

ALFIE KOHN

Parenting necondiționat

Cele mai multe ghiduri pentru părinți pornesc de la întrebarea „Cum îi convingem pe copii să fie ascultători?” și continuă cu propunerea unor varii tehnici pentru exercitarea controlului asupra lor. Specialistul în educație recunoscut la nivel internațional, Alfie Kohn, își începe această carte realmente inovatoare cu o altă întrebare: „De ce au nevoie copiii - și cum putem noi să le satisfacem aceste nevoi?” Această întrebare duce la formularea unor idei despre cum acționăm laolaltă cu cei mici, în loc să acționăm asupra lor.

Una din nevoile de bază a oricărui copil, conform argumentării lui Kohn, este cea de iubire necondiționată, de a ști că va fi acceptat, chiar dacă o dă în bară sau nu se ridică la înălțimea așteptărilor. Cu toate acestea, abordările convenționale în materie de creștere a copiilor, ca pedepséle (inclusiv „time-out”-urile), recompensele (inclusiv stimularea pozitivă) sau alte forme de control, îi învață pe copii că sunt iubiți doar când ne fac pe plac sau ne impresionează. Kohn face referință la o sumă de studii solide, dar în mare parte puțin cunoscute, care detaliază cât de dăunător este să le dăm copiilor de înțeles că trebuie să ne câștige aprobarea. Acesta este mesajul pe care îl primesc copiii de pe urma tehnicilor de disciplinare clasice, deși nu este cel pe care majoritatea părinților doresc să îl transmită.

Fiind însă mai presus decât doar o altă carte despre disciplină, *Parenting necondiționat* aduce în discuție modurile în care părinții se comportă cu copiii lor. Acest volum le propune părinților să pună sub semnul întrebării chiar și premisele fundamentale la care se raportează în creșterea copiilor, oferindu-le în același timp o gamă vastă de strategii practice pentru a schimba macazul de la educarea prin „acționare asupra” la cea prin „acționare laolaltă”, inclusiv pentru a înlocui lauda cu sprijinul necondiționat de care copiii au nevoie ca să devină persoane sănătoase, afectuoase și responsabile.

PARENTING NECONDIȚIONAT

de la recompense și pedepse
la iubire și înțelegere



ALFIE KOHN

„Un dar pentru părinți! Înarmat serios cu cercetări de specialitate, Alfie Kohn scoate la lumină dezavantajele practicilor disciplinare larg acceptate și oferă o varietate mare de alternative eficiente care le permit copiilor să devină profunzi în gândire, afectuoși și responsabili.”
Adele Faber, autoare a cărții „Comunicarea eficientă cu copiii”

*Căina lozache
Nov' 2013.*

PARENTING NECONDIȚIONAT

DE LA RECOMPENSE ȘI PEDEPSE
LA IUBIRE ȘI ÎNȚELEGERE

Traducere din limba engleză de MONICA LOȘONȚI

*Cât de prețios este un gram de umanitate în comparație cu toate
legile lumii.*
JEAN PIAGET

Copertă: Denisa Năstase
Corectori: Daniela Mihalcea
Sorin Petrescu
Tehnoredactare: Dani Iancu

Mulțumiri: Monica Reu, Despina Bădescu

© MULTI MEDIA EST PUBLISHING, 2013

Toate drepturile asupra conceptului ediției de față sunt rezervate exclusiv editurii
MULTI MEDIA EST PUBLISHING.
Reproducerea parțială sau integrală a prezentei lucrări, fără acordul editurii, este strict interzisă.

Comenzi on-line: www.totuldespreame.ro
Comenzi prin e-mail: contact@totuldespreame.ro

Alfie Kohn, Unconditional Parenting

Copyright © Alfie Kohn, 2006

Ediția în limba română a fost publicată cu acordul Agenției Ross Yoon
și cu intermedierea Agenției Literare Livia Stoia

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
KOHN, ALFIE

Parenting necondiționat : de la recompense și pedepse la iubire și înțelegere /
Alfie Kohn ; trad.: Loșonți Cristina Monica. - București : Multi Media Est Publishing,
2013

Bibliogr.

Index

ISBN 978-606-93563-0-2

I. Loșonți, Cristina Monica (trad.)

37

Aprecieri la adresa lui Alfie Kohn și a cărții Parenting necondiționat

„Parenting necondiționat vă va îndemna să reflectați îndelung la genul relației pe care doriți să o aveți cu copiii voștri, la prioritățile pe care le aveți ca părinte și la cum să evitați multe dintre greșelile celor dinaintea voastră. Ne-am obișnuit să primim astfel de provocări de la Alfie Kohn. Este, fără îndoială, una dintre cele mai convingătoare și mai importante lucrări. Citiți-o! Spre binele vostru și al copiilor voștri!”

Ross W. Greene, autor al cărții The Explosive Child

„O lucrare înțesată cu vorbe de duh, ce vă va pune pe gânduri. Această carte antrenantă va enerva, cu siguranță, părinții care vor să fie șefi în familie. Însă părinții care caută metode alternative pentru a crește copii încrezători în sine și populari vor îmbrățișa cu inima deschisă mesajul lui Alfie Kohn.”

Publishers Weekly

„Cartea subliniază un principiu important în parenting: disciplina se referă mai degrabă la o relație corectă cu copilul tău, decât la deținerea unor tehnici corecte.”

William Sears, autor al cărților The Baby Book și The Discipline Book

„Îmi venea să subliniez fiecare a doua propoziție din carte. Nu așa au stat lucrurile la majoritatea cărților de creștere a copiilor pe care le-am mai citit; este o provocare bine-venită. Cartea este îndeajuns de antrenantă ca să se poată citi repede, dar invită și la reflecție, așadar, acordați-vă timp pentru citirea ei.”

Barbara Coloroso, autoarea cărții Kids Are Worth It!

„Un dar pentru părinți! Înarmat serios cu cercetări de specialitate, Alfie Kohn scoate la lumină dezavantajele practicilor disciplinare larg acceptate și oferă o varietate mare de alternative eficiente care le permit copiilor să devină profunzi în gândire, afectuoși și responsabili.”

Adele Faber, autoarea a cărții Comunicare eficientă cu copiii: acasă și la școală

„Alfie Kohn deține o poziție importantă în dezbaterile legate de parenting din America. Parenting necondiționat este o carte de mare valoare, care ne poate provoca, susține și chiar schimbă perspectiva legată de ceea ce ar trebui să facă părinții.”

Michael Gurian, autor al cărților The Wonder of Boys și The Wonder of Girls

„Alfie Kohn nu se dezmințe: alege un subiect (parenting) care se studiază și despre care se scrie de ani de zile, oferindu-ne un mod înțelept de ajustare a lentilelor astfel încât vederea noastră să fie clară. Oferă părinților nu niște reguli simple, ci o înțelegere profundă și un fundament solid.”

JoAnn Deak, autoarea cărții Girls Will Be Girls

ALTE CĂRȚI DE ALFIE KOHN:

**NO CONTEST:
THE CASE AGAINST COMPETITION**

**THE BRIGHTER SIDE OF HUMAN NATURE:
ALTRUISM AND EMPATHY IN EVERYDAY LIFE**

**YOU KNOW WHAT THEY SAY...:
THE TRUTH ABOUT POPULAR BELIEFS**

**PUNISHED BY REWARDS:
THE TROUBLE WITH GOLD STARS,
INCENTIVE PLANS, A'S, PRAISE, AND OTHER BRIBES**

**BEYOND DISCIPLINE:
FROM COMPLIANCE TO COMMUNITY**

**EDUCATION, INC.:
TURNING LEARNING INTO A BUSINESS (EDITOR)**

**WHAT TO LOOK FOR IN A CLASSROOM...
AND OTHER ESSAYS**

**THE SCHOOLS OUR CHILDREN DESERVE:
MOVING BEYOND TRADITIONAL CLASSROOMS
AND "TOUGHER STANDARDS"**

**THE CASE AGAINST STANDARDIZED TESTING:
RAISING THE SCORES, RUINING THE SCHOOLS**

**WHAT DOES IT MEAN TO BE WELL EDUCATED?
AND MORE ESSAYS ON STANDARDS, GRADING, AND OTHER FOLLIES**

INTRODUCERE

Încă dinainte de a avea copii, am știut că a fi părinte va fi atât o provocare, cât și o imensă bucurie. Dar, de fapt, habar nu aveam ce mă așteaptă!

Nu știam la ce grad de epuizare poți să ajungi uneori, cât de dezorientat te poți simți sau faptul că, de fiecare dată când te afli la capătul puterilor, trebuie cumva să-ți găsești resurse să mergi mai departe.

Nu înțelegeam că, uneori, atunci când copiii țipă atât de tare încât vecinii sunt gata să sune la Serviciul de Asistență Socială, protestele lor sunt cauzate de modul în care ai pregătit paste de la cină.

Nu realizam că exercițiile de respirație pe care mamele le învață la cursurile de pregătire pentru naștere încep să fie cu adevărat utile abia după ce copilul a venit pe lume.

Nu puteam să bănuiesc cât de ușurat aveam să mă simt la aflarea veștii că și copiii altora au aceleași probleme și se comportă similar cu ai mei. (O ușurare și mai mare a fost să realizez că și alți părinți au momente când se surprind că-și displac propriul copil, când se întreabă dacă merită să-și dea osteneala sau când le trec prin cap tot felul de gânduri.)

Concluzia este că a crește copii nu reprezintă nicidecum o sarcină pentru cei nechemăți. Soția mea spune că a fi părinte este un test în care îți este evaluată capacitatea de a face față dezordinii și imprevizibilului, un test pentru care nu poți învăța înainte, iar rezultatele nu sunt întotdeauna încurajatoare. Lăsați-mă cu „ingineria aerospațială” sau „neurochirurgia”; atunci când vrem să dăm de înțeles că ceva nu e chiar atât de greu, ar trebui să spunem: „Ei, hai, doar nu-i parenting!”

O consecință a dificultății de a fi părinte este că am putea fi tentați să ne direcționăm energia spre înăbușirea rezistenței pe care o opun copiii la cererile noastre, obligându-i să facă ce vrem noi. Dacă nu suntem atenți, acesta ar putea deveni scopul nostru principal. Ne putem trezi alăturându-ne tuturor celor ce pun mare preț pe docilitate și prețuiesc obediența pe termen scurt mai presus de orice.

Acum câțiva ani, în drum spre o conferință, mă aflam în avionul care tocmai aterizase și rula pe pistă. Imediat ce s-a auzit *ding*-ul ce ne îngăduia să ne ridicăm și să ne luăm bagajele de mână, unul dintre pasagerii de lângă mine s-a aplecat peste rândul de scaune din față și i-a felicitat pe părinții unui băiețel: „A fost un copil tare bun în timpul zborului”, a exclamat colegul meu de călătorie.

Gândiți-vă pentru un moment la cuvântul-cheie din această propoziție. „Bun” este adesea un adjectiv cu încărcătură morală. Poate fi sinonim cu „moral”, „onorabil” sau „plin de compasiune”. Totuși, când este vorba despre copii, cuvântul „bun” nu înseamnă de obicei nimic mai mult decât „tăcut” sau poate „nu a fost o pacoste pentru mine”. Auzind acel comentariu în avion, am avut propriul meu *ding*! Am realizat că acesta este lucrul pe care mulți oameni din societatea noastră par să-l dorească cel mai mult din partea copiilor: nu ca ei să fie îngăduitori, creativi sau curioși, ci doar să se poarte cuviincios. Un copil „bun” – din pruncie până în adolescență – este unul care nu ne dă prea multe bătăi de cap nouă, adulților.

De-a lungul ultimelor două generații, este foarte posibil ca strategiile de obținere a acestui rezultat să se fi schimbat. Dacă înainte copiii erau supuși în mod curent unor pedepse corporale, acum pot să fie trimiși în altă cameră sau să primească recompense dacă ni se supun. Dar nu confundați mijloacele noi cu obiectivele noi. Scopul continuă să fie acela de a controla, chiar dacă îl obținem cu mijloace mai moderne. Și asta nu pentru că nu ținem la copiii noștri. Are mai mult de-a face cu faptul că suntem copleșiți de nenumăratele presiuni ale vieții de familie, iar cerința de a-i băga sau scoate pe copii din pat, din cadă sau din mașină face să ne fie greu să reflectăm o clipă la ceea ce facem.

Simpla încercare de a-i determina pe copii să facă ce spunem noi ridică o problemă: acest lucru poate intra în conflict cu alte planuri, mai mărețe, pe care le avem pentru ei. În această după-amiază, grija noastră principală poate fi ca fiul nostru să nu mai facă tãmbãlãu în supermarket și să accepte că nu-i vom cumpăra o cutie imensă și colorată de bomboane deghizate în cereale pentru micul dejun. Însă, merită să săpăm mai adânc. În atelierile pentru părinți pe care le conduc, îmi place să încep cu întrebarea: „Care sunt obiectivele pe termen lung pe care le aveți pentru copiii voștri? Ce cuvânt sau frază vă vine în minte pentru a descrie cum vă doriți să evolueze? Cum ați vrea să fie ca adulți?”

Acordați-vă un răgaz pentru a răspunde la această întrebare. Când invitați grupurile de părinți să prezinte cele mai importante

obiective pe termen lung pe care le au pentru copiii lor, aud răspunsuri extrem de asemănătoare, oriunde m-aș duce. Lista întocmită de un grup a devenit tipică: acești părinți au spus că își doresc să aibă copii fericiți, echilibrați, independenți, împliniți, productivi, descărcați, responsabili, sănătoși, amabili, sufletești, iubitori, curioși și încrezători.

Interesant la enumerarea adjectivelor de mai sus – și mai ales util în procesul de meditație asupra acestei întrebări – este faptul că ne provoacă să reflectăm dacă ceea ce facem este în concordanță cu ceea ce ne dorim cu adevărat. Are comportamentul meu zilnic menirea să-i ajute pe copiii mei să evolueze așa cum mi-aș dori? Oare ceea ce tocmai i-am spus la supermarket îl va ajuta câtuși de puțin să devină un om fericit, echilibrat, independent, împlinit și așa mai departe, sau este posibil ca modul în care tind să gestionez astfel de situații să facă acele obiective *mai puțin realizabile*? Dacă lucrurile stau așa, ce ar trebui să fac?

Dacă vă este prea dificil să vă imaginați cum vor fi copiii peste ani, gândiți-vă la ce contează pentru voi acum. Imaginați-vă că sunteți la o petrecere aniversară sau pe holul școlii copilului vostru. După colț, sunt alți doi părinți care nu știu că sunteți acolo. Îi auziți vorbind despre... odrasla voastră. Ce v-ar face cea mai mare plăcere să auziți, din multitudinea de lucruri pe care le pot spune? Din nou, acordați-vă timp pentru a vă gândi la un cuvânt sau o frază care v-ar încânta. Presupunerea și speranța mea sunt că nu vă gândiți la: „Copilul ăsta face tot ce i se spune și nici nu crăcnește”. Așadar, întrebarea esențială este dacă nu cumva ne comportăm uneori ca și cum taman acest lucru *este* cel mai important pentru noi.

Acum aproape 25 de ani, psihologul social Elizabeth Cagan a evaluat un maldăr de cărți contemporane de creștere a copiilor și a concluzionat că ele reflectă în mare parte „o acceptare deplină a prerogativelor parentale”, cu minimă „aplecare asupra nevoilor, sentimentelor și dezvoltării copilului”. Ipoteza dominantă, a adăugat ea, părea să fie aceea că dorințele părinților „sunt în mod automat legitime” și, astfel, singura problemă ce mai rămânea de discutat era cum anume să-i determinăm pe copii să facă ce li se cere.²

Din păcate, nu s-au schimbat prea multe de atunci. În Statele Unite ale Americii se publică anual³ mai bine de o sută de cărți de parenting, pe lângă nenumăratele articole din reviste pentru părinți, iar majoritatea sunt pline de sfaturi referitoare la cum să-i facem pe copii să se supună așteptărilor noastre, cum să-i facem să se poarte

frumos, cum să-i dresăm, ca și cum ar fi animale de companie. Multe dintre aceste ghiduri pentru părinți vorbesc cu înfocare despre nevoia de a ține piept copiilor și de a ne afirma puterea, unele chiar asigurându-ne, fără urmă de îndoială, că o astfel de atitudine este sută la sută justificată. Această viziune se reflectă până și în titlurile unor cărți publicate recent: *Nu vă fie teamă să disciplinați*; *Părintele la putere*; *Părintele la pupitrul de comandă*; *Luați fratele în propriile mâini*; *Preluăți controlul*; *Cum să-ți disciplinezi preșcolarul și să fii mândru de asta*; *Fiindcă așa spune mami!*; *Părintele face legea*; *Parenting fără vinovăție*; *Răspunsul este „Nu”* și așa mai departe.

Unii dintre acești autori se erijează în apărători ai unor valori și metode de modă veche („Va fi vai de fundul tău când s-o întoarce taică-tău acasă!”); în timp ce alții susțin tehnici mai noi („Bravo! Ai făcut pipi la oliță, dulceată! Acum primești abțibildul.”). Dar nici unul dintre ei nu ne îndeamnă să ne gândim dacă ceea ce le cerem copiilor este înțelept sau în beneficiul lor.

Mai mult, așa cum probabil ați observat, multe dintre aceste cărți oferă sugestii care se dovedesc a fi nu din cale-afară de utile, deși sunt urmate uneori de dialoguri părinte-copil hilar de nerealiste, menite să ne arate cât de bine funcționează.⁴ Dar dacă poate fi enervant să citești despre tehnici care se dovedesc ineficiente, mult mai periculos este faptul că autorii nici măcar nu își pun întrebarea „Ce înțelegem prin *eficient*?”. Când nu ne analizăm serios obiectivele, rămânem pradă unor practici care au drept unic scop să îi determine pe copii să facă ce li se spune. Acest lucru înseamnă să ne concentrăm numai pe ce este cel mai convenabil pentru noi, și nu pe ce au ei nevoie.

Un alt aspect legat de ghidurile pentru părinți: multe dintre acestea oferă sfaturi bazate în exclusivitate pe ce se întâmplă să gândească autorul, însoțite de relatări atent alese pentru a-și susține punctul de vedere. Rareori se menționează ce spun cercetările despre respectiva idee. Într-adevăr, este posibil să parcurgi întreaga secțiune de cărți pentru părinți din orice librărie, titlu după titlu, fără să ai habar că există numeroase cercetări științifice întreprinse asupra diferitelor abordări ale creșterii copilului.

Îmi dau seama că unii dintre voi sunt sceptici atunci când citesc: „studiile arată” că un lucru sau altul este adevărat, și pe bună dreptate. În primul rând, pentru că cei care îți aruncă în față aceste cuvinte adesea nu spun nici la ce studii se referă, darămite cum au fost conduse sau cât de edificatoare sunt rezultatele. Și mai este și acea întrebare cicălitoare... Dacă un cercetător ar pretinde că a

demonstrat că a întreprinde acțiunea X cu copiii este mai eficient decât a întreprinde acțiunea Y, am dori să-l întrebăm imediat: „Ce anume înțelegeți prin eficient? Sugerăți că, din punct de vedere psihologic, copiii vor fi mai avantajați ca urmare a acțiunii X? Vor deveni mai preocupați de impactul acțiunilor lor asupra altor oameni? Sau X îi va face doar să se supună orbește?”

Anumiți experți, precum și anumiți părinți par să fie interesați doar de ultima întrebare de mai sus. Ei consideră strategie de succes orice îi determină pe copii să urmeze instrucțiunile primite. Punctul de interes, cu alte cuvinte, este limitat la cum se *comportă* copiii, indiferent de ce simt ei în legătură cu supunerea sau de cum privesc persoana care a reușit să-i constrângă. Este o modalitate foarte îndoielnică de a măsura valoarea intervențiilor parentale. Dovezile arată că și tehnicile de disciplinare care par „să funcționeze” se dovedesc a avea mai puțin succes atunci când sunt evaluate după criterii mai importante. Angajamentul copilului față de un anumit comportament este superficial, drept care comportamentul nu are viață lungă.⁵

Dar nu acesta este finalul poveștii. Problema nu este doar că ratăm foarte mult evaluându-ne strategiile în funcție de gradul de supunere al copilului, ci că supunerea în sine nu este întotdeauna de dorit. Există și noțiunea de „prea cuminte”. De exemplu, un studiu a urmărit un număr de copii mici din Washington D.C. până la vârsta de cinci ani, iar una dintre concluzii a fost aceea că „supunerea frecventă este uneori asociată cu neadaptarea”. În consecință, „un anumit grad de rezistență la autoritatea parentală” poate fi „un semn bun”. Alți doi psihologi au descris în *Journal of Abnormal Child Psychology* („Însemnări despre psihologia anormală a copilului”) un fenomen îngrijorător pe care l-au numit „supunere compulsivă”, în care frica celor mici față de părinți îi determină să facă orice li se spune, imediat și fără să se gândească. Nu puțini au fost terapeuții care au vorbit despre consecințele emoționale ale nevoii exagerate de a face pe plac adulților și a li se supune. Ei evidențiază faptul că acești copii uimitor de cumiți fac ce le spun părinții și devin ceea ce doresc părinții, însă prețul este adesea faptul că se pierd pe sine.⁶

Putem spune că disciplina nu-i ajută întotdeauna pe copii să devină *auto-disciplinați*. Dar chiar și acest al doilea obiectiv nu este ceea ce se speră a fi. Nu este neapărat mai bine să-i determinăm pe copii să ne interiorizeze dorințele și valorile, astfel încât să facă ce vrem, chiar și atunci când nu suntem în preajmă. Încercarea de a

cultiva acest tip de interiorizare sau auto-disciplinarea poate fi tradusă drept o tentativă de a ghida comportamentul copiilor prin telecomandă. Este doar o versiune mai puternică a supunerii. În fond și la urma urmei, este o mare diferență între un copil care face ceva deoarece crede că este un lucru benefic și altul care se comportă identic, mânat însă de constrângere. Grija ca micuții să interiorizeze valorile noastre nu este sinonimă cu a-i ajuta să aibă propriile valori.⁷ Și se situează la extrema cealaltă față de scopul de a avea copii care să gândească independent.

Sunt convins că cei mai mulți dintre noi își doresc cu adevărat să aibă copii care să gândească pentru sine, fermi și curajoși din punct de vedere moral... când sunt în compania prietenilor. Sperăm să țină piept bătașilor și să reziste presiunii anturajului, mai ales când este vorba despre sex și droguri. Dar dacă ni se pare atât de important ca ei să nu devină „victime ale ideilor altora”, trebuie să-i educăm „să pună la îndoială toate ideile, inclusiv pe ale noastre”⁸. Cu alte cuvinte, când punem mare preț pe supunere acasă, putem sfârși prin a avea copii care se supun și celor din afara casei. Autoarea Barbara Coloroso relatează că i-a auzit adesea pe părinții unor adolescenți plângându-se: „A fost un copil așa de bun, de cuminte, de manierat. Se îmbrăca frumos... Și uite cum a ajuns!” La acestea, răspunsul ei este următorul:

„Cât a fost mic, s-a îmbrăcat cum i-ați spus să se îmbrace, s-a purtat cum i-ați spus să se poarte și a vorbit cum i-ați cerut să vorbească. A ascultat de cineva care îi spunea ce să facă... El nu s-a schimbat. Încă ascultă de cineva care îi spune ce să facă. Problema este că nu mai sunteți dumneavoastră acea persoană, ci prietenii lui”⁹.

* * *

Cu cât meditam mai mult asupra obiectivelor pe termen lung pe care le avem pentru copiii noștri, cu atât mai complicate devin lucrurile. Orice scop se poate dovedi indezirabil dacă îl privim izolat. Puține calități sunt atât de importante, încât să fim dispuși să sacrificăm orice altceva pentru ele. Poate mai înțelept ar fi să-i ajutăm pe copii să realizeze un echilibru între perechile opuse de calități, astfel încât să devină autonomi, *dar* și iubitori; încrezători, *dar* și dispuși să-și accepte limitele. În aceeași notă, unii părinți ar putea insista că cel mai important lucru pentru ei este să-și ajute copiii să își stabilească și să-și împlinească propriile lor obiective. Dacă asta este ceea ce ne

dorim, atunci trebuie să fim pregătiți și pentru posibilitatea ca ei să facă alegeri sau să adopte valori care diferă de ale noastre.

Când ne gândim la obiectivele noastre pe termen lung, este posibil ca acest proces să ne poarte în nenumărate direcții, însă ce vreau eu să subliniez este faptul că trebuie să chibzuim mult asupra lor. Ele trebuie să reprezinte piatra noastră de temelie, măcar pentru a nu ne permite să ne lăsăm înghițiți de nisipurile mișcătoare ale vieții de zi cu zi și de constanta tentație de a face orice ca să obținem supunere. Ca părinte a doi copii, sunt familiarizat cu frustrările și provocările acestei „meserii”. Sunt momente când cele mai bune strategii ale mele nu duc nicăieri, când sunt la capătul răbdării, când vreau ca fiul și fiica mea să facă ce le spun. Mi-e greu să mai gândesc în perspectivă, atunci când unul dintre copiii mei urlă într-un restaurant. Sincer să fiu, uneori este greu și să ne reamintim ce fel de oameni vrem *noi* să fim, când avem o zi haotică sau ne simțim stăpâniți de impulsuri mai puțin nobile. Este greu, dar totuși merită!

Unii părinți justifică ceea ce fac calificând obiective importante – precum acela de a fi sau a-ți crește copilul să fie un om bun – drept „idealiste”. Dar acest lucru înseamnă tocmai că avem idealuri, fără de care nu valorăm cine știe ce. Nu înseamnă că nu suntem persoane practice. Într-adevăr, există motive practice și morale deopotrivă ca să ne concentrăm mai mult asupra obiectivelor pe termen lung decât asupra obedienței, să ne gândim mai degrabă la nevoile copiilor noștri decât la pretențiile noastre, și să luăm în considerare mai degrabă copilul ca întreg, nu doar comportamentul lui.

