

TREI

Premianții

Cum să-ți ferești copiii de presiunea reușitei

JENNIFER BREHENY WALLACE

Traducere din limba engleză de

Camelia Munteanu

EDITORI:

Silviu Dragomir
Magdalena Mărculescu
Vasile Dem. Zamfirescu

REDACTARE:

Vlad Vedeanu

DESIGN COPERTĂ: Faber Studio

FOTO COPERTĂ: @Fertnig/Getty Images

DIRECTOR PRODUCȚIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Cristian Haba

CORECTURĂ:

Dușa Udrea-Boborel
Irina Botezatu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**BREHENY WALLACE, JENNIFER**

Premianții : cum să-ți ferești copiii de presiunea reusitei / Jennifer Breheny Wallace ; trad. din lb. engleză de Camelia Munteanu. - București : Editura Trei, 2024

ISBN 978-606-40-2425-1

I. Munteanu, Camelia (trad.)

159.9

Titlul original: Never Enough. When Achievement Culture Becomes Toxic and What We Can Do About It

Autor: Jennifer Breheny Wallace

Copyright © 2023 by Jennifer Breheny Wallace

© Editura Trei, 2024
pentru prezenta ediție

Str. DR NICOLAE MANOLESCU Nr. 12, constructia C1, Sector 5, Bucuresti, Romania
Tel.: +4 021 300 60 90; **Fax:** +4 0372 25 20 20; **Mobile:** +40 722 817 626
E-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

Cuprins

Introducere

În goană cu ochii închiși

1. De ce sunt copiii noștri supuși riscului? 21

Viața într-o oală sub presiune

2. De-o numești, o îmblânzești 43

Să descâlcim rădăcinile adânci ale anxietății părinților

3. Puterea sentimentului de a conta 67

Cum să separăm valoarea proprie de performanță

4. Tu pe primul loc 99

Sentimentul de a conta al copilului depinde de al tău

5. Să luăm ibricul de pe foc 132

Cum să dăm piept cu o cultură a trudei

6. Invidia 166

A face față hiper competiției

7. Mai marile speranțe 200

Le protejăm adăugând valoare lumii

8. Reacție în lanț 233

Apariția sentimentului de a conta peste tot în jurul nostru

Mulțumiri 256

Resurse 260

Luarea de măsuri: Acasă

Luarea de măsuri: Pentru dascăli

Luarea de măsuri: Eforturile comunității

Întrebări pentru dezbateră pe marginea cărții

Introducere

În goană cu ochii închiși

Într-unul dintre primele mele interviuri pentru această carte, am cunoscut-o pe Molly, elevă în clasa a unsprezecea, care locuia în Washington State. A început spunându-mi că mulți colegi de-ai ei din programul de pregătire intensivă pentru admitere fie se culcau, fie se trezeau la ora 3 dimineața pentru a îngrășa porcul în ajun. Molly mi-a mărturisit cu sfială că ea nu era „pasăre de noapte“ și mi-a spus că de cele mai multe ori se culca „pe la miezul nopții“ și că uneori se trezea devreme, în jur de ora 5, pentru a învăța înainte de teste sau pentru a face ultimele verificări ale unei lucrări. Atunci când am întrebat-o cum reușea ca sportivă de performanță să își mențină nivelul de energie cu doar cinci ore de somn, Molly și-a strâns mai tare coada de cal și mi-a răspuns fără nicio urmă de ironie: „În zilele respective, îmi fac turele de antrenament alergând cu ochii închiși.”

Trei ani mai târziu încă mai aveam în minte această conversație. Această imagine — a unei întregi generații care aleargă în cerc cu ochii închiși — este o metaforă potrivită, deși șocantă, pentru noua normalitate din sălile de clasă, de pe terenurile de sport, din dormitoarele multora dintre adolescenții de astăzi, în nopțile târzii. În comunități precum cea a lui Molly, ultimele decenii au dat naștere copilăriei profesionalizate, în care

aparent fiecare minut din viața unui copil este gestionat astfel încât să îi maximizeze potențialul. Materiile de studiu, sportul și activitățile extracurriculare au devenit din ce în ce mai competitive, dirijate de adulți și cu miză tot mai mare. Acești copii aleargă o cursă gata trasată pentru ei, fără suficientă odihnă și fără a avea măcar șansa de a hotărî dacă este o întrecere în care vor să alerge.

