

**Libris**.RO

Respect pentru oameni și cărți

CUM SĂ CREȘTEM FIINȚE UMANE

DR. ROSS W. GREENE

# Cum să creștem ființe umane

CUM SĂ CREEZI UN PARTENERIAT BAZAT  
PE COLABORARE CU COPILUL TĂU

Traducere de

CARMEN SCARLET și HORIA NICOLA URSU



dr. George Clum. Tom m-a învățat ce înseamnă transparența, corectitudinea și devotamentul și cum să gândesc critic. George m-a învățat multe lucruri despre oameni. Mulți alți colegi, de pe tot globul, au avut un impact puternic asupra mea, prea mulți ca să-i menționez aici. Dar voi vă știți.

De asemenea, am învățat multe lucruri de la miile de părinți, profesori și copii cu care am avut norocul să lucrez de-a lungul anilor. A fost o plăcere deosebită și o onoare să lucrez cu voi. Vă mulțumesc pentru încredere.

Dar copiii mei, Talia și Jacob, mi-au fost cei mai buni profesori. Să fiu tatăl lor a fost cea mai mare încântare a vieții mele. Datorită lor am continuat să râd și să învăț mult timp. Deși îi pomenesc la urmă, ei știu că sunt pe primul loc.

## CUPRINS

INTRODUCERE	
Încotro ne-ndreptăm.....	9
CAPITOLUL 1	
Confuzia rolurilor .....	15
CAPITOLUL 2	
Incompatibilitatea .....	24
CAPITOLUL 3	
Treburi obișnuite .....	51
CAPITOLUL 4	
Ce opțiuni ai la dispoziție .....	73
CAPITOLUL 5	
Cum să rezolvați problemele împreună... ..	114
CAPITOLUL 6	
Suportul tehnic. ....	170
CAPITOLUL 7	
Neliniștea părinților .....	206
CAPITOLUL 8	
Un parteneriat de durată.....	236
CAPITOLUL 9	
Imaginea de ansamblu.....	305
CAPITOLUL 10	
Să creștem ființe umane .....	343
MULȚUMIRI.....	348

Unora dintre cititori, ideile din această carte s-ar putea să le fie cunoscute. Altoro s-ar putea să le pară destul de noi. Se poate întâmpla să citești niște lucruri care nu se potrivesc cu modul în care gândești în prezent, iar strategiile s-ar putea să ți se pară un pic neobișnuite. Dar lasă ideile să se filtreze un pic, testează strategiile, și nu doar o dată sau de două ori... Există destule șanse să te convingă.

*Ross W. Greene  
Portland, Maine*

## CAPITOLUL 1

# Confuzia rolurilor

Pare că dintotdeauna a fost astfel. Adulții le spun copiilor ce să facă și-i obligă să facă așa. Dreptatea e a celor puternici. Tata știe întotdeauna cel mai bine. Bătaia e ruptă din rai. Fă cum spun eu, nu cum fac eu. Pe copii trebuie să-i vezi, nu să-i auzi.

Cu toate acestea, alături de alte categorii oprimate de-a lungul istoriei – femeile, persoanele de culoare –, copiii au câștigat mult teren. Nu cu mult timp în urmă, copiii erau aduși pe lume ca să asigure supraviețuirea speciei, să ajute cu munca la fermă, să atragă un venit sau pur și simplu pentru că metodele contraceptive nu erau încă la modă sau de încredere. În zilele noastre, cu specia umană înmulțită mai mult ca oricând și cu majoritatea copiilor eliberați (cel puțin în lumea occidentală) de corvoada îngrijirii animalelor sau a banilor de adus în casă, copiii au posibilitatea de a alege. Sunt oameni adevărați. Sunt importanți. Iar ei știu asta.

