunge până la rădăcina problemei. Și Billy ar crește crezând că e ceva foarte în neregulă cu el.

Pentru a înțelege mai în profunzime lucrurile, dați-mi voie să vi-l prezint pe Sam.

SAM – COPILUL DE PE ACOPERIȘ

Pe vremea când mă aflam la conducerea unei școli pentru copii cu traume complexe, Sam era unul dintre cei mai străluciți elevi, care îmi dădeau și cele mai mari bătăi de cap. Când a ajuns la școală, la vârsta de treisprezece ani, cu ochi strălucitori și obraji pistruiați, a țâșnit direct spre mine, a bătut palma și apoi a fugit mai departe, sus pe scări, bătând toba cu mâinile în pereți și cântând tare. Era un băiat amuzant, iubitor, teribil de năstrușnic și plin de energie. Când era

mai mic, fusese diagnosticat cu ADHD și primise medicamente puternice mulți ani de zile. Din cauza nivelului său foarte ridicat de energie, fusese dat afară de la mai multe școli. Noi eram ultima speranță.

Într-o zi, pe când citeam notițele despre cazul lui, am descoperit ceva care m-a șocat. Sam fusese diagnosticat cu ADHD după ce vecinii lui îl găsiseră mergând de-a bușilea pe acoperișul casei. Avea doar trei ani.

Din păcate, nimeni nu a luat în considerare faptul că la acea vreme tatăl lui Sam era un traficant de droguri violent, iar mama suferea de alcoolism. Adevărul este că energia neîmblânzită a lui Sam era un răspuns profund inteligent și rezilient în fața unei situații îngrozitoare. Dacă ai fi crescut într-un astfel de mediu, și ție ți s-ar fi părut dificil să stai locului și să te concentrezi. Și tu ai fi vrut să fugi pe acoperiș. Dar diagnosticul de ADHD și medicația au acoperit faptul că simptomele lui erau o reacție inteligentă.

Sam a crescut crezând că e ceva foarte în neregulă cu el.

Manipularea copiilor

Imaginează-ți că ai merge la dentist cu o durere de dinți provocată de o infecție și că, în loc să-ți facă tratamentul endodontic, dentistul ți-ar da niște calmante și ți-ar spune să-ți vezi de drum. Acesta este modul în care sunt tratate astăzi majoritatea problemelor de sănătate mintală ale copiilor. Ne concentrăm aproape în mod exclusiv asupra nivelului de suprafață, oferind soluții de moment pentru mintea copiilor, în loc să ajungem la rădăcina problemei.

Psihiatrul pediatric Sami Timimi a denumit creșterea rapidă a diagnosticelor psihiatrice pentru copii și utilizarea

medicației pentru a trata comportamente sau emoții nedorite „mcdonaldizarea“ sănătății mintale a copiilor. În ultimii cinci ani a avut loc o creștere cu patruzeci la sută a antidepresivelor prescrise copiilor din Regatul Unit, în vreme ce în Statele Unite unul din zece copii este diagnosticat acum cu ADHD, iar numărul copiilor care iau Ritalin (un medicament puternic de tipul amfetaminelor) este în creștere peste tot în lume.

Asta nu înseamnă că toate diagnosticele sunt greșite. Sau că este rău să iei medicamente pentru probleme de sănătate mintală. Un diagnostic poate ajuta părinții sau copilul să simtă mai puțină rușine și să deschidă o ușă către mai mult sprijin și susținere. Iar medicația psihiatrică poate ajuta o persoană să depășească o perioadă dificilă. Povestea din spatele acestei abordări este însă că problemele de sănătate mintală sunt în primul rând rezultatul unor reacții chimice nepotrivite ale creierului. Asta este ceea ce a ajuns Sam să creadă cu timpul. Povestea aceasta spune că „nebunia“ trebuie căutată înăuntrul copilului, excluzând posibilitatea ca aceasta să fie mai corect identificată în lumea în care s-a născut el. Oare manipulăm cu această poveste o întreagă generație de copii?

Punerea la îndoială a „rezilienței“

Krishnamurti a spus: „A fi bine integrat într-o societate profund bolnavă nu înseamnă că ești sănătos“. Ce înseamnă că un copil este „bine integrat“ într-o societate care pare a se afla într-un stadiu terminal de boală?

Poate că tu nu crezi că societatea în care trăim este „bolnavă“. Te invit însă să pui sub semnul întrebării câteva dintre posibilele tale idei despre ce înseamnă să fii „bine integrat“ și