Acest trend nu a venit fără o notă de plată. De decenii întregi, cercetătorii au studiat modul în care experiențele negative din copilărie, cum ar fi traiul în condiții precare sau violența din comunitate cresc riscurile pentru sănătatea și starea de bine a copilului. În anul 2019, un raport național publicat de unul dintre oamenii de știință de prim rang la nivelul țării ca specialist în dezvoltare a adăugat o nouă categorie surprinzătoare pe lista tinerilor celor mai „expuși” la risc. S-a constatat că elevii și studenții înscriși la ceea ce cercetătorii numesc „unități de învățământ de elită” — sau, vorbind în general, școli publice sau private competitive cu rezultate foarte bune la testele standardizate — manifestau „niveluri relativ ridicate de probleme de adaptare, probabil legate de presiunea omniprezentă și cu bătaie lungă de a excela în materiile de studiu și activitățile extracurriculare”, a menționat raportul.ⁱ Un expert a estimat că unul din trei elevi americani ar putea fi afectat de această presiune excesivă de a avea performanțe.ⁱⁱ

În ultimii zece ani am făcut rapoarte despre viața familială modernă. Atunci când am scris pentru *Washington Post* despre cercetările în număr tot mai mare pe tema presiunii realizărilor și acest nou identificat grup „expus riscului”, articolul nu a trecut neobservat. Oameni necunoscuți mă urmăreau până pe site-ul propriu ca să afle mai multe, iar prietenii îmi trimiteau e-mailuri despre cum au văzut articolul meu atârnat pe holurile școlii sau atașat la newsletterul școlii. Părinții și-l trimiteau între ei, așa cum făceau și cadrele didactice, directorii și antrenorii. M-am trezit subit în toiuul unei discuții presante, una care începuse cu ani

în urmă, odată cu volumul deschizător de drumuri al psihologului Madeline Levine din 2006, *The Price of Privilege*, în care ea scrisese despre sentimentul de gol emoțional, anxietate și depresie în rândurile adolescenților eminenți pe care îi trata în cabinetul ei. Acum existau și date care confirmau experiențele lui Levine. Acest profund și neliniștitor paradox era incontestabil: probabilitatea statistică de a resimți consecințe mai neplăcute era mai mare pentru elevii cărora li se deschideau toate porțile decât pentru semenii lor din clasa de mijloc, în privința indicatorilor tangibili ai stării de bine.

Poate părea ciudat, ba chiar absurd, să ne îngrijorăm pentru starea de bine a elevilor eminenți. Până la urmă, majoritatea provin din familii care nu trebuie să-și facă griji în legătură cu acoperișul de deasupra capului, cu îngrijirile medicale și își permit să cheltuie bani pentru a-și ușura problemele. Oare chiar merită aceste familii atenția noastră? Cu atâta suferință în lume, oare chiar contează dificultățile copiilor a 20% dintre americanii clasei superioare? Fără nicio îndoială, tinerii care trăiesc sub pragul sărăciei și au de înfruntat foamea, violențele și discriminarea sunt mult mai susceptibili să aibă necazuri decât semenii lor din școlile de elită. Nici nu se pune problema să fie altfel. Însă, așa cum s-a exprimat cercetătoarea Suniya Luthar atunci când am pus exact aceste întrebări, „Nimeni nu pune durerea în balanță: un copil care suferă este un copil care suferă; niciunul nu și-a ales încercarea.”

Schimbările în privința a ce înseamnă performanța unui copil au loc pe fundalul unei suferințe intense a copilului și contribuie în mod direct la aceasta. Suntem în toiul unei crize naționale reale, înfruntând colectiv o epidemie devastatoare de stres, anxietate și depresie în rândul tineretului — în asemenea măsură încât în 2021 directorul Serviciului de Sănătate Publică din Statele Unite, dr. Vivek Murthy, a emis o avertizare fără precedent pe

această temă. „Studiile recente la nivel național asupra tinerilor au relevat creșteri alarmante în prevalența unor probleme de sănătate mentală — în 2019, unul din trei liceeni și jumătate din liceene au raportat sentimente persistente de tristețe sau deznădejde, în creștere generală de 40% față de anul 2009.”ⁱⁱⁱ Sănătatea mentală a tinerilor este modelată de numeroși factori, a remarcat Murthy, de la gene la relațiile lor cu forțe sociale mai importante, care le pot „eroda sentimentul de stimă de sine — spunându-le că nu sunt destul de arătoși, destul de populari sau destul de înstăriți.” Ideea de bază este însă clară: a trăi cu un stres toxic afectează o parte însemnată dintre tineri, iar treaba noastră, care suntem adulții din această ecuație, este să facem ceva în această privință.

