

Cuprins

| | |
|--|-----|
| <i>Bun venit</i> | 13 |
| Capitolul 1 | |
| Copilul cu mintea deschisă – introducere | 15 |
| Capitolul 2 | |
| Copilul cu mintea deschisă – echilibrul | 44 |
| Capitolul 3 | |
| Copilul cu mintea deschisă – reziliența | 100 |
| Capitolul 4 | |
| Copilul cu mintea deschisă – introspecția | 135 |
| Capitolul 5 | |
| Copilul cu mintea deschisă – empatia | 169 |
| Concluzie | |
| Regândirea succesului: perspectiva creierului afirmativ | 207 |
| <i>Mulțumiri</i> | 229 |
| <i>Fișă de pus pe frigider</i> | 234 |

Capitolul 1

Copilul cu mintea deschisă – introducere

Această carte este despre cum să îi ajutăm pe copii să răspundă afirmativ lumii. Este despre a-i încuraja să-și deschidă mintea în fața unor noi provocări, unor noi oportunități, față de ceea ce sunt deja și tot ceea ce pot deveni. Această carte este despre a le oferi copiilor, cu alte cuvinte, un creier afirmativ.

Dacă ai ascultat vreun discurs al lui Dan, poate că ai participat la un exercițiu în care cere persoanelor din audiență să închidă ochii și să fie atenți la reacțiile lor corporale și emoționale, atunci când el repetă un anumit cuvânt. Dan începe prin a spune de mai multe ori, oarecum aspru, cuvântul „nu“. Repetă cuvântul de șapte ori, apoi trece la „da“, pe care îl spune mult mai blând, din nou și din nou. Apoi, le cere celor din public să deschidă ochii și să descrie ceea ce au trăit. Aceștia relatează că partea de „nu“ a exercițiului i-a făcut să se simtă închiși, supărați, tensionați și în defensivă, în timp ce atunci când Dan repeta „da“, s-au simțit deschiși, calmi, relaxați și mai ușori. Mușchii feței și corzile vocale li s-au relaxat, respirația și ritmul cardiac s-au normalizat, iar ei s-au deschis, n-au mai fost retrași, nesiguri sau opoziționali. (Ești liber să închizi ochii acum și să încerci și tu exercițiul. Poate apelezi la ajutorul unei rude sau al unui prieten. Observă ce

se întâmplă în corpul tău atunci când auzi în mod repetat cuvântul „nu“ și apoi „da“).

Aceste două răspunsuri diferite – răspunsul „da“ și răspunsul „nu“ – te ajută să-ți faci o idee la ce ne referim mai exact atunci când vorbim despre creierul afirmativ, precum și despre opusul său, creierul negativ. Dezvoltând această idee și gândindu-te la ea ca la o perspectivă generală asupra vieții, creierul negativ te face să te simți *reactiv* atunci când interacționezi cu oamenii, ceea ce face aproape imposibil să ascuți, să iei decizii bune sau să te conectezi cu compasiune la o altă persoană. Intră în acțiune concentrarea pe supraviețuire și autoapărare, care te fac să te protejezi și să te închizi, când e vorba despre interacțiunea cu lumea și despre învățarea unor noi lecții. Sistemul tău nervos inițiază răspunsul reactiv de luptă-fugă-îngheț-leșin: lupta înseamnă să ripostezi, fuga înseamnă să scapi, înghețarea înseamnă să rămâi temporar imobilizat, iar leșinul înseamnă să te prăbușești și să te simți complet neajutorat. În orice moment se poate declanșa oricare dintre aceste patru răspunsuri reactive la amenințare, împiedicându-te să fii deschis, să te conectezi la ceilalți și să oferi răspunsuri flexibile. Aceasta este starea reactivă a creierului negativ.

Calitatea afirmativă a creierului, în schimb, apare din diferite circuite ale acestuia, care se activează și conduc la *receptivitate*, mai degrabă decât la reactivitate. Oamenii de știință folosesc termenul de „sistem de implicare socială“ ca să se refere la setul de circuite neuronale care ne ajută să ne conectăm deschis cu ceilalți – și chiar cu propria noastră experiență interioară. Ca urmare a receptivității și a unui sistem de implicare socială activ, ne simțim mult mai capabili să ne adaptăm provocărilor și să rămânem puternici, clari și flexibili. În această stare afirmativă a creierului, ne deschidem

către un sentiment de seninătate și armonie, ne permitem să absorbim, să asimilăm și să învățăm din informațiile noi.

Mentalitatea afirmativă a creierului, sau mintea deschisă este și ceea ce ne dorim pentru copiii noștri, astfel încât ei să

CUM ARATĂ UN CREIER AFIRMATIV



învețe să privească obstacolele și noile experiențe nu ca pe niște impedimente paralizante, ci pur și simplu ca pe niște provocări ce trebuie înfruntate, depășite și din care trebuie să învețe. Când copiii pornesc de la mentalitatea afirmativă, sunt mai flexibili, mai deschiși la compromis, mai dispuși să-și asume riscuri și să exploreze. Sunt mai curioși și mai plini de imaginație, mai puțin îngrijorați că pot greși. În plus, sunt mai puțin rigizi și încăpățânați, ceea ce îi face mai adaptați în relații și mai rezilienți, când trebuie să facă față adversităților. Se înțeleg pe ei înșiși și lucrează cu o busolă internă clară, care le ghidează atât deciziile, cât și modul în care îi tratează pe ceilalți. Îndrumați de creierul lor afirmativ, ei fac mai mult, învață mai mult și devin mai mult. Răspund afirmativ lumii dintr-un loc de echilibru emoțional, întâmpinând tot ce le oferă viața, chiar și atunci când circumstanțele nu sunt pe placul lor.

Mesajul nostru de deschidere este unul palpitant: tu ai puterea să cultivi acest tip de flexibilitate, receptivitate și reziliență în copiii tăi. Asta înțelegem prin forță mentală – să le oferi copiilor tăi o minte puternică. Nu punându-i să participe la nenumărate prelegeri despre curaj și curiozitate sau inițiind o mulțime de conversații lungi și intense. De fapt, interacțiunile zilnice cu copiii tăi sunt tot ceea ce au nevoie. Pur și simplu, dacă ții cont de principiile și lecțiile creierului afirmativ pe care ți le vom arăta în paginile următoare, te poți folosi de timpul petrecut împreună cu copiii – când mergeți la școală, luați cina, vă jucați împreună sau chiar te certți cu ei – ca să influențezi modul în care răspund ei la propriile împrejurări de viață și cum interacționează cu oamenii din jurul lor.

Asta pentru că un creier afirmativ este mai mult decât o mentalitate sau o abordare a lumii. Este și asta, cu siguranță.

Și, ca atare, îi oferă copilului tău un ghid intern, care îl ajută să facă față provocărilor vieții cu siguranță și entuziasm. Este baza pentru a fi puternic din interior spre exterior. Dar un creier afirmativ este și o stare neurologică ce apare atunci când creierul este stimulat în anumite moduri. Înțelegând câteva detalii de bază despre dezvoltarea creierului, poți contribui la crearea unui mediu care să le ofere copiilor tăi oportunități favorizante unui creier afirmativ.

După cum vom explica mai jos, calitatea afirmativă a creierului este creată de activitatea neuronală care implică o anumită regiune a creierului, numită cortex prefrontal, o zonă care face legătura între mai multe regiuni, se ocupă de gândirea de ordin superior și înlesnește curiozitatea, reziliența, compasiunea, intuiția, deschiderea, rezolvarea problemelor și chiar moralitatea. Pe măsură ce cresc și se dezvoltă, copiii învață să acceseze și să acorde din ce în ce mai multă atenție funcțiilor acestei părți a creierului. Cu alte cuvinte, îi poți învăța pe copii cum să dezvolte această importantă zonă neuronală ce le susține puterea mentală. Ca urmare, își pot controla mai bine emoțiile și corpul, ascultându-și, în același timp, cu mai multă atenție indicațiile interioare și fiind mai pe deplin ei înșiși. La asta ne referim atunci când vorbim despre creierul afirmativ: despre o stare neurologică ce îi ajută pe copii (și pe adulți) să abordeze lumea cu deschidere, reziliență, empatie și autenticitate.

În opoziție, un creier negativ apare mai puțin din cortexul prefrontal interconectat și mai mult dintr-o stare cerebrală mai puțin integrată, care implică activitatea regiunilor inferioare, mai primitive, ale creierului. Această stare negativă a creierului este modul în care răspundem la o amenințare sau ne pregătim pentru un atac iminent. Ca urmare, creierul este intens reactiv, se îngrijorează în mod defensiv că ar putea

greși sau că ar putea să dea de necaz, dacă e curios. Iar această stare poate trece și în ofensivă, respingând noile cunoștințe și luptând împotriva contribuțiilor celorlalți. Atacul și respingerea sunt două moduri în care creierul negativ face față lumii. Perspectiva creierului negativ asupra lumii este una bazată pe încăpățânare, anxietate, competiție și amenințare, ceea ce îl face mult mai puțin capabil să gestioneze situații dificile sau să ajungă la o înțelegere clară a propriei persoane sau a celorlalți.

Copiii care abordează lumea dintr-o stare negativă a creierului sunt la bunul plac al împrejurărilor și al propriilor simțiri. Rămân blocați în emoțiile pe care le simt, incapabili să le modifice, și se plâng de realitățile lor, în loc să găsească modalități sănătoase prin care să răspundă la ele. Își fac griji, adesea în mod obsesiv, când se confruntă cu ceva nou sau fac o greșală, în loc să ia decizii într-un spirit de deschidere și curiozitate de tip pozitiv. În starea negativă a creierului, încăpățânarea guvernează adesea.

Seamănă ceva din ce am descris cu situația ta de acasă? Dacă ai copii, probabil că da. Adevărul este că toți ajungem în stări negative ale creierului – copii și adulți deopotrivă. Nu putem evita cu totul să devenim rigizi ori reactivi din când în când. Dar *putem* să înțelegem această stare. Apoi, putem învăța modalități prin care să ne ajutăm copiii să revină mai repede la o stare pozitivă, atunci când o părăsesc. Și, mai important, le putem oferi instrumentele necesare ca să facă asta singuri. Copiii mici acționează dintr-o stare negativă a creierului mai des decât copiii mai mari și adulții. Un creier negativ aparent omniprezent este tipic și adecvat, din punct de vedere al dezvoltării mentale, pentru un copil de trei ani – cum ar fi, atunci când plânge cu furie pentru că i s-a udat muzicuța, deși *chiar copilul* a aruncat-o în chiuveta plină cu

CUM ARATĂ UN CREIER NEGATIV



apă! Dar, în timp și pe măsură ce cresc, îi putem sprijini pe copii să-și dezvolte capacitatea de autoreglare, să-și revină în urma dificultăților, să-și înțeleagă propriile experiențe și să fie atenți la ceilalți. Apoi, din ce în ce mai mult, negația devine afirmație.

Gândește-te o clipă la asta. Cum s-ar schimba viața la tine acasă, în cazul în care copiii tăi ar răspunde la situațiile de zi cu zi – conflictele cu frații și surorile, oprirea electronicelor, respectarea indicațiilor, chinul cu temele, bătăliile dinainte de culcare – din partea afirmativă a creierului, în loc de cea negativă? Ce ar fi diferit, dacă ar fi mai puțin rigizi și mai puțin încăpățânați și dacă s-ar putea regla mai bine, atunci când lucrurile nu merg așa cum vor ei? Ce s-ar întâmpla dacă ar întâmpina cu brațele deschise experiențele noi, în loc să se teamă de ele? Ce s-ar întâmpla dacă și-ar putea vedea mai clar propriile emoții și ar fi mai atenți și mai empatici cu ceilalți? Cât de fericiți ar fi? Cât de fericită și liniștită ar fi întreaga familie?

Cum s-ar schimba viața acasă la tine, dacă cei mici ar răspunde mai bine la situațiile de zi cu zi din partea afirmativă a creierului, în loc de cea negativă?

Despre asta este vorba în această carte: despre dezvoltarea creierului afirmativ al copiilor tăi, oferindu-le spațiul, oportunitatea și instrumentele necesare ca să devină pe deplin și autentic ei înșiși și să ajungă persoane implicate deschis în lumea lor. Așa îi putem ajuta pe copii să-și dezvolte puterea mentală și reziliența.

Cultivarea creierului afirmativ nu înseamnă să permiți orice

Să clarificăm de la început ce nu este creierul afirmativ. Acesta *nu* înseamnă să le spui copiilor „da“ tot timpul. Nu înseamnă să fii permisiv, să cedezi, să îi protejezi de dezamăgire sau să îi salvezi din situații dificile. Nu este vorba nici despre a crea un copil cuminte, care își ascultă robotic părinții, fără să gândească