În această carte voi explica de ce este de preferat să trecem de la strategiile uzuale de *a le face* anumite lucruri copiilor la strategii în care să putem face lucruri *împreună* cu ei. Este adevărat că nenumărate persoane, atât adulți, cât și copii, sunt supuse tacticilor coercitive. Dar nu este suficient să ridicăm din umeri și să spunem: „Păi asta-i lumea în care trăim”, când avem dovezi clare că este cât se poate de nociv să folosim pedepsele sau recompensele pentru a-i determina pe oameni să se conformeze. Întrebarea esențială este: Ce fel de persoane ne dorim să fie copiii noștri? Vrem să fie genul de oameni care acceptă lucrurile așa cum sunt, sau genul de oameni care încearcă să le îmbunătățească?

Asta este cu adevărat o chestiune subversivă! Subminează sfaturile convenționale pe care le primim în legătură cu creșterea copiilor și pune sub semnul întrebării năzuința limitată de a-i determina pe

copii să joace după cum cântăm noi. Unora dintre noi este posibil să ne ridice întrebări cu privire la multe dintre strategiile pe care le-am aplicat până în prezent – și poate cu privire la strategiile folosite asupra noastră în copilărie.

Subiectul acestei cărți nu este numai disciplina, ci și, în sens mai larg, modul cum ne comportăm cu copiii noștri, cum îi percepem și ce simțim pentru ei. Scopul ei este acela de a vă ajuta să vă recăpătați intuițiile voastre de mare valoare și de a sublinia ceea ce contează cu adevărat, după ce pijamalele sunt îmbrăcate, temele sunt făcute, iar certurile dintre frați s-au potolit. Vă invit să vă reconsiderați convingerile legate de relația părinte-copil.

Și cel mai important: cartea vă oferă alternative practice la tacticile pe care suntem uneori tentați să le folosim ca să-i determinăm pe copii să se comporte frumos sau să-i împingem spre succes. Cred că aceste alternative au șanse reale să-i ajute pe copiii noștri să devină oameni „buni”, în adevăratul sens al cuvântului.

Capitolul 1

PARENTING CONDIȚIONAT

Uneori, am găsit consolare în ideea că, în ciuda tuturor greșelilor pe care le-am făcut (și pe care voi continua să le fac) ca părinte, copiii mei se vor dezvolta bine pentru simplul motiv că îi iubesc cu adevărat. În fond, iubirea vindecă toate rănilile. Nu avem nevoie decât de iubire. Iubirea înseamnă că nu trebuie să-ți ceri scuze că ți-ai pierdut cumpătul în bucătărie, azi-dimineață.

Acest gând care mă liniștește se sprijină pe ideea că există un lucru numit Iubire Părintească, o substanță unică pe care o poți oferi copiilor în cantități mai mici sau mai mari. (Bineînțeles, în cantități mai mari este mai bine.) Dar dacă această supoziție se dovedește a fi fatal de simplistă? Dacă există moduri diferite de a iubi un copil, și nu toate la fel de dezirabile? Psihanalistul Alice Miller a observat la un moment dat că este posibil să iubești un copil „cu înflăcărare, dar nu în modul în care are el nevoie să fie iubit”. Dacă are dreptate, întrebarea esențială nu este dacă – nici măcar cât – ne iubim copiii. Contează la fel de mult *cum* îi iubim.

Odată ce înțelegem acest aspect, putem să întocmim destul de repede o listă lungă cu diferite tipuri de iubire părintească și cu sugestii referitoare la care este mai bun. Această carte analizează o astfel de distincție – și anume aceea între a-i iubi pe copii pentru *ceea ce fac* și a-i iubi pentru *ceea ce sunt*. Primul tip de iubire este condiționată, și anume copiii trebuie să o câștige comportându-se așa cum credem noi de cuviință sau ridicându-se la înălțimea standardelor noastre. Al doilea tip de iubire este necondiționată: nu depinde de comportamentul copiilor, de succesul lor, de cât de cuviincioși sunt sau orice altceva.

Aș dori să susțin ideea de parenting necondiționat atât pe baza unei judecăți de valoare, cât și pe baza unei preziceri. Judecata de valoare este foarte simplă: copiii nu ar trebui să fie nevoiți să ne câștige aprobarea. Noi, părinții, ar trebui să-i iubim „pentru niciun motiv anume”, așa cum zice prietena mea, Deborah. Mai mult, nu contează doar ca noi să credem că îi iubim necondiționat, ci și ca ei să se simtă iubiți în acest fel.

Cât despre prezicere, aceasta este că iubirea necondiționată va avea un efect pozitiv. Nu numai că este atitudinea corectă, moral vorbind, este și atitudinea inteligentă. Copiii au nevoie să fie iubiți așa cum sunt, pentru ceea ce sunt. Când se întâmplă asta, ei se acceptă pe ei înșiși drept oameni buni, chiar și în momentele când o dau în bară. Iar când această nevoie de bază este împlinită, ei sunt mai liberi să accepte (și să ajute) alți oameni. Pe scurt, iubirea necondiționată este ceea ce au nevoie copiii pentru a se dezvolta armonios.

Cu toate acestea, noi, părinții, suntem adesea tentați de a ne condiționa aprobarea. Suntem tentați să facem acest lucru nu doar din cauza a ceea ce am fost învățați să credem, ci și din cauza modului în care am fost noi crescuți. Putem spune că suntem condiționați să condiționăm. Rădăcinile acestei atitudini sunt înfipte adânc în solul conștiinței americane. De fapt, acceptarea necondiționată pare că este rară și ca ideal. O căutare pe internet a cuvântului „necondiționat” are ca rezultat în mare parte discuții legate de religie și de animale de companie. Se pare că este dificil pentru mulți oameni să își imagineze că iubirea dintre oameni poate fi fără condiționări.

Când ne referim la copii, unele dintre aceste condiționări sunt legate de *cumințenie*, iar altele, de *realizări*. Acest capitol și următoarele trei vor explora aspectele comportamentale și, mai ales, modul în care multe strategii de disciplinare cunoscute îi fac pe copii să simtă că sunt acceptați doar atunci când fac ceea ce le cerem noi. Capitolul 5 va discuta modul în care unii copii trag concluzia că iubirea părintească depinde de realizările lor – sportive sau școlare, de exemplu.

În cea de-a doua parte a cărții, vă voi oferi sugestii concrete pentru a depăși această abordare și a arăta copiilor o iubire mai apropiată de ceea ce au nevoie. Dar, mai întâi, aș dori să analizez ideea mai generală de educație condiționată: care sunt premisele de la care pornește (și care o diferențiază de educația necondiționată) și care sunt de fapt efectele pe care le are asupra copiilor.

Două modalități de a crește copiii: premise de bază

Fiica mea, Abigail, a străbătut o perioadă grea la câteva luni după împlinirea vârstei de patru ani, care poate avea legătură cu apariția unui rival. A început să nu mai răspundă pozitiv la rugămințile noastre, să se răstească și să bată din picior. Ritualurile și tranzițiile

obișnuite deveneau rapid o încleștare de forțe. Îmi aduc aminte că, într-o seară, a promis că intră să facă baie imediat după cină. Nu a făcut-o, iar când i-am reamintit de promisiunea ei, a început să țipe îndeajuns de tare cât să-și trezească frățiorul. Când i-am cerut să vorbească mai încet, a țipat din nou.

Iată, așadar, întrebarea: Odată lucrurile revenite la calm, trebuia ca soția și cu mine să continuăm cu rutina obișnuită seară de seară de a o ține în brațe și a-i citi o poveste? Parentingul bazat pe iubire condiționată spune că nu: nu am face decât să-i răsplătim comportamentul inacceptabil, dacă am continua să desfășurăm activitățile plăcute obișnuite. Acele activități ar trebui suspendate, iar ea ar trebui înștiințată, cu blândețe dar ferm, de ce am impus această „consecință”.

Această linie de conduită ne este foarte cunoscută și o găsim recomandată de foarte multe cărți pentru părinți. Mai mult, trebuie să recunosc că ar fi fost tare satisfăcător pentru mine, la un anumit nivel, să dau milităria jos din pod, deoarece eram serios deranjat de atitudinea sfidătoare a lui Abigail. M-ar fi făcut să simt că eu, ca părinte, puneam piciorul în prag, anunțând-o că nu are voie să se comporte astfel. Aș fi revenit eu la pupitrul de comandă.

Abordarea necondiționată, pe de altă parte, spune că este mai bine să rezistăm acestei tentații, să o luăm în brațe și să citim povestea, ca de obicei. Dar acest lucru nu înseamnă să ignorăm ce s-a întâmplat. „Parenting necondiționat” nu este un termen simandicos, sinonim cu a-i lăsa pe copii să facă ce vor ei. Este foarte important (odată ce furtuna a trecut) să învățăm și să reflectăm împreună la cele întâmplate – ceea ce am și făcut cu fiica noastră după ce i-am citit o poveste. Orice lecție am fi vrut să-i transmitem, probabilitatea ca ea să o învețe era mult mai mare dacă știa că iubirea noastră pentru ea nu s-a diminuat din cauza purtării ei.

Fie că am reflectat sau nu la aceste două abordări ale educației, fiecare dintre ele se bazează pe un set distinct de convingeri despre psihologie, despre copii și chiar despre natura umană. Abordarea condiționată este strâns legată de curentul din psihologie ce poartă numele de behaviorism, cel mai adesea asociat cu B.F. Skinner. Caracteristica sa de bază este, așa cum indică și denumirea, axarea exclusivă pe comportament (*behavior*, în limba engleză – n.red.). Această abordare consideră că tot ce contează la ființa umană este ceea ce vezi și poți măsura. Nu poți vedea o dorință, o frică, așa că mai bine te concentrezi pe ceea ce *fac* oamenii.

Mai mult, se consideră că toate comportamentele încep și închează, se dezvoltă sau se diminuează dacă sunt sau nu „consolidate”. Behavioriștii pornesc de la premisa că tot ceea ce facem poate fi explicat prin prisma obținerii unei anumite recompense fie una oferită în mod intenționat, fie una care vine în mod natural. Dacă un copil este afectuos cu părinții sau își împarte desertul cu un prieten, se spune că acest lucru se datorează doar faptului că în trecut acțiunea a avut ca rezultat o consecință plăcută.

Pe scurt: elementele externe, precum recompensele (sau pedepsele) pentru ce am făcut, determină modul cum ne comportăm, iar modul cum ne comportăm reprezintă ceea ce suntem. Chiar și persoane care nu au citit niciodată cărțile lui Skinner par să fi acceptat aceste premise. Când părinții și dascălii discută neîncetat despre „comportamentul” unui copil, acționează ca și cum nimic nu mai contează în afara lucrurilor care se văd. Nu mai contează cine sunt copiii, ce gândesc, ce simt, ce nevoi au. Nu se mai gândește nimeni la motive sau valori: ideea este să se schimbe cumva ceea ce fac. Prin urmare, o invitație de a vă baza în exclusivitate pe tehnici de disciplinare al căror unic scop este să-i facă pe copii să se poarte – sau să înceteze să se mai poarte – într-un anumit fel.

Iată un exemplu banal, tipic și mai explicit al abordării behavioriste: poate că ați întâlnit părinți care îi forțează pe copii să-și ceară scuze după ce au făcut un lucru care a rănit pe cineva. („Cere-ți iertare!”) Ce se întâmplă aici? Părinții cred oare că, dacă îi fac pe copii să rostească aceste cuvinte, ca prin farmec, vor și simți părerea de rău, în ciuda tuturor dovezilor care arată contrariul? Sau, mai greșit, oare nici nu le pasă dacă respectivul copil regretă ce a făcut, pentru că oricum sinceritatea n-are nicio valoare și tot ce contează este rostirea cuvintelor potrivite? Scuzele obligatorii îi învață pe copii să spună lucruri pe care nu le simt, așadar, să mintă.

Dar aici nu avem doar o practică parentală izolată care ar trebui regândită. Este unul dintre multele exemple posibile ale modului în care gândirea skinneriană – comportamentul este tot ceea ce contează – ne-a îngustat înțelegerea copiilor și ne-a pervertit modul în care ne raportăm la ei. Întâlnim această abordare și în cadrul programelor care au menirea să-i instruiască pe copii să se culce singuri sau să folosească olița. Din perspectiva acestor programe, este irelevantă cauza pentru care copilul plânge în întuneric. Ar putea fi vorba despre groază, plictiseală, singurătate, foame sau altceva. În mod similar, nu contează ce motiv are un

copil mic când refuză să facă pipi la toaletă când îi cer părinții. Experții care oferă rețete pas cu pas pentru „a-i învăța” pe copii să doarmă singuri în camera lor sau care ne îndeamnă să le oferim steluțe aurii, bomboane M&M sau laude când fac pipi la toaletă nu sunt preocupați de gândurile, sentimentele și intențiile care generează un comportament, ci doar de comportamentul în sine. (Deși nu am efectuat un studiu suficient de riguros în privința aceasta, intuiesc următoarea regulă: valoarea unei cărți de parenting este invers proporțională cu frecvența cuvântului „comportament”).

Dar să ne întoarcem la Abigail. Educația parentală condiționată consideră că, dacă-i citim din carte, exprimându-ne astfel iubirea permanentă pe care o simțim față de ea, nu reușim decât să o încurajăm să facă o nouă criză. În acest mod, ea își va însuși ideea că este normal să-l trezească pe bebeluș și să refuze să facă baie, pentru că va interpreta afecțiunea noastră drept o consolidare a comportamentului ei.

Educația bazată pe iubire necondiționată privește această situație și persoanele implicate foarte diferit. În primul rând, ne cere să conștientizăm că motivele comportamentului lui Abigail sunt mai mult „în interiorul ei” decât „în exterior”. Acțiunile ei nu pot fi explicate neapărat în mod mecanic, uitându-ne doar la forțele externe, precum reacțiile pozitive la comportamentele ei anterioare. Poate că este copleșită de temeri pe care nu le poate numi sau de o frustrare pe care nu știe să o exprime.

În parentingul necondiționat, considerăm că un comportament este doar expresia externă a sentimentelor, gândurilor, nevoilor și intențiilor. Pe scurt, *contează și copilul din spatele unui comportament, nu numai comportamentul*. Copiii nu sunt animale de companie ce trebuie dresate, nici computere, programate să răspundă în mod predictibil la un anumit input. Ei se comportă într-un anumit fel, și nu în altul, din diverse motive, unele dintre ele dificil de identificat. Însă nu putem, pur și simplu, să ignorăm acele motive și să reacționăm numai la rezultatul lor (și anume la comportament). Într-adevăr, fiecare dintre acele motive necesită probabil o altă atitudine din partea noastră. Dacă, de exemplu, se dovedește că Abigail a fost de fapt recalcitrantă deoarece era îngrijorată de implicațiile pe care le poate avea atenția atât de mare pe care noi i-o acordam fratelui ei mai mic, atunci va trebui să gestionăm acest aspect, nu doar să smulgem din rădăcină modul în care ea își exprimă frica.

Pe lângă eforturile noastre de a înțelege și a gestiona motivele specifice ale unei acțiuni specifice, există un imperativ mai important ca orice: ea are nevoie să știe că noi o iubim, indiferent ce se întâmplă. De fapt, este *cu atât* mai important ca *tocmai* în seara aceasta să o ținem în brațe, determinând-o să vadă din acțiunile noastre faptul că dragostea pe care i-o purtăm este de netăgăduit. Acest lucru o va ajuta să treacă cu bine prin această perioadă dificilă.

În orice caz, este foarte puțin probabil ca impunerea unei pedepse să fie constructivă. Asta ar genera mai mult ca sigur o nouă criză de plâns. Și chiar dacă ar avea succes în a o reduce temporar la tăcere – sau în a-i înăbuși pornirea de a exprima ceea ce simte mâine-seară, temându-se să nu ne îndepărtăm de ea –, impactul nu are cum să fie pozitiv. Un lucru adevărat, în primul rând, pentru că nu se referă la ceea ce se petrece în mintea ei, și în al doilea rând, pentru că ceea ce noi am percepe drept o lecție, ea ar resimți drept o privare de iubire.

În sens larg, acest lucru o va face și mai nefericită, simțindu-se probabil singură și lipsită de sprijin. În sens specific, o va învăța că este iubită – și demnă de iubire – numai atunci când se comportă cum ne dorim noi. Rezultatele cercetărilor pe care le voi trece imediat în revistă susțin cu tărie că lucrurile nu vor face decât să se înrăutățească.

Pe măsură ce am reflectat la aceste chestiuni de-a lungul anilor, am ajuns să cred că parentingul condiționat nu poate fi explicat pe deplin de behaviorism. Mai este ceva acolo. Încă o dată, imaginați-vă situația: o fetiță urlă, în mod evident supărată, iar când se liniștește, tatăl ei se așază în pat lângă ea și-i citește povestea cu cele două broscuțe. Susținătorul abordării condiționate exclamă: „Nu, nu, nu! Nu faci decât să îi întărești comportamentul nedorit. O înveți că este în regulă să fie obraznică”.

Această interpretare nu reflectă doar presupunerea legată de ce învață copiii într-o situație dată sau de *cum* învață. Reflectă o perspectivă sumbră asupra copiilor și, prin extensie, asupra întregii umanități. Pornește de la ipoteza că, dacă li se permite câtuși de puțin, copiii profită de noi. Dă-le un deget, și-ți iau toată mâna! Ei vor trage cele mai proaste învățăminte dintr-o situație ambiguă (nu „Sunt iubit oricum!”, ci „Super! E în regulă să fac prostii!”). Acceptarea fără condiționare va fi interpretată drept o permisiune de a se purta egoist, lacom, capricios sau nepăsător. Cel puțin parțial, așadar, parentingul condiționat se bazează pe concepția cinică la maximum

că acceptarea copiilor așa cum sunt le dă undă verde să fie răi, pentru că, în fond și la urma urmei, chiar așa și sunt.¹

La polul opus, în parentingul necondiționat, pornim de la conștientizarea faptului că scopul lui Abigail nu este să mă facă nefericit. Ea nu este o ființă afurisită. Ea îmi transmite, în singurul mod pe care îl cunoaște, că ceva este în neregulă. Poate fi ceva ce tocmai s-a întâmplat sau poate fi vorba despre probleme pe care le poartă în suflet de ceva vreme. Această abordare le oferă copiilor un vot de încredere și infirmă presupunerea că ei vor trage învățăminte greșite din iubirea noastră sau că se vor comporta întotdeauna urât, dacă vor crede că pot scăpa nepedepsiți.

Această perspectivă nu este romantică sau nerealistă, și nici o negare a faptului că într-adevăr copiii (ca și adulții, de altfel) fac uneori chestii urâte. Copiii au nevoie să fie ghidați și ajutați, de acord, însă nu sunt mici monștri care trebuie îmblânziți sau struniți. Ei au capacitatea de a fi plini de compasiune sau agresivi, altruști sau egoiști, cooperanți sau competitivi. Depinde foarte mult de modul cum sunt crescuți – printre altele, și de faptul de a se simți iubiți necondiționat. Iar când un copil mic face o criză de furie sau refuză să intre în cadă așa cum a promis, acest lucru poate fi înțeles și prin prisma vârstei pe care o are – și anume, a incapacității de a înțelege sursa nemulțumirii sale, de a-și exprima sentimentele într-un mod mai acceptabil, de a-și aduce aminte să se țină de promisiune. În esență, așadar, alegerea între parenting condiționat și parenting necondiționat reprezintă de fapt o alegere între două moduri radical diferite de a vedea natura umană.

Dar mai există un set de supoziții care ar trebui dezvăluite. În societatea noastră, suntem învățați că lucrurile bune trebuie întotdeauna câștigate, și niciodată dăruite. Într-adevăr, mulți se înfurie la gândul încălcării acestei reguli. Observați, de exemplu, ostilitatea manifestată de multe persoane față de ajutorul social și față de cei care beneficiază de acesta. Sau, în companii, folosirea la scară largă a schemei de plată în raport cu performanța. Sau la numărul de profesori care definesc orice este plăcut (precum recreația) drept un răsfăț, un fel de răsplată pentru că te-ai ridicat la nivelul așteptărilor.

În ultimă instanță, parentingul condiționat reflectă tendința de a vedea aproape orice interacțiune umană, chiar și între membrii unei familii, drept o *tranzacție* economică. Legile pieței – cerere și ofertă, după faptă și răsplată – au fost ridicate la rangul de principii universale și absolute, ca și cum totul din viața noastră, inclusiv ce facem cu copiii noștri, este similar cu achiziționarea unei mașini sau închirierea unui apartament.

Un autor de cărți pentru copii – nu întâmplător un susținător al behaviorismului – zice în felul următor: „Dacă doresc să îmi scot copilul la plimbare sau chiar dacă doresc să îl îmbrățișez sau să îl sărut, trebuie în primul rând să mă asigur că merit”.² Înainte să concluzionați că această perspectivă aparține unui extremist, gândiți-vă că eminentul psiholog Diana Baumrind a făcut o remarcă similară contrară educației parentale necondiționate, declarând că „regula reciprocității, a plății în funcție de valoarea primită, este o regulă a vieții care ni se aplică tuturor”.³

Chiar și mulți autori și terapeuți care nu se referă în mod explicit la această problemă tind să se bazeze tot pe un soi de model economic. Dacă citim printre rânduri, sfaturile lor par să-și aibă rădăcina în convingerea că, atunci când copiii nu se comportă cum ne dorim, trebuie să-i privim de lucrurile la care țin. În fond, nimeni nu ar trebui să primească ceva pe nimic. Nici măcar fericirea. Sau iubirea.

De câte ori nu ați auzit spunându-se – apăsător, în mod sfidător – că un lucru sau altul este „un privilegiu, nu un drept”? Uneori, visez să fac un studiu pentru a determina ce însușiri de personalitate găsim în general la persoanele care susțin acest punct de vedere. Imaginați-vă un om care insistă că orice lucru, de la înghețată la atenția acordată, ar trebui condiționat de modul în care se comportă copiii și care spune că aceste lucruri nu ar trebui să fie niciodată oferite pur și simplu. Vă puteți imagina această persoană? Ce expresie vedeți pe chipul ei? Îi place cu adevărat să se afle în preajma copiilor? V-ați dori să o aveți ca prieten?

De asemenea, când aud replica „privilegiu, nu drept”, mă întreb întotdeauna oare ce înțelege respectiva persoană prin drept. Există vreun lucru la care oamenii au dreptul, pur și simplu? Nu există relații pe care am vrea să le scutim de legile economice? Este adevărat că adulții se așteaptă să fie remunerați pentru munca lor, după cum se așteaptă să plătească pentru mâncare și alte lucruri. Întrebarea este însă dacă sau în ce condiții o „regulă a reciprocității” similară se aplică relațiilor noastre cu rudele și prietenii. Psihologii sociali au observat că există, într-adevăr, persoane cu care avem ceea ce se poate numi o relație de schimb: fac ceva pentru tine, dacă și tu faci ceva pentru mine (sau îmi dai ceva). Însă menționează fără întârziere că acest lucru nu este valabil, și nici nu am dori să fie, pentru toate relațiile noastre, unele fiind bazate pe grija față de cineva, nu pe reciprocitate. Mai mult, un studiu a demonstrat că persoanele care percep relația cu partenerul de viață ca pe un schimb, având grijă să primească atât cât oferă, tind să aibă relații mai puțin satisfăcătoare.⁴

Când copiii noștri vor crește, li se vor ivi numeroase ocazii să-și ocupe locurile ca agenți economici, consumatori și muncitori, roluri în care regulile interesului personal și termenii schimbului pot fi estimate cu precizie. Dar în parenting necondiționat insistăm ca familia să fie o oază, un refugiu, departe de astfel de tranzacții. Iubirea părintească, mai ales, nu trebuie răsplătită nicicum. Este, pur și simplu, un dar. Toți copiii au dreptul la ea.

Dacă aceste lucruri au sens pentru voi și dacă și celelalte premise ale parentingului necondiționat vă par adevărate – anume, că trebuie să privim copilul ca întreg, nu numai prin prisma comportamentului său, că nu trebuie să ne așteptăm la ce-i mai rău de la copiii noștri și așa mai departe –, atunci este necesar să contestăm toate tehnicile de disciplinare convenționale care se bazează pe opusul acestor premise. Practicile care definesc parentingul condiționat tind să fie modalități prin care impunem copiilor supunerea. Prin contrast, sugestiile oferite în a doua parte a cărții, care decurg în mod firesc din ideea de parenting necondiționat, sunt variațiuni pe tema colaborării cu copiii pentru a-i ajuta să devină oameni buni, care să ia deciziile potrivite.

Iată cum am putea rezuma diferențele dintre cele două abordări:

PARENTING		
	NECONDIȚIONAT	CONDIȚIONAT
Se concentrează pe	copilul ca întreg	comportament
Perspectivă asupra naturii umane	pozitivă sau echilibrată	negativă
Perspectivă asupra iubirii părintești	dar	privilegiu care trebuie câștigat
Strategii	„a lucra împreună” (găsirea unor soluții)	„a acționa asupra copilului” (control prin recompense și pedepse)

Efectele parentingului condiționat

Așa cum este posibil ca practicile noastre să nu se potrivească cu obiectivele pe termen lung pe care le avem pentru copiii noștri (a se vedea Introducerea), tot astfel ar putea exista o neconcordanță între metodele de parenting condiționat și convingerile noastre de bază. În ambele cazuri, poate fi util să reconsiderăm ceea ce facem cu copiii noștri. Însă pledoaria împotriva condiționării iubirii nu se rezumă la legătura acestui stil de a fi părinte cu valori și premise tulburătoare pentru mulți dintre noi. Dacă analizăm consecințele pe termen lung asupra copiilor, pledoaria este cu atât mai puternică.