Unii dintre observatorii societății occidentale nu sunt foarte entuziasmați de îmbunătățirea statutului

copiilor, atrăgând atenția cu îngrijorare asupra a ceea ce ei percep ca fiind caracterul lipsit de respect și de cuviință al copilului modern (desigur, și Aristotel se plângea de același lucru). Aceștia deplâng „adultificarea” copiilor și-i desconsideră pe părinții care nu dețin suficient control. Ei duc dorul vremurilor bune de altădată, când rolurile erau clare, copiii știau unde le era locul și dacă aplicai o corecție binemeritată nu erai dat pe mâna autorităților.

Pe de altă parte, există și cei care nu sunt tocmai convinși că vremurile bune de altădată au fost atât de grozave pe cât sunt descrise. Ei și-au dat seama că puterea și dreptatea nu se suprapun perfect și că tata nu știe întotdeauna cel mai bine. Recunosc acum că nuiaua era un instrument de învățare inutil și chiar contraproductiv, că bătaia era un mod destul de drastic de a-ți impune punctul de vedere și că a crește un copil înseamnă mai mult decât a aplica o strategie a recompenselor și pedepselor. Ei cred că dacă le permitem copiilor să aibă un cuvânt de spus în treburile care-i privesc în mod direct, asta poate constitui, de fapt, pentru ei o bună pregătire pentru Lumea Reală.

Așadar, în privința creșterii copiilor, mulți părinți sunt un pic nelămuriți cum ar trebui să procedeze în zilele noastre. Sunt împotmoliți în acea zonă gri care se află la granița dintre permisivitate și autoritarism. Își doresc să aibă un copil independent, dar nu și dacă acesta

va lua decizii greșite. Vor să fie blânzi și relaxați, dar nu și dacă rezultatul acestei atitudini va fi un copil neascultător și lipsit de respect. Vor să evite să fie prea insistenți și autoritari, dar nu și dacă asta le va transforma copilul într-unul nemotivat și apatic. Vor să aibă o relație bună cu copilul lor, dar nu și dacă asta înseamnă să fie luați de fraieri. Nu vor să țipe, dar își doresc să fie ascultați.

Totul se rezumă la echilibru, dar echilibrul pare uneori atât de fragil, atât de greu de atins.

Din fericire, între Regatul Dictatorului și Provinciile Fraierilor nu este noroi. Este un parteneriat, chiar unul în care ingredientul principal este colaborarea, și nu puterea. Un parteneriat care vă va ajuta pe tine și pe copilul tău să lucrați împreună ca aliați – ca membri ai aceleiași echipe –, nu ca adversari. Un parteneriat care vă va ajuta să clădiți o relație avantajoasă pentru amândoi, care să vă ofere amândurora spațiu să vă dezvoltați, care să-i asigure copilului tău baza solidă de care are nevoie pentru ca într-o zi să-și desfacă aripile și să-și ia zborul.

### **Mi se pare că m-ai luat cam repede. Un parteneriat bazat pe colaborare? Cu copilul meu? Pe bune?**

Pe bune. Poate că nu ești conștient de asta, dar ai început să colaborezi cu copilul tău încă din clipa în care a venit pe lume. Când plângea, încercai să-ți dai seama

care era problema. Pe urmă încercai să faci ceva ca să nu mai plângă. Apoi, pe baza feedbackului de la el, dacă devenea evident că intuiția sau intervenția ta nu au fost oportune, te adaptați. Așa că ai deja de mult timp un parteneriat bazat pe colaborare cu copilul tău.

### **Voi mai avea autoritate în fața copilului meu dacă avem un parteneriat bazat pe colaborare?**

Da, chiar în mare măsură. Poate că nu în sensul autorității „de modă veche“, dar copilul tău îți va respecta autoritatea.

S-a constatat că, în calitate de părinte, în primul rând cauți să ai *influență*. Nu control. Influență. Și nu există un singur mod prin care să obții această influență. Una dintre căile spre influență implică puterea și controlul, dar mai este o cale, una care sporește comunicarea, îmbunătățește relațiile și-i pregătește mai bine pe copii pentru multe dintre lucrurile care-i așteaptă cu adevărat în Lumea Reală. Cartea de față, după cum poate că ți-ai dat seama, este despre cea de-a doua cale.

