

Libris.RO

Respect pentru oameni și cărți

TREI

Mai puțin e mai bine

Cum să ușurezi viața copiilor

KIM JOHN PAYNE

ȘI LISA M. ROSS

Traducere din engleză de Doina Fischbach

Cuprins

<i>Introducere</i>	9
Capitolul I De ce să simplificăm?	17
Capitolul II Febra sufletească	64
Capitolul III Mediul înconjurător	89
Capitolul IV Ritmul	149
Capitolul V Activitățile planificate	206
Capitolul VI Filtrarea și eliminarea elementelor ce țin de lumea adulților	248
Epilog Parentajul axat pe simplificare, pentru acasă	310
<i>Mulțumiri</i>	330
<i>Bibliografie</i>	332

Capitolul I

De ce să simplificăm?

„În ziua de azi ne confruntăm cu o problemă imensă în viețile noastre.

E atât de mare, încât cu greu o putem vedea, deși e chiar în fața noastră, toată ziua, în fiecare zi.

Trăim vieți prea aglomerate, pline cu activități, urgențe și obligații care par primordiale.

Nu avem timp să respirăm, nu avem timp să căutăm o soluție.“

— SARAH SUSANKA,

Să trăim o viață mai puțin aglomerată

James avea aproximativ opt ani și intra în clasa a treia când i-am cunoscut părinții. Oameni simpatici și foarte inteligenți, mama lui James era profesoară, iar tatăl său era implicat în conducerea orașului. Își făceau griji pentru fiul lor, care avea probleme cu somnul în timpul nopții și se plângea de dureri de stomac. Un băiat în vârstă de opt ani este oarecum predestinat să fie mofturos la mâncare, însă mofturile lui James erau exagerate. Durerile lui de stomac apăreau și dispăreau, însă nu păreau să fie asociate cu mâncarea.

Ambii părinți vorbeau cu mândrie despre cât de încrezător putea discuta James cu adulții, dar recunoșteau faptul că îi venea greu să stabilească relații cu colegii săi. Evita lucruri pe care le simțea că ar putea fi periculoase și învățase abia foarte recent să meargă pe bicicletă. „Și nu uita chestia cu șofatul“, a menționat mama lui. Tatăl lui James a explicat că, ori de câte ori călătoreau

unde, James făcea pe polițistul pe bancheta din spate, anunțându-i atunci când depășeau limita de viteză chiar și pe o distanță scurtă, scrutând drumul din fața lor, întrucât își făcea griji din orice. Termenul de *șofer de pe bancheta din spate* nu descria nici pe departe comportamentul său; vă puteți imagina cât de relaxante erau aceste călătorii.

Pe măsură ce am ajuns să cunosc familia, am observat cât de mult viața lor cotidiană era influențată de problemele mondiale. Ambii părinți urmăreau cu aviditate știrile. Televizorul era adesea deschis și era reglat pe canalul CNN, indiferent dacă ei erau concentrați sau nu în mod direct asupra lui. Fiind interesați de chestiunile politice și intelectuale, discutau pe larg problemele, în special preocupările legate de mediul înconjurător. James a ascultat aceste conversații încă de la o vârstă fragedă. Părinții lui erau mândri de cunoștințele sale. Aveau sentimentul că băiatul lor era un mic activist, un „cetățean al lumii“, care avea să se maturizeze devenind informat și preocupat.

Cunoștințele lui James cu privire la încălzirea globală păreau să rivalizeze cu cele ale lui Al Gore. Atât de evidente erau. De asemenea, James devenea, în mod clar, un băiețel foarte anxios. Eu și părinții lui am lucrat împreună la un program de simplificare. Am făcut câteva schimbări în mediul de acasă și am sporit foarte mult simțul ritmului și al predictibilității în tiparele vieții lor cotidiene. Însă obiectivul nostru principal a fost reducerea implicării lui James în viața intelectuală a părinților săi și a accesului său la informații.