Acum aproape jumătate de secol, psihologul deschizător de drumuri Carl Rogers a oferit un răspuns la întrebarea „Ce se întâmplă când iubirea părintească depinde de ce face copilul?” El a explicat că cei care primesc o astfel de iubire ajung să renege acele părți din ei care nu sunt apreciate. În final, ei se consideră demni de iubire numai atunci când se comportă (gândesc sau simt) în anumite moduri.⁵ Aceasta este, în fapt, o cale sigură de a ajunge la nevroză – sau și mai rău. O publicație a Departamentului de Sănătate și Educație din Irlanda (care a circulat și a fost adoptată și de alte organizații din lume) oferă zece exemple pentru a ilustra conceptul de „abuz emoțional”. La poziția doi pe această listă, imediat după „critică frecventă, sarcasm, ostilitate și învinovățiri”, se află „parentingul condiționat, în care grija arătată unui copil depinde de comportamentul și acțiunile acestuia”.⁶

Dacă sunt întrebați, majoritatea părinților îți vor spune că *bineînțeles* că își iubesc copiii necondiționat și că acest lucru este adevărat, chiar dacă folosesc strategii pe care eu (și alți autori) le-am identificat ca fiind problematice. Este posibil ca unii părinți să susțină că își disciplinează copiii în acest fel tocmai pentru că îi iubesc. Însă aș dori să revin la o observație pe care am făcut-o doar în treacăt. *Mai important decât ce simțim noi pentru copiii noștri este modul în care ei percep aceste sentimente și modul în care îi tratăm.* Dascălii ne amintesc că ceea ce contează într-o sală de clasă nu este ceea ce predă profesorul, ci ceea ce învață elevul. La fel este și în familie. Ceea ce contează este mesajul primit de copii, nu cel pe care credem noi că îl transmitem.

Cercetătorii care au încercat să studieze consecințele diferitelor stiluri de disciplină nu au avut o sarcină ușoară încercând să-și dea seama cum să identifice și să măsoare ce se întâmplă cu adevărat în casele oamenilor. Nu este întotdeauna posibil să observi

interacțiunile relevante la prima mână (nici măcar să le înregistrezi), așa că unele experimente au avut loc în laborator, unde unui părinte și unui copil li s-a cerut să facă ceva împreună. Uneori, părinții sunt intervievați sau rugați să completeze un chestionar despre stilul lor de abordare a educației copilului. În funcție de vârsta copiilor, este posibil ca ei să fie întrebați ce fac părinții – sau, dacă sunt deja mari, ce obișnuiau să facă părinții.

Fiecare dintre aceste tehnici are neajunsurile ei, iar alegerea metodei poate afecta rezultatele studiului. De exemplu, când părinții și copiii sunt rugați să descrie separat ce se întâmplă, relatările lor pot fi foarte diferite.⁷ Foarte interesant este faptul că, atunci când se poate ajunge la adevăr prin mijloace obiective, percepția pe care o au copiii asupra comportamentului părinților se potrivește perfect cu relatarea părinților despre propriul comportament.⁸

Însă întrebarea cea mai importantă nu este cine are dreptate, căci, atunci când sunt implicate sentimentele, de obicei răspunsul nu este de găsit. Ceea ce contează de fapt este a cui perspectivă este legată de consecințele variate avute asupra copiilor. Să ne gândim la un studiu care a cercetat o versiune de parenting condiționat. Copiii ai căror părinți afirmaseră că folosesc această abordare nu erau într-o formă mai proastă decât copiii ai căror părinți afirmaseră că nu o folosesc. Dar când cercetătorul i-a despărțit pe copii întrebându-i dacă simțeau că părinții lor foloseau această tehnică, diferența a fost izbitoare. În general, copiii care afirmaseră că simt afecțiune condiționată din partea părinților nu se simțeau la fel de bine precum cei care afirmaseră că nu primesc afecțiune condiționată.⁹ Detaliile acestui studiu vor fi discutate mai târziu. Ce vreau eu să subliniez acum este că, la nivelul impactului asupra copiilor, ceea ce credem noi că facem (sau ceea ce jurăm că nu facem) nu contează la fel de mult cât contează percepția lor asupra realității.

În ultimii câțiva ani, a existat un val de cercetări asupra parentingului condiționat, și unul dintre cele mai remarcabile exemple a fost publicat în anul 2004. Informația pentru acel studiu a fost adunată de la mai bine de o sută de studenți. Fiecare a fost întrebat dacă iubirea oferită de părinții lui tindea să varieze în funcție de vreuna dintre următoarele patru condiții, respectiv dacă studentul, în copilărie: 1) avea rezultate bune la școală; 2) se antrena din greu la vreun sport; 3) se purta frumos cu ceilalți; 4) își reprima emoțiile negative, precum teama. Studenților li s-au pus și alte întrebări, printre care: dacă se comportau în acele moduri (își reprimbau sentimente, învățau din

greu pentru lucrările de control și așa mai departe) și cum se înțelegeau cu părinții.

Concluzia a fost că folosirea iubirii condiționate avusese oarece succes în generarea comportamentelor dorite. Copiii care primiseră aprobarea părinților doar dacă se comportau într-un anumit fel erau mai înclinați să se comporte în acel mod – chiar și în facultate. Însă prețul acestei strategii fusese foarte mare. Pentru început, studenții care credeau că părinții îi iubesc condiționat se simțeau respinși și, drept urmare, erau mai înclinați să manifeste resentimente și aversiune față de părinți.

Vă puteți imagina că, dacă ar fi fost întrebați, fiecare dintre acei părinți ar fi declarat: „Habar n-am de unde i-a venit fiului meu ideea asta! Eu îl iubesc orice ar fi!” Doar pentru că cercetătorii s-au gândit să-i intervieveze direct pe copiii mari de acum, părinții au auzit o poveste foarte diferită și tulburătoare. Mulți dintre studenți simțiseră că primesc în mod sistematic considerabil mai puțină afecțiune, ori de câte ori nu-și impresionau sau nu-și ascultau părinții. Și tocmai acești studenți aveau o relație tensionată cu părinții lor.

Pentru a demonstra ideea până la capăt, cercetătorii au realizat un al doilea studiu, cu peste o sută de mame cu copii adulți. Și în cazul acestei generații s-a dovedit că iubirea condiționată este dăunătoare. Femeile care în copilărie se simțiseră iubite doar când se ridicau la nivelul așteptărilor părinților se simțeau mai puțin valoroase ca adulți. Și, cu toate acestea, de remarcat că *aveau tendința să folosească aceeași abordare odată devenite mame*. Mamele își condiționaseră iubirea „în relația cu propriii copii, în ciuda faptului că această strategie avusese efecte negative asupra lor”.¹⁰

Deși acesta este singurul studiu (din câte știu eu) care demonstrează că parentingul condiționat se transmite din generație în generație, și alți psihologi au descoperit dovezi similare despre efectele lui. Unele dintre ele sunt discutate în următorul capitol, care descrie două modalități specifice prin care este pus în practică parentingul condiționat. Chiar și în termeni generali, rezultatele sunt îngrijorătoare. De exemplu, un grup de cercetători de la Universitatea din Denver a dovedit că adolescenții care simt că trebuie să îndeplinească anumite condiții pentru a câștiga aprobarea părinților pot ajunge să nu se mai placă pe sine. Acest lucru, la rândul lui, îl poate determina pe adolescent să-și creeze un „sine fals” – cu alte cuvinte, copilul se prefacă că este acea persoană pe care părinții lui *ar* iubi-o. Această strategie disperată de câștigare a acceptării este deseori asociată cu

depresia, cu un sentiment de neputință, cu o tendință de a pierde legătura cu sinele adevărat. La un moment dat, adolescenții în cauză pot să nici nu mai știe cine sunt în realitate, deoarece au fost nevoiți să depună un efort monumental ca să devină ceea ce nu sunt.¹¹

De-a lungul multor ani, cercetătorii au descoperit următorul fapt: „Cu cât sprijinul primit de cineva este mai condiționat, cu atât stima de sine este mai redusă”. Când copiii primesc afecțiune condiționată, ei tind să se accepte *pe sine* doar cu anumite condiții. În schimb, copiii care se simt acceptați necondiționat – de părinți sau, potrivit altor studii, chiar și de un cadru didactic – se simt mai bine în propria piele,¹² așa cum a prezis și Carl Rogers.

Și astfel ajungem la scopul suprem al acestei cărți, la întrebarea centrală la care vă invit să reflectați. În chestionarele folosite pentru cercetarea parentingului condiționat, unui adolescent sau tânăr i se cere, de obicei, să specifice prin indicatorii „sută la sută de acord”, „de acord”, „neutru”, „în dezacord” sau „sută la sută în dezacord” ce simt față de afirmații de tipul: „Mama păstra o legătură plină de iubire cu mine, chiar și în timpul celor mai dificile conflicte” sau „Când tata nu este de acord cu mine, știu că totuși mă iubește”.¹³ Așadar... Cum v-ați dori să răspundă copiii dumneavoastră la o astfel de întrebare peste cinci, zece sau cincisprezece ani? Și cum credeți că vor răspunde?

Capitolul 2

DĂRUIREA ȘI REȚINEREA IUBIRII

Când cercetătorii au început să studieze disciplina în anii 1950-1960, aveau tendința să clasifice în două moduri acțiunile părinților în raport cu copiii lor: bazate pe putere sau bazate pe iubire. Disciplina bazată pe putere includea bătaia, țipetele și amenințările. Disciplina bazată pe iubire includea cam toate celelalte strategii posibile. Când au fost obținute rezultatele, a devenit foarte rapid evident că puterea determina rezultate mai slabe decât iubirea.

Din păcate, o multitudine de strategii foarte diferite au fost îngrămădite în a doua categorie. Printre acestea, argumentele oferite copiilor, instruirea lor, căldura sufletească și înțelegerea. Însă alte tehnici erau mult mai puțin „iubitoare”. De fapt, unele dintre ele se refereau la *controlarea* copiilor prin iubire – fie prin reținerea ei când cei mici erau răi, fie prin oferirea din plin a atenției și afecțiunii când erau cuminți. Acestea sunt, așadar, cele două fațete ale parentingului condiționat: retragerea iubirii (pedeapsa) și întărirea pozitivă (recompensa). În acest capitol vă invit să explorăm cum sunt puse în practică ambele tehnici, efectele lor și cauzele acestor efecte. Mai târziu, voi analiza mai în detaliu problematica pedepsei.

Pauza de iubire

Ca și alte metode, retragerea iubirii poate fi aplicată în moduri diferite și cu niveluri diferite de intensitate. La o extremă, un părinte se poate retracta foarte subtil, ca reacție la o acțiune a copilului, devenind mai rece și mai puțin afectuos, poate chiar fără să-și dea seama. La celălalt capăt, un părinte poate anunța cât se poate de direct: „Nu te mai iubesc când te comporti așa” sau „Când faci așa ceva, nici nu mai vreau să te văd”.

Unii părinți își retrag iubirea refuzând pur și simplu să răspundă copilului, ignorându-l în mod evident. Poate că nu o spun cu voce tare, dar mesajul transmis este destul de clar: „Dacă faci lucruri care nu-mi sunt pe plac, nu-ți mai acord atenție. Mă prefac că nici nu ești aici. Dacă vrei să te bag din nou în seamă, ai face bine să mă ascuți”.

Alți părinți se îndepărtează fizic de copil. Există două moduri în care se întâmplă asta: fie pleacă părintele (uneori lăsându-l pe copil în suspine, strigând panicat: „Mami, întoarce-te! Întoarce-te!”), fie copilul este trimis în camera lui sau în alt loc, izolat de ceilalți. Această tactică ar putea fi numită izolare forțată. Însă această etichetă ar face mulți părinți să se simtă prost, așa că se folosește un termen mai inofensiv, unul care ne dă posibilitatea să ignorăm ceea ce se întâmplă de fapt. Eufemismul preferat, așa cum probabil ați ghicit, este *pauza (time-out)*.

În realitate, această metodă foarte populară de disciplinare este o versiune a retragerii iubirii, cel puțin atunci când copiii sunt goniți împotriva voinței lor. Nu este nimic în neregulă cu a-i oferi copilului opțiunea de a merge în camera lui sau în alt loc prietenos când este furios sau supărat. Dacă el alege să petreacă o bucată de timp singur și dacă deține controlul asupra tuturor variabilelor (când să plece, unde, ce să facă, când să revină), această izolare nu este resimțită drept exilare sau pedeapsă și poate fi deseori utilă. Dar nu la asta mă refer eu aici. Eu vorbesc despre *time-out* în sensul în care este folosit acest termen de obicei: o sentință impusă de părinte – detenție în izolare.

Un indiciu al naturii acestei tehnici este oferit de însăși originea termenului în limba engleză. *Time-out* reprezintă o prescurtare a expresiei *time-out from positive reinforcement* (pauză de la consolidarea pozitivă). Practica a fost introdusă acum aproape o jumătate de secol ca metodă de dresare a animalelor de laborator. B.F. Skinner și urmașii lui se chinuiau, de pildă, să învețe niște porumbei să ciugulească anumite butoane, ca răspuns la o lumină intermitentă. Ei jonglau cu diferite orare conform cărora hrana era oferită ca recompensă când porumbeii făceau ce voiau cercetătorii. Uneori, chiar încercau să pedepsească păsările prin refuzul hranei și chiar prin stingerea tuturor luminilor, pentru a vedea dacă acest lucru atrage după sine dispariția comportamentului de acționare a butoanelor. Acest experiment a fost făcut și pe alte animale. Ca urmare, un coleg al lui Skinner a publicat în 1958 un articol cu titlul *Control of Behavior in Chimpanzees and Pigeons by Time-out from Positive Reinforcement* („Controlul comportamentului cimpanzeilor și porumbeilor prin pauză de la consolidarea pozitivă”).

În numai câțiva ani, în aceleași reviste de psihologie experimentală, au început să apară articole cu titluri precum „Durata pauzei disciplinare și suprimarea comportamentelor deviate la copii”. În

acest studiu, copiii supuși la *time-out* erau descriși drept „subiecți retarzi instituționalizați”. Însă, curând, acest tip de intervenție a început să fie prescrisă tuturor, și până și specialiștii care ar fi fost îngroziți la ideea de a-i trata pe copii ca pe niște animale de laborator le recomandau cu entuziasm părinților să-i taxeze pe cei mici cu o pauză disciplinară, atunci când făceau vreo năzbâtie. La scurt timp, aceasta a devenit „cea mai recomandată procedură de disciplinare din literatura de specialitate”.¹

Prin urmare, vorbim despre o tehnică apărută din dorința de a controla comportamentul animalelor. Aceste ultime cuvinte pot să ne trezească întrebări supărătoare. Am mai întâlnit cuvântul „comportament”: Oare ar trebui să ne concentrăm doar asupra *comportamentului*? Pauza disciplinară, asemenea tuturor pedepselor și recompenselor, rămâne la suprafața lucrurilor. Are menirea să determine un organism să acționeze sau să înceteze să acționeze într-un anumit fel.

Cuvântul „animal” ne reamintește de faptul că behavioriștii care au inventat pauza disciplinară credeau că oamenii nu sunt foarte diferiți de alte specii. Ca oameni, avem comportamente mai complexe, inclusiv vorbirea, dar se consideră că principiile învățării sunt cam aceleași. Aceia dintre noi care nu împărtășim această convingere ne vom gândi de două ori înainte să ne supunem copiii la ceva ce a fost creat pentru dresarea păsărilor și a rozătoarelor.

În final, rămânem cu întrebarea care traversează toată această carte: Oare are vreo noimă să ne creștem copiii pe baza unui model de *control*?

Chiar dacă istoria și baza teoretică a pauzei disciplinare nu vă neliniștesc, analizați din nou termenul inițial de *pauză de la consolidarea pozitivă*. Părinții nu se află chiar în mijlocul procesului de înmânare de abțibilduri sau acadele, atunci când, dintr-odată, se opresc. Prin urmare, care este consolidarea pozitivă suspendată, când unui copil i se impune o pauză disciplinară? Uneori, face ceva distractiv și este forțat să se oprească. Dar nu întotdeauna se întâmplă acest lucru și, chiar când se întâmplă, cred că nu este doar atât. Când îți alungi copilul, ceea ce îi refuzi sau îi retragi este prezența ta, atenția ta, *iubirea ta*. Poate că nu v-ați gândit niciodată la pauzele disciplinare în acest mod. Într-adevăr, puteți susține în continuare că iubirea pe care i-o purtați copilului nu s-a diminuat din cauza comportamentului lui neadecvat. Însă, așa cum am văzut mai devreme, ceea ce contează este perspectiva copilului.

Consecințele retragerii iubirii

În capitolele din a doua parte a cărții voi spune mai multe despre alternativele la pauzele disciplinare. Dar hai acum să facem un pas înapoi și să analizăm mai atent ideea de retragere a iubirii. Pentru mulți oameni, prima întrebare ar fi dacă această abordare chiar funcționează. Mă văd nevoit să repet: este o problemă care se dovedește mai complicată decât pare. Trebuie să ne întrebăm: „Să funcționeze în ce scop?” și mai trebuie, de asemenea, să punem în balanță atât schimbarea pe care o produce, cât și impactul negativ mai profund, pe termen lung. Cu alte cuvinte, trebuie să privim dincolo de momentul prezent și *dincolo* de comportamentul vizibil. Nu uitați, studiul asupra studenților, descris în capitolul anterior, a demonstrat că iubirea condiționată poate duce la schimbarea comportamentului copiilor, dar prețul este imens. Se pare că același lucru este valabil mai ales în cazul retragerii iubirii.

Citiți relatarea părintelui unui copil mic pe care îl vom numi Lee:

„Cu ceva timp în urmă, am descoperit că, ori de câte ori Lee se poartă aiurea, nu trebuie să îl ameninț cu retragerea de privilegii și nici măcar să ridic vocea. Pot doar să-mi anunț intenția de a părăsi camera. Uneori, tot ce trebuie să fac este să traversez camera, să mă îndepărtez de el și să spun că aștept până când este gata să se oprească din țipat, din manifestarea revoltei sau din orice altceva. De cele mai multe ori, atitudinea asta a mea este uimitor de eficientă. El începe să mă implor: «Nu, nu face asta!», și imediat se liniștește sau face ce îi cer eu. La început, concluzia pe care am tras-o a fost că nu este nevoie să acționez în forță. Puteam să obțin ce voiam, fără să recurg la pedepse. Însă nu încetam să mă gândesc la frica pe care o citeam în ochii lui. Mi-am dat seama că ceea ce făceam era o pedeapsă pentru Lee – poate una simbolică, dar una cumplit de înfricoșătoare”.

Un studiu important asupra eficienței retragerii iubirii sprijină concluzia părintelui de mai sus: uneori chiar pare că funcționează, însă asta nu justifică utilizarea metodei. La începutul anilor 1980, doi cercetători de la Institutul Național de Sănătate Mintală au analizat ce făceau mamele cu copiii lor de aproximativ un an. Se pare că retragerea iubirii – prin ignorare intenționată sau impunerea unei separări forțate – era în general însoțită și de o altă strategie. Indiferent care era această altă strategie – explicația sau pălmuirea –, retragerea iubirii îi făcea pe micuți să se supună dorințelor mamei, cel puțin pe moment.

Însă cercetătorii au fost mai mult îngrijorați decât liniștiți de

ceea ce au văzut, subliniind că nu îi sfătuiesc pe părinți să folosească retragerea iubirii. În primul rând, au scos în evidență că „tehnicile disciplinare eficiente în obținerea unei supunerii imediate nu sunt neapărat eficiente pe termen lung”. În al doilea rând, au observat că „la retragerea iubirii, copiii pot reacționa în moduri pe care părinții le percep drept ocazii pentru și mai multă disciplinare”. Se poate crea un cerc vicios – copiii plângând și protestând, ceea ce determină și mai multe cazuri de retragere a iubirii din partea părinților, ceea ce duce la și mai mult plâns și așa mai departe. În final, chiar și în situațiile în care această tehnică dă rezultate, cercetătorii s-au arătat îngrijorați în legătură cu *motivul* eficienței.²

Cu mulți ani în urmă, psihologul Martin Hoffman s-a concentrat asupra diferenței dintre disciplina bazată pe putere și cea bazată pe iubire, subliniind că retragerea iubirii, un exemplu comun al celei din urmă, are de fapt multe în comun cu cele mai severe metode de pedeapsă. Ambele le transmit copiilor mesajul că, dacă ei fac ceva care nouă nu ne convine, îi vom determina să sufere pentru a le schimba comportamentul. (Problema care rămâne este *în ce mod* îi vom face să sufere: creându-le durere fizică, prin bătaie, sau suferință emoțională, prin izolare forțată.) Și ambele se bazează pe direcționarea atenției copiilor către consecințele pe care acțiunile lor le au asupra *propriei persoane* – ceea ce este, bineînțeles, foarte diferit de idealul de a crește copii care să se gândească la consecințele acțiunilor lor asupra altor persoane.

Hoffman a continuat prin a face o sugestie și mai surprinzătoare: retragerea iubirii poate fi chiar mai dăunătoare decât alte pedepse, aparent mai dure. „Deși nu reprezintă nicio amenințare de natură fizică sau materială pentru copil”, scria el, retragerea iubirii „poate fi mai devastatoare emoțional decât impunerea puterii, deoarece reprezintă cea mai mare amenințare dintre toate, aceea a abandonului și a separării”. Mai mult: „Dacă părintele poate ști când se va ridica embargoul, un copil mic nu știe, deoarece este total dependent de părinte, îi lipsește experiența și nu are perspectiva timpului pentru a realiza natura temporară a atitudinii părintelui”.³

Dar chiar și acei copii care știu că mama sau tata vor vorbi din nou cu ei (sau îi vor elibera curând din izolarea forțată) pot să nu își revină complet în urma consecințelor acestei pedepse. Retragera iubirii poate avea succes în a face comportamentele copiilor mai acceptabile pentru adulți, dar motorul care determină succesul este profunda „anxietate legată de posibilitatea pierderii iubirii părintești”,

spune Hoffman.⁴ La aceeași concluzie au ajuns și cercetătorii de la Institutul Național de Sănătate Mintală care au descoperit că retragerea iubirii poate determina obediență temporară. Într-adevăr, un alt grup de psihologi a observat că această formă de disciplină tinde să îl lase pe copil „într-o stare de disconfort emoțional pentru o perioadă mai îndelungată” decât o bătaie la fund.⁵

Nu sunt disponibile multe cercetări științifice asupra retragerii iubirii, însă cele câteva pe care le avem au scos la lumină concluzii tulburătoare. Copiii supuși la această metodă de retragere a iubirii tind să aibă stima de sine scăzută. Ei manifestă semne ale unei sănătăți emoționale precare și pot fi înclinați către delincvență. Dacă ne uităm la categoria mai extinsă de „control psihologic” din partea părinților (a cărei caracteristică definitorie este retragerea iubirii), copiii mai mari tratați astfel au tendința să fie depresivi.⁶

Nu încapă îndoială: un părinte are o putere considerabilă „de a-i manipula pe copii prin nevoia lor de iubire și aprobare, ca și prin frica de a pierde sprijinul emoțional oferit de părinte”.⁷ Această frică nu seamănă cu frica de întuneric, de exemplu, care este depășită odată cu vârsta. Este genul de frică ce poate fi la fel de îndelungată, pe cât este de distrugătoare. Când suntem mici, nimic nu este mai important decât ceea ce simt părinții noștri pentru noi. Incertitudinea sau groaza că am putea fi abandonați pot lăsa urme care să se facă simțite mult timp după ce am devenit adulți.

Este logic atunci că frica este cea mai importantă consecință pe termen lung a retragerii iubirii. Chiar și ajunse la vârsta maturității, persoanele care au fost tratate în acest mod de propriii părinți au tendința de a fi neobișnuit de anxioase. Ele resimt încă frica de a-și exprima furia. Au, totodată, o imensă frică de eșec. Relațiile lor ca adulți pot fi afectate de o nevoie de a evita atașamentul, poate pentru că trăiesc într-o permanentă teamă că vor fi din nou abandonate. (Adulții care au fost supuși în copilărie la retragerea iubirii parentale pot „decide că această înțelegere are condiții imposibil de împlinit. Dat fiind că ajunseseră să nu se mai aștepte să primească aprobarea și sprijinul de care aveau nevoie din partea părinților, acum încearcă să-și structureze viața în așa fel încât să nu mai depindă de protecție și confort emoțional din partea celorlalți”).⁸

Nu vreau să insinuez că v-ați distrus copilul pe viață doar pentru că l-ați trimis în camera lui o dată, când avea patru ani. Pe de altă parte, lista efectelor negative nu am întocmit-o eu la duș, în dimineața asta. Aici nu vorbim despre speculații sau despre pove-

tiri ale unor psihoterapeuți. Studiile verificate au făcut clar legătura între aceste frici și folosirea timpurie a retragerii iubirii din partea părinților. Cărțile pentru părinți nu amintesc aproape niciodată aceste informații, însă efectul lor cumulativ trebuie luat în serios.

Îmi doresc să mai menționez o descoperire, de data aceasta legată de consecințele asupra dezvoltării morale a copiilor. Hoffman a coordonat un studiu asupra unor copii de clasa a VII-a, demonstrând că folosirea tehnicii de retragere a iubirii era asociată cu o formă de scădere a moralității. Când era vorba să decidă cum să se poarte cu alți oameni, acești copii nu țineau cont de circumstanțe și nici nu se gândeau la nevoile celorlalți. În schimb, fiindcă fuseseră învățați să facă ce li se spune pentru a nu pierde iubirea părintească, aveau tendința să aplice regulile într-o manieră rigidă, unilaterală.⁹ Dacă dorim cu adevărat să ne ajutăm copiii să ajungă oameni sănătoși din punct de vedere psihologic și plini de compasiune, trebuie să conștientizăm că acest obiectiv devine o sarcină aproape imposibilă, dacă hrănim copilul cu retragerea iubirii sau, așa cum vom vedea mai târziu, cu orice alt tip de consecințe punitive.

Neajunsurile recompenselor

Vă tulbură să auziți că pauzele disciplinare și alte forme „ușoare” de pedeapsă pot de fapt să nu fie atât de benigne? Țineți-vă bine! Reversul medaliei, în cazul retragerii iubirii – adică cealaltă tehnică asociată cu iubirea condiționată –, este însăși consolidarea pozitivă, o abordare extrem de populară printre părinți, dascăli și alte persoane care petrec timp cu copiii. Până și cei care ne atrag atenția asupra consecințelor disciplinei punitive nu stau să se gândească de două ori când este să ne sfătuiască să ne laudăm copiii atunci când sunt cumiși.