În calitate de jurnalist și de mamă a trei adolescenți, m-am simțit obligată să aflu mai mult. La începutul anului 2020 am realizat un studiu național fără precedent despre parentaj cu ajutorul unui cercetător de la Harvard Graduate School of Education. Mi-am dorit să înțeleg presiunea pe care o resimt copiii și părinții lor, dar și motivul pentru care o resimt.¹ Studiul a pus degetul pe rană. Discuții legate de el apăreau pe site-urile de parentaj și pe paginile de Facebook. În doar câteva zile fusese completat de peste șase mii de părinți din întreaga țară.

¹ În colaborare cu un cercetător de la Harvard Graduate School of Education, am distribuit sondajul către șase mii de părinți din întreaga țară în perioada ianuarie – februarie 2020. Sondajul a fost distribuit online, pe rețelele de socializare personale și transmis prin metoda „bulgărelui de zăpadă”, ceea ce înseamnă că respondenții au fost rugați să distribuie sondajul către membrii rețelelor lor sociale. Pentru a regla dezechilibrele din rata de răspuns (spre exemplu, eșantionul inițial avusese o concentrare ridicată de părinți înstăriți), sondajul a fost reponderat științific în funcție de venituri, regiune și grad de urbanizare a reședințelor, pentru a reflecta mai bine proporția la nivel național. Este important ca, la interpretarea rezultatelor sondajului, să avem în vedere faptul că acestea ar putea să nu reflecte modul în care fiecare persoană din țară percepe aceste aspecte.

Presiunea provocată de performanță nu afecta doar câteva comunități izolate — afecta familiile de la o coastă la cealaltă. Părinții erau nerăbdători să își împărtășească experiența și mi-au mulțumit pentru oportunitatea de a vorbi deschis despre ceea ce simțeau toți, dar nimeni nu spunea. Studiul îi chestiona pe părinți în ce măsură sunt de acord cu afirmații precum:

„Părinții din comunitatea mea sunt în general de acord că a fi admis la o facultate de prestigiu constituie unul dintre cele mai importante ingrediente pentru a fi ulterior fericit în viață.” (73% dintre părinți au fost de acord)²

„Ceilalți cred că rezultatele bune la învățatură ale copilului meu reflectă modul în care l-am crescut.” (83% dintre părinți au fost de acord)³

„Mi-aș dori pentru copiii mei ca azi copilăria să fie mai puțin stresantă.” (87% dintre părinți au fost de acord)⁴

Am început să cred că scoaterea la suprafață a acestor sentimente ar putea reprezenta un prim pas către anihilarea lor. La finalul studiului, i-am întrebat pe părinți dacă ar fi dispuși să fie intervievați pentru cartea mea. Câteva sute și-au manifestat deschiderea. În următorii trei ani am bătut țara în lung și în lat, vorbind pe îndelete cu părinți și elevi în locuri precum Cleveland, Ohio; Yarmouth, Maine; Jackson, Wyoming; Mercer Island, Washington; Los Angeles, California și Wilton, Connecticut.

² Sondajul meu a relevat că 80% dintre părinții ai căror copii merg la „instituții de învățământ de prestigiu” au fost de acord cu afirmațiile, prin comparație cu doar 60% dintre părinții ai căror copii frecventează școli normale. Diferența semnificativă subliniază intensitatea percepțiilor legate de importanța facultății.

³ Nu s-a constatat vreo diferență semnificativă între părinții ai căror copii frecventau „școli de prestigiu” și cei care mergeau la școli mai puțin competitive, ceea ce sugerează că este un sentiment oarecum universal printre „părinții moderni.”

⁴ Nici aici nu s-a constatat vreo diferență semnificativă între părinții ai căror copii frecventau „școli de prestigiu” și cei care mergeau la școli mai puțin competitive.