Vestea bună este că, în virtutea simplului fapt că ești părinte, ai deja o anumită influență. Vestea proastă este că nu ai atâta influență pe cât credeai și că, dacă o folosești în mod greșit, vei ajunge să ai chiar și mai puțină.

Iar acum încă o veste bună: și copilul tău vrea să aibă influență.

### **Și asta-i o veste bună?**

Da, e o veste foarte bună. Ca să se descurce bine în Lumea Reală, copilul tău va trebui să știe ce vrea. Desigur, nu ar fi ideal să-i oferi tot ce-și dorește doar pentru că asta își dorește. Așa că va trebui să știe cum să urmărească ceea ce-și dorește dovedind adaptabilitate și ținând cont și de nevoile altora. După cum scria cândva un tip destul de influent, pe nume Hillel, „Dacă eu nu am grijă de mine, atunci cine o să aibă? Și dacă am grijă doar de mine, atunci ce sunt eu?“ Problema, desigur, este că Hillel nu ne-a dat și rețeta pentru echilibrarea celor două extreme. Iar tu trebuie să-ți ajuți copilul să reușească.

Crearea unui parteneriat bazat pe colaborare cu un copil este un teritoriu necunoscut pentru mulți părinți, iar pe noi, adulții, nu ne prea încântă să pășim pe teritorii necunoscute. Dacă e să greșim, asta se va întâmpla adesea în sensul autoritarismului și al rigidității, și pentru această situație putem găsi ușor sprijin, poate din partea experților în parenting (depinde pe cine urmărim), poate în Biblie (în funcție de pasajele la care alegem să ne uităm). Dar strădania de a construi un parteneriat bazat pe colaborare are potențialul de a-ți aduce mult mai multe împliniri în postura de părinte și de a te face să te uiți într-o zi în oglinda retrovizoare cu mare satisfacție.

Noi, oamenii, am progresat atât de mult în atâtea domenii. Avem curent electric și iPod-uri, și telefoane inteligente, și Internet. Putem comunica instantaneu cu oameni de oriunde din lume. Am găsit o cale de a zbură. Am trimis oameni pe Lună și am explorat alte planete. Putem face transplanturi de inimă, de ficat și de chip și putem înlocui membre. Putem preveni și vindeca boli. Putem să concepem copii fără să mai fie nevoie de raporturi sexuale... și putem să-i ajutăm să supraviețuiască dacă se nasc cu multe luni înainte de termen.

Dar încă ne bazăm excesiv pe putere și control ca să rezolvăm probleme. În această privință foarte importantă, nu am progresat suficient. Și totul începe de la felul cum ne creștem copiii.

Ca să completez citatul din Hillel, „Dacă nu acum, atunci când?”

\* \* \*

După cum ați citit în introducere, sunt câteva pozești cu mai multe episoade care se derulează pe parcursul cărții. Fiecare își îndreaptă atenția asupra unei familii diferite. Situațiile acestor familii te vor ajuta să înțelegi mai limpede teme și strategiile despre care vei afla. Hai să cunoaștem acum prima noastră familie.

Denise era în starea obișnuită de epuizare pe care o simțea, ca mamă singură, în fiecare dimineață. Trei copii de scos din casă și de trimis la școală, o slujbă la care

să ajungă (preferabil la timp) și un șef care încerca să fie înțelegător, dar care nu trecea cu vederea întârzierile.

– Hank, treci încoace și mănâncă-ți micul dejun!

– Nick, lasă tema și du-te să te îmbraci de școală... ar fi trebuit s-o termini de aseară, oricum!

– Charlotte, *te rog*, închide televizorul și pregătește-ți rucsacul. O să pierzi autobuzul! Ți-am spus de un milion de ori să nu te mai uiți la televizor dimineața înainte de școală! Și câinele *tot* n-a primit nimic de mâncare!

Charlotte, mezina Denisei, se strecoară în bucătărie.

– Nu poate să hrănească altcineva câinele dimineața? Eu am prea multe de făcut.

– Bine, am să hrănesc eu câinele, zice Denise, turnând lapte într-un bol cu cereale pentru Hank. Dar pleacă odată ca să nu pierzi autobuzul! N-am timp să te duc iar cu mașina!

– Îmi place când mă duci tu la școală, zice Charlotte, așezându-se pe un scaun din bucătărie.

– Charlotte, nu te așeza! zice Denise. Și mie-mi place să te duc la școală, dar nu când e atât de târziu. Fugi!

Charlotte se ridică de pe scaun, tocmai la timp ca fratele ei mai mare, Hank, s-o tragă de ureche în timp ce se așază la rândul lui la masă.

– Mamă!

– Hank, las-o în pace! șuieră printre dinți Denise. Știi ce-o să se întâmple cu consola ta Xbox dacă o mai chinuiești pe sora ta? Ți-am spus, nu?

– Ce-avem la micul dejun? mormăie Hank, încă adormit pe jumătate.

Denise pune bolul cu cereale în fața lui Hank.

– Nu vreau cereale, mârâie băiatul.

– Doar pentru asta am timp azi.

– Atunci nu mai iau micul dejun.

– Sunt niște vafe congelate în frigider, sugerează Denise. E mai bine așa?

– Nu vreau micul dejun.

– Nu vreau să te duci la școală fără să iei micul dejun, spune Denise, deschizând o conservă cu mâncare pentru câini.

– Păi, nu mi-e foame. Nu ai niciodată timp să ne faci clătite, doar în weekend.

Hank se ridică de la masă și iese din bucătărie.

– Nu pot să fac clătite în fiecare zi! strigă Denise. Și oricum clătitele nu mai plac nimănui din casă. Nick, gata cu tema. Vrei cerealele pe care nu le-a mâncat Hank?

– Probabil că Hank a scuipat deja în ele, spune Nick.

– Exact, fraiere, strigă Hank din hol. Fincă fraierii-mi mănâncă mie scuipatu’.

– Nu le mănânc, anunță Nick.

Denise oftează, răstoarnă cerealele în chiuvetă și toarnă din nou în bol pentru Nick.

– Nu mănânc din bolul în care a scuipat el!

– Bine. Îți dau alt bol.

Denise toarnă alte cereale și lapte în alt bol și pune mâncarea pentru câine în fața lui Nick.

– Ce scârbos! comentează Nick înainte ca Denise să-și dea seama de greșală.

– O, Doamne!

Denise înlocuiește mâncarea pentru câine cu bolul de cereale.

– Nu le vărsa pe tema mea! strigă Nick.

– Pa, strigă Charlotte din holul de la intrare.

– Pa, draga mea, te iubesc! strigă Denise.

După un minut, Denise îl aude pe Hank plecând fără să spună „la revedere“. Apoi observă că Nick nici nu se atinsese de cereale.

– Nick, gata cu afurisita aia de temă!

După ce pleacă și Nick, Denise este în sfârșit în drum spre serviciu, cu o întârziere de câteva minute, ca de obicei, și se întreabă de ce în fiecare dimineață trebuie să se întâmple totul exact la fel. Are să fie vreodată mai ușor?

## CAPITOLUL 2

### Incompatibilitatea

După cum ai citit deja, fiecare copil are aceeași sarcină: să-și dea seama cine este – care îi sunt deprinderile, preferințele, părerile, valorile, trăsăturile de personalitate, obiectivele și orientarea –, să se obișnuiască cu asta și apoi să caute să ducă o viață care să fie în concordanță cu asta. Este ceea ce renumitul psiholog Carl Rogers numea *autorealizare*.

După cum de asemenea ai citit, ca părinte ai la rândul tău o sarcină importantă: și tu trebuie să-ți dai seama cine este copilul tău, să te obișnuiești cu asta și apoi să-l ajuți să ducă o viață care să fie în concordanță cu asta. Reține că sarcina ta nu este să modelezi bucata de lut (copilul tău) în forma pe care tu ți-ai proiectat-o: el nu este o bucată de lut, iar tu nu ai o asemenea putere.

Dar îți dorești și ca el să aibă de câștigat din experiența, înțelepciunea și valorile tale. Cu alte cuvinte, îți dorești să ai influență. Această influență este exercitată prin *așteptările* tale, care pot cuprinde multe compartimente:

*membru al familiei* (de exemplu, responsabilitățile în gospodărie, cum ar trebui tratați membrii familiei), *sănătatea* (igiena, somnul, alegerile privind alimentația), *școala* (note, stil de lucru), *membru al societății* (cum să-i trateze pe ceilalți, respectarea legilor, responsabilitatea față de comunitate în general) și *rezultatele* (capacitatea de a-și câștiga existența, de a se descurca independent). Nu poți avea așteptări nejustificate, totuși; ele trebuie să fie adaptate la deprinderile, preferințele, părerile, valorile, trăsăturile de personalitate, obiectivele și orientarea copilului tău. Și nu doar tu ai așteptări din partea lui; și lumea are așteptări referitoare la rezultatele școlare, la comportamentul și la interacțiunile sociale ale copilului.

De-a lungul întregii dezvoltări a copilului tău, există o interacțiune permanentă între caracteristicile lui – deprinderile, preferințele, părerile, valorile, trăsăturile de personalitate, obiectivele și orientarea lui – și cerințele și așteptările tale și ale lumii. Ștacheta este permanent ridicată; cerințele și așteptările devin tot mai intense și mai complexe pe măsură ce copilul tău crește. Și caracteristicile copilului tău evoluează cu timpul, la rândul lor.

Cei mai mulți copii reușesc să se ridice la înălțimea celor mai multe așteptări care le sunt impuse în cea mai mare parte a timpului. Dar fiecare copil se luptă uneori să se ridice la nivelul așteptărilor, unii mai mult decât



alții. Cu alte cuvinte, sunt momente când apare o incompatibilitate între caracteristicile copilului tău și cerințele și așteptările care-i sunt impuse.

De exemplu, dacă un profesor are pretenția de la copilul tău să fie numai ochi și urechi și să stea nemișcat perioade îndelungate, iar copilul are deficit de atenție și este hiperactiv, sau multe dintre lucrurile prezentate nu i se par tocmai captivante, atunci există o incompatibilitate între așteptările profesorului și caracteristicile copilului tău. Pe de altă parte, dacă ai un copil hotărât să reușească în ciuda tuturor dificultăților, sau e dornic să-i mulțumească pe ceilalți, sau are capacitatea de a-și canaliza energia psihică pentru a se concentra chiar și atunci când moare de plictiseală, sau dacă se teme că te vei înfuria dacă ia note proaste, atunci poate să își depășească deficitul de atenție, hiperactivitatea și/sau plictiseala, cel puțin o parte din timp. Dar dacă nu are nici una sau are prea puține dintre aceste caracteristici, atunci incompatibilitatea va persista.

Dacă în autobuzul școlii colegii copilului tău sunt gălăgioși și îi necăjesc pe ceilalți, iar el este foarte liniștit, timid și sensibil, atunci poate apărea o incompatibilitate între cerințele sociale din autobuz și capacitatea copilului tău de a reacționa eficient. Dacă are capacitatea de a nu pune la suflet, sau dacă reușește să li se alăture celorlalți copii care sunt la fel de introverțiți, poate reuși să reducă sau chiar să depășească incompatibilitatea din

autobuzul școlii. Dar dacă nu posedă aceste caracteristici de autoprotecție și dacă nu reușește să depășească incompatibilitatea din autobuzul școlii, aceasta va persista.

Tot o situație de incompatibilitate este și dacă profesorul copilului tău îi dă foarte multe teme la matematică, iar copilul înțelege doar în mică măsură materia și, prin urmare, are dificultăți la efectuarea temei. Dacă ai un copil care reacționează cu tenacitate în condiții dificile, care are mijloacele de a căuta ajutor atunci când are nevoie și perseverența de cere sprijin în altă parte dacă cel primit inițial nu a fost de ajuns (sau dacă profesorul este foarte receptiv față de elevii săi și observă ușor atunci când aceștia au dificultăți, sau dacă se pricepe foarte bine să ofere ajutor), atunci copilul tău poate reuși să depășească incompatibilitatea. Altfel, aceasta va persista.

De remarcat că, în ultimul exemplu, confruntarea cu incompatibilitatea nu este doar responsabilitatea copilului tău. Uneori copilul are nevoie de un partener care să-i dea o mână de ajutor. Și unul dintre cele mai importante roluri ale unui partener este acela de *ajutor*.

Avem tendința să limităm întrebuintarea termenului de „ajutor“ la profesioniști – medici, specialiști în domeniul sănătății mintale, educatori –, dar, ca părinte, și tu ești unul dintre ajutoarele de profesie. Așa stând

lucrurile, probabil că sunt anumite aspecte pe care ar trebui să le știi despre ce înseamnă să fii ajutor:

- 1) *Ajutoarele fac lucrurile să fie mai ușoare.* Cu alte cuvinte, ajutoarele respectă Jurământul lui Hippocrate, care sună cam așa: Nu înrăutăți situația.
- 2) *Ajutoarele țin la tăvăleală.* Cu alte cuvinte, ele încearcă din răspuțeri să nu ia lucrurile la modul personal. Astfel pot să-și păstreze obiectivitatea cât mai mult posibil și să-și mențină luciditatea. Chiar dacă și ajutoarele au dreptul la propriile sentimente, nu se lasă conduse de ele. Cu alte cuvinte, ajutoarele își dau toată silința să se asigure că propriile sentimente nu afectează ajutorul pe care-l oferă.
- 3) *Ajutoarele ajută doar atunci când este cu adevărat nevoie de ajutor.* Astfel, ajutoarele susțin independența.

Aceste principii pot fi greu de respectat. Nu există dragoste mai mare ca aceea pe care o simt părinții pentru copiii lor. Ai grijă de acest copil și-ți faci griji pentru el de mult timp. Ai fost alături de el când era total dependent de tine, pe vremea când era bebeluș, și din acel moment înainte ați fost împreună la bine și la rău. Rolul de părinte ți-a oferit unele dintre cele mai grozave momente din viața ta.

Dar și unele dintre cele mai dificile, ceea ce poate face să-ți fie greu să rămâi în postura de ajutor sau te

poate face să încerci să ajuți în moduri care nu sunt în concordanță cu rolul tău de partener. Dar lucrul pentru care te lupti este tocmai să-ți menții acest rol. Chiar și atunci când copilul tău nu se ridică la nivelul așteptărilor tale. Chiar și atunci când copilul tău spune lucruri care te rănesc. Chiar și atunci când, poate în perioada adolescenței, copilul tău se poartă de parcă nu mai vrea să aibă de-a face cu tine. Chiar și atunci când devine evident că tu nu mai ești pentru el o companie la fel de tentantă ca prietenii lui. Ești încă partenerul lui.

Viața este mult mai puțin stresantă – iar copilul tău nu mai are atâta nevoie de un partener – când există compatibilitate între caracteristicile lui și cerințele și așteptările lumii. Incompatibilitatea – *lupta* – este cea care-i stresează pe copii și pe părinți și creează condițiile unor reacții nedorite atât din partea copiilor, cât și a celor care-i îngrijesc.

Cu toate acestea, tot incompatibilitatea este și cea care stimulează evoluția și tenacitatea.

Cu alte cuvinte, incompatibilitatea nu este neapărat ceva rău. De fapt, poate fi un lucru foarte bun. Ceea ce este bine, deoarece incompatibilitatea este inevitabilă.

Nu este plăcut să-ți vezi copilul luptându-se cu situații grele. Șmecheria este să observi cu mare atenție dacă are nevoie de ajutorul tău ca să depășească incompatibilitatea sau poate să se descurce și singur. Iar magia constă în modul în care, dacă are într-adevăr