Ar fi util să vedem un pic cadrul general.¹⁰ În cultura noastră, la serviciu, în școli, în familie, există două strategii de bază prin care oamenii cu mai multă putere încearcă să-i facă pe cei cu mai puțină să li se supună. O modalitate este pedepsirea nesupunerii. Cealaltă este recompensarea supunerii. Recompensarea poate fi o sumă de bani sau un privilegiu, o steluță sau o acadea, un abțibild sau o medalie. Însă poate fi și o laudă. Astfel, pentru a înțelege semnificația cuvintelor „Bună treabă!” trebuie să înțelegeți întreaga filosofie a sistemului pedeapsă/recompensă din care face parte.

Cel mai important lucru de menționat este că recompensele sunt cât se poate de ineficiente în îmbunătățirea calității muncii sau a procesului de învățare. Un număr impresionant de studii a scos la lumină faptul că atât copiii, cât și adulții sunt *mai puțin* eficienți în îndeplinirea mai multor sarcini când li se oferă o recompensă pentru acest lucru sau pentru calitatea prestării. De fapt, primii cercetători care au descoperit asta au fost luați pe nepregătite. Ei se așteptau ca un anumit stimulent oferit în schimbul unor rezultate superioare să-i motiveze pe oameni să muncească mai bine, dar au descoperit taman opusul. Studiile au arătat în mod repetat că elevii tind să învețe mai bine, sau cel puțin la fel de bine, când nu se folosește nota 10 pentru a-i recompensa – adică în acele clase în care descrierile performanțelor elevilor nu includ un sistem de evaluare printr-o notă sau literă.

Cum ar fi dacă ne-am arăta mai interesați de comportamente și valori, decât de performanță? Desigur, ar trebui să recunoaștem că recompensele, ca și pedepsele, pot cumpăra supunere temporară. Dacă v-aș oferi acum o mie de dolari să vă scoateți pantofii, probabil că ați face-o, după care aș putea să anunț triumfător că „recompensele funcționează”. Însă, ca și în cazul pedepselor, ele nu ajută o persoană să își dezvolte un *angajament* față de o sarcină sau o acțiune, o motivație pentru a continua să o facă și după ce nu mai există recompensa.

De fapt, cu fiecare experiment, s-a demonstrat că recompensele nu sunt numai ineficiente, ci chiar contraproductive. De exemplu, cercetătorii au descoperit că acei copii recompensați pentru că au făcut o faptă bună au tendința să nu se considere pe ei înșiși oameni buni. În schimb, tind să atribuie propriul comportament recompensei. Apoi, când nu mai este rost de vreo recompensă, șansele ca ei să mai ajute sunt mult mai mici în comparație cu copiii cărora nu li s-a oferit nicio recompensă. Ba chiar sunt mai puțin dispuși să ajute decât erau înainte. În fond, au învățat că scopul oferirii ajutorului este primirea unei recompense.

Pe scurt, lucrurile se întorc împotriva noastră când oferim copiilor echivalentul unui biscuit de dresaj pentru că se poartă așa cum ne dorim. Și asta nu pentru că le-am da biscuitul nepotrivit sau la ora nepotrivită. Ci pentru că întreaga idee de a încerca să schimbăm oamenii prin recompensare (sau pedepsire) are deficiențe. Nu este întotdeauna ușor pentru părinți să identifice care sunt aceste deficiențe, și în consecință aud adesea despre oameni care se simt

oarecum jenați când își recompensează copiii, fără să știe exact de ce.

Iată o cale de a vă da seama ce este greșit. Cei mai mulți dintre noi consideră că există un lucru numit „motivație”, iar o ființă umană poate avea motivație din belșug, puțină sau deloc. Bineînțeles că ne dorim cantități uriașe la copiii noștri, adică ne dorim ca ei să fie puternic motivați să-și facă temele, să acționeze responsabil și așa mai departe.

Problema este însă că există mai multe tipuri de motivație. Majoritatea psihologilor fac distincția *intrinsec* – *extrinsec*. Motivația intrinsecă înseamnă că îți place ceea ce faci de dragul lucrului respectiv, în timp ce motivația extrinsecă înseamnă că faci ceva pentru un anumit scop – pentru a primi o recompensă sau a evita o pedeapsă. Este diferența dintre a citi o carte fiindcă vrei să afli ce se întâmplă în capitolul următor sau a o citi pentru că ți s-a promis un abțibild sau o pizza, dacă o termini.

Aspectul important aici nu se referă doar la faptul că motivația extrinsecă este *diferită* de cea intrinsecă sau că este *inferioară* acesteia din urmă, deși ambele afirmații sunt adevărate. Ceea ce doresc eu să subliniez este că motivația extrinsecă o poate *eroda* pe cea intrinsecă. Pe măsură ce motivația extrinsecă crește, scade cea intrinsecă. *Și cu cât oamenii sunt mai recompensați pentru a face ceva, cu atât scade interesul lor pentru activitatea pe care o întreprind.* Bineînțeles că există întotdeauna interpretări și excepții în orice concluzie a unei descoperiri psihologice, însă concluzia de mai sus a fost extrasă în urma unui număr impresionant de studii pe oameni de diferite vârste, sexe și proveniențe culturale – și cu o varietate de sarcini și recompense.¹¹

Nu este de mirare atunci că acei copii recompensați pentru că se fac utili sfârșesc prin a nu mai mișca un deget când nu mai pică o recompensă. Există și alte dovezi. Dați-le copiilor o băutură necunoscută și veți vedea că cei cărora li se va oferi o recompensă pentru a o bea vor sfârși prin a o îndrăgi mai puțin săptămâna viitoare decât cei cărora nu li se oferă nimic. Sau plătiți-i ca să facă un puzzle, și veți vedea că nu se vor mai juca cu el după încheierea experimentului, în timp ce copiii cărora nu le oferiți nimic vor continua să lucreze la el.

O morală a întregii povești ar fi că nu contează cât de „motivată” este un copil să facă ceva (să folosească olița, să exerseze la pian, să meargă la școală etc.). Întrebarea este, mai degrabă, cum este motivat. Cu alte cuvinte, nu contează cantitatea, ci calitatea motivației, de ce tip este. Iar tipul de motivație generat de recompense

are ca efect reducerea motivației pe care ne dorim să o aibă copiii: un interes real, care să continue și după ce nu mai există recompense.

Consolidarea mai puțin pozitivă

Și acum, vestea cu adevărat proastă: ceea ce este valabil pentru recompensele concrete (bani, mâncare) și pentru cele simbolice (note, medalii) poate fi valabil și pentru cele verbale. În multe cazuri, consecințele laudării copiilor pot fi la fel de negative ca și cele provenite din recompensarea prin diverse bunătăți.

Pentru început, „Bravo! *Bună treabă!*” se poate referi, de fapt, la cât de bine este executat un lucru. Cercetătorii continuă să descopere că persoanele laudate pentru cât de bine se descurcă cu o sarcină creativă adesea se împotmolesc la următoarea. De ce? În parte, deoarece lauda generează o presiune pentru „a o ține tot așa”, care stă de fapt în calea reușitei. În parte, deoarece *interesul* persoanelor pentru ceea ce fac s-a diminuat (întrucât acum principalul scop este să obțină și mai multe laude).¹² În parte, pentru că nu mai sunt dispuse să își asume riscuri – o condiție necesară creativității –, odată ce încep să se gândească la cum să primească în continuare comentarii pozitive.

Consolidarea pozitivă tinde să nu funcționeze nici în cazul unor rezultate care nu au legătură cu performanța. Ca și în cazul altor recompense și pedepse, cel mai bun lucru pe care îl poate genera este o schimbare temporară a comportamentului copilului. De exemplu, copiii care au fost laudați pentru că au consumat o băutură necunoscută au sfârșit prin a o îndrăgi cu mult mai puțin ca urmare a laudei, ca și copiii care au primit recompense tangibile. (Cercetătorul respectiv nu a prevăzut acest rezultat, el presupunând că lauda nu este atât de distructivă precum celelalte mijloace de motivare extrinsecă.)

Mai îngrijorător a fost un studiu în care copiii adesea laudați de părinți pentru acte de generozitate erau cu fiecare zi înclinați să fie *mai puțin* generoși în comparație cu alți copii – din nou, ca și micuții care primiseră recompense concrete. De fiecare dată când auzeau: „Frumoasă faptă de caritate” sau „Sunt foarte mândră că ai ajutat pe alții”, ei deveneau mai puțin interesați să ajute sau să împartă lucruri. Acele acțiuni ajunseseră să fie văzute nu ca pe ceva valoros în sine, ci ca pe ceva ce copiii trebuiau să facă pentru a primi din nou aceeași

reacție din partea adultului. În acest caz, generozitatea a devenit doar un mijloc de a atinge un scop. În alte cazuri, poate fi vorba despre pictură, înot, tabla înmulțirii sau orice alt lucru pentru care oferim consolidare pozitivă.

Lauda, ca și alte recompense, reflectă de obicei o preocupare față de comportament, făcând parte din acea moștenire behavioristă despre care am discutat mai devreme. Odată ce începem să ne gândim la motivele din spatele acțiunilor celorlalți, ne dăm seama că această consolidare pozitivă poate avea efecte nedorite. În definitiv, dacă ne dorim ca un copil să devină o persoană cu adevărat plină de compasiune, nu este suficient să știm că a făcut o faptă bună. Am vrea, de asemenea, să știm de ce a făcut-o.

Să-l luăm ca exemplu pe Jack: el își împărțea jucăriile cu un prieten, în speranța că mama sa îl va observa și îl va acoperi cu laude („Îmi place cum l-ai lăsat și pe Gregory să se joace cu jucăria ta!”). Iată-l și pe Zack: el își împărțea jucăriile fără să știe sau să-i pese dacă mama lui observa sau nu acest lucru. O făcea pur și simplu pentru că nu voia ca prietenul lui să se simtă prost. Când laudăm faptul că un copil împarte ceva, nu ținem cont de aceste două motivații foarte diferite. Mai rău, e posibil ca pe viitor copilul să facă fapte bune doar de dragul laudelor.

* * *

Până în acest moment, argumentul meu principal a fost că lauda tinde să fie contraproductivă deoarece este o formă de motivare extrinsecă. Însă, acum, vreau să privim această idee dintr-o altă perspectivă. Problema nu constă doar în faptul că lauda este o recompensă. Problema este că *o consolidare pozitivă este o formă de parenting condiționat.*

Gândiți-vă: care este imaginea în oglindă a retragerii iubirii – adică a reținerii afecțiunii atunci când copiii fac lucruri care nu ne plac? În mod cert, răsplătirea lor cu afecțiune atunci când fac lucruri care ne plac: oferirea afecțiunii în mod selectiv, în funcție de comportament, deseori cu speranța explicită de a consolida comportamentul respectiv. Lauda nu este doar diferită de iubirea necondiționată, *este opusul ei.* Reprezintă o modalitate de a spune copiilor: „Trebuie să te dai peste cap pentru ca eu să îmi exprim sprijinul sau încântarea”.

Părinții afectuoși sunt atenți și adesea (deși nu întotdeauna) descriu ce observă că a făcut copilul, invitându-l să reflecteze asupra

implicațiilor. „Bravo!” însă nu este o descriere, este o judecată. Acest lucru are implicații îngrijorătoare asupra modului în care copiii vor percepe ce simțim noi pentru ei. În loc de „Te iubesc!”, lauda comunică: „Te iubesc pentru că te-ai descurcat bine”. Nu este necesar să ne exprimăm fix în aceste cuvinte, probabil că nimeni nu vorbește așa. Dar *asta facem* – și anume ne exprimăm iubirea și ne arătăm afecțiunea doar în anumite condiții. (În același mod, retragerea iubirii este resimțită, chiar dacă părintele nu spune de fapt: „Nu te iubesc pentru că nu te-ai descurcat bine”. Dar în ambele cazuri, mesajul ajunge cât se poate de limpede la destinație.)

Acum câțiva ani, pe când eu și soția mea căutam să angajăm o bonă, am întâlnit o tânără care ne-a rezumat foarte clar filosofia ei de creștere a copiilor, spunând: „O purtare frumoasă îmi atrage întotdeauna atenția”. Probabil că dorea să compare această abordare cu cea care se concentrează pe musturarea copiilor pentru o purtare urâtă. Am știut însă imediat că nu o dorim lângă copiii noștri. Nu am vrut niciodată ca ei să creadă că atenția persoanei care îi are în grijă depinde de modul în care se comportă – cu alte cuvinte, ea să se uite la ei și să-i asculte doar când decide că ei merită acest lucru.

Sunt însă recunoscător acestei femei că m-a ajutat să-mi clarific la ce anume obiectam și de ce. Totodată, sunt recunoscător pentru sămânța plantată de altcineva, o participantă la una dintre prelegerile mele de acum ceva timp. Nu îmi mai aduc aminte numele ei și nici măcar în ce oraș mă aflam. Tot ce îmi amintesc este că a venit la mine și mi-a spus că tocmai primise din partea școlii pe care o frecventa fiul ei un autocolant pentru mașină pe care scria:

**SUNT MÂDRĂ DE FIUL MEU
CARE A FOST ELEVUL LUNII**

Mi-a povestit că, imediat ce a ajuns acasă, a luat o foarfecă, a tăiat al doilea rând al autocolantului și a lipit pe mașină doar rândul de sus. Cu puțină ingeniozitate, nu doar că a rezistat invitației de a fi un susținător al parentingului condiționat, dar a și transformat-o într-o ocazie de a afirma caracterul necondiționat al mândriei pentru propriul copil.

Vreau să subliniez din nou că nu există valori absolute ale comportamentului uman. Probabilitatea ca o consolidare pozitivă să aibă efecte negative (și, în acest caz, cât de negative) depinde de câțiva factori. Contează modul *cum* este pusă în practică: cum este ex-

primată, tonul vocii, dacă este adresată între patru ochi sau în fața altora. Contează *cui* este adresată lauda: vârsta copilului și temperamentul său, ca și alte variabile. Contează, de asemenea, *motivul*: care este acțiunea lăudată și care este scopul consolidării pozitive – sau, mai degrabă, care este scopul pe care îl bănuiește copilul. Există o diferență între a-l felicita pe copil că s-a comportat într-un mod care doar vă face viața *voastră* mai ușoară (de exemplu, să mănânce fără să facă mizerie) și a-l felicita pentru ceva ce este cu adevărat remarcabil. De asemenea, există o diferență între a vă exprima încântarea ca reacție la obediență (de exemplu, când copilul se supune uneia dintre regulile dumneavoastră) și a vă exprima încântarea ca reacție la o întrebare ieșită din comun.

Este, așadar, posibil să găsim modalități de reducere a efectelor negative ale laudei. Dar lucrul și mai important este că până și versiunile mai bune sunt departe de a fi ideale. (De aceea, în Capitolul 8, vă voi oferi *alternative* la laude, și nu doar variațiuni mai puțin nocive.) Este cu siguranță adevărat, de pildă, că exprimarea entuziasmului spontan în legătură cu o acțiune a copilului este mai puțin de condamnat decât folosirea consolidării pozitive cu scopul de a-l determina să-și schimbe comportamentul. Doar varianta din urmă intră la categoria manipulare skinneriană. Însă acest lucru nu garantează că cea dintâi va fi inofensivă.

În unele cazuri, „Foarte bine că ai colorat încadrându-te în contur” sau, în cazul unui adolescent, „Foarte bine că ai rămas pe banda ta de circulație” pot fi o modalitate de comunicare a unor informații, și nu un stimulent pentru repetarea acțiunii. Care este însă informația care se transmite? Nu îi transmitem copilului doar ce a făcut, ci și faptul că *suntem de acord* cu ce a făcut. Oare el va deduce că ne bucurăm pentru el, sau că ne alăturăm lui în celebrarea reușitei? Acesta este scenariul cel mai bun. Totodată, este foarte ușor ca un copil să deducă, în urma unui tipar de consolidări selecționate, că îl acceptăm numai atunci când face lucrurile care ne sunt pe plac. (Uite ce se bucură tata când nimeresc mingea... și *numai* atunci când o nimeresc.)

Efectul este, adesea, o aprobare de sine condiționată. Lucrurile pot evolua în felul următor: (1) „Îmi place cum ai făcut cutare sau cutare lucru” poate suna copilului asemănător cu (2) „Îmi plac pentru că ai făcut cutare sau cutare lucru”, iar asta, la rândul ei, poate presupune (3) „Nu te plac când nu faci cutare sau cutare lucru”. Ultimul pas este cel la care copilul simte: (4) „Nu sunt demn de iubire când nu fac cutare sau cutare lucru”. Dacă se dovedește un

exemplu de parenting condiționat, atunci lauda poate fi periculoasă, indiferent de motivele celui care o oferă, și chiar și în cazul în care nu există încercarea intenționată de a controla. Acest lucru este valabil îndeosebi când comentariile pozitive și alte expresii ale iubirii noastre sunt rezervate acelor ocazii în care copilul face ceva ce ne este pe plac.

Poate că ați întâlnit oameni ce păreau să împărtășească îngrijorările privind laudele exprimate aici, dar este posibil ca singurul lucru la care să obiecteze să fie *frecvența* laudelor sau faptul că, în ziua de azi, copiii nu trebuie să facă mare lucru pentru a primi un „Bravo!”. Cu siguranță, această observație conține un sâmbure de adevăr. Chiar am auzit la locul de joacă părinți care le spun copiilor: „Ce bine știi să te dai în leagăn”. (Pentru Dumnezeu, este vorba despre forța de gravitație!) Totuși, mă îngrijorează această obiecție. Pe de-o parte, pierde din vedere esențialul: consolidarea pozitivă nu este nocivă pentru că este oferită prea des sau prea ușor. Problemele sunt mult mai adânci.

Pe de altă parte, această critică poate înrăutăți situația. O persoană care este de părere că nu are rost să-i batem pe copii pe umăr pentru orice fleac va adăuga probabil că ar trebui să fim mai selectivi, mai atenți la ce anume lăudăm, ceea ce înseamnă să-i punem pe cei mici să muncească și mai mult pentru a primi acceptarea noastră. Desigur, acest lucru înseamnă că vom practica o educație și mai condiționată decât este deja. Acești critici au probabil dreptate când observă că, atunci când copiii sunt lăudați în mod constant, laudele devin zgomot de fond și abia dacă mai sunt auzite. La această observație noi putem răspunde: Bun! Trebuie să ne îngrijorăm doar atunci când lauda este oferită calculat și pusă în cuvinte pentru un impact maxim. Acestea sunt cazurile în care latura necondiționată a iubirii noastre este pusă la îndoială (cel puțin din punctul de vedere al unui copil).

În anii '70, o cercetătoare din Florida, pe nume Mary Budd Rowe, a urmărit stilurile de predare din școli și a descoperit un lucru interesant. Copiii frecvent lăudați de profesori șovăiau mai adesea când trebuiau să răspundă. Ei aveau tendința, mai mult decât alți copii, să răspundă pe un ton întrebător: „Ăăă... Fotosinteza?” Erau mai puțin înclinați să-și împărtășească ideile cu colegii sau să se țină de o activitate, odată începută. Și renunțau imediat la un punct de vedere, dacă profesorul nu era de acord cu ei.¹³

Acest studiu a confirmat un adevăr pe care îl observăm în căminele noastre: sentimentul copiilor că sunt competenți sau valo-

roși se poate dezvolta sau diminua în funcție de reacțiile noastre. Ei privesc spre noi, în sens figurat, dar uneori și la propriu, pentru a vedea dacă le aprobăm acțiunile. (Într-un fel, este ca atunci când un copil mic se uită la tine după ce a căzut, analizându-ți chipul să vadă dacă s-a lovit sau nu. Dacă pari îngrijorat – „O, Doamne! Scumpete, ești bine?” –, probabilitatea să izbucnească în lacrimi este mai mare.)

Ca urmare a laudei, copiii sunt mai puțin capabili sau dornici să se mândrească cu propriile realizări – sau chiar să decidă ce anume este o realizare. În cazuri extreme, ei se pot transforma în „dependenți de laudă” continuând, și ca adulți, să se bazeze pe validarea pe care o primesc de la ceilalți și ajungând să se simtă în al nouălea cer sau demoralizați dacă soțul, șeful sau altă persoană căreia i-au încredințat ei puterea îi felicită sau îi critică.

Toți copiii mici au o nevoie acută de aprobarea părinților. De aceea, lauda „funcționează” pe termen scurt pentru a-i determina să facă ce vrem noi. Dar responsabilitatea noastră constă în a evita să le exploatăm dependența după bunul nostru plac, pentru că exact asta facem când le zămbim larg și le spunem: „Sunt încântat de cât de repede ai fost gata pentru școală în dimineața asta”. Copiii ajung să se simtă manipulați de acest „control glazurat”¹⁴, chiar dacă nu pot explica clar de ce. Fie că la un moment dat își vor da seama și se vor răzvrăti, fie că nu, cu siguranță, practica este neplăcută. Ea nu este foarte diferită de cazul în care ai aștepta să-i fie sete copilului pentru a-i da apă doar după ce întreprinde o acțiune ce-ți face viața mai ușoară.

Și mai grav, consolidarea pozitivă dă deseori naștere unui cerc vicios care ne amintește de descoperirile legate de retragerea iubirii: cu cât oferim mai multe laude, cu atât nevoia copiilor de a fi lăudați va fi mai mare. Par nesiguri, tânjesc după încă o bătaie pe umăr; le-o oferim, și tânjesc după ea și mai mult. Carol Dweck, psiholog la Universitatea Columbia, a efectuat câteva cercetări preliminare care par să explice ce se întâmplă aici. Când facem comentarii care par să explice ce se întâmplă aici. Când facem comentarii care „presupun respect condiționat (și dăm astfel de înțeles că evaluăm condiționat)”, copiii mici încep să dea semne de neputință. Consolidarea pozitivă este o formă de iubire condiționată, iar Dweck susține că ceea ce acceptăm condiționat nu este doar o trăsătură caracteristică sau un comportament. De fapt, copilul ajunge să se perceapă „pe sine ca întreg” drept bun doar atunci când își mulțumește părintele. Este o modalitate foarte eficientă de a submina stima de sine. Cu cât îi spunem mai

des: „Bravo! Bună treabă!”, cu atât copilul se simte mai prost în propria piele și are nevoie de mai multe laude.¹⁵

În mod cert, acest lucru ar trebui să ne facă sceptici în legătură cu orice pretenție că lauda este bună, deoarece copiii par să și-o dorească. Dacă aveți nevoie să câștigați bani și singurul post disponibil presupune o muncă repetitivă, care vă amortește creierul, poate că o acceptați. Dar asta nu spune nimic de bine despre munca respectivă. Înseamnă doar că acceptăm ce este disponibil. Copiii au nevoie de iubire fără condiții. Dar dacă tot ce li se oferă – ca unică alternativă la critică și neglijare – este o acceptare bazată pe „merit”, o vor devora și pe aceasta, după care, poate ușor nesatisfăcuți, revin să li se ofere mai mult. Din păcate, unii părinți, care au primit ei înșiși prea puțină iubire necondiționată în copilărie, sfârșesc prin a diagnostica greșit problema și a considera că, de fapt, le-au lipsit laudele. Așa că își copleșesc copiii cu „Bravo!” și contribuie la crearea unei noi generații care nu primește ce are cu adevărat nevoie.

Mulți părinți mi-au mărturisit că este dificil să accepti aceste idei, mai ales pentru prima dată. Este destul de neplăcut când cineva sugerează că ai face ceva greșit în raport cu copiii tăi, dar e și mai rău când ți se spune că lucrul cu care te mândreai – lauda lor pentru a-i face să se simtă bine în propria piele – poate să facă mai mult rău decât bine.

Am văzut că unele persoane reacționează întrebând: „Care este alternativa?” Este o întrebare pertinentă, atât timp cât explorăm alternative la întreaga filosofie de parenting condiționat (așa cum voi face mai târziu), și nu doar căutăm schimbări superficiale ale mesajelor pe care le transmitem copiilor – o versiune nouă, îmbunătățită, a laudei.

Am întâlnit și persoane care, simțindu-se vizibil incomodate, au dat-o pe glumă: „He, he! Presupun că nu pot să vă spun că mi-a plăcut cartea dumneavoastră. Asta ar însemna să vă laud! He, he!”¹⁶ Este de înțeles. Este nevoie de timp ca o nouă idee să fie acceptată, mai ales una care ne propune să ne regândim cam toate acțiunile și premisele. Trebuie să ne obișnuim cu această nouă idee, să o testăm, iar în perioada de tranziție este posibil ca starea noastră de disconfort să se manifeste în moduri variate.

Unii părinți se întreabă dacă nu cumva au eșuat lamentabil bazându-se de atâta vreme pe retragerea iubirii și pe consolidare pozitivă (chiar dacă nu le-au numit așa). În majoritatea cazurilor, realitatea este că nimeni nu le-a propus să privească lucrurile astfel până acum și nici nu li s-au adus dovezi care să pună la îndoială sfaturile pe care le auzim constant de a ne lauda mai mult copiii sau de

a-i supune unui *time-out*.

Dar mai sunt și alții care nu cer recomandări, nu încearcă să fie amuzanți și nici nu se îngrijorează. Ei ignoră criticile, subliniind (într-o oarecare măsură justificat) că, dacă privim în perspectivă, le-am putea face copiilor noștri lucruri mult mai îngrozitoare decât să ne exprimăm entuziasmul în legătură cu acțiunile lor. Într-adevăr, se fac lucruri mai rele copiilor, zi de zi. Aceasta nu este însă o bază de comparație potrivită, cel puțin nu pentru cineva care-și dorește să fie cât poate el de bun ca părinte. Ideea este că putem mai mult.