Câtă informație intra în casă și în conștiința lui James? În loc de trei calculatoare, părinții săi au decis să păstreze unul, în biroul de lângă dormitorul matrimonial. După multe discuții, ei au înlăturat până la urmă din casă ambele televizoare. Au considerat că acest lucru ar putea fi mai dificil pentru ei decât pentru James și au vrut să-și testeze teoria. Dacă tot trebuiau făcute sacrificii, au vrut să suporte și ei partea lor. De asemenea, și-au dat seama că televizoarele deveniseră principala sursă de zgomot de fond din casă. Li s-ar fi simțit sau nu lipsa? Consolele de joc Game Boy

și Xbox au fost de asemenea înlăturate, reducând la minimum numărul de ecrane din întreaga casă.

Oricum, am fost profund impresionat de angajamentul pe care și l-au luat pentru a schimba câteva obiceiuri adânc înrădăcinate. Adunându-și tot curajul, m-am gândit eu, și-au propus să discute despre politică, despre locurile lor de muncă și despre îngrijorările lor după ce James mergea la culcare. La început, acest lucru a fost greu de realizat și adeseori au trebuit să-și reamintească reciproc că trebuie să se abțină să vorbească despre aceste lucruri în timp ce James era încă treaz. Însă schimbarea a devenit a doua natură. Calitatea discuțiilor lor nocturne s-a intensificat, iar ambii părinți au ajuns să aprecieze cu adevărat acest timp petrecut împreună, deoarece era exclusiv al lor.

Părinții lui James au observat la el schimbări în primele două săptămâni. Nivelul său de anxietate a scăzut, iar somnul lui s-a îmbunătățit. A început să vină cu idei pentru diferite proiecte și să facă lucruri care înainte nu l-ar fi interesat. Era primăvară, iar vremea era extraordinară. Acesta să fi fost oare motivul pentru care se comporta așa?, s-au întrebat părinții. La început nu au fost siguri, dar tendința a continuat. Petrecea categoric mai mult timp umblând aiurea, implicându-se în construirea unor diverse lucruri, prinzând șopârle, săpând gropi. După aproximativ trei sau patru săptămâni, învățătoarea lui James a semnalat de asemenea schimbări la el. Pe măsură ce timpul acordat jocului a crescut, mofturile sale cu privire la mâncare s-au redus. A început să interacționeze cu câțiva dintre copiii din vecinătate, în special cu unul cu care a dezvoltat o relație de prietenie. Am rămas în contact cu această familie, iar prietenul pe care James și l-a făcut pe vremea când urma să împlinească vârsta de nouă ani i-a rămas amic pentru toată viața. Băieții au acum douăzeci și ceva de ani, dar sunt încă apropiați și se ajută foarte mult unul pe altul.

Toate acestea au putut fi atribuite în mod direct schimbărilor pe care le-a făcut familia lui James? S-au datorat ele lipsei televizorului? Discuțiilor mai puține despre încălzirea globală? Putem indica

Reve un anumit lucru care a făcut cu adevărat diferența? Răspunsul meu ar fi și nu, și da. Nu cred că a existat un anumit lucru, o soluție magică, soluție care a făcut să dispară anxietatea lui James și comportamentul său de control. Însă pașii făcuți pentru a proteja copilăria lui James au avut cu siguranță un efect asupra lui și asupra părinților săi, un efect mai mare decât suma părților. Mediul familial al lui James a fost modificat; s-au schimbat atât decorul, cât și climatul emoțional al vieții lor cotidiene împreună. Părinții lui au recurs la un parentaj mai conștient, iar acest lucru a continuat să-i ajute. El a devenit noua măsură a ceea ce avea sau nu sens în viața lor. Ei nu au mai considerat că James trebuia să știe tot ce știau ei sau să se intereseze de tot ceea ce-i preocupa pe ei. Prin faptul că au acceptat și au protejat această schimbare, i-au dat lui James libertatea să-și trăiască vârsta mai profund și mai fericit.

Când simplificați „lumea“ unui copil, pregătiți calea pentru o schimbare și o dezvoltare pozitivă. Această acțiune pregătitoare este importantă mai ales în ziua de azi, deoarece lumea noastră este caracterizată de existența prea multor lucruri inutile. Ne construim viețile noastre de zi cu zi și familiile noastre pe cei patru piloni ai conceptului de „prea mult“: prea multe lucruri inutile, prea multe opțiuni, prea multe informații și prea multă rapiditate. Când sunt extrem de ocupați, când li se distrage atenția, când sunt sub presiunea timpului și au parte de dezordine (mentală și fizică), copiii nu au timpul și liniștea de care au nevoie pentru a-și explora lumea și sinele lor emergent. Și, din moment ce presiunea lui „prea mult“ este atât de răspândită, ne „adaptăm“ într-un ritm la fel de rapid. Bizareria lui „prea mult“ începe să pară normală. Dacă apa în care înotăm continuă să se încălzească, iar noi ne adaptăm pur și simplu pe măsură ce se înfierbântă, cum vom ști să sărim din ea înainte de a începe să fierbem?

Cred cu sinceritate că motivația schimbării noastre va fi instinctul nostru de a ne proteja copiii. Impulsul nostru de a sări din vasul proverbial va fi dorința noastră de a le proteja copilăria. Chiar și atunci când vocile noastre interioare sunt reduse la tăcere

de urgențele și obligațiile atâtor lucruri inutile, instinctele noastre în calitate de părinți ne fac totuși să luăm o pauză de gândire. Ne oprim brusc — uneori sau adesea, în funcție de cât de accelerat a devenit ritmul vieții noastre — și ne întrebăm cum îi afectează acest ritm. Alarmerile interioare încep să răsună atunci când ne confruntăm cu discrepanța uriașă dintre modul în care credem că ar trebui să fie copilăria și felul în care a devenit.

Un lucru asemănător i s-a întâmplat jurnalistului canadian Carl Honoré, care i-a servit drept inspirație pentru cartea sa, *In Praise of Slowness (Elogiu lentorii)*, publicată în anul 2006. El însuși un „dependent de viteză” recunoscut, lui Honoré i-a venit ideea pentru cartea sa chiar într-un asemenea moment în care i s-a declanșat o alarmă puternică în calitate de părinte. În timpul unei călătorii, Honoré a văzut în librăria unui aeroport o serie de cărți intitulate *One Minute Bedtime Stories (Povești de adormit copiii într-un minut)*. Primul său impuls a fost să cumpere întreaga serie și să ceară să-i fie expediată imediat acasă. În acel moment de străfulgerare și-a amintit numeroasele momente în care îi citise povești fiului său în vârstă de doi ani („Citește-o din nou, tăticle!“), în timp ce se gândea la e-mailurile rămase fără răspuns și la alte lucruri pe care trebuia să le facă. Noțiunea de poveste de adormit copiii într-un minut părea perfectă; oare câteva dintre ele nu ar reuși să facă acest lucru în fiecare noapte? Însă, din fericire, el a fost cuprins la fel de repede de un alt sentiment, un semnal de alarmă și o senzație de dezgust pentru faptul că ajunsese — la fel ca mulți dintre noi — în acest moment critic, în goana sa nebună prin viață. Ce le transmitea și cum îi influența aceasta pe copiii noștri?

INSIGHT-UL

Cu toții avem asemenea momente în care ni se declanșează alarma, nu-i așa? Știi că eu am. Ne confruntăm cu cereri adesea simple ale acestor ființe mici (pe care le iubim enorm) și totuși rugămințile

Re: lor par să vină dintr-o galaxie îndepărtată, de pe planeta „lentorii“. Copilul în vârstă de doi sau trei ani care cere să i se citească mereu aceeași poveste devine un copil de opt ani care vrea să vă povestească acțiunea unui film într-un mod atât de amănunțit, încât repovestirea va dura cu siguranță mai mult decât filmul însuși. Ați planificat un program complicat de folosire în comun a mașinii, care necesită o organizare la secundă, dar care vă face să economisiți câteva călătorii dus-întors pe săptămână. Întregul proiect se împotmolește în fiecare dimineață din cauza a două șireturi care nu pot fi legate sau a unei coame de păr care nu poate fi periată sau a unui rucsac din care întotdeauna — dar întotdeauna — lipsește ceva.