Aproape toți părinții pe care i-am interviewat aveau studii universitare, dar din toate celelalte puncte de vedere, familiile din această carte sunt diverse: de rase și etnii diferite, sunt relații heterosexuale, dar și relații între persoane de același sex, liberale sau conservatoare, sunt tați singuri și mame casnice, provin din orașe, suburbii și comunități rurale, sunt profesori, asistente, avocați, membri ai comitetului școlar⁵, bancheri sau psihologi. În ciuda situațiilor diferite ale acestora, toate familiile făceau tot posibilul pentru a-și găsi calea prin lumea complexă a performanței.

În final, am pornit în căutarea acelor copii care se descurcă bine, în ciuda presiunilor culturii noastre moderne a performanței. De ce amortizoare dispun aceștia în viețile lor ca să poată face față stresului? De ce concepții și comportamente dau dovadă? Pe ce se concentrează părinții lor acasă? Cum este școala pentru ei? Care este trăsătura comună, dacă există, a acestor elevi sânguincioși la modul benefic? Am chestionat persoane în cadrul unor grupuri de discuții, după ședințe ale consiliului de administrație, sau la o margarita cu ocazia Serii de ieșeală a mămicilor, însă în mare parte am vorbit cu părinții și elevii față în față în cafenele, la masa lor, în birourile lor, în mașină în drum spre școală sau pe Zoom. Odată ajunsă acasă, am continuat discuțiile cu aceste familii, adesea trezindu-mă cu e-mailuri lungi, pertinente, din partea lor, care începeau astfel: „M-am gândit mai mult la ceea ce am discutat....” Am rămas și acum în legătură cu multe dintre aceste familii și am urmărit parcursul unora dintre elevi, trecuți de la liceu la facultate în timp ce eu scriam această carte.

⁵ În engleză, PTA sau Parent Teacher Association sunt organizații înființate la nivelul instituțiilor de învățământ, care își propun să facă din școală un loc mai bun pentru copiii lor și care reunesc părinți, elevi și profesori cu scopul de a strânge fonduri și de a consolida comunitatea școlară (*N.t.*).

Studiul meu și legăturile care au reieșit din acesta mi-au oferit un material bogat atât în istorii personale, cât și în tipare care puteau fi trasate pe baza acestora. Ceea ce a reieșit în urma studiului meu a avut efectul unui duș rece: copiii noștri absorb ideea că vrednicia lor depinde de performanța lor — de media generală, de numărul de urmăritori pe care îi au pe rețelele sociale, de emblema facultății pe care o urmează, și nu pentru ceea ce sunt în adâncul lor. Ei simt că nu contează pentru adulții din viața lor, pentru semenii lor, pentru comunitate în general decât dacă reușesc.

Am folosit aici cuvântul „a conta“ în mod intenționat. Începând din anii 1980, un număr din ce în ce mai mare de cercetări au constatat că sentimentul de a conta — a simți că ești prețuit și că dai valoare celorlalți — este un factor esențial pentru o bună sănătate mentală și pentru a te descurca în adolescență și ulterior. „Sentimentul de a conta“ oferă un cadru bogat, aproape intuitiv, pentru a înțelege presiunea care încearcă să le vină de hac copiilor noștri și cum să îi protejăm de ea. Este pe atât de profund pe cât este de practic. Nu presupune să cheltuim și mai mulți bani pe meditari sau antrenori și nici să mai adăugăm încă o activitate în orarul lor zilnic deja încărcat. Mai degrabă ne oferă o lentilă nouă, radical diferită, prin care noi ca adulți — părinți, profesori, antrenori și mentori — să ne vedem copiii și să le comunicăm despre vrednicia, potențialul și valoarea lor pentru societate.

Sentimentul contării nu exclude performanțele înalte. Atunci când contăm crește probabilitatea de a ne implica în moduri pozitive, sănătoase, în cadrul familiilor, școlilor și comunităților noastre. În cadrul cercetărilor mele am constatat că tocmai acei elevi care simțeau în mare măsură că ei contează erau cei care se distingeau drept sârguincioși la modul benefic. Sentimentul contării alimentează limbajul pe care îl folosim, mesajele pe care le

punem în practică, precum și modul în care facem față eșecului. Poate fi de folos oricărui adult care s-a săturat să se simtă ca un hamster alergând într-o roată și care caută o alternativă — una care să nici nu îl scutească pe copil de la a-și atinge potențialul, dar nici să nu-l distrugă în acest proces.

Atunci când mi-am început expunerea îmi făceam griji că părinții și elevii ar putea să fie reticenți la a manifesta deschidere și vulnerabilitate pe o temă care le este atât de aproape de suflet. Nici că puteam să mă înșel mai tare. Pe parcursul ultimilor trei ani, două sute de oameni mi-au dat voie să intru în viața lor, lucru pentru care le voi fi veșnic recunoscătoare. Am vorbit cu elevi care au fost incredibil de sinceri cu mine și au avut încredere în mine să își depeze poveștile. Am întâlnit familii care pierduseră pe cineva drag în urma unui suicid. Am vorbit cu grupuri din comunitate care încercau să deschidă o cale nouă pentru tinerii lor. Am petrecut timp cu părinți care au învățat din greșeli și sunt gata să ni le împărtășească pentru ca noi toți să putem învăța din suferința lor. Paginile acestei cărți reflectă ceea ce am aflat. Am scris această carte pentru voi, dar și pentru mine însămi, în încercarea mea de a crește copii sănătoși și încununați de succes într-o cultură care ne forțează din ce în ce mai mult să alegem doar unul dintre cele două efecte.

Am încercat să privesc sincer anxietatea de părinte a celor din generația mea, din perspectiva cuiva care se află de aceeași parte a baricadei. Desigur că o singură carte nu ar avea cum să descrie experiențele tuturor părinților. Presiunea performanței va afecta oamenii în mod diferit, în funcție de trecutul și de experiențele trăite. Și indiferent cât am căutat perspective diferite, aceasta nu este o carte de sociologie, de istorie sau de politică publică și nici nu intră în amănunțime în subiecte care merită o abordare mai științifică și volume dedicate doar lor.

Aceasta este o carte care vizează în principal părinții care au privilegiul de a alege unde trăiesc și unde merg la școală copiii

lor, precum și adulții care lucrează în fiecare zi cu acești copii. Desigur, alegerile pe care le fac aceste familii în privința înscrierii la școală, activităților sau sporturilor practicate de copiii lor se repercutează asupra oportunităților altor familii care nu dispun de mijloacele necesare pentru a ține pasul, acutizând și mai mult inegalitățile din societatea noastră. La finalul cărții, am făcut și o listă de lectură pentru cititorii care doresc să afle mai multe despre subiecte precum rasismul sistemic, marginalizare, discriminare și privilegiile asociate culturii performanței, însă care depășesc scopul cărții.

Ca să dau toate cărțile pe față, sunt eu însămi produsul unor instituții de învățământ de renume. Sunt absolventa unei universități din Ivy League, de rasă albă, și cresc copii înscriși și ei la astfel de „instituții de învățământ de performanță.” Această carte este o încercare de a mă folosi de acest privilegiu pentru a pune în lumină o problemă ascunsă și pentru a evidenția soluții. Am speranța că vom putea transforma discuția pe care o avem acum în legătură cu presiunea performanței pentru a evolua de la arătatul în van cu degetul către a înțelege mai bine cum că forțele care ne fac nefericiți sunt mai mari decât oricare familie, ori școală, ori comunitate de una singură.

Această carte începe prin a analiza cum am ajuns aici și cum îi afectează pe copiii noștri presiunea în continuă creștere a performanței din societatea noastră. Pornind de aici, trece la a prezenta soluții practice și schițează o cale tangibilă, empatică, de a crește copii sănătoși și, da, performanți. În cele din urmă, am strâns abordări și sfaturi de la experți de prim rang cu privire la schimbările pe care le putem aduce dincolo de pereții casei noastre, inclusiv despre ceea ce pot face școlile și comunitățile pentru a ajuta la atenuarea presiunii toxice a culturii noastre a reușitei.

Ce am constatat în darea mea de seamă este că există acțiuni pe care le putem întreprinde de pe acum în casele, sălile de clasă

și echipele noastre, pentru a contracara anxietatea, depresia și izolarea pe care le resimt tinerii. Aceste acțiuni presupun schimbări de gândire, trecerea dincolo de mesajele nocive pe care societatea le transmite permanent, mesaje care par adesea imperioase și inevitabile. În calitate de adulți în viețile copiilor noștri, avem datoria de a le îndrepta cursul spre comportamente care să îi protejeze și să îi pregătim pentru maturitate mai bine echipați să gestioneze suișurile și coborâșurile vieții — și să o ducă bine atunci când noi nu vom mai fi prin preajmă să îi călăuzim.