Controversa stimei de sine

Retragerea iubirii și consolidarea pozitivă pot avea mai multe consecințe negative asupra copiilor, de la sentimente de neputință la refuz de a-i ajuta pe ceilalți și, odată deveniți adulți, de la frică de abandon la resentimente față de părinți. Însă o consecință pe care o regăsim în toate cercetările prezentate în capitolul de față și în cel anterior are legătură cu modul în care se privesc pe ei înșiși cei care au avut parte de iubire condiționată.

Termenul cel mai utilizat este, desigur, *stima de sine*, care a devenit o sintagmă foarte la modă în ultimele decenii. Înainte de a finaliza acest capitol, aș dori să aloc câteva pagini analizării acestui concept, deoarece este foarte relevant când vorbim despre parenting condiționat. Numeroși specialiști din domeniile psihologiei și educației, cu precădere cei care s-au alăturat mișcării de „dezvoltare personală”, par să creadă că un nivel ridicat al stimei de sine este benefic, un nivel scăzut este nociv, iar prin ridicarea nivelului stimei de sine a unei persoane putem determina o întreagă gamă de efecte pozitive: performanțe academice, alegeri constructive de viață și așa mai departe. Pe de altă parte, stima de sine a devenit un paratrăsnet pentru conservatorii sociali, un simbol pentru tot ce consideră a fi nepotrivit în societatea noastră, și mai ales în școală.

Părerea mea este că ambele poziții prezintă deficiențe serioase. Acum câțiva ani, am întreprins o amplă trecere în revistă a studiilor existente¹⁷ și am descoperit, spre surprinderea mea, că un nivel ridicat al stimei de sine nu este însoțit întotdeauna de rezultate benefice; și chiar atunci când este nu înseamnă că acele rezultate sunt *determinate* de nivelul ridicat al stimei de sine.

Totuși, o astfel de descoperire nu mă poziționează în tabăra celor „anti-stimă de sine”, care disprețuiesc întreg conceptul. Unii au luat

această poziție deoarece cred că un copil mulțumit de sine nu va fi motivat să realizeze nimic niciodată. Dacă atenția le va fi concentrată pe valoarea propriei persoane, și nu pe ceea ce fac, atunci probabil că nu vor face prea multe. Trebuie să te simți nemulțumit ca să înveți ori să produci. Succesul cere sacrificii.

Această poziție se bazează pe câteva premise false, pe care le voi menționa în Capitolul 5. Pentru moment, aș dori totuși să vă atrag atenția asupra faptului că, în timp ce mulți dintre acești critici susțin că un nivel ridicat al stimei de sine nu aduce beneficii, miezul argumentării lor este, de fapt, că stima de sine reprezintă un lucru rău, indiferent de efecte. Pentru ei, cel mai odios verb este „*a te simți bine*”, sugerând că, din principiu, este ceva suspect să fii mulțumit de tine însuși. În spatele polemicilor de suprafață stă ascunsă frica de posibilitatea de a avea copii mulțumiți, fără să-și fi câștigat dreptul de a se simți așa. Aici am părăsit lumea dovezilor științifice și am intrat (pe ușa din spate) în lumea principiilor moralizatoare. Este un loc al fervorii puritane, în care oamenilor nu ar trebui să li se permită să mănânce decât din roadele sudorii frunții, iar copiilor să li se interzică să gândească de bine despre sine până când nu pot prezenta o realizare concretă.

Cu alte cuvinte, ceea ce atacă conservatorii este însăși stima de sine *necon condiționată*. Cercetătorii au ajuns totuși la concluzia că tocmai această dimensiune este critică în prognozarea calității vieții ființelor umane. Dacă suntem interesați de sănătatea mentală a unei persoane, întrebarea relevantă poate să nu fie *care este nivelul stimei sale de sine*. Întrebarea relevantă ar fi mai degrabă cât *variază* stima de sine în funcție de ce se întâmplă în viața ei – de exemplu, gradul de succes sau părerile celorlalți. Problema reală poate să nu fie legată de un nivel scăzut al stimei de sine („Nu mă simt foarte bine în pielea mea”), ci de existența unei stime de sine care este prea condiționată de alți factori („Mă simt bine în pielea mea doar când...”).¹⁸

Edward Deci și Richard Ryan, doi cercetători într-ale psihologiei care au subliniat importanța acestei diferențe, recunosc că și persoanele cu stimă de sine „reală” – sau necon condiționată – „s-ar simți probabil mulțumite sau încântate dacă ar înregistra un succes, și dezamăgite dacă ar eșua. Însă percepția asupra valorii lor ca oameni nu ar fluctua în funcție de acele realizări, prin urmare, ei nu s-ar simți importanți și superiori când au succes, sau deprimați și de doi bani când eșuează.”¹⁹

Această pendulare extremă este doar o primă consecință ce rezultă din fundamentarea simțului valorii unei persoane pe un set de așteptări –

fie din partea altor persoane, fie din partea propriei persoane. Un studiu recent a scos la lumină că stima de sine condiționată este asociată cu „o probabilitate mai mare de a bea, ca un mijloc de obținere a acceptării sociale sau de evitare a respingerii sociale”, în rândul studenților. Alte studii leagă stima de sine condiționată de anxietate, ostilitate și comportament defensiv. Astfel de oameni pot să atace verbal pe alții când își simt amenințată stima de sine, ceea ce se poate întâmpla în mod regulat. Sau pot ajunge să sufere de depresie și să își găsească refugiul în comportamente autodistructive. Dacă se simt bine în propria piele doar atunci când cred că *dau bine*, pot fi predispuși unor tulburări de alimentație.²⁰

Prin contrast, stima de sine necondiționată, tocmai aceea care este foarte posibil să fie ridiculizată de anumite cercuri, se dovedește a fi scopul cel mai dezirabil de urmat.²¹ Oamenii care, prin definiție, nu cred că valoarea lor depinde de realizări tind să vadă eșecul drept un obstacol temporar, o problemă care se cere rezolvată. Ei au șanse mai mici să devină anxioși și depresivi.²² Încă un lucru: ei sunt cel mai puțini preocupați de întreaga chestiune a stimei de sine! A-ți petrece timpul evaluând cât de bun ești, sau încercând să te simți mai bine în propria piele, nu doar că nu are multe șanse de reușită, dar poate fi chiar un semn rău. Este un indicator al altor probleme – mai precis, al faptului că stima de sine este vulnerabilă și condiționată. „Astfel, apare paradoxul stimei de sine: dacă ai nevoie de ea înseamnă că nu o ai; dacă o ai, nu ai nevoie de ea.”²³

Cum ajung oamenii să dezvolte această nefericită boală a unei stime de sine condiționate? În ce condiții ajung să creadă că sunt buni numai *dacă...*? O posibilă cauză este competiția: a pune pe cineva într-o situație în care o persoană poate reuși doar dacă alții pierd, gloria fiind rezervată numai învingătorilor. Aceasta este o modalitate excelentă de a submina încrederea oamenilor în ei înșiși și de a-i învăța că o persoană are valoare doar dacă triumfă.²⁴ Avem, totodată, motive să credem că stima de sine condiționată poate rezulta dintr-un stil de parenting în care copiii sunt controlați excesiv, așa cum voi explica în capitolul următor.

Dar în cea mai mare măsură, stima de sine condiționată pare să rezulte din faptul că o persoană este respectată condiționat de ceilalți. Și astfel ajungem înapoi de unde am plecat. Atunci când copiii simt că sunt iubiți de părinți doar în anumite condiții – un sentiment adesea produs prin folosirea tacticilor de retragere a iubirii și de consolidare pozitivă –, este foarte dificil să se accepte pe sine. Și, de aici încolo, totul se duce la vale.

Capitolul 3

PREA MULT CONTROL

Cu puțin timp în urmă, într-o după-amiază, soția mea a intrat pe ușă cu copiii, după o plimbare prin parc. Scutura capul și bălmăjea: „Nu pot să *cred* cum vorbesc acei părinți cu copiii lor – atât de înjositor și de ostil. De ce se mai deranjează să mai *facă* copii?” Cum și eu am reacționat așa în repetate rânduri, am decis să încep să-mi notez într-un caiet o parte dintre lucrurile pe care le auzeam sau le vedeam prin oraș. După câteva zile, aveam trecute în caiet, printre altele, următoarele incidente:

- Un copil mic era certat că a aruncat un ursuleț de pluș în zona pentru copii a bibliotecii publice, deși nu era nimeni altcineva prin preajmă.

- Un copil care ceruse un fursec într-un supermarket a observat un alt băiețel mâncând unul. Când i l-a arătat mamei sale, aceasta i-a răspuns: „Ei bine, probabil că el folosește olița, deci merită”.

- Un băiețel a scos un strigăt de încântare când a sărit din leagănul de la locul de joacă. Mama i-a spus printre dinți: „Încetează cu prosteala asta imediat! Gata cu leagănul pe ziua de azi! Dacă mai reacționezi așa o dată, acasă cu tine!”

- În preajma unei suprafețe de apă dintr-un muzeu pentru copii, o mamă încerca să-și împiedice fiul să facă anumite lucruri, mințindu-l că pe panouri scria că sunt interzise lucrurile respective. De exemplu: „Semnul acela zice că nu e voie să stropim cu apă”. Când copilul a întrebat de ce, ea a răspuns: „Pentru că așa scrie!”

Am renunțat foarte curând la proiectul meu de luat notițe. Pe lângă numărul covârșitor de astfel de incidente, cam toate semănau între ele, așa că înregistrarea lor a început să-mi pară redundantă, ca să nu mai spun deprimantă. De câte ori n-am văzut la locul de joacă părinți care își anunțau ca din senin copilul că este timpul să plece, uneori chiar apucându-l de braț! (În cazul în care copilul plângea, plânsul era pus pe seama faptului că era „obosit”.) Am văzut părinți care imitau un sergent de armată ce-și intimida trupele – drepti în

fața copilului, cu degetul arătător străpungând aerul la doar câțiva centimetri de chipul lui, urlând cât îi țineau plămânii. Și de câte ori nu am văzut în restaurant părinți agitându-se în jurul copiilor, corectându-le fiecare gest, certându-i în legătură cu postura la masă, făcând comentarii legate de ce (și cât) mănâncă și transformând, în general, cina într-un eveniment de care copiii abia așteptau să scape. (Nu-i de mirare că atâtor copii nu le este foame în timpul cinelor în familie, dar le revine apetitul foarte curând după.)

Vă asigur că eram și mai critic înainte să am eu copii. Până când nu împingi tu căruciorul, n-ai cum să înțelegi cu adevărat cum reușesc acești omușori să-ți apese toate butoanele și să te stoarcă de răbdare. (În mod cert, nu ai cum să anticipezi nici momentele sublimе de încântare pe care ți le pot oferi.) Încerc din răspuțeri să nu uit acest lucru când mă încrunt la comportamentul unui alt părinte. Și îmi repet că nu cunosc nimic din istoricul unei familii pe care am urmărit-o timp de câteva minute – prin ce a trecut poate părintele în acea dimineață, ce a făcut copilul înainte să apar eu în peisaj.

Și totuși... În ciuda tuturor concesiilor pe care le-am putea face și a tuturor circumstanțelor atenuante pe care le-am putea acorda, există un adevăr general valabil aici: pentru fiecare copil căruia i se permite să alerge liber într-un spațiu public, există sute de copii care sunt restricționați fără noimă, umiliți, amenințați, bruscați de părinți; copii ale căror proteste sunt ignorate cu consecvență și ale căror întrebări sunt trecute cu vederea; copii care s-au obișnuit să audă un „Nu!” automat ca răspuns la cererile lor și un „Fiindcă așa am zis eu!” dacă întreabă de ce.

Nu luați de bun ceea ce zic eu. Imaginați-vă că sunteți antropologi și, data viitoare când vă veți afla în apropierea unui loc de joacă, într-un centru comercial sau la o petrecere aniversară, fiți atenți la ce se întâmplă. Nu veți vedea nimic din ce n-ați văzut până acum, dar poate că veți observa detalii pe care le-ați omis înainte. Este posibil să faceți anumite generalizări legate de ceea ce vedeți. Însă aveți grijă: nu este întotdeauna foarte plăcut să devii mai sensibil la ce se întâmplă în jur. Dacă te uiți cu prea mare atenție, o zi în parc nu mai este deloc o încântare. Așa cum mi-a scris o mamă din California:

„Ați fost la magazinul alimentară în ultima vreme? A devenit mai dureros ca oricând! Este aproape de nesuportat să îi privești pe părinți folosind mita, umilirea, pedeapsa, recompensa și tot felul de practici abuzive. Ce s-a întâmplat cu capacitatea mea de a închide

ochii la toate astea? La fiecare «Dacă nu te potolești, nu te mai iau cu mine niciodată!» și «Dacă încetezi cu urlatul, îți iau o înghețată, iubito!», simt că mă sufoc. Mă întreb cum am reușit să le trec cu vederea până acum”.

Gândiți-vă din nou la diferitele tehnici de parenting condiționat descrise în ultimele două capitole. Unul dintre motivele pentru care sunt atât de dăunătoare se află în legătură cu sentimentul pe care-l are copilul de a fi controlat. Și este valabil și invers: când folosim pedepse, recompense și alte strategii pentru a manipula comportamentul copiilor, ei se pot simți iubiți doar când se conformează pretențiilor noastre. Educația condiționată poate fi consecința controlului, chiar și când nu a existat această intenție, și invers, controlul poate ajuta la explicarea efectelor distructive ale parentingului condiționat.

Controlul excesiv este o problemă în sine, drept care merită un capitol aparte. Nu se limitează la o anumită formă de disciplină – la o pauză disciplinară sau la un set de note bune, la o bătaie la fund sau la un „Bravo!”, la un privilegiu promis sau refuzat. Înlocuirea unei metode cu alta nu va avea cine știe ce efect, dacă nu reușim să înțelegem următorul fapt: *problema dominantă a parentingului în societatea noastră nu este îngăduința, ci frica de îngăduință*. Suntem atât de îngrijorați să nu ne răsfațăm copiii, încât sfârșim prin a-i controla excesiv.

De acord, unii copii *sunt* răsfațați... Și unii copii sunt neglijați. Însă o chestiune mult mai puțin discutată este obsesiva supraveghere a fiecărei mișcări a copilului, ca și cum ar fi o unitate subordonată care ne aparține. Astfel, o întrebare critică la care mă voi întoarce mai încolo este cum putem oferi îndrumare și stabili limite (ambele necesare), fără să exagerăm cu controlul. În primul rând, trebuie să ne devină clar gradul în care exagerăm într-adevăr cu controlul și de ce reprezintă o tentație căreia trebuie să-i rezistăm.

Felul în care sunt tratați mulți copii denotă o lipsă de respect față de nevoile și preferințele lor, de fapt, o lipsă de respect față de ei în general. Mulți părinți se poartă ca și cum ar crede că cei mici nu merită respect, așa cum merită un adult. Acum mulți ani, psihologul Haim Ginott ne-a invitat să ne gândim cum am reacționa dacă fiul sau fiica noastră și-ar uita acasă un obiect, după care să comparăm

reacția cu cea pe care am avea-o în cazul în care un prieten uituc ar face același lucru. Puțini dintre noi s-ar gândi să ocărască un alt adult cu tonul care este de obicei folosit cu copiii: „Ce este în *neregulă* cu tine? De câte ori să-ți spun să te uiți în jur după lucrurile tale înainte să pleci? Crezi că n-am altceva mai bun de făcut?” și așa mai departe. În cazul unui adult, probabil am zice ceva de genul: „Poftim umbrela”.¹

Unii părinți intervin din obișnuință, lătrând la copil: „Încetează cu alergatul!”, chiar și când riscul de a produce vreo pagubă este aproape inexistent. Alții se poartă ca și cum ar vrea să accentueze neputința copilului și să-i arate cine-i șeful („Fiindcă așa spun eu, de-aia!”, „În casa mea eu fac regulile!”). Unii încearcă să-i controleze pe copii prin forță fizică, pe când alții preferă învinovățirile („După tot ce-am făcut pentru tine! Îmi frângi inima!”). Sunt părinți care-și cicălesc copiii neîncetat, generând un flux continuu de aduceriminte și critici. Alții par că nu au nicio obiecție în legătură cu ce fac copiii lor, până când explodează, aparent din nimic. S-a depășit o limită invizibilă – care are mai degrabă de-a face cu dispoziția părintelui, și nu cu purtarea copilului –, și, fără veste, adultul devine furios și înfricoșător.

Evident, nu toți părinții fac toate aceste lucruri, ba unii chiar deloc. Studiile arată cum credințele și comportamentele legate de creșterea copiilor tind să varieze în funcție de cultură, clasă socială, rasă și de presiunea la care sunt supuși părinții înșiși, printre altele. (A se vedea Anexa pentru mai multe detalii.) Cercetătorii ne asigură, de asemenea, că majoritatea părinților nu folosesc tot timpul un singur stil de disciplinare, ci tind să răspundă în mod diferit, în funcție de comportamentul neadecvat.²

Poate că întrebarea cea mai interesantă este cum ajung părinții să decidă ce constituie comportament „neadecvat”. Unii aplică această etichetă în mod frecvent și în cazul unor acțiuni pe care voi și cu mine le-am considera inofensive, după care dau milităria jos din pod.³ Acest mod de a acționa face parte din ceea ce întâlnim uneori sub denumirea de stil „autoritar” de creștere a copiilor. Acești părinți sunt mai stricți și mai pretențioși și nu oferă cu ușurință acceptarea sau încurajarea. Ei prezintă rar explicații și justificări pentru regulile pe care le impun. Nu numai că așteaptă supunere totală și folosesc nestingheriți pedeapsa pentru a o obține, dar cred, de asemenea, că este mai important pentru copii să se supună autorității decât să gândească singuri sau să-și exprime opiniile. Părinții autoritari in-

sistă asupra faptului că cei mici trebuie monitorizați permanent, iar când încalcă o regulă – lucru care le confirmă sumbrele suspiciuni în legătură cu cât de afurisiți sunt copiii –, tind să creadă că a fost o alegere făcută cu bună-știință, indiferent de vârsta copilului. În consecință, el trebuie tras la răspundere.

În mod tulburător, aceleași teme ale „supunerii la pretențiile părinților și... o reprimare de timpuriu a impulsurilor inacceptabile pentru aceștia” apar într-un proiect de cercetare de după cel de-Al Doilea Război Mondial. Cercetătorii încercau să exploreze efectele psihologice ale fascismului, mai precis copilăria indivizilor care ajung să urască grupuri întregi de oameni și par obsedați de putere.⁴

Desigur, aici vorbim despre extremele spectrului de control. Este normal ca, atunci când auziți asemenea exemple, să spuneți: „Eu nu intru în categoria asta. Nu sunt autoritar și nici nu aș țipa la copil în parc doar pentru că se distrează”. Însă aproape oricine cedează impulsului de a controla în exces, cel puțin în anumite momente. Unii o fac din convingerea că un copil trebuie să învețe să facă ce i se spune (în definitiv, adulții știu mai bine decât copiii, nu?). Alții au personalități autoritare și și-au dezvoltat obiceiul de a-și impune voința asupra copiilor de la bun început.⁵ Alții ajung uneori la disperare, în special ca reacție la un act de sfidare din partea copilului. Iar mulți părinți sunt sincer preocupați de binele copiilor lor și nu s-au gândit că lucrul pe care-l fac ei ar constitui un control în exces, contraproductiv.

Celor mai mulți dintre noi ne este ușor să urmărim „parada părinților care lasă de dorit”, să privim la cei care controlează mult mai mult decât noi și să ne simțim mai bine la gândul că „măcar eu n-aș face niciodată asta”. Însă adevărata provocare este să reflectăm la lucrurile pe care le-am făcut și să ne întrebăm dacă sunt cu adevărat în interesul copiilor noștri.

Cine sunt copiii care fac ce li se spune?

Vă propun să lăsăm deoparte pentru moment scopurile mărețe pe care le avem pentru copiii noștri și să ne concentrăm doar pe ce ne anume îi determină pe ei să execute ce le cerem. Dacă nu ne-ar interesa decât să facă un anumit lucru sau să înceteze să-l facă chiar în acel moment, de față cu noi, trebuie să recunoaștem că, uneori, este foarte eficient să ne folosim puterea pentru a-i constrânge – de

exemplu, prin amenințare, pedeapsă sau un ordin emis pe un ton răspicat.⁶ Doar uneori. În schimb, copiii care fac ce li se spune sunt mai degrabă aceia ai căror părinți *nu* se bazează pe forță, ci au dezvoltat în schimb o relație caldă și sigură cu ei. Sunt copiii ai căror părinți îi tratează cu respect, reduc la minimum folosirea controlului și au grijă să le ofere motive și explicații pentru ceea ce solicită.

Cercetătorii implicați într-un studiu clasic au început prin a împărți mamele în două categorii: mame sensibile la nevoile copilului, tolerante și cooperante, pe de o parte, și mame care consideră că „au tot dreptul să facă ce doresc cu propriul copil, să-și impună propria voință asupra copilului, să-l modeleze după propriile standarde, să-l întrerupă în mod arbitrar fără a ține cont de nevoile copilului, de dorințele lui sau de activitatea pe care el o desfășoară”, pe de altă parte. Nu mică le-a fost mirarea să descopere că micuții mamelor din prima categorie – adică cele care exercitau mai puțin control – făceau mult mai adesea ce li se cerea.⁷

Într-un al doilea studiu, copiii în vârstă de doi ani care aveau tendința să răspundă pozitiv la cerințe s-au dovedit a fi cei ai căror părinți „exprimau foarte clar ce își doreau și, pe lângă faptul că ascultau obiecțiile copiilor, aveau grijă să le respecte autonomia și individualitatea”.⁸

Un al treilea studiu a ridicat un pic ștacheta, concentrându-se pe preșcolarii care fuseseră etichetați drept neobișnuit de sfidători. Câteva dintre mamele lor au fost rugate să se joace cu ei așa cum o făceau de obicei, iar celelalte au fost instruite să „se implice în orice activitate pe care o alege copilul și să îi permită acestuia să aibă control asupra naturii și regulilor interacțiunii”. Mamele au fost rugate să nu folosească ordine, critici sau laude. (Observați că lauda a fost enumerată alături de alte forme de manipulare.) După sesiunea de joacă, la cererea cercetătorilor, mamele au cerut copiilor să pună la loc jucăriile. Rezultatul: copiii care au fost supuși unui grad mai redus de control – și anume cei cărora li s-a permis să ia decizii asupra jocului – au îndeplinit în număr mai mare cerința mamelor.⁹

Oricât ar fi de șocante aceste rezultate, problemele pe care le ridică disciplina tradițională bazată pe control devin și mai clare când ne uităm la ce fac copiii *după ce adulții pleacă din cameră*. Un cercetător s-a întrebat nu doar care copii vor da curs cerinței de a face ceva (de exemplu, să strângă jucăriile), ci și care copii vor da curs cerinței de a *nu* face un anumit lucru (să nu se joace cu anumite jucării, de pildă), odată lăsați singuri. Ambele întrebări au relevat

același răspuns: copiii care au răspuns pozitiv la cerințe au fost cei ale căror mame erau încurajatoare și calde și care evitau să folosească controlul.¹⁰

Dovezile nu se mai sfârșesc. O altă echipă de psihologi a cercetat ce determină cooperarea „angajată” din tot sufletul a copiilor, spre deosebire de cooperarea șovăielnică „conjuncturală”. Alți doi cercetători au vrut să afle ce anume determină un copil să facă ce îi spune un adult, altul decât mama sau tata.¹¹ În ambele cazuri, rezultatele au fost mai bune la copiii – crescuți de părinți respectuoși și săritori, în comparație cu cei care puneau preț pe control.

Unul dintre motivele pentru care abordarea „mână de fier” tinde să nu funcționeze este faptul că, în definitiv, chiar nu ne putem controla copiii – cel puțin nu pe direcțiile care contează. Este foarte dificil să convingi un copil să consume o mâncare, și nu alta, să facă pipi aici, și nu acolo, și este practic imposibil să obligi un copil să doarmă, să se oprească din plâns, să asculte sau să te respecte. Acestea sunt problemele care-i frământă cel mai mult pe părinți, tocmai pentru că aici ne confruntăm cu limitările inerente impunerii forței noastre asupra forței lor. În special în cazul copiilor mici, și apoi în cazul adolescenților, scopul de a controla se dovedește, în ultimă instanță, o iluzie.¹² Din păcate acest lucru nu ne împiedică să încercăm strategii noi, mai istețe, mai impunătoare, pentru a-i determina pe copii să ni se supună. Iar când aceste tehnici eșuează, se trage adesea concluzia că este nevoie... de și mai multe tehnici similare.

Extreme care se opun

Este paradoxal faptul că tocmai acei părinți preocupați să-și controleze copiii ajung să aibă mai puțin control asupra lor. Povestea însă nu se sfârșește aici. Mult mai important este faptul că această abordare bazată pe control nu este doar inefficientă, ci și foarte dăunătoare, chiar și atunci când pare să funcționeze. Așa cum mi-a spus odată Thomas Gordon, creatorul Training-ului Părinților Eficienți: „Mediile despotice îi îmbolnăvesc pe oameni”.

Firește, oamenii nu se îmbolnăvesc cu toții în același mod. Psihoterapeuții și-au dat seama, cu mult timp în urmă, că aceeași cauză poate determina rezultate foarte diferite de la caz la caz. De exemplu, unele persoane care se îndoiesc de valoarea lor se demoralizează singure și au un grad mare de insecuritate. Altele însă, având aceleași

îndoieli, pot părea arogante și înfumurate, dând impresia că ar compensa stima de sine scăzută prin grandoare. Astfel, două personalități aparent opuse pot avea în comun aceeași rădăcină.

Se întâmplă același lucru când părinții insistă pe un control absolut. Unii copii devin *excesiv de supuși*, iar alții *excesiv de sfidători*. Vom lua fiecare dintre aceste reacții pe rând.

