

LBRIS

We know
books

MICHELLE ICARD

Opt obstacole care pot ajuta un copil să aibă succes

Ce să faci și ce să spui
ca să transformi „eșecurile“
în momente de formare a caracterului

Traducere de
CARMEN SCARLET



UNIVERS

CUPRINS

INTRODUCERE	9
-------------------	---

PARTEA I

Cum să ne împăcăm cu eșecul

CAPITOLUL UNU	Cum să înțelegem eșecul și felul în care funcționează	29
CAPITOLUL DOI	Cum au de câștigat comunitățile dacă-și lasă copiii să dea greș	57
CAPITOLUL TREI	Cum să le asigurăm protecție copiilor pe măsură ce-și asumă mai multe riscuri	71
CAPITOLUL PATRU	Cum să te pregătești pentru ceea ce urmează.	92
CAPITOLUL CINCI	Trei pași pentru a depăși eșecul	104

PARTEA A II-A

Opt eșecuri arhetipice

CAPITOLUL ȘASE	Eșecul în respectarea regulilor: Rebelul. . .	129
CAPITOLUL ȘAPTE	Eșecul în a-și îngriji corpul: Nesăbuitul . . .	157
CAPITOLUL OPT	Eșecul în prestația școlară: Inadaptatul . .	184
CAPITOLUL NOUĂ	Eșecul în preocuparea față de ceilalți: Egocentricul	206

CAPITOLUL ZECE

Eșecul în relațiile cu prietenii:

Singuraticul 235

CAPITOLUL UNSPREZECE

Eșecul în gestionarea emoțiilor:

Sensibilul 262

CAPITOLUL DOISPREZECE

Eșecul în relațiile cu familia:

Oaia Neagră 289

CAPITOLUL TREISPREZECE

Eșecul cu privire la încrederea

în sine: Veșnica Rezervă..... 318

Înainte de a ne despărți 341

MULȚUMIRI 345

ANEXA 1 Măsurile pe care le poți lua pentru a soluționa

un eșec..... 349

ANEXA 2 352

CAPITOLUL UNU

**Cum să înțelegem eșecul
și felul în care funcționează**

Tu, eu și toți ceilalți cititori aducem acestei cărți viziuni diferite despre ce înseamnă să dai greș și ce înseamnă să ai succes. Diferența de perspectivă este cu siguranță un lucru bun, pentru că avem nevoie de toate felurile de ambiție, obiective și talent ca să facem lumea în care trăim interesantă, sânguincioasă, sigură și inovatoare. Dar trebuie să reformulăm eșecul și succesul, măcar pentru ca această carte să aibă sens; nu putem avea o conversație profundă despre succes și eșec dacă nu negociem conceptele într-o anumită măsură.

Apropo de reformularea eșecului, dacă ai sărit peste introducere și ai trecut direct la capitolul 1, nu vreau să-ți scape o precizare importantă cu privire la formulare. Titlul acestei cărți se referă la obstacole, așa cum aș numi dificultățile din copilărie odată ce le-am depășit și putem învăța retroactiv din ele. În toiul lor, când copilul tău trece printr-o criză de comunicare, de încredere în ceilalți sau în sine sau în privința relațiilor, le percepi ca pe niște eșecuri. În acest capitol,

vom analiza în profunzime importanța eșecului din copilărie în relație cu succesul din viața de adult.

Succesul, așa cum îl înțeleg eu, are mai puțin de-a face cu atingerea unor obiective măsurabile, demne de invidiat, de către un tânăr și mai mult cu împlinirea personală a unui copil, cu dezvoltarea competențelor în domeniul lui de interes și cu găsirea unei comunități în care să se implice.

Succesul, așa cum îl înțeleg eu, are mai puțin de-a face cu atingerea unor obiective măsurabile, demne de invidiat, de către un tânăr și mai mult cu împlinirea personală a unui copil, cu dezvoltarea competențelor în domeniul lui de interes și cu găsirea unei comunități în care să se implice.

Desigur, este o chestiune extrem de subiectivă, în sensul că lucrurile care-mi aduc mie împlinire s-ar putea să nu ți se pară și ție la fel – asta dacă nu cumva îți place și ție în mod straniu să privești mai multe episoade la rând din seriile TV și apoi să-ți cumperi peruci și să te costumezi ca personajele tale preferate pentru cei câțiva urmăritori de pe Instagram. Probabil că nu, dar tocmai asta vreau să subliniez. Din punctul de vedere al societății, definiția succesului a devenit mult prea restrânsă pentru noi și presiunea ca părinții să modeleze „copii perfecți” începe să crească din prima zi.

Pun pariu că una dintre primele întrebări pe care ți le-a pus cineva când ți-a văzut copilul pentru prima dată a fost „Cum doarme?” Nu este în sine o întrebare nedelicată și știu sigur că i-am întrebat și eu același lucru pe mulți proaspeți părinți. Cu toate acestea, de curând, dr. Kristin Daley,

psihologă și fostă președintă a Societății pentru Tratatamentul Comportamental al Tulburărilor de Somn¹, a subliniat cât de stresantă poate fi această întrebare, care le transmite noilor mame și tați că fac parte dintr-o comunitate pregătită să-i evalueze de la bun început.

Probabil că mamele noastre nu-și puneau niciodată una altele o asemenea întrebare, pentru că (a) cui îi pasă? (b) probabil că bănuiau răspunsul – *nu prea grozav, Gladys!* – și (c) pe părinții noștri nu-i sâcăiau cărțile, podcasturile și grupurile de Facebook cu presiunea pregătirii bebelușului pentru somn. Întrebările despre somn au devenit unul dintre primele moduri în care evaluăm competența parentală. Și începând de aici nu se mai opresc întrebările. Merge deja în picioare? Vreun dinte? La ce nivel de citit a ajuns? Ce înălțime? Iubit? Iubită? Promovează într-o echipă sportivă de elită? La anul va urma cursurile avansate sau de excelență? La ce colegii depune dosar?

Atunci când un părinte nu poate răspunde cu entuziasm la întrebările legate de succes, sentimentele lui pot varia de la înstrăinare până la agasare sau furie. Acordă atenție o vreme comunităților online pentru părinți și vei remarca o nevoie disperată de înțelegere și acceptare din partea părinților ai căror copii nu înaintează pe aceeași cale previzibilă spre „succes”. Aceștia nu știu cum să răspundă la asemenea întrebări fără să aibă senzația că-i dezamăgesc pe ceilalți. Nu sugerez că n-ar trebui să te intereseze copiii prietenilor, dar poate ar fi mai bine ca locul întrebărilor menite să le *evalueze* succesul să fie luat de curiozitatea față de sentimente și pasiuni, fie ele ale copilului *sau* ale părintelui.

¹ În original, The Society of Behavioral Sleep Medicine.

Dacă părinții se simt înstrăinați, agasați sau furioși, imaginează-ți cum procesează copiii lucrurile. Copiii noștri știu că succesul le este monitorizat nonstop atât de către cei de aceeași vârstă, cât și de adulții din viața lor, iar asta îi afectează, fără doar și poate. Asociația Americană de Psihologie a raportat o amploare crescândă a perfecționismului printre elevi, constatându-se că părinții care le-au impus standarde ridicate propriilor copii i-au determinat să capete înclinații către perfecționism, ceea ce a dus la depresie, anxietate, automutilare și tulburări de alimentație, *chiar într-o măsură mai mare* decât în cazul părinților care-și criticau copiii. Când le este greu să se ridice la nivelul așteptărilor din partea părinților, există o probabilitate mult mai mare ca tinerii adulți să experimenteze așa-numitul „perfecționism prescris social“, sau senzația că alte persoane – sau chiar societatea ca întreg – le impun să fie perfecți.

Ca să fie clar, este firesc să avem așteptări din partea propriilor noștri copii. De exemplu, mă aștept ca ai mei să fie politicoși când fac cunoștință cu cineva. Dar să avem standarde pe care copiii noștri să nu le poată atinge, sau să le poată atinge numai cu suferință, asta nu este doar o cruzime, ci și un lucru inutil. Nu mai ești părintele din piscină care se dă cu încă un pas în spate când copilul tău aproape că te prinde, gâfâind, de mâinile întinse. Stabilirea unor etaloane pentru succes la care adolescenții noștri pur și simplu nu pot ajunge nu-i încurajează să se străduiască mai mult. Îi determină să dea greș.

Părinții își doresc din tot sufletul un mod nou de a privi succesul și, prin urmare, și eșecul. Suntem gata să ne eliberăm de povara insuportabilă de a crește copii perfecți și să ne găsim alinarea într-o comunitate care acceptă eșecul nu doar ca parte

integrantă a ființei umane, ci și ca modalitate de a deveni un om mai plăcut, mai inteligent, mai fericit și mai complet.

Trăim într-o epocă în care toate deciziile noastre par să aibă tot mai mult o expunere publică, în mare parte datorită posibilității de a ne împărtăși online orice aspect al vieții: ce mâncăm, cum am votat, unde ne-am petrecut vacanța, dacă am făcut vreo donație, pe cine am invitat, când am făcut mișcare ultima dată. Presiunea de a impresiona și de a fi pe placul familiilor, vecinilor, urmăritorilor, prietenilor, dar și falșilor prieteni este epuizantă.

O postare frecvent redistribuită pe rețelele de socializare sună așa:

Un mare bravo pentru toți copiii care n-au câștigat niciun premiu, n-au ajuns pe panoul de onoare și abia au reușit să termine anul școlar. O mare îmbrățișare pentru mamele, tații, bunicii, îngrijitorii și asistenții maternali care au rămas alături de ei pe tot parcursul anului școlar.

Pentru copiii care n-au fost invitați la balul de absolvire, care n-au primit bursă pentru colegiu și care poate că trebuie să înceapă să muncească imediat după liceu... meritați oricum felicitări și o postare pe Facebook cu oameni care să vorbească despre cât de minunați sunteți.

Unii copii trebuie să muncească de două ori mai mult decât alți elevi doar ca să primească un 7. Realizările lor merită recunoașterea.

Nu-i uitați pe acei copii.

Bunătaea, creativitatea și generozitatea... aceste calități nu primesc, din păcate, distincțiile pe care le merită.

Postarea originală de mai sus a fost scrisă de pedagoga Dana Chavis și o văd redistribuită frecvent, de multe ori cu ajustări sau

perspective noi, iar părintii își exprimă CU MAJUSCULE recunoștința pentru mesajul că succesul nu are mărime universală.

Dacă te simți neliniștit deoarece copilul tău nu obține pe bandă rulantă distincții care să merite postate (sau poate că face asta, dar *tot* te scoate din minți acasă cu impertinența, dezordinea, letargia și nerecunoștința lui), nu-ți mai bate capul nici măcar un minut cu grijile despre ce înseamnă asta pentru viitorul lui sau al tău. Această carte te va ajuta să te liniștești cu gândul că nu doar copilul tău se abate de la fantezia pe care și-a creat-o cândva părintele lui. Prin urmare, ea îți va elibera copilul de povara constrângerilor acestor așteptări și-i va permite să-și găsească succesul în moduri noi și semnificative. Odată ce-ți vei da seama de ce este atât de important pentru succesul lui viitor să *nu* fie perfect, vei învăța limbajul de care ai nevoie ca să depășești în echipă orice situații cu care se confruntă copilul tău, pentru ca amândoi să ieșiți din aceste experiențe mai puternici, mai mulțumiți și mai conectați.

O perspectivă echilibrată ne-ar putea fi de ajutor pe parcursul acestui proces

Când vine momentul să ne gândim la eșecurile copiilor noștri, pe care adesea le asimilăm și le punem la suflet, ne este de ajutor să păstrăm o perspectivă cât mai echilibrată posibil. Iată o poveste despre cum încerc eu să fac asta.

În anul 2000 am născut primul copil. Tot acela a fost anul în care mi-am dat seama că nu voi mai putea urmări nicio dată vreun episod din *Spitalul de urgență*¹.

¹ În original, *ER*, serial american (1994–2009).

Fiecare episod, cu acțiunea plasată în secția de urgență a unui spital din Chicago, îmi prezenta o problemă nouă, și mai gravă, și mai misterioasă, pe care o proiectam asupra vieții mele și-mi dădeam seama că ar putea să se abată asupra copilului meu. Umflătura aceea este o tumoare în dezvoltare? Tremurul acela a fost un semnal pentru convulsiile care vor urma? Clipitul acela i s-a mai părut lent și altcuiva?

Jurnalista Elizabeth Stone scria: „Hotărârea de a avea un copil este una crucială. Înseamnă a decide ca inima să-ți umble liberă pentru totdeauna în afara corpului“. Cred că asta chiar s-a întâmplat la propriu într-un episod din *Spitalul de urgență*.

În orice caz, îmi amintesc că-mi țineam nou-născutul în brațe, priveam la mica mea inimă din afara corpului, și mă gândeam: *Am prea mult noroc. O să se întâmple ceva rău. Nimeni nu are parte de atâta perfecțiune fără să plătească un preț.*

Mi-au confirmat și alți părinți de bebeluși că n-o iau razna. Se gândeau și ei la asta, la toate modurile în care ar putea lua sfârșit. Dacă nu ne făceam griji chiar și pentru cele mai infime posibilități, nu însemna că ispitim soarta? Mai bine să-i dăm de știre universului că suntem în gardă, că dormim cu ochii pe jumătate deschiși, cu degetele încălzite și gata să căutăm pe Google orice simptom sau suspiciune.

Niciun părinte n-ar trebui să trăiască într-o asemenea stare de anxietate permanentă. Cu atât mai puțin în timp ce nou-născuții aceia vulnerabili devin copii mici și fără frică, apoi copii mai mari și fără judecată și apoi, dintr-odată, sunt copii de gimnaziu lipsiți de controlul impulsurilor și adolescenți lipsiți de experiență și-ți cer voie să meargă acasă la cineva pe care nu-l cunoști sau îți cer cheile de la mașină. Trebuie să învățăm să

facem față riscului și fragilității și în același timp să ne antrenăm ca să menținem o perspectivă echilibrată.

Ce mă ajută pe mine să depășesc toată această incertitudine? Ai fi surprins. Să mă gândesc un *pic* de tot la conceptul de moarte. La fel ca oamenii mereu veseli din Bhutan, despre care există părerea larg răspândită că sunt cel mai fericit popor de pe pământ, fac față amintindu-mi că lucrurile pot aproape oricând să stea mai rău și că merită prețuit simplul fapt că suntem în viață. Dacă încep să mă simt paralizată de problemele mele sau de cele ale copiilor mei, de fapt caut o perspectivă echilibrată. În cea mai mare parte a timpului, nici măcar cele mai îngrijorătoare, cele mai înfricoșătoare situații nu sunt definitive, nu sunt începutul sfârșitului. După cum ne amintește micuța mea cântăreață orfană preferată¹, ziua de mâine este „mereu doar la o zi depărtare” și că se pot schimba multe lucruri când răsare din nou soarele.

Nu este de ajuns să-i creștem

Ești un iubitor de plante? Dacă erai adult în timpul pandemiei de la începutul anilor 2020, sunt multe șanse să fi devenit așa ceva. Faptul că dețineam plante ne permitea să ne ocupăm cu ușurință de ceva viu, le creșteam, le îngrijeam și ne dădeau senzația că suntem utili, lucruri de care aveam o nevoie disperată în perioada de carantină, după cum demonstrează creșterea cu 65% a vânzărilor de plante de apartament din timpul pandemiei.

¹ Annie, personajul principal din musicalul omonim, care interpretează piesa *Tomorrow (Mâine)*, din care este extras citatul din text.

Așadar, ce putem transfera în experiența de părinți de copii din experiența de părinți de plante? Pentru mine, cea mai mare tranziție metaforică o reprezintă faptul că nu este suficient să le oferim plantelor sol fertil cu nutrienții potri-viți, mult soare și multă apă, adăpost față de intemperii și chiar și mici discursuri de încurajare, așa cum recunosc că fac 70% dintre părinții de plante. A crește ceva nu înseamnă doar a ne purta delicat cu el. Grădinarii care folosesc sere știu că, pentru a crește viguroase și sănătoase, plantele au nevoie și de expunere la condiții aspre. Acest proces, denumit „fortificarea” plantelor, constă în expunerea răsadurilor fragede și tinere la condițiile de îngheț din afara serei călduțe pentru perioade din ce în ce mai lungi. Acest lucru întărește plan-tele, ca să nu fie luate prin surprindere și ucise de lumea reală din afara pepinierei.

Și copiii tăi plâpânzi au nevoie de expunere la intemperii pentru a deveni mai puternici. Privește ocaziile de a se obiș-nui cu eșecul ca pe un mod esențial de a-i ajuta pe copii să se transforme în adulți sănătoși, echilibrați și rezilienți.

Eșec Eșec Eșec Eșeeec Șeec...?

Știi cum e când repeți întruna același cuvânt și dintr-odată creierul tău o ia pe arătură? Nici măcar nu mai știi dacă pronunți corect cuvântul, darămite ce înseamnă sau dacă este măcar un cuvânt adevărat. Nu vreau să ni se întâmple asta cu „eșec”.

Înainte de a merge mai departe, hai să ne asigurăm că ne gândim la același lucru, în același fel. Este posibil să ne

gândim la eșec în feluri diferite și nu putem începe să lămurim problema până nu știm sigur că vorbim despre același lucru. Îi sfătuiesc pe părinți să clarifice deseori înțelesul pe parcursul conversațiilor cu preadolescenții sau adolescenții lor, pe de o parte deoarece cuvintele înseamnă lucruri diferite pentru generații diferite (vezi „falsă identitate“, „amețit“, „ciocăneală“, „lipeală“, „etichetare“ și așa mai departe), dar și pentru că unele cuvinte, precum „eșec“, au o încărcătură emoțională care variază de la o persoană la alta. Hai să începem cu analiza acestui aspect.

„Eșec“ este un termen cuprinzător și fiecare cititor al acestei cărți și-a adus cu el presupunerile despre ce se încadrează în sensul lui. Să ne gândim, de exemplu, la dezorganizarea cronică. Aceasta poate părea un fel de eșec în sensul că:

- (a) reprezintă o deprindere neînșușită,
- (b) poate fi cauza ratării unor ocazii și
- (c) este neplăcut să te afli în preajma ei.

De exemplu, dacă descoperi că fiul tău, care-și verifică e-mailul doar din când în când, a depășit termenul de depunere a dosarului pentru o bursă universitară, ai putea spune că dezorganizarea lui reprezintă un eșec uriaș. Într-o altă familie, în care poate că facultatea nu se numără printre opțiuni, un e-mail ratat de la o universitate nu este mult mai mult decât o mostră măgulitoare de corespondență nesolicitată. Dar dacă, în aceeași familie, același adolescent care nu-și verifică e-mailurile are și un dor de ducă spre plajă la apus și departe de casa de marcat a afacerii de familie? În acest caz, chiar este un eșec. Pentru o a treia familie, cu un copil care ia