PUR ȘI SIMPLU:

*A atunci când simplificăm protejăm mediul necesar
 pentru dezvoltarea lentă, esențială, a sinelui, în copilărie.*

Această carte a luat naștere în urma unui sentiment de alarmă pe care l-am resimțit în plan profesional, deși înțelegerea mea a evoluat mai lent decât revelația din librărie a lui Honoré. Îmi pare rău să spun că mi-a luat mai bine de un deceniu să conștientizez pe deplin ceea ce am simțit o perioadă lungă de timp. La vârsta de aproape treizeci de ani mi-am încheiat formarea profesională în domeniul asistenței sociale în țara mea de origine, Australia, și m-am oferit ca voluntar să lucrez în Asia cu copii care locuiau în două tabere de refugiați, una situată în Jakarta, iar cealaltă în Cambodgia, de-a lungul graniței thailando-cambodgiene.

În Jakarta, taberele erau foarte mari, fiind populate de câteva sute de mii de oameni care fuseseră expropriați în urma instabilității politice. Taberele funcționau ca niște mici fiefuri, cu stăpâni feudali și bande care „guvernau“ prin metode ticăloase, adunând oameni loiali cu promisiunea că-i vor proteja de alți astfel de „stăpâni“ criminali. Era, într-adevăr, o mahala mare, sordidă, cu adăposturi făcute din carton și bucăți de tablă sau plastic, orice putea

fi găsit. Toată lumea mergea pe niște scânduri așezate pe pământ, care abia îi mențineau deasupra apelor menajere ce se revărsau din șanțurile de scurgere și din canalele colectoare deschise.

Majoritatea copiilor printre care am trăit și cu care am lucrat nu cunoscuseră niciodată o casă sau o viață diferită, în afara taberei. Viețile lor erau caracterizate de disconfort, boală, frică și pericol. Există puțină siguranță sau tihnă pentru acești copii; supraviețuirea era treaba întregii familii. Ca popor și ca indivizi suferiseră pierderi mari. Și, din păcate, copiii puteau fi diagnosticați, în mod evident, cu tulburarea de stres posttraumatic. Erau iritabili, nervoși și hipervigilenți, se fereau de orice lucru neobișnuit sau nou. Mulți adoptaseră mici ritualuri elaborate în jurul sarcinilor zilnice, cum ar fi modalități foarte specifice, complicate, de a străbate labirintul taberei, despre care își închipuiau că-i va menține cumva în siguranță. Erau neîncrezători în a stabili noi relații, fie cu adulții, fie cu cei de vârsta lor, iar mulți dintre ei aveau un temperament irascibil.

După ce am părăsit Asia m-am mutat în Anglia, unde m-am format în pedagogia Waldorf. Mulți ani de zile am lucrat în instituții de învățământ și în practica privată în calitate de consilier, consultând copii și punând diagnostice: TDA, ADHD, TOC, TOP². Această „fragmentare“ mărunță a copiilor noștri a ajuns să semene cu un fel de „vals macabru al diagnosticelor“... un „dans“ mult prea obișnuit în zilele noastre

La începutul anilor '90 lucram la o școală și am avut un cabinet particular în vestul Londrei. Copiii cu care lucram proveneau din diverse familii, unele britanice, altele imigrante, aparținând atât clasei inferioare de mijloc, cât și categoriilor sociale destul de înstărite. Unii dintre copiii pe care i-am examinat din punct de vedere profesional aveau un comportament de control excesiv asupra părinților lor, asupra mediului lor și chiar și în jocul cu

² Tulburarea deficitului de atenție, tulburarea deficitului de atenție cu hiperactivitate, tulburare obsesivo-compulsivă, tulburarea opoziționismului provocator. (N.red.)