Mulți părinți visează să aibă copii care fac întotdeauna ce li se spune, dar, așa cum am subliniat și în Introducere, nu este un semn bun atunci când copiii sunt intimidati pentru a se supune. Ne distrăm pe seama acelor „yesmeni” de la slujbă, acea categorie de angajați care nu îl contrazic niciodată pe șef. Și atunci ce ne face să credem că ar fi ideal să avem copii slugarnici?

În 1948, în revista *Child Development* („Dezvoltarea copilului”), s-a publicat unul dintre primele studii de cercetare pe acest subiect, care prezenta ca rezultat faptul că preșcolarii care proveneau din familii care-i controlau aveau tendința să fie „liniștiți, bine-crescuți, supuși”. Totodată, ei nici nu interacționau prea mult cu colegii lor și părea că le lipsește curiozitatea și originalitatea. „Controlul autoritar determină conformism, prin pierderea libertății personale”, concluziona cercetătorul.¹³

Mai bine de patru decenii mai târziu, în 1991, aceeași revistă publica un studiu efectuat pe 4.100 de adolescenți. Ideea era, din nou, să se observe cât de bine le merge acestor copii din punct de vedere psihologic și social, și apoi să se compare rezultatele cu modul în care au fost ei crescuți. S-a concluzionat că acei adolescenți care avuseseră părinți autoritari au obținut punctaje mari la „gradul de supunere și conformare la standardele adulților”. Cercetătorii au adăugat însă că „tinerii păreau să fi plătit cu încrederea în sine – având un grad de autonomie scăzut și o percepție negativă asupra propriilor abilități sociale și convenționale. Tiparul general sugerează că acești adolescenți au fost supuși prin forță”.¹⁴

Supunerea excesivă este, prin urmare, un rezultat al controlului excesiv. Aceeași manieră de parenting îi împinge însă pe copii și spre cealaltă extremă: de a se răzvrăti împotriva tuturor. Voința lor, gândirea lor, nevoia de a avea un cuvânt de spus în legătură cu propria viață au fost nimicite, și singurul mod în care mai pot căpăta puțină autonomie este sfidarea.

Când îi facem pe copii să se simtă neputincioși, forțându-i să se supună voinței noastre, generăm adesea o mânie puternică, și, doar pentru că această mânie nu poate fi exprimată pe moment, nu în-

seamnă că ea dispare. Ce se întâmplă cu ea depinde de personalitatea copilului și de specificul situației. Uneori, rezultatul este un număr mai mare de conflicte cu părintele. Așa cum observa și Nancy Samalin, chiar și „atunci când câștigăm, pierdem, de fapt. Când îi determinăm pe copii să ne asculte prin forță, amenințări sau pedepse, îi facem să se simtă neputincioși. Cum nu suportă să se simtă neputincioși, vor provoca o nouă confruntare pentru a arăta că mai au încă oarece putere”.¹⁵ De unde învață să-și folosească această putere? De la noi! Tacticile de parenting autoritar nu doar îi înfurie, ci îi și îndrumă totodată cum să-și direcționeze mânia spre altă persoană.¹⁶

Unii copii pot crește cu o nevoie constantă de a da cu tifa autorității. Uneori, ei aduc toată această ostilitate la școală sau la locul de joacă. (Studiile arată că acei copii crescuți de părinți autoritari, chiar și la trei ani, au tendința să-i deranjeze sau să-i agrezeze pe tovarășii lor de joacă, rezultatul fiind că aceștia din urmă nu mai vor să aibă de-a face cu ei.¹⁷ Evident că această izolare forțată nu este în beneficiul dezvoltării lor.)

Uneori, dacă unui copil îi este frică să fie sfidător pe față, va găsi o cale să o facă pe la spate. Stilul dictatorial de parenting poate genera copii atât de cumiți, încât și vecinii plesnesc de invidie. Totuși, de cele mai multe ori, ei doar au învățat cum să fie mai șireți în privința năzdrăvaniilor lor care câteodată iau forma unor răutăți îngrijorătoare. Par a fi copiii perfecți, dar de fapt duc o „viață dublă”, după cum dezvăluia un terapeut: „Deoarece părinții noștri au insistat în a-și exercita controlul asupra vieții noastre, ne-am creat o viață de care ei știau, și una despre care habar nu aveau”.¹⁸ Astfel de copii riscă, în timp, să se confrunte cu diferite probleme psihologice. Totodată, ei pot să fie îngroziți și, ca urmare, complet deconectați de oamenii care se poartă cu ei în acest fel. În consecință, ca și în cazul iubirii condiționate, un control prea rigid dă rezultate pe termen scurt, însă efectele asupra relației pe care o avem cu copiii noștri sunt devastatoare.

O mamă a oferit o mărturie interesantă într-un mesaj postat pe un forum de discuții. Ea descria un Crăciun petrecut cu rudele soțului ei, care fuseseră crescute – și acum își creșteau copiii – într-o disciplină strictă. În timpul vacanței, ei au povestit diferite escapade din tinerețe. „Copiii ăia cumiți, disciplinați, politicoși se transformau în haivanale de fiecare dată când nu erau pe fază părinții”, povestea ea. „Făceau lucruri la care eu nici nu m-aș fi gândit vreodată.” În schimb, în familia ei, „nu existase niciodată vreun set de note bune,

vreun program de recompensare, scheme de pedepsire, bătăi la fund sau retragerea privilegiilor". Dar femeia jura că nici nu existase vreodată vreun comportament inadecvat grav.

Nu doresc să afirm că sfidarea este întotdeauna ceva îngrijorător. O doză de răzvrătire este perfect normală și sănătoasă, mai ales în jurul vârstei de doi-trei ani, și apoi, din nou, la începutul adolescenței. Aici însă eu mă refer la un anumit tip de sfidare, exacerbată și de reacție, care durează mai mult și are rădăcini mai adânci. Acești copii sunt dovada vie că un stil de parenting care vizează mai ales obținerea supunerii eșuează din cauza unor cauze interne, pe lângă faptul că aduce cu sine și multe alte probleme.

Care este alternativa la a fi excesiv de supus sau excesiv de sfidător? Cum arată astfel de copii? Ei bine, ca reacție la cererile părinților – și mai târziu, din partea altor persoane –, ei vor alege să spună uneori „da” și alteori „nu”, fără să se simtă mânați să se supună sau să sfideze. Pot face deseori ceea ce li se cere, mai ales când consideră că este just și important pentru persoana care emite rugămintea. Părinții acestor copii le-au umplut rezervoarele cu încredere tratându-i cu respect, explicând motivele pentru care cer un anumit lucru, evitând așteptările nerealiste de supunere. Acești părinți s-au împăcat cu ideea că uneori cei mici își vor manifesta autonomia prin sfidare, și nu au reacții exagerate când se întâmplă asta.

Mâncatul în exces, lipsa bucuriei și alte efecte ale controlului

În Capitolul 2, am descris efectele stimei de sine condiționate, citând din studiul psihologilor Richard Ryan și Edward Deci, de la Universitatea din Rochester. (Edward Deci a participat și la studiul asupra studenților care a scos la lumină diferitele consecințe nefericite ale parentingului condiționat.) Acești doi cercetători, alături de colaboratorii lor și de foști studenți, au petrecut ultimele decenii adunând dovezi că nimic bun nu se întâmplă atunci când oameni de diferite vârste se simt controlați, indiferent de modul cum este exercitat controlul: pedepse, recompense, iubire condiționată, constrângere pe față sau alte mijloace.

În ceea ce privește creșterea copiilor, ei au concluzionat următoarele: cu cât copiii se simt mai constrânși și mai controlați, cu atât mai mari sunt șansele de „răzvrătire împotriva valorilor impuse” și cu atât mai instabilă le va fi identitatea sau imaginea de sine.¹⁹ Să ne întoarcem la studiul cu studenții. De ce fusese atât de nociv să

audă „Te iubesc doar atunci când tu...” din partea părinților? Pentru că acel mesaj i-a făcut să se simtă controlați din interior. Au crescut cu sentimentul că trebuie să se comporte sau să aibă succes în anumite moduri pentru a-i mulțumi pe părinți și, în fond, pentru a se simți bine în propria piele. Elementul-cheie în frază este „trebuie să”. Psihologic vorbind, nu se simțeau liberi să facă altfel.

Interiorizarea unei dorințe puternice de „a fi bun”, de a munci din greu sau orice altceva se cere spre a-i mulțumi pe mama și pe tata nu este o veste bună dacă rezultatul nu e resimțit drept o decizie reală. Ceea ce a demonstrat și cercetarea. Studenții care credeau că părinții îi iubesc condiționat susțineau că acțiunile lor se datorau mai mult unei „presiuni interioare puternice”, și nu „sentimentului că au făcut o alegere”. Ei au recunoscut că bucuria lor în urma unui succes era de scurtă durată, că modul cum se priveau pe ei înșiși se schimba constant și că se simțeau deseori vinovați și rușinați.²⁰

Ryan și Deci cred că un copil se naște nu doar cu anumite nevoi de bază, inclusiv nevoia de a avea un cuvânt de spus în privința propriei vieți, dar și cu abilitatea de a lua decizii pentru a-și împlini nevoile. Ei sunt echipați cu un „giroscop de autoreglare naturală”. Când îi controlăm în mod excesiv – de exemplu prin oferirea de recompense și laude, dacă ne fac pe plac –, ei încep să devină dependenți de surse externe de control. Giroscopul o ia razna, iar ei își pierd abilitatea de autoreglare.²¹

MÂNCAREA

Consumul de alimente este un bun exemplu în acest context. Este adevărat că alegerile pe care le fac copiii în ceea ce privește hrana nu sunt întotdeauna cele mai sănătoase. (De aceea, este nevoie să-i învățăm ce este și ce nu este benefic pentru corpul lor și să-i lăsăm să aleagă dintr-un număr limitat de alimente, astfel încât indiferent ce aleg să fie acceptabil din punct de vedere al sănătății.) Pe de altă parte, chiar și fără intervenții, copiii mici consumă, de obicei, atâtea calorii cât le cere corpul. Uneori, timp de zile întregi mănâncă atât de puțin, încât ne îngrijorăm, după care, dintr-odată, devorează porții uriașe. Dacă mănâncă un aliment gras, după el au tendința să reducă consumul sau să consume alimente cu mai puține calorii. În ceea ce privește cantitatea de mâncare, copiii au o capacitate remarcabilă de autoreglare.

Asta în cazul în care nu încercăm să controlăm noi corpurile. Doi nutriționiști din Illinois au realizat un experiment acum câțiva ani. Ei au supus observației un număr de 77 de copii cu vârste cuprinse

între doi și patru ani și au aflat cât de mult încearcă părinții să le controleze obiceiurile alimentare. Au descoperit că acei părinți care insistau să mănânce numai la orele de masă stabilite (și nu atunci când le era foame copiilor), care își încurajau copiii să termine tot din farfurie (chiar dacă era evident că acestora nu le mai era foame) sau care foloseau mâncarea (mai ales dulciurile) drept recompensă sfârșeau prin a avea copii care își pierduseră abilitatea de a-și regla consumul caloric. Unii părinți păreau că au propriile probleme de alimentație, fiind pe cale să le transmită și copiilor. Indiferent care era cauza controlului excesiv, la unii dintre acești copii el începea să facă ravagii încă dinainte de renunțarea la scutece. Copiii dispuneau de „puține oportunități să învețe să-și controleze necesarul de hrană” și nu mai aveau încredere în semnalele date de corpurile lor în ceea ce privea foamea. O consecință: mulți dintre ei începeau să se îngrășe.²²

MORALITATEA

Aceste descoperiri legate de alimentație sunt interesante, ba chiar alarmante, în sine, însă sunt doar câteva ilustrări ale unui pericol mai mare. Reglarea din exterior poate să dăuneze grav reglării din interior nu numai în privința alimentației, ci și a moralității. Un stil de parenting „mână de fier” nu promovează, ci subminează dezvoltarea morală a copiilor. Cei asupra cărora se aplică o presiune pentru a face ce li se cere nu vor putea rezolva singuri dilemele etice. Se poate crea foarte ușor un cerc vicios: cu cât copiii au mai puține șanse să decidă în legătură cu modul adecvat de a acționa, cu atât vor acționa mai mult în moduri care le vor confirma părinților că sunt iresponsabili, ceea ce va face ca adulții să le nege și mai mult dreptul de a alege.

Un bilanț al unor cercetări asupra dezvoltării copilului a concluzionat: copiii cu părinți autoritari nu ies în evidență în niciun fel. Totuși, „când este vorba despre măsuri forțate de a rezista tentației”, dovezi mai semnificative sugerează că „ei au un grad mai scăzut de «conștiință» și o orientare morală mai degrabă orientată spre exterior decât spre interior, atunci când decid comportamentul «potrivit» în situații de conflict moral”²³

INTERESUL

O altă consecință a controlului în exces: atunci când copiii se simt forțați să facă anumite lucruri sau sunt mult prea constrânși să le facă într-un anumit fel, este foarte probabil să devină mai puțin interesați de ceea ce fac și să renunțe ușor când apar provocări. În cadrul unui experiment interesant, părinților li s-a propus să stea pe podea lângă copiii lor – mai mici de doi ani – care se jucau cu jucării. Câțiva dintre părinți au preluat imediat controlul jocului sau au început să emită instrucțiuni („Bagă cubul înăuntru. Nu, nu acolo. Acolo!”). Alții s-au mulțumit să-și lase copiii să exploreze, încurajându-i și oferindu-le ajutorul doar când era necesar. Mai târziu, copiilor li s-au oferit alte jocuri, fără ca părinții să mai fie de față. S-a dovedit că, odată singuri, cei cu părinți axați pe control renunțau foarte ușor la o anumită jucărie, în loc să încerce să vadă cum funcționează.

Un deceniu mai târziu, un alt studiu a scos la lumină rezultate similare în cazul unui grup de copii de șase-șapte ani: cei ai căror părinți se jucaseră cu ei deținând controlul (spunându-le ce să facă, criticând sau laudând) își pierdeau repede interesul în ceea ce făceau. Petreceau mai puțin timp jucându-se cu jucăriile când erau singuri și recunoșteau că nu li se părea distractiv să se joace, spre deosebire de copiii ai căror părinți fuseseră mai relaxați.²⁴

ABILITĂȚILE

Primul dintre studiile care au demonstrat o diminuare a interesului copiilor a fost întreprins, în anii '80, de Wendy Grolnick, o fostă studentă a psihologilor Deci și Ryan, împreună cu câțiva colegi ai ei. (Al doilea studiu a fost realizat de Deci însuși, printre alții.) După aproape două decenii, Grolnick a descoperit că părinții axați pe control nu scad doar interesul copiilor pentru activitățile în care se implică. Ei pot, de asemenea, să afecteze negativ abilitățile copiilor. De data aceasta, ea a cercetat modul în care copiii de clasa a III-a și părinții lor lucrau împreună în cadrul a două proiecte similare temelor (într-unul se lucra cu hărți, iar în celălalt, cu rime poetice). Următorul pas a fost să li se dea copiilor sarcini similare, dar să lucreze singuri. Cei ai căror părinți exercitau mai mult control nu s-au descurcat atât de bine pe cont propriu.²⁵

Foarte interesant, părinții care exercitaseră mai mult control (cel puțin la proiectul poetic) se simțeau ei înșiși controlați, deoarece au ziseră de la cercetător că urma o testare a aptitudinilor copiilor lor.²⁶ Același lucru se întâmplă în cazul profesorilor: spune-le „să ridice standardul” și ei se transformă în sergenți de armată. Ironia este că elevii lor sfârșesc prin a avea rezultate mai slabe decât colegii lor din clase în care nu se pune atâta preț pe performanță.²⁷

În lucrarea sa foarte utilă și concisă *The Psychology of Parental Control* („Psihologia controlului parental”), Grolnick prezintă pe scurt mult mai multe cercetări care arată că „parentingul autoritar a fost asociat cu un nivel scăzut de motivație interioară, mai puțină interiorizare a valorilor și a eticii, o autoreglare mai slabă și cu sentimente negative față de propria persoană, ca să nu mai vorbim despre „efectele secundare nedorite care afectează relația părinte-copil”. Ea adaugă că „aceste elemente nu au legătură doar cu dezvoltarea și bunăstarea copilului, dar și cu șansele lui de a deveni un adult fericit și practic”. În concluzie, ea subliniază că, deși copiii au nevoi diferite în funcție de vârstă, efectele unui control excesiv sunt dăunătoare indiferent de vârstă. Deși stilul de parenting diferă în funcție de etnie, clasă socială și cultură, prea mult control are efecte negative indiferent de aceste diferențe.²⁸

Termenii „excesiv” și „prea mult” ridică întrebarea dacă există cumva o doză ideală de control. Răspunsul meu este că încercarea de a-ți da seama ce este benefic copilului reprezintă mai mult o investigație calitativă decât una cantitativă. În funcție de modul cum definim „controlul”, poate fi mai potrivit să găsim alternative la el, nu doar să-l exercităm într-o doză redusă. Copiii au nevoie, de pildă, de structură în viața lor – unii mai mult ca alții –, dar nu este același lucru cu a spune că au nevoie de control într-un grad moderat.²⁹ Cum putem face diferența? Cu siguranță, chestiunea este discutabilă, însă, ca o regulă, structurile rezonabile sunt impuse când nevoia o cere, în mod flexibil, fără restricții de prisos și, acolo unde se poate, cu participarea copilului. Rezultatul este total diferit față de cazul în care folosești constrângerea sau faci presiuni pentru a-ți impune propria voință – ceea ce considerăm, de obicei, a fi control.

Ca părinți, este nevoie să fim implicați și conștienți de detaliile vieții copiilor noștri. Nimic din această carte nu ar trebui interpretat drept o invitație de a ne relaxa total și a-i lăsa pe copii să se crească ei singuri. Am putea spune că este de datoria noastră să „deținem controlul”, și anume să creăm un mediu sănătos și sigur, să oferim îndrumare și să stabilim limite; dar nu este nicidecum datoria noastră să controlăm, adică să solicităm obediență absolută, să ne bazăm pe exercitarea unei presiuni sau să reglăm toate detaliile vieții copiilor. De fapt, deși pare paradoxal, datoria noastră este să controlăm modul în care îi ajutăm pe copii să preia ei înșiși controlul asupra propriei vieți. Scopul este să-i înzestram cu abilități, nu să-i determinăm să se conformeze, iar metodele sunt bazate mai degrabă pe respect decât pe constrângere.

Există momente când nu se poate evita o oarecare doză de control și aici cheia este să nu exagerăm. Însă, în general, este de dorit să ne abordăm copiii într-o manieră care nu are de-a face cu controlul, în loc să încercăm să găsim fericita cale de mijloc dintre „prea mult control” și „control insuficient”. În Capitolul 9 voi face câteva recomandări practice.

Capitolul 4

DAUNELE PEDEPSEI

Pedeapsă, control, autoritate părintească, condiționarea iubirii și a afecțiunii, toate aceste concepte se suprapun. Cel mai cunoscut și mai ușor de înțeles este primul dintre ele. Simplu spus, a pedepsi copiii înseamnă, de obicei, a le face ceva neplăcut – sau a-i împiedica să aibă parte de ceva plăcut – cu scopul de a le modifica comportamentul viitor. Cu alte cuvinte, cel care pedepsește îi face pe copii să sufere, pentru a-i învăța o lecție.¹

Apar întrebări fundamentale despre înțelepciunea acestei abordări, chiar și înainte de a analiza rezultatele cercetărilor științifice. De exemplu, ne putem întreba: Ce beneficii reale poate avea, pe termen lung, o abordare care îi face în mod deliberat nefericiți pe copii? Dacă pedeapsa este atât de eficientă, de ce mai trebuie să o aplic iar și iar asupra copilului meu?

Studiile disponibile pe această temă nu înlătură aceste îndoieli. Rezultatele unui studiu clasic de parenting, publicat în 1957, pare să-i fi surprins până și pe cercetători. După ce au analizat toate informațiile în urma cercetărilor întreprinse asupra unor copii de grădiniță și a mamelor acestora, cercetătorii au raportat că „efectele negative ale pedepselor au ieșit în evidență pe tot parcursul studiilor noastre”. Pedeapsa s-a dovedit a fi ineficientă, indiferent dacă părinții o aplicau pentru a opri agresivitatea, dependența excesivă, udatul patului sau altceva. Cercetătorii au ajuns mereu la concluzia că pedeapsa era „ineficientă pe termen lung, dacă era aplicată drept tehnică pentru eliminarea unui comportament”.² Studii mai noi și mai bine structurate au susținut și ele această concluzie, descoperind, de exemplu, că părinții care „pedepseau comportamentele de încălcare a regulilor acasă determinau niveluri superioare de încălcare a regulilor de către aceeași copii în afara casei”.³

Există deja o serie importantă de studii care demonstrează mai ales efectele distructive ale pedepselor corporale, și anume practicile care cuprind bătaia la fund, palmuirea sau alte modalități prin care se provoacă durere fizică, drept formă de disciplină. Informațiile arată cu preponderență că pedeapsa corporală îi face pe copii mai agresivi și conduce la multe alte consecințe dăunătoare. (Nici măcar

nu este clar dacă pedeapsa corporală duce la o supunere de moment.)⁴ Atunci când copiii sunt loviți, ei „primesc evident o lecție”, anume că se pot impune în fața celor mai slabi ca ei, făcându-le rău fizic.

Consider că cercetările implică zero toleranță pentru bătaie, având în vedere că aceasta nu este necesară, nu este eficientă și posibil foarte dăunătoare. Dar acest lucru ar putea fi un subiect care să nu aibă nevoie de informații oferite de studii. Valorile fundamentale umane sunt suficiente pentru a ne justifica împotrivirea față de această practică. Este revoltător că unii bărbați își lovesc soțiile sau prietenele, dar poate cu mult mai gravă este problema adulților care bat copii, indiferent de formă și de motiv.

Totuși, după cum problema controlului nu poate fi limitată la pedeapsă, la fel și problema pedepsei nu poate fi limitată la cea fizică. După cum bine spunea regretata expertă în sociologie Joan McCord:

„Dacă părinții și profesorii ar înlocui pedeapsa corporală cu una non-corporală, atunci ar putea evita să-i învețe pe copii să lovească, să tragă pumni, să pocnească; și totuși, ar perpetua ideea că a cauza durere este un mod legitim de exercitare a puterii. În consecință, compasiunea și spiritul social sunt erodate”.⁵

Cu alte cuvinte, problema constă în ideea de a-i forța pe copii să treacă printr-o experiență neplăcută. Aceasta poate însemna abuz fizic, privare de afecțiune sau atenție, umilire, izolare sau orice altceva.

Merită subliniat acest lucru, pentru că până și unii autori care se opun ferm pedepsei corporale par să considere că alte forme de pedeapsă sunt inofensive sau chiar necesare. (Există și trei excepții remarcabile – Thomas Gordon, Haim Ginott și William Glasser – care au fost foarte elocvenți în scrierile lor în legătură cu problemele pe care le ridică însăși ideea de pedeapsă.)

Între timp, unii specialiști au răspuns ezitărilor firești ale părinților de a folosi tehnici punitive redenumindu-le „consecințe”. În unele cazuri, schimbarea este pur semantică, sugerându-se că un termen mai prietenos ar face aceleași practici mai puțin agresive. Uneori însă, ni se spune că, dacă pedepsele sunt mai puțin severe sau sunt „logic” legate de comportamentul neadecvat sau declarate clar dinainte, atunci este în ordine să fie folosite și, într-adevăr, nu ar trebui considerate drept pedepse.

Eu nu cred așa ceva. Mai mult, nu cred că sunt crezute nici de copii. Deși este adevărat că un lucru negativ se poate înrăutăți, prin

adăugarea elementelor de imprezibil sau de lipsă de claritate, sau prin întrecerea măsurii, sau printr-un comportament de o răutate excesivă, acestea nu sunt motivele principale pentru care pedeapsa are efectele pe care le are.

Faptul că anunțăm cum planificăm să-i pedepsim pe copii („Ține minte, dacă faci x lucru, îți voi face y lucru.”) poate să vă liniștească *propria* conștiință, deoarece dați un avertisment pe față, dar de fapt este o amenințare. Prin aceasta, le spunem copiilor dinainte cum anume îi vom face să sufere, dacă ei nu se supun. Se comunică un mesaj de neîncredere („Nu cred că vei proceda cum trebuie fără frica de pedeapsă.”), ducând copiii la concluzia că se supun datorită unor motive externe și subliniind neputința lor. Indiferent de modificări minore și indiferent de numele dat, pedeapsă sau altceva, apar toate efectele distructive anunțate de logică, experiență și cercetări.⁶

Uneori, părinții sunt sfătuiți să folosească tehnica *time-out* în locul bătăii, ca și cum acestea ar fi singurele variante disponibile. După cum am văzut, ambele variante sunt în realitate modalități de pedeapsă. Singura diferență constă numai în natura suferinței: emoțională, respectiv fizică. Dacă am fi forțați să alegem una dintre cele două, evident că un *time-out* este de preferat bătăii. În aceeași logică, este de preferat să-i bați pe copii în loc să-i împuști, dar acest lucru nu reprezintă un motiv de susținere a bătăii.

O altă versiune a ceea ce poate fi numită „pedepsire ușoară” este cunoscută drept „consecințe naturale”, care le propune părinților să-i disciplineze pe copii prin inacțiune, și anume refuzul de a ajuta. Dacă un copil întârzie la cină, părinții ar trebui să-l lase nemâncat. Dacă un copil își uită pelerina de ploaie la școală, a doua zi ar trebui să-l lăsăm să se ude. Aceste măsuri ar trebui să-i învețe pe copii să fie mai punctuali, mai puțin uituci și așa mai departe. Dar adevărata lecție pe care copilul o va învăța va fi că noi, ca părinți, am fi putut să-i ajutăm, dar nu am făcut-o. După cum observau doi autori în discuția lor asupra metodei: „Atunci când stați deoparte și lăsați să se întâmple lucruri rele, copilul trăiește o dublă dezamăgire: ceva a mers rău și vouă nu v-a părut în deajuns de el, ca să mișcați măcar un deget pentru a preîntâmpina pericolul. «Abordarea consecințelor naturale» este de fapt o formă de pedeapsă”.⁷

Una dintre caracteristicile cele mai frapante ale pedepselor de orice fel este că se creează un cerc vicios pentru toți cei implicați, foarte asemănător cu ceea ce am constatat în cazul retragerii iubirii și consolidării pozitive. În ciuda nenumăratelor dați când, în urma

pedepsirii, copilul se dezlănțuie din nou cu furie și durere, deși de atâtea ori pedeapsa noastră a eșuat și nu au apărut îmbunătățiri (de fapt, lucrurile s-au înrăutățit), singurul răspuns posibil este de a pedepsi din nou, poate chiar mărinzind miza. Este foarte interesant cum cercetările au demonstrat că efectele negative nu sunt datorate intervenției inițiale a părinților, ci utilizării pedepsei *după* ce copilul nu se conformează primei cerințe. Mai îngrijorătoare este utilizarea pedepsei ca reacție, alegerea de a o folosi din nou după ce deja s-a generat un conflict. De aceea, cel mai însemnat aspect este de a ne înfrâna să pedepsim tocmai în momentele de mare mânie și frustrare.⁸

Cel mai important cerc vicios nu se creează în momentul când ne confruntăm deschis cu copilul, ci în timp, și anume în timpul derulării evenimentelor, pe parcursul mai multor ani. Pedepsirea repetată a unui copil mic poate determina transformarea lui într-un adolescent sfidător; totuși, noi suntem sfătuiți să continuăm cu pedepsele, chiar să le intensificăm: Închideți-l în casă, reduceți-i banii de buzunar, folosiți-vă puterea pentru a-l face să se comporte responsabil! *Cu cât eșuează mai răsunător această strategie, cu atât mai mult noi tragem concluzia că de vină este copilul, și nu strategia.* Dar dacă ne oprim totuși să reconsiderăm ceea ce facem, vom presupune că am implementat-o noi în mod ineficient, în loc să realizăm că problema o reprezintă ideea de a-i face pe copii să sufere pentru a le da o lecție. Ginott avea perfectă dreptate: „Comportamentele neadecvate și pedepsele nu sunt extreme care se anulează una pe alta, dimpotrivă, ele se generează și se susțin reciproc.”

De ce nu dau roade pedepsele

Ar fi greu să se neghe ineficiența pedepselor, mai ales în lumina tuturor mărturiilor existente. *De ce* anume nu funcționează este mai dificil de stabilit cu exactitate. Cu toate acestea, putem face câteva pronosticuri:

• *Cauzează furie.* Ca și alte forme de control, utilizarea consecințelor punitive asupra cuiva îl înfurie, experiența fiind cu atât mai dureroasă cu cât acea persoană este neputincioasă. Ce ne învață istoria despre națiuni, ne învață psihologia despre persoane: dacă li se oferă șansa, cei care se simt victime vor deveni în final agresori.

• **Oferă un model de utilizare a puterii.** Exemplul pe care îl oferă pedeapsa corporală copiilor este violența, și anume utilizarea forței în scopul rezolvării problemelor. De fapt, toate pedepsele au învățături similare. Copiii pot sau nu să învețe lecția la care ne gândim noi atunci când îi pedepsim („Nu mai face niciodată *cutare lucru!*”), dar cu siguranță vor învăța că, atunci când cei mai importanți oameni din viața lor, modelele lor în viață, au o problemă, încearcă să o rezolve exercitându-și forța pentru a-l face pe celălalt nefericit și a-l determina să capituleze. Pedepsele nu numai că înfurie copilul, dar îi „oferă în același timp un model de exprimare fâțișă a ostilității”, observă un cercetător.¹⁰ Cu alte cuvinte, îi învață pe copii că forța pune lucrurile la punct.

• **Își pierd în timp eficiența.** Pe măsură ce copiii cresc, devine tot mai dificil să se găsească modalități prin care acțiunile asupra lor să fie suficient de neplăcute. (În același fel, devine extrem de dificil să găsim recompense din ce în ce mai atrăgătoare.) La un moment dat, amenințările vor fi lipsite de fond, și copiii vor ridica din umeri la „Ești pedepsit!” sau „Fără bani de buzunar săptămâna asta!”. Acest lucru nu denotă cât sunt de încăpățânați și dificili copiii, și nici că trebuie să găsiți metode mai diabolice pentru a-i face să sufere. Ceea ce se sugerează de fapt este că, de la bun început, încercarea de a-i ajuta pe copii să devină oameni buni folosind pedepsele atunci când se comportă urât poate să fi fost o strategie nepotrivită.

Priviți lucrurile în modul următor: atunci când tinerii se întreabă de ce să fie drăguți sau de ce să reziste unor tentații, părinții au de ales. Ei pot apela la respectul și încrederea pe care le-au cultivat iubindu-și copiii în mod necondiționat, folosind rațiunea și puterea de convingere pentru a le explica cum îi poate afecta pe alți oameni *cutare* sau *cutare lucru*. Sau pot să apeleze la puterea brută: „Dacă nu încetezi, vei fi pedepsit!”

Problema abordării din urmă este că, odată ce puterea pe care o folosiți se va diminua, căci așa se va întâmpla, nu vă va mai rămâne nimic. După cum sublinia Thomas Gordon: „Rezultatul inevitabil al folosirii puterii în mod sistematic pentru a vă controla copiii atunci când sunt mici este că nu învățați niciodată cum să *influențați!*”. Cu cât vă bazați mai mult pe pedeapsă, „cu atât influența asupra vieții copiilor dumneavoastră va fi mai mică”.¹¹

• **Erodează relația cu copiii.** Atunci când pedepsim, devine mai dificil pentru copiii noștri să ne privească drept aliați afectuoși, ceea ce este vital pentru o dezvoltare sănătoasă. Devenim însă (în ochii lor) legiuitori care trebuie evitați. Copiii foarte mici încep să înțeleagă faptul că părinții lor, acele persoane mărețe, atotputernice, de care ei sunt total dependenți, îi fac uneori să sufere *intenționat*: acei uriași care mă țin în brațe, mă leagă, mă hrănesc și îmi alungă lacrimile, uneori se străduiesc să îmi ia lucrurile dragi sau mă fac să mă simt fără valoare sau mă lovesc la fund (chiar dacă îmi zic în continuu că *eu* trebuie să „folosesc cuvintele”). Îmi spun că reacționează așa din cauza unor lucruri pe care le-am făcut eu, dar tot ce pricep este că de acum înainte nu știu dacă pot să mai am încredere în ei sau dacă o să mă mai pot simți în siguranță cu ei. Ar fi prostesc să recunosc față de ei că sunt furios sau că am făcut ceva rău, deoarece am învățat că mă pot trimite la colț, că mi se poate vorbi pe un ton lipsit complet de orice urmă de iubire sau pot fi chiar lovit. Așa că cel mai bine ar fi să păstrez distanța.

• **Distrage copiii de la lucrurile cu adevărat importante.** Să ne imaginăm că unui copil i s-a spus că, din cauză că tocmai l-a lovit pe fratele său, trebuie să meargă în camera lui și va rata programul preferat la TV. Haideți să ne furisăm lângă el, în timp ce stă în pat. Ce credeți că-i trece prin cap? Dacă vă gândiți că reflectează la acțiunile lui, zicându-și în sine: „Acum înțeleg că e rău să-i faci pe oameni să sufere”, atunci chiar trebuie să continuați să-i trimiteți pe copii în camera lor oricând se comportă inadecvat.

Dacă totuși, ca orice om care a petrecut câțiva timp cu un copil real (sau a fost un asemenea copil), considerați scenariul de mai sus ridicol de îndoielnic, atunci de ce ați recurge la această pedeapsă sau la oricare alta? Ideea că *time-out* reprezintă o formă acceptabilă de disciplinare pentru că oferă copiilor timp de reflecție se bazează pe o premisă absurd de nerealistă. În general, pedepsele nu-i determină pe copii să reflecteze asupra lucrurilor întâmplate, și chiar mai puțin asupra motivelor pentru care au făcut anumite lucruri și la ce ar fi trebuit să facă în schimb. Pauzele îi determină pe copii să se gândească mai degrabă cât de răi sunt părinții lor și poate la cum se vor răzbuna (pe copilul care i-a băgat în bucluc).

Mai presus de toate, este foarte probabil să-și concentreze atenția asupra pedepsei în sine: cât este de nedreaptă și cum ar putea să o evite data viitoare. Pedepsirea copiilor – și amenințarea că o veți face din nou în viitor dacă nu vă fac pe plac – reprezintă o modalitate excelentă pentru ei de a-și perfecționa aptitudinile de a nu fi prinși. Dacă îi spuneți unui copil: „Nu vreau să te mai prind făcând cutare lucru din nou”, atunci copilul va gândi: „În regulă! Data viitoare nu mă vei mai prinde!” Îi impulsionează totodată puternic să mintă. (În contrast, copiii care nu sunt pedepsiți sunt mai puțin înfricoșați să recunoască ceva ce au făcut.) Când părinții care aplică pedepse sunt puși în fața nesincerității predictibile de care dau dovadă copiii crescuți în disciplina tradițională – „Nu am fost eu! Era deja spart!” –, nu pun la îndoială folosirea pedepsei, ci pedepsesc copilul din nou, de această dată pentru că a mințit.

• **Îi fac pe copii să fie mai egocentri.** Cuvântul „consecințe” este folosit foarte des, nu doar drept un eufemism pentru pedeapsă, dar și drept o justificare a ei, ca în: „Copiii trebuie să învețe că acțiunile lor au consecințe”. Consecințe pentru cine? Răspunsul este: pentru sine însuși. Atenția unui copil este concentrată puternic asupra modului în care va fi el însuși afectat de încălcarea unei reguli sau de sfidarea unui adult, și anume ce consecințe va avea de înfruntat dacă este prins.

Cu alte cuvinte, atunci când pedepsim copiii, îi determinăm să se întrebe: „Ce doresc acești adulți, care au în mâinile lor puterea, să fac și ce mi se va întâmpla dacă nu îndeplinesc acest lucru?” Observați că este o reflexie în oglindă a întrebării puse acasă sau în clasă când copiilor li se promet recompense dacă sunt buni: „Ce-și doresc ei să fac și ce voi primi în schimb?” Ambele întrebări sunt legate de interesul personal și ambele sunt foarte diferite de ceea ce am dori noi să se întrebe ei: „Ce fel de persoană aș vrea să fiu?”

Nu-i de mirare că un grup de cercetători, descoperind că pedepsirea copiilor împiedică dezvoltarea lor morală, au folosit această descoperire subliniind că pedepsele „îl direcționează pe copil spre consecințele pe care le are comportamentul său asupra lui însuși”.¹² Cu cât ne concentrăm mai mult asupra unor consecințe punitive, incluzând *time-out*, sau asupra recompenselor, incluzând laudele, cu atât mai puțin copiii vor lua în calcul modul în care acțiunile lor îi

afectează pe alții. (Este posibil însă să analizeze costurile și beneficiile, și anume să cântărească riscul de a fi prins și pedepsit din nou versus plăcerea de a face lucrul respectiv pe care nu ar trebui să-l facă.)

Aceste răspunsuri – calcularea riscurilor, găsierea unor soluții pentru a nu fi prins, minciuna pentru a se proteja – au sens pentru copil. Sunt perfect raționale. Ele nu sunt însă morale, datorită faptului că pedeapsa – de toate tipurile, prin însăși natura ei – împiedică gândirea etică. Astfel, când susținătorii disciplinei tradiționale insistă că, atunci când copiii vor fi în „lumea reală”, vor trebui să facă față consecințelor propriilor acțiuni, întrebarea ar fi: Care adult din lumea reală este descurajat să aibă un comportament imoral doar atunci când el însuși va plăti prețul (dacă este prins)? Răspunsul nostru ar fi: Acel adult despre care cei mai mulți dintre noi sperăm să nu fie copilul nostru de azi în devenire.

Ceea ce am vrut eu să demonstrez are valoare practică. După orice criteriu logic, pedeapsa pur și simplu nu funcționează foarte bine și nu este realist să sperăm că mai multă pedeapsă (sau de natură diferită) va schimba lucrurile. Cum să le răspundem în schimb părinților care susțin că explicațiile, argumentările, empatia și alte soluții nu au decât un impact restrâns și de aceea ei cred că este nevoie să fie mai eficienți în ceea ce le spun copiilor și „să le atragă atenția” prin impunerea unor consecințe?

În primul rând, observați că această afirmație se bazează pe premisa că, fără adăugarea unor mecanisme de constrângere, copiii le vor ignora pe cele mai importante persoane din lumea lor. Este greu de crezut. Este adevărat, uneori copiii ignoră anumite lucruri spuse de noi, demonstrând cât de selectivi pot fi în ceea ce aleg să audă, atunci când îi chemăm la cină sau le spunem să facă curat, dar nu înseamnă că sunt orbi și surzi la cuvintele și acțiunile noastre. Dimpotrivă, chiar și cuvintele celui mai atent părinte – sau mai bine zis, *mai ales* ale lui – au o greutate nemaipomenită, tocmai pentru că sunt spuse de părinte.

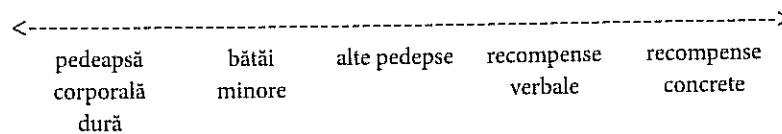
Poate cineva totuși să susțină că amenințările și pedepsele solicită atenția copiilor într-un mod diferit? Este adevărat, dar felul în care are loc acest lucru este foarte neproductiv. Aceleași caracteristici ale pedepselor care le fac imposibil de ignorat asigură totodată valența negativă pe care o au. Atenția copiilor este în acest caz atrasă de

durere, pe lângă faptul că o persoană de care ei depind a cauzat-o. Având în vedere acest lucru, sunt slabe șanse să avem rezultatele dorite.

Unii părinți argumentează întru folosirea pedepselor, insistând că ei își iubesc cu adevărat copiii. Este fără îndoială adevărat. Se creează însă o situație foarte derutantă pentru copii. Este foarte dificil pentru ei să înțeleagă cum cineva care în mod evident ține la ei îi face totodată să sufere din când în când. Se creează ideea denaturată, pe care copiii o poartă cu sine toată viața, că a cauza durere oamenilor face parte din iubirea pentru ei. Altfel spus, pot concluziona că iubirea este condiționată, că durează doar cât timp oamenii fac ce vrem noi.

Un alt argument este că pedepsele nu sunt distructive atât timp cât sunt aplicate cu un motiv serios și acesta este explicat copilului. Adevărul este că *explicațiile nu minimalizează efectele negative ale pedepselor; după cum nici pedepsele nu minimalizează efectele bune ale explicațiilor.*¹³ Să presupunem că îi explică copilului ceva și încercați să-l faceți să se concentreze pe modul în care altcineva se simte ca urmare a acțiunilor lui. Îi spuneți: „Annie, atunci când ai smuls jucăria din mâinile lui Jeffrey, l-ai supărat pentru că nu s-a mai putut juca cu ea”. Dar dacă, de obicei, o pedepsiți pentru anumite abateri? Beneficiile explicațiilor voastre pot foarte bine să nu mai aibă niciun efect. Dacă Annie știe, din proprie experiență, că o veți trimite la colț sau îi veți face ceva neplăcut, ea nu se gândește la Jeffrey. Ea este îngrijorată cum o va afecta pe ea însăși. Cu cât este ea mai îngrijorată de pedeapsă, cu atât sunt mai slabe șansele să tragă învățăminte etice.

Dacă puneți laolaltă informațiile din acest capitol cu discuția din Capitolul 2, se detașează un tipar important. Ceea ce eu am descris drept abordarea „a face ceva cuiva”, care include parentingul condiționat, se încadrează într-un continuum care arată așa:



Nu vreau spun că a bate un copil și a-i zice „Bravo!” sunt egale din punct de vedere moral. Sunt însă relaționate din punct de vedere conceptual. Sunt îngrijorat în legătură cu *toate* tehnicile enumerate și cu presupunerile care fac legătura între ele. Din experiența mea, părinții nu înclină foarte mult să exploreze alternativa „a lucra împreună”, cât timp ei consideră că este de-ajuns să aleagă una dintre variantele „a face ceva cuiva” din partea dreaptă a diagramei. De aceea am subliniat atât de mult importanța respingerii modelului în întregime.

De fapt, eu pun totodată la îndoială ideea potrivit căreia „cu cât sunt mai multe metode, cu atât e mai bine”. Există tendința de a se respinge argumentele care susțin că o anumită abordare de parenting nu este bună și trebuie înlocuită cu o alta. „De ce să nu le îmbini?” întrebă unii. „Nu e necesar să arunci totul. Poți folosi ce funcționează!”

În primul rând, ar trebui să ne punem din nou întrebarea: „Să funcționeze în ce scop și cu ce repercusiuni?” Adevărata problemă este că diferite strategii au scopuri diametral opuse. Una poate anula efectele pozitive ale alteia. Astfel, consecințele pedepselor pot submina efectele unei abordări adecvate de parenting, dacă cele două sunt combinate.¹⁴

Poate că vă amintiți zicala populară, confirmată de generații de fermieri și vânzători de legume-fructe, care zice că un măr putrezit poate strica un butoi întreg cu mere bune. Ar fi forțat să comparăm un soi de etilenă psihologică eliberată de disciplina tradițională cu gazul eliberat de fructul stricat. Se pare însă că, în căutările noastre pentru rezultatul optim, ar trebui să abandonăm anumite practici, și nu să îndesăm peste ele altele, mai bune. Trebuie să eliminăm elementele rele, precum pedeapsa și recompensa, astfel încât cele bune să poată să funcționeze.¹⁵

Capitolul 5

ÎMPINȘI CĂTRE SUCCES

Deși nu se știe acest lucru, cuvântul „stres”, atunci când este folosit pentru a descrie starea emoțională a unei persoane, reprezintă de fapt o metaforă. La origine, termenul era folosit în medii restrânse, în studiile științifice despre metale și alte materiale. Se referea la „modificarea sau deformarea” (citez din dicționarul meu) care rezultă în urma presiunii excesive. O bară de oțel este capabilă să tolereze un anumit stres, înainte de a se frânge.

Figurativ vorbind, ce anume creează o presiune comparabilă în cazul copiilor? Ce se întâmplă când ei „se frâng”?

Odată ce vârsta copilului este formată din două cifre, mizele din jocul disciplinării sunt mai mari. Adolescenții pot să intre în belele mai mari, și, atunci când ei se răzvrătesc, nedorind să fie controlați (ceea ce este de înțeles), părinții sunt adesea tentați să recurgă la reguli și mai dure și la pedepse și mai severe. Dar copiii mai mari pot să fie stresați și din alte motive. Ei primesc tot mai mult mesajul că trebuie să fie nu numai supuși, dar și să aibă succes, nu numai să fie buni, dar și să reușească.

În ultimele decenii, specialiști în sănătate mentală și alți autori au avertizat că acum copiii sunt forțați să dea zor, sunt puși sub presiune și supraîncărcați. Un studiu publicat în 2002 a descoperit rate ridicate în ceea ce privește consumul de alcool (mai ales în cazul băieților) și depresia (mai ales în cazul fetelor), la grupul de copii de 11-12 ani, din zonele suburbane. Cercetătorii au identificat originile acestor tendințe și le-au pus pe seama faptului că acești copii erau supuși unei presiuni de a intra la cele mai bune facultăți.

Mai mult, copiii de clasa a VII-a care au declarat că părinții lor puneau mare accent pe performanțe școlare erau mai susceptibili să manifeste semne de stres și „perfectionism neadaptabil”. Aceste probleme erau mai puțin întâlnite la colegii lor ai căror părinți erau preocupați mai degrabă de *starea de bine* a copilului decât de *realizările* sale.¹ Observați că aceste scopuri nu numai că sunt diferite, dar uneori ele trag în direcții opuse. După cum se plângea psihologul Erich Fromm: „Puțini părinți au curajul și libertatea de a le păsa mai mult de fericirea copiilor lor decât de succesul acestora”.²

În cazuri extreme, presiunea în vederea succesului poate atinge un punct culminant, astfel încât prezentul trăit de copil este sacrificat pentru viitor. Activități care ar putea aduce sens și bucurie pentru copil sunt sacrificate în efortul constant de a-l pregăti pentru Harvard (de aceea am început să mă refer la acest proces drept „Operațiunea H”). Țelul acestor părinți nu este niciodată uitat, ei chibzuiesc fiecare pas al copilului la școală sau chiar după școală și îl compară cu etalonul fixat, analizând cum ar putea respectivul pas să contribuie la gloria viitoare. Ei cresc copiii drept CV-uri vii, și odată ce ajung la liceu, copiii au învățat să se înscrie la activități numai pentru a impresiona comisiile de admitere din facultăți, ignorând (sau pierzând din vedere) ceea ce este interesant pentru ei aici și acum. Elevii au căpătat obiceiul de a-i întreba pe profesori: „Am nevoie să știu asta?” – în loc de „Ce înseamnă acest lucru?” –, pe măsură ce se înscriu cu îndârjire pe traiectoria îmbunătățirii mediei notelor sau a câștigării de noi puncte pentru examenul de admitere.

Astfel de presiuni spre performanță sunt comune pentru multe familii, acolo unde copiii sunt bine-crescuți și nu le dau bătăi de cap părinților și profesorilor. În special părinții de succes (mă refer la succes financiar, nu neapărat persoane care sunt de succes în rolul de părinți) pot avea pretenții mari, și de cele mai multe ori nerealiste, de la copiii lor. Cercetarea axată pe copiii de 11-12 ani sub numele provocator „Privilegiați, dar sub presiune? Studiu asupra copiilor înstăriți” și unul dintre autorii săi au arătat că adolescenții relativ bogați înregistrează rate mai mari ale consumului de substanțe și ale anxietății decât adolescenții din mediile mai sărace, din centrul orașului.³

Aceasta este o concluzie care merită menționată părinților de adolescenți din mediile suburbane (și părinților viitorilor adolescenți). În același timp, unele dintre detaliile prezentate în cărți, care avertizează în legătură cu efectele presiunii exercitate asupra copiilor pentru a avea succes, pot fi mai puțin relevante pentru alte medii din lume, altele decât comitatele Fairfield, Westchester, Marin (comitate americane cu unele dintre cele mai mari venituri pe cap de locuitor - n.tr.). Nu toți copiii au programe de activități după școală care ar epuiza și pe un director executiv, sau, dacă au, este în legătură cu nevoia lor de găsire a unei slujbe atunci când vor îndeplini condițiile de vârstă. Unele familii sunt mai îngrijorate de plata ratei la mașină decât de cum să își conducă mașina lor luxoasă de la o lecție de muzică la sala de gimnastică. Și, dacă există părinți care practic joacă rol de consultanți cu normă întreagă pentru carierele copiilor lor,

să nu uităm că, în alte părți ale orașelor, alți părinți pot numai să-și imagineze cum este să ai la dispoziție venitul (și timpul) pentru a greși pe această direcție.

Pe scurt, natura presiunilor trăite de copiii tinde să varieze în funcție de pătura socială. Acest lucru nu înseamnă că numai copiii bogați se simt presați. Părinții din clasa de mijloc pot să fie și ei hotărâți să le ofere copiilor lor oportunități pe care ei înșiși nu le-au avut niciodată și pot fi și mai hotărâți să se asigure că propriii copii profită din plin de acele oportunități. Acest tip de stres nu este întocmai similar celui resimțit de un copil ai cărui părinți insistă să-i plătească un mediator, doar din principiu. Dar este tot stres.

Efectele stresului sunt și mai nocive dacă se pune o presiune asupra copiilor (indiferent de venit și de proveniență etnică) nu numai să aibă succes, ci să aibă mai mult succes decât alții. Acești copii ajung să-i considere pe toți din preajma lor drept obstacole potențiale în calea propriului succes. Rezultatul este că ei se înstrăinează și manifestă sentimente de agresivitate, invidie (față de câștigători) și dispreț (față de învinși). Stima lor de sine suferă și ea, alături de relațiile din viața acestor copii. În definitiv, dacă sentimentul propriei competențe depinde de victoria asupra altora, cel mai bun lucru care se poate întâmpla este că acești copii pot primi asigurări și confirmări, dar numai uneori. Se știe că nu toată lumea poate câștiga.

În anii '80, un grup de psihologi a făcut cercetări asupra unui grup de peste 800 de elevi de liceu și au descoperit că cei care deveniseră competitivi „aveau o însușire comună, și anume o dependență mare de evaluare, o evaluare a performanței, a propriei valori”. În traducere, modul în care se vedeau ei pe sine înșiși depindea de cât de bine se descurcau cu anumite sarcini și de ce anume credeau alți oameni despre ei.⁴ Competiția face ca stima de sine să fie condiționată și scăzută, afectând pe învingători și învinși deopotrivă. Mai mult, efectul nu este limitat la competiția „exagerată”. Se pare că, oricând copiii sunt în competiție unul cu altul, astfel încât victoria unuia să însemne înfrângerea celorlalți, există și un preț psihologic care se plătește.

Toate acestea ne deschid mai bine ochii asupra avertizărilor legate de faptul că facem prea mult pentru copiii noștri, cocoloșindu-i și implicându-ne prea mult în vieților lor. După mine, întrebarea reală ar fi însă nu una legată de cât facem pentru copii, ci *de ce* facem. Firește, este de dorit să ne liniștim puțin dacă ne-a luat valul și-i impulsionăm pe copii să realizeze tot mai mult, sau, mai rău, dacă încercăm să-i poziționăm drept superiori altora. Acest lucru nu în-

seamnă că nu trebuie să mai fim părinți. Înseamnă că ar trebui să fim părinți mai buni, axându-ne, de exemplu, mai mult pe încurajare și mai puțin pe control. (Voi spune mai mult despre cum să facem acest lucru începând cu Capitolul 7 și până la Capitolul 10.)

Decât să ne întrebăm dacă facem prea multe pentru copiii noștri, poate fi util (deși poate și mai neliniștitor) să ne întrebăm *pentru cine* facem acele lucruri de fapt. La prima vedere, se pare că părinții care-i împing de la spate pe copii sunt vinovați doar pentru că pun fericirea copiilor lor înaintea propriei fericiri, după cum spune o cartea recentă despre „rolul de hiper-părinte”. Priviți însă mai atent: în unele cazuri are loc ceea ce se numește „sub soarele gloriei altora”. Termenul se referă de obicei la mândria și exultarea resimțită de fanii sportivi atunci când echipa lor câștigă, dar pare totodată o descriere bună pentru părinții care extrag un sentiment indirect de răzbunare din succesul copiilor lor. Sunt genul de părinți care reușesc să te anunțe, în primele minute de când i-ai cunoscut, că propriul copil este în programul pentru copii dotați sau că a reușit să ajungă în echipa națională de tenis sau că a intrat la Universitatea Stanford, printre primii evident. (Obişnuiam să parodiez această postură anunțându-mi prietenii că sunt extrem de îngrijorat că fiica mea încă își mișcă buzele când citește, chiar dacă are deja doi ani.)

Evident că nu este nimic greșit în a fi mândru de propriii tăi copii. Dar atunci când laudăroșenia este excesivă – este prea intensă, prea frecventă sau începe prea devreme –, este posibil ca identitatea părintelui să fie prea dependentă de performanțele copilului. Acest lucru este cu atât mai adevărat, cu cât laudele sună, ei bine, mai mult triumfaliste decât iubitoare. Au o nuanță de competiție în ele, ideea nu foarte subtil exprimată fiind că respectivul copil nu numai că este deștept, dar este mai deștept decât orice alt copil. (Este similar cu acele abțibilduri de parbriz pe care le vezi peste tot: „Copilul meu este student emerit la cutare universitate”; cu subtitlul subînțeles: „Iar al tău nu”)⁵

Ascultându-i pe respectivii părinți, începi să bănuiești că aceste succese nu au venit de la sine, ci au fost induse de o mamă sau un tată care se agită prea mult, care fac presiuni și care manifestă o dragoste nu atât prea intensă, cât prea condiționată. Nu te poți abține să nu te întrebi dacă și copiii lor cred că ar fi iubiți, chiar și dacă ar înceta să fie așa impresionanți. Ecuația inconștientă „Copilul meu este un succes, prin urmare, și eu sunt” – sau poate chiar „Copilul meu este un succes și mie mi se datorează acest lucru” – este legată în mod

direct de tactici precum utilizarea selectivă a recompensării afective, din care copiii trag concluzia că trebuie să se poarte bine pentru a primi îmbrățișări și zâmbete și că părinții lor nu sunt mândri de ei pentru ceea ce sunt, ci doar pentru ceea ce fac.

Când eram eu copil, unii părinți încercau să-și ducă copiii la grădiniță cu un an mai devreme sau, mai încolo, rezolvau să sară peste o clasă, astfel încât copilul lor să se plaseze cât mai în față pe drumul pe care... alergau ei în cursă. În zilele noastre, părinții de același tip fac mare caz în a *aștepta* un an înainte de a înscrie copilul la școală, astfel încât acesta să fie mai mare – și, se presupune, mai capabil – decât colegii de clasă. (Această practică este cunoscută drept *redshirting* – alt termen care este împrumutat din sporturi competitive.) (Termenul este preluat din practica sportivă din S.U.A. de a amâna participarea unui atlet în competiții, cu scopul prelungirii perioadei lui de eligibilitate. În această perioadă, atletul poartă un tricou roșu, de unde a derivat și numele practicii – n.tr.) Schimbarea de o sută optzeci de grade în strategie este aproape comică, iar întrebarea reală în fiecare caz este dacă decizia se ia pe baza a ceea ce este mai bine pentru copil.⁶ Din nou, nu numai că trebuie să ne întrebăm dacă nu cumva părintele este mult prea implicat, ci și ce formă ia această implicare și ce o motivează.

La școală

Atunci când sunteți cu adevărat concentrat pe ce este în beneficiul propriului copil – și dispus să puneți la îndoială cunoștințele convenționale –, puteți sfârși prin a da peste cap unele cunoscute presupuneri despre natura succesului. De exemplu, notele. Chiar și mulți părinți respectabili și atenți au acceptat, fiind de bună-credință, că este un semn bun atunci când copiii iau note bune. În consecință, sunt încântați că se întâmplă asta. Chiar și înainte de a analiza metodele prin care părinții îi determină pe copii să atingă un țel, vreau să avertizez asupra întregii idei de notare.

Îngrijorările mele se bazează pe faptul că există diferite tipuri de motivare, care nu sunt de dorit în egală măsură (vezi subcapitolul *Neajunsurile recompenselor*, de la Capitolul 2). Există o diferență enormă între un elev al cărui obiectiv este să obțină o notă bună și unul al cărui obiectiv este să rezolve o problemă sau să înțeleagă o poveste. Mai mult, cercetările demonstrează că atunci când copiii

sunt încurajați să se concentreze pe obținerea unor note cât mai bune la școală, de obicei se întâmplă trei lucruri: își pierd interesul în procesul de învățare; încearcă să evite sarcini care sunt mai provocatoare; nu gândesc atât de adânc și în mod critic.⁷ Să le explorăm pe fiecare în parte:

1. După cum copiii care sunt răsplătiți pentru generozitatea lor ajung să fie mai puțin generoși, în același mod, elevii care obțin note de 10 – sau, mai bine zis, elevii al căror scop este de a obține note de 10 – devin mai puțin interesați de ceea ce învață. Acest lucru nu se întâmplă în cazul fiecărui copil; unii par să aibă o imunitate naturală față de efectele distructive ale notelor. Riscul este însă foarte mare pentru majoritatea copiilor. Din cunoștințele mele, fiecare studiu care a cercetat această problemă a descoperit că elevilor cărora li s-a spus că o temă va fi notată au fost mai puțin încântați de munca la acea temă – și mai puțin înclinați să revină la ea în timpul lor liber –, în comparație cu elevii care fac aceeași temă, dar fără să li se spună de notare. Chiar și o poveste extraordinară sau un proiect științific interesant pot deveni mai puțin atrăgătoare când sunt interpretate drept ceva prin care trebuie să treci pentru a smulge un 10. Cu cât un copil se gândește mai mult la note, cu atât curiozitatea lui firească în legătură cu lumea se va evapora.

2. Notele îi determină pe elevi să aleagă cea mai ușoară temă, atunci când li se dă posibilitatea. Dacă li se spune că ceea ce fac „contează” pentru notă, atunci ei vor evita să riște inutil. Copiilor nu le trebuie mult să realizeze că alegerea unor sarcini mai ușoare este calea cea mai sigură spre rezultate mai bune. Vor alege o carte mai scurtă, un eseu pe teme cunoscute, pentru a minimiza riscul de a nu se descurca. Acest lucru nu înseamnă că sunt „nemotivați” sau că sunt leneși. Înseamnă că gândesc logic. Ei răspund în acest fel adulților care, prin faptul că le spun că scopul este obținerea unei note bune, transmit mesajul că *succesul este mai important decât învățatul*. Un studiu a descoperit că acei părinți care puneau preț pe succes mai mult decât pe alte scopuri doreau ca propriii copii să aleagă proiecte „care presupun un minim de luptă și au șanse mari de succes”, mai degrabă

decât proiecte „unde învață multe lucruri noi, dar fac și greșeli multe”.⁸ La polul opus, atunci când părinții subliniază că învățatul (și plăcerea conexasă) este mai important decât calitatea produsului final, copiii sunt mai înclinați să se autodepășească, să abordeze activități interesante și noi, chiar dacă nu știu cât de bine se vor descurca.

3. Misiunea notelor mari îi face pe elevi să gândească superficial. Ei pot să citească pe diagonală cărți pentru a găsi ce „trebuie să știe”, făcând acele lucruri care sunt cerute din partea lor și nimic mai mult. Pot chiar să inventeze șmecherii pentru a se descurca în cadrul unui examen. Pot chiar să copieze. Copiii care sunt buni să joace această carte vor trece testul, vor lua 10 și-i vor mulțumi pe părinți. Își vor aminti însă ce au fost învățați? Vin ei oare cu moduri noi și inedite în rezolvarea problemelor? Pun întrebări bine gândite în legătură cu ce a spus profesorul sau se gândesc critic în legătură cu ce este în carte? Fac conexiuni între diverse idei și privesc un subiect din unghiuri diferite? Poate că uneori o fac, dar cercetările arată că aceste lucruri se întâmplă rar, deoarece scopul copilului nu este să înțeleagă, ci să obțină 10 pe linie. Titlul unui articol științific despre recompense în general este o descriere potrivită pentru note, în particular: „Inamicii explorării”.

Pentru a rezuma, cu cât ne dorim mai mult din partea copiilor noștri: (1) să învețe continuu de-a lungul vieții, încântați cu adevărat de cuvinte, cifre și idei; (2) să evite a fi dependenți de ce este ușor și sigur; (3) să devină gânditori sofisticăți; cu atât ar trebui să facem orice ne stă în putință pentru a-i ajuta să uite de note. Mai mult, ne-am dori să-i încurajăm pe profesori și pe directorii de școli să minimalizeze (sau chiar să elimine) notele. Lucrând cu dascăli de pe tot cuprinsul țării, pot să vă spun că multe dintre școlile care sunt cu adevărat dedicate învățatului de calitate – și axate pe ideea că elevii nu trebuie să-și piardă iubirea lor naturală pentru învățat – acordă importanță evitării folosirii notelor și calificativelor. Ele găsesc metode mai informative și mai puțin distructive, cum ar fi scrierea unor rapoarte sau dialogul personal, pentru a-i informa pe părinți cum se descurcă copiii lor și unde ar avea nevoie de ajutor. Și nu, acești elevi nu întâmpină nicio dificultate la admiterea în facultate, ca urmare a lipsei notelor.

Evident că aceste școli sunt încă în minoritate. Majoritatea școlilor continuă să se bazeze pe tradiționalele fișe de evaluare și este de înțeles că părinții se simt mulțumiți de fișele bune și îngrijorați de cele rele. Suntem purtați de val. Ne dorim note bune de la copiii noștri deoarece acesta pare cel mai bun indicator al succesului școlar și totodată pentru că puțini dintre noi sunt la curent cu efectele distructive ale notelor – sau alternativele la ele. Mai mult, și noi am fost evaluați prin note atunci când eram la școală. Tocmai din această cauză este și mai important să înțelegem daunele posibile ale unei practici pe care am luat-o de bună și să realizăm că întrebarea importantă nu este ce note iau copiii noștri, ci dacă ei au ajuns să considere notele ca fiind mai importante decât învățatul.

Notele în sine sunt problematice. Atunci însă când ne forțăm copiii să ia note mai bune – de fapt, adoptând un țel greșit și unindu-l cu o metodă greșită –, daunele sunt duble.

Dovezile sunt destul de clare că, în general, prea mult control poate avea un impact negativ nu numai asupra sănătății mentale a copiilor, dar și asupra performanței lor școlare. Într-o ierarhie a performanțelor școlare, copiii au șanse mai mici de succes, dacă părinții lor nu le dau ocazia să ia decizii sau să se simtă autonomi.⁹ Este totodată evident că prea mult control parental în ceea ce privește *temele de la școală* este potențial nociv. Această concluzie a reieșit după un studiu care a demonstrat că, atunci când părinții tind să dețină controlul când îi ajută pe copii la teme, copiii învață mai puțin.

Trebuie să adaug că acel control parental care este *legat în mod specific de note* este și el nociv. Unii părinți promit copiilor orice, de la bomboane la bani și la mașini, dacă aceștia aduc acasă o fișă de evaluare bună. (Din moment ce notele sunt destinate să funcționeze drept motivatori externi, este ca și cum s-ar oferi recompensă la recompensă.) Unii părinți folosesc controlul punitiv, amenințându-și copiii cu diferite lucruri neplăcute, dacă nu aduc rezultate bune de la școală. Două studii diferite au demonstrat că, în cel mai bun caz, aceste tactici nu ajută, iar în cel mai rău caz, adâncesc problema. Mai precis, copiii care au fost recompensați pentru note bune sau cărora li s-au aplicat pedepse pentru note proaste au devenit mai puțin interesați de învățat și nu s-au mai descurcat la fel de bine la școală în anii următori, ca o consecință directă a acestor intervenții parentale. De fapt, cu cât performanța copilului era obiectul principal de preocupare pentru părinte, cu atât era aceasta mai scăzută.¹⁰

Acest paradox este foarte asemănător cu modul în care tehnicile de disciplinare de tipul „mână de fier” îi pot determina pe copii să nu facă ce li se spune. În ambele situații, suntem martorii unui fenomen în care controlul are un efect nedorit. În cazul notelor, cercetările au confirmat un lucru pe care mulți dintre noi l-am văzut. Presăm puternic copiii – să zicem să-și facă tema – și deseori ei încearcă să-și recupereze autonomia fie răzvrătindu-se fățiș, fie printr-o rezistență pasivă: uită, se plâng, amână să studieze și își găsesc alte lucruri de făcut. Cu cât le ții prelegeri despre importanța unor note bune sau cu cât vă bazați pe sistemul recompensă și pedeapsă, în scopul obținerii unor note bune, cu atât lor le displace mai tare că sunt controlați, iar notele lor scad.

Îngrijorător în acest caz nu este că notele ar putea fi mai proaste. În definitiv, am susținut până acum faptul că notele în sine nu sunt importante. Ceea ce trebuie să ne îngrijoreze mai degrabă este posibilitatea ca acești copii să răspundă presiunii de a fi mai buni la școală depunând un efort mai slab, învățând de fapt mai puțin. Nu mai contează fișele de evaluare, căci, dacă îi forțăm prea tare pe copii, ei pot ajunge să gândească mai puțin.

Bineînțeles că există și posibilitatea ca aceste constrângeri să dea rezultate, ca atunci când tragem de hățuri, copiii chiar să se pună cu burta pe carte și să vină acasă cu acele note pe care noi le dorim. Poate chiar reușim să-i facem să intre la facultatea aleasă de noi, scuzel, de ei. Dar ca și în cazul disciplinării, aceste victorii sunt de obicei plătite scump. Ce consecințe a avut intervenția noastră în modul în care copiii se percep pe sine și pe noi? Ce efecte are stresul asupra sănătății lor emoționale? Ce s-a întâmplat cu *interesul* lor de a citi și a gândi? Dacă notele însele pot să facă din învățat o corvoadă, imaginați-vă cum acest efect este mărit prin adăugarea presiunii parentale de a îmbunătăți acele note.

„Nu aud părinți discutând despre cum să găsească modalități de a-i ajuta pe copii să îndrăgească cititul”, spunea un profesor din New York, „îi aud discutând cum au reușit ei să-i facă pe copii să citească de la o vârstă cât mai fragedă”.¹¹ Aceste priorități inversate au consecințe care sunt atât predictibile, cât și de durată. De exemplu, un prieten de-al meu, care este consultant al studenților în Florida, mi-a povestit odată despre un client al lui, elev de liceu, care figura în lista de onoare a liceului și avea note strălucite. Rămânea numai să scrie un eseu impresionant pentru admiterea la facultate, care ar fi finalizat *tranzacția*. „Ce-ar fi să începem să discutăm despre câteva

cărți care te-au influențat”, a sugerat consultantul. „Spune-mi o carte pe care ai citit-o din plăcere, nu pentru că îți era teamă.” A urmat o tăcere dureroasă. Nu existau cărți care să se înscrie în categoria asta, conceptul de a citi din plăcere era necunoscut acestui elev eminent. Am relatat această poveste în cadrul prelegerilor mele părinților și profesorilor și am văzut cum dădeau din cap. În multe locuri, asemenea elevi reprezintă majoritatea, nu excepția. De ce ar dori să citească ceva care nu era cerut la școală? Nu se dă notă? Nu se dă lucrare din așa ceva? Atunci nu are sens.

Ironia face ca unii părinți să fie încântați să nu se mai vadă nevoiți să stea pe capul copiilor lor, îmboldindu-i, impulsivându-i, forțându-i să facă mai mult. La un moment dat, copiii interiorizează aceste presiuni și preiau biciul în propriile mâini, ca să zicem așa. Simt că este ceva în neregulă cu ei atunci când nu au succes. Motivația de a studia și a obține rezultate este acum *internă*, dar în mod clar nu este *intrinsecă*. Ei merg singuri pe acest drum, dar nu-l simt ca pe un drum ales și nici nu simt vreo plăcere. Trebuie să ne fie teamă și să ne străduim să prevenim acest tip de interiorizare. În definitiv, curiozitatea care animă copiii mici nu dispare așa ca dinții de lapte, ci este sugrumată de anumite lucruri care se întâmplă – și care nu trebuie să se întâmple – în familii și la școală.

Concluzia: notarea este nocivă și folosirea unor tehnici de control pentru a-i determina pe copii să obțină note mari este și mai nocivă. Cel mai rău lucru care se poate întâmpla este însă atunci când acele tehnici de control se alipesc parentingului condiționat. Unii părinți nu oferă bani pentru 10 pe linie, în schimb, își răsplătesc copiii prin afecțiune și acceptare. De fapt folosesc iubirea drept o pârghie ca să-i determine pe copii să aibă succes – până într-atât încât copiii ajung să simtă că sentimentele pozitive ale părinților lor pentru ei cresc și descresc odată cu media notelor.

Situația este de rău augur, mai ales atunci când iubirea pare că este „condiționată de atingerea unor standarde foarte înalte și deseori nerealiste”, după cum a descris-o un cercetător. Atunci când copiii cred că trebuie să facă lucruri extraordinare pentru ca părinții lor să fie mândri de ei, acceptarea lor de sine devine la fel de condiționată. „Unii dintre acești copii trăiesc într-o teamă constantă că își dezamăgesc părinții”, afirmă Lilian Katz, expert în educația timpurie. De fapt, un studiu recent a descoperit că acei copii ai căror părinți folosesc tehnici de condiționare a iubirii tind să aibă o frică

de eșec nesănătoasă. (Este interesant că studiul sugerează și că decizia părinților de a folosi aceste tehnici poate fi legată de propria lor frică de eșec.)¹²

Dincolo de prejudiciile psihologice, acest tipar este și contraproductiv, subminând (din nou) exact ceea ce părinții sperau să susțină. De exemplu, unii copii se sabotează pe ei înșiși: ei încetează să mai facă un efort, oferindu-și o scuză la lipsa de succes. În acest mod, ei continuă să creadă că sunt deștepți. Își spun că dacă *ar fi învățat*, s-ar fi descurcat de minune. Cu cât este mai vulnerabil sentimentul lor de valoare personală, cu atât este mai tentant să îl protejeze renunțând. Altfel spus, sabotându-și activitățile, ei măresc șansa de eșec, dar fac acest lucru pentru a evita gândul că sunt niște ratați și, prin urmare, nevrednici de iubire.

La „joacă”

În unele familii, succesul ține mai mult de performanțele sportive decât de cele academice. Presiunea de a avea acel succes – împreună cu costurile pe care le presupune – nu este foarte diferită. Wendy Grolnick, a cărei cercetare asupra controlului parental am descris-o deja, a rămas uimită nu numai de rezultatele cercetărilor sale științifice, dar și de ceea ce vedea în jurul ei. Povestește, de exemplu, cum, discutând cu mama unui băiețel de la lecțiile de înot, a observat folosirea pluralului de către aceasta: „Am decis că vom înota anul ăsta”, deși era evident că nu era vorba despre ea însăși. Aproape în același timp, băiatul a ieșit din apă și a venit la ea, evident supărat, spunând că s-a săturat să se tot întreacă. Mama a făcut un efort vizibil pentru a-și păstra calmul, s-a uitat împrejur pentru a vedea dacă ascultă cineva și l-a informat pe băiat că va continua să înoate, indiferent dacă îi place sau nu. Atunci când băiatul a protestat, ea a spus: „Dacă nu înoți azi, s-a terminat. N-o să-mi mai faci una ca asta”. Copilul a început să suspine jalnic.¹³

Oricine a petrecut un timp pe terenul de fotbal sau pe ringul de hochei are povești similare despre comportamente îngrozitoare ale părinților. Mame și tați care țipă la arbitri, la antrenori, la echipele adverse, chiar și la propriii copii sunt peste tot se pare. Problema s-a răspândit foarte mult. Sunt de amintit și părinții care folosesc o abordare mai subtilă, aceia care se străduiesc să sublinieze că victoria nu contează atât de mult. Ei se feresc de comportamentul altor pă-

rinți abuzivi, și totuși accentuează în fața copiilor că se așteaptă de la aceștia să participe la competițiile sportive... și să și câștige.

În urma prelegerilor mele, au fost părinți care m-au căutat pentru a sublinia că „noi doar îi cerem lui Zach să dea tot ce-i mai bun din el”. Prima mea reacție a fost să fac precizarea că între a da tot ce-i mai bun și a te distra pur și simplu este o mare diferență. A doua reacție a fost să spun că Zach știe foarte bine ce se ascunde sub aceste asigurări liniștitoare. Vreau să întreb: „Atunci când Zach vine acasă și zice că a dat tot ce-a fost mai bun din el, reacționați în același mod ca atunci când vine acasă cu un trofeu? Dacă nu, atunci el și-a dat probabil seama că atenția și entuziasmul dumneavoastră depind cel puțin parțial de succesele lui sau, mai exact, dacă învinge alți copii”. Nu contează dacă vorbim despre un trofeu sau un 10, despre înscrierea golului câștigător sau a figura pe panoul de onoare. Ideea este că acești copii intuiesc că trebuie să aibă succes pentru a se simți iubiți.

În cazuri extreme, găsim părinți care au nevoie ca odraslele lor să triumfe, pentru că în acest fel simt și ei că au succes. Chiar și persoanele care nu sunt așa, chiar și aceia care se mândresc că nu se lasă duși de val ar putea să-și regândească comportamentul de zi cu zi și să cântărească ce fac împotriva a ceea ce-și doresc pentru copiii lor, pe termen lung. Sunt scopurile noastre atinse, dacă ne presăm copiii să aibă succes? Dacă nu se distrează deloc și le este teamă să o spună?

Acum mulți ani am fost invitat la un talk-show cunoscut. Alături de mine era un băiat de șapte ani, numit Kyle, ai cărui părinți își dedicau majoritatea timpului și o sumă de necrezut proiectului de a-l transforma într-o stea a tenisului. Mama sa insista că este decizia lui de a juca, chiar dacă ea însăși era o vedetă a tenisului, iar lecțiile lui intensive începuseră când băiatul avea doi ani. (Mai târziu i-a scăpat despre cum l-au „băgat” în tenis, și nu în alt sport.) Ni s-a spus că exersa între două și cinci ore pe zi și ne-am uitat la o casetă cu el returnând serve și alergând pe teren. În ultimele minute ale programului, în timp ce pe ecran apărea deja scrisul, cineva din public l-a întrebat pe Kyle cum se simte când pierde. A plecat capul și a răspuns, cu o voce stinsă: „Rușinat”.

Acest răspuns șoptit, constând într-un singur cuvânt, îmi revine în minte atunci când mă gândesc la consecințele presiunii exercitate de părinți asupra copiilor. Din fericire, puțini părinți merg așa departe precum părinții lui Kyle, dar rușinea pe care el o simțea atunci

când pierdea, atunci când îi dezamăgea pe oamenii care așteptau, dacă nu cumva pretindeau rezultate de la el, este cunoscută multor copii din preajma noastră.

Poate o parte din problemă ține și de tenis în sine, și de alte sporturi. Așa cum sunt moduri mai bune decât notele pentru a comunica performanțele școlare ale copiilor, cred că există moduri mai potrivite pentru copii de a se distra (de a face mișcare și a deprinde abilități fizice) decât jucând jocuri în care o persoană poate avea succes numai dacă altcineva pierde.¹⁴ Cu toate acestea, chiar și părinții care nu sunt înclinați să găsească astfel de alternative ar putea să se întrebe dacă copiii lor consideră sportul drept ceva mai aproape de muncă decât de joacă și, dacă da, de ce.

Micul motor al succesului

La începutul anilor '80, când am început ceea ce urma să fie o cercetare desfășurată pe mai mulți ani asupra consecințelor competiției, aveam câteva bănuieli despre ce s-ar putea să descopăr. Am ghicit că rezultatele vor demonstra cum competiția nu este benefică pentru sănătatea noastră psihologică sau pentru relațiile noastre. Am avut dreptate. Mă așteptam de asemenea să descopăr dovezi referitoare la ceea ce auzisem mereu ca fiind adevărat: competiția „motivează” pe mulți oameni să dea tot ce au mai bun. În consecință, *absența* competiției poate fi asociată cu niveluri scăzute ale performanței la lucru sau la școală. În schimb, ar trebui atunci să se accepte un nivel mai scăzut al excelenței pentru a avea oameni mai sănătoși și mai fericiți.

M-am înșelat amarnic. Cercetarea a demonstrat în mod covârșitor că oamenii sunt ținuti în loc de competiție, în ceea ce privește munca și învățatul. Dintr-o varietate de motive, performanța optimă la majoritatea sarcinilor nu numai că nu presupune ca oamenii să încerce să se întrecă unul cu altul, ci cere ca ei să fie liberi de o astfel de schemă. Nu există schimb. Dacă vrem rezultate, cooperarea are mai mult sens decât competiția, după cum prima noastră preocupare se referă la cum se simt oamenii cu ei înșiși și cu cei din jurul lor.

Am menționat acest lucru acum deoarece se crede că există aceleași compromisuri la parentingul necondiționat. Argumentația ar fi următoarea: dacă știm că vom fi acceptați doar când muncim din greu și avem rezultate, atunci vom înclina să facem doar acest lucru. Dimpotrivă, după cum a întrebat retoric un grup de psihologi:

„Dacă oamenii ar fi iubiți necondiționat în toate domeniile vieții, ar mai fi ei orientați către succes?”¹⁵

Este o întrebare importantă și aș dori să răspund la ea în patru moduri. În primul rