LIBRIS

TREI

Copil fericit – adult fericit

Cinci pași pentru a-i ajuta pe cei mici să-și conserve bucuria pe tot parcursul vieții

EDWARD M. HALLOWELL

Traducere din engleză de Denisa Neacșu

Cuprins

Mulțumiri 11

Ce veți găsi în această carte? 13

1. Ce îmi doresc cu adevărat pentru copiii mei? 15

2. Iubirea nebună care nu se dă bătută niciodată: bagheta magică a părinților 48

3. Călătorie în trecut...: învață din propria copilărie 64

4. Cum putem construi încrederea în sine copiilor? 71

5. Cum îi pregătim pe copii să devină adulți fericiți: un ciclu în cinci paşi care se repetă 86

6. Păstrarea şi promovarea energiei pozitive specifice copilăriei: cum putem folosi cei cinci paşi 95

7. O copilărie bazată pe conectare: cheia pentru starea de bine 107

8.	Jocul: sursa bucuriei pe termen lung	136
9.	Exercițiu: calea de la joacă la măiestrie	161
10.	Măiestria: cel mai mare factor motivator	173
11.	Recunoaşterea: puntea dintre năzuință şi apartenență	187
12.	Învățându-l pe Jack să pescuiască: cum să plantăm semințele bucuriei	207
13.	În ce constă o copilărie conectată? O perspectivă mai detaliată	218
14.	A face prea multe: marea eroare pe care o fac părinții buni	281
15.	Ceva mai presus decât plăcerea: arta de a creşte mare	202
Postludiu	Sfârşitul verii: eliberarea broscuțelor	299

Şcoala s-a terminat. Este luna iunie, iar curtea din spatele casei îmi face cu ochiul.

Întotdeauna am aşteptări mari de la perioada verii.

Vara se aseamănă cu perioada copilăriei. Trece prea repede. Dar dacă eşti norocos, îți oferă amintiri călduroase de la care îți iei puterea în zilele răcoroase care urmează.

Vara se asemănă cu copilăria şi pentru că eşti tentat să consideri că ceea ce faci în momentul respectiv nu contează atât de mult, dar mai târziu realizezi că a contat mai mult decât ai crezut.

Vara înseamnă zile călduroase, picnicuri, drumuri aflate în reparație şi ocazia de a înota. Vara timpul trece mai încet, iar zilele sunt mai lungi în comparație cu alte perioade. Vara îi îmbrățişează pe copii. Dar precum copilăria, vara ne avertizează: „Iubeşte-mă acum, nu va dura".

Vara ne învață despre ce este mai bun în viață, aşa cum fac şi copiii. Vara ne cere să facem ceea ce ar fi folositor pentru copiii noştri: joc, relaxare, explorare şi creştere.

Dedic această carte verii şi tuturor copiilor care se joacă sub soare.

Empatizez cu dorința dumneavoastră de a afla mai întâi versiunea scurtă, sau ceea ce oamenii de business numesc „elevator pitch", în care ai la dispoziție pentru a-i convinge pe investitori doar timpul care i-ar lua unui lift ca să ajungă la destinație.

OK, iată discursul meu:

Această carte este despre originile bucuriei. Prezint pași clari pe care îi poți face pentru a crește șansele ca un copil să fie fericit și împlinit atât în perioada copilăriei, cât și pe măsură ce se maturizează.

Bazate pe cercetările recente, precum și pe experiențele mele ca părinte, profesor, psihiatru pentru copii, aceste pagini vă introduc în lumea fericirii puse în practică, la care mulți oameni se gândesc, dar pe care puțini o conturează.

Ar fi bine să nu lăsăm fericirea doar în mâinile hazardului. Părinții, profesorii și toți cei cărora le pasă de copii ar trebui să aibă un plan pentru a crea bucurie pe termen lung.

Copilăria durează doar cincisprezece ani cu aproximație, care trec ca prin vis. Dar acești ani au un efect pe termen lung. Cum să ne asigurăm că aceste efecte sunt benefice?

Am dezvoltat un plan în cinci pași pe care părinții și alte persoane îl pot folosi pentru a crește copii care vor avea cele mai mari șanse de a deveni adulți fericiți și responsabili. Cartea de față descrie acest plan în detaliu, citează cercetările pe care se bazează și oferă sugestii despre implementarea lui în viața de zi cu zi.

Planul meu se bazează pe valori pe care mulți oameni le împărtășesc. Nu este nici liberal, nici conservator. Este bazat pe iubirea pentru copii și pe puterea copilăriei. Știm ce trebuie făcut. Acum hai să-l punem în aplicare.

Dacă îi dăm copilăriei importanța cuvenită, nu numai că le vom face un serviciu copiilor noștri, dar ne vom întări și noi.

Această carte pune accent și pe ceea ce ne oferă copiii nouă, adulților, și pe tot ce putem învăța de la copii despre cum să fim fericiți în viața adultă. Copiii sunt într-adevăr experți în materie de fericire.

1
Ce îmi doresc cu adevărat pentru copiii mei?

Gândește-te la copiii tăi. Imaginează-ți chipurile lor. Apoi întreabă-te: „Ce îmi doresc cu adevărat pentru copiii mei?"

Nu presupune că știi deja. Înainte să îți mai petreci încă o zi în rolul de părinte (sau profesor, antrenor sau oricine altcineva implicat în relația cu copiii), încearcă să oferi un răspuns acestei întrebări înșelător de simple: „Ce îmi doresc cu adevărat pentru copiii mei?"

Îți dorești cumva să obțină trofee, premii, celebritate? Vrei să crească și să ajungă președintele Statelor Unite ale Americii? Îți dorești să devină bogat și să aibă securitate financiară? E important să trăiască dragostea adevărată? Sau pur și simplu să aibă o viață mai bună decât cea pe care o ai tu acum?

În anumite zile e posibil să ai un răspuns imediat: „Vreau doar să își facă ordine în cameră, să își facă temele și să asculte ceea ce îi spun". În alte momente, când ești cuprins de presiunile pe care copiii tăi le au la școală, ai putea să răspunzi disperat: „Vreau doar să ia note mari și să fie admis la liceu".

Dar dacă zăboveşti asupra acestei întrebări, răspunsul tău va cuprinde fără îndoială un cuvânt simplu și evident: *fericit*. Cei mai mulți dintre noi, părinții, vrem să avem copii *fericiți*, acum și pentru totdeauna. Sigur, vrem ca ei să fie oameni buni;

vrem ca ei să aducă o contribuție lumii în care trăim; vrem să aibă grijă de alții și să aibă vieți responsabile. Dar în adâncul sufletului, cei mai mulți dintre noi, mai mult decât orice, vrem ca ei să fie fericiți.

Dacă urmăm anumiți pași, putem face ca acest lucru să se întâmple. Cercetările recente au demonstrat că părinții și profesorii pot spori foarte mult șansele ca un copil sau un elev să crească și să devină un adult fericit și responsabil, prin insuflarea anumitor calități care ar putea să nu pară foarte importante, dar de fapt sunt — calități interioare cum ar fi optimismul, plăcerea de a se juca, atitudinea de încredere, conectarea (sentimentul de a fi parte din ceva mai mare decât tine). În timp ce sfaturile tradiționale îi îndeamnă pe părinți să instituie disciplina și să pună accentul pe etică, acest sfat poate eșua atunci când este pus în practică. Copilul ar putea să se opună sau ar putea face chiar opusul a ceea ce i se spune, sau poate să fie compliant, dar fără bucurie. Această lipsă de bucurie poate să îl urmărească toată viața.

Avem nevoie de o cale mai sigură decât cea oferită în prelegerile despre disciplină sau despre recompense pentru note mari și muncă susținută, pentru a ajunge la bucurie pe tot parcursul vieții. Desigur, disciplina și munca sunt importante, la fel și notele și comportamentul civic. Cum ajungi la acest obiectiv este cheia. Motorul unei vieți fericite funcționează mai bine cu puterea conectării și jocului, decât cu puterea fricii și vinovăției.

O viață fericită. Un termen atât de simplu pentru un obiectiv atât de universal și de autentic. Poate că nu poți defini fericirea, dar o recunoști atunci când o vezi. Poți să îți reaminteşti o zi fericită din copilăria ta? Lasă-mă să îți povestesc despre un astfel de moment din copilăria mea.

Îmi amintesc de o zi când aveam opt ani, locuiam în Chatham, Massachusetts. Cu o noapte înainte, a fost o mare furtună de zăpadă, ceea ce se numeşte în New England nor'easter, vânt puternic ce bate dinspre nord-est, iar furtuna a acoperit micul meu oraş de pe cotul Peninsulei Cape Cod cu troiene mari de zăpadă, care ne împiedicau să deschidem uşile casei. Normal, şcoala a fost închisă în ziua respectivă.

Locuiam lângă vecinul meu Jamie şi mi-am petrecut noaptea la el acasă. Când ne-am trezit şi am descoperit că suntem acoperiți cu zăpadă, am strigat de bucurie. O zi cu zăpadă!

După ce am deszăpezit, am luat noua sanie pe care Jamie a primit-o de Crăciun şi am mers către drumul spre terenul de golf din apropiere, unde erau multe dealuri. Ne târam picioarele către cel mai înalt deal, cu fiecare pas împrăştiam zăpada care arăta ca o pulbere pe vârfurile ghetelor noastre şi care intra şi în interiorul lor, udându-ne şosetele şi picioarele. Eram mici montaniarzi, măsurând culmea Muntelui Săniuțelor.

La final am ajuns în vârful a ceea ce părea a fi un rai al sănilor. Am poziționat sania în mai multe moduri, pentru a ne da seama cum putem avea cea mai lungă rută de coborâre. Eram în față, Jamie a împins sania de la spate, apoi a sărit în sanie alături de mine şi astfel a început prima noastră tură. Era cât pe ce să cădem chiar de la început, dar ne-am menținut în poziție dreaptă, am luat viteză şi ne-am dat drumul pe deal, printre trestiile care înconjurau iazul de mai jos şi am trecut pe deasupra zăpezii care înconjura apa înghețată. Când ajungeam la un punct de oprire în mijlocul a ceea ce numeam iazul liliacului, amândoi strigam: „Hai încă o dată!" şi începeam lunga expediție către vârful dealului.

Ne-am dat cu sania de aproximativ cincisprezece ori în acea zi. Am adăugat adrenalină coborârilor incluzând în traseul nostru grămezi de zăpadă şi curbe înclinate. Pe măsură ce zăpada se strângea în urma noastră, porțiunile de gheață ne propulsau cu viteze halucinante. Nu am ajuns acasă la prânz — nici măcar nu ne-am gândit la prânz — şi nu a venit nimeni să ne caute. Ştiau că suntem în siguranță.

Aceea a fost o zi fericită, cum nu mai avusesem până atunci. Chiar dacă viața mea era departe de a fi perfectă în acel moment — părinții mei divorțaseră din cauza bolii mentale pe care o avea

tatăl meu, iar mama mea se întâlnea cu un bărbat care urma să devină tatăl meu vitreg, pe care am ajuns să îl urăsc — toate aceste lucruri nu aveau importanță. Mă simțeam iubit și securizat, chiar dacă lumea mea era nesigură.

Jamie era prietenul meu cel mai bun. Chiar dacă era cu doi ani mai mare decât mine, mă trata ca pe un egal, nu ca pe un văr mai mic și enervant. Când ne dădeam cu sania pe deal, fără să fim nevoiți să mergem la școală, sau să respectăm vreun orar, liberi să facem exact ceea ce doream, mă simțeam incredibil de bine. Eram cu prietenul meu minunat Jamie, făcând ceva interesant și distractiv.

La acea vreme nu știam, dar făceam exact ceea ce recomand acum în această carte. Învățam cum să creez și să susțin momentele de bucurie, o abilitate extraordinar de importantă. Dobândeam de asemenea și toate calitățile importante ale bucuriei de a mă juca, optimismului, atitudinii de încredere și conectării — calități care au devenit din ce în ce mai profunde în interiorul meu de atunci, calități care mă definesc, în cea mai mare parte a timpului, ca fiind un om fericit.

În acea zi, precum și în alte zile la fel de speciale, am învățat despre ingredientele fericirii. Îmi imaginez că și tu ai avut asemenea zile. Aș vrea să îți reamintesc aceste zile și să îți dau niște idei despre cum să le creezi în viața copiilor tăi astăzi.

O modalitate de a defini fericirea este sentimentul că viața ta merge bine. Acest sentiment *nu trebuie* să înceapă neapărat în copilărie, dar copilăria este un moment bun pentru a te asigura că fericirea devine un obicei care durează. Problema este că nu există un plan dovedit a fi sută la sută eficient despre *cum* să începi din copilărie (sau din orice alt moment). Nu ne rămâne în acest caz decât să ne mirăm cum se face că anumiți copii sunt fericiți, în timp ce alții nu sunt, deși circumstanțele vieții lor pot fi similare; ne întrebăm de asemenea de ce anumiți copii fericiți ajung să fie adulți nefericiți, în timp ce unii copii nefericiți se

transformă în adulți fericiți. La prima vedere, pare că fericirea depinde de noroc.

Știu. Sunt și eu la rândul meu părinte. Sunt tată, iar soția mea, Sue, este mamă a trei copii, cu vârstele de 12, 9 și 6 ani, în momentul în care scriu această carte. Sunt de asemenea și psihiatru pentru copii și adulți și sunt și autorul unor cărți despre copii, familii și școli. Sunt implicat, atât personal cât și profesional, în domeniul copilăriei. Am făcut cercetări și am scris această carte pentru că mi-am dorit un ghid în care să am încredere, folositor pentru mine și pentru alții, despre ceea ce am putea — și ar trebui să facem — pentru a fi siguri că le este bine copiilor noștri.

Este un psiholog al cărui nume este imposibil de pronunțat, Mihaly Csikszentmihalyi, care revoluționează psihologia, transformând-o dintr-un domeniu care studiază în principal suferința într-un domeniu care studiază bucuria. (Apropo, numele său se pronunță Mi-hai-cic-sent-mi-hai.)[1] Studiile sale empirice realizate în domeniul cauzelor fericirii l-au făcut să ajungă la concluzia că „Fericirea nu este ceva ce li se întâmplă oamenilor, este mai degrabă ceva ce fac oamenii să se întâmple". Cercetările lui arată că oamenii sunt cei mai fericiți atunci când sunt într-o stare de „flux". Atunci când ești într-o stare de flux, ești complet absorbit de ceea ce faci.

Copiii cunosc foarte bine această stare de flux. Ei o numesc joc. Jocul este un element de bază al fericirii adulte, care se construiește din copilărie. Dar mai sunt și alți factori — încă patru, mai exact — în planul pe care îl conturez în această carte.

Părinții se pot asigura că îi pot învăța pe copiii lor bazele acestei abilități pe care o numim fericire. Nu trebuie să lași fericirea copilului tău — acum, mai târziu, cândva — doar la mâna norocului. Noi nu putem controla totul, desigur, dar putem avea o influență foarte mare.

[1] „ME-high-Chick-sent-ME-high", în original. Autorul a recurs aici la un joc de cuvinte. Această pronunție a numelui Mihaly Csikszentmihalyi se poate traduce cu aproximație: „EU-fericit Pui-făcut-pe MINE-fericit" (*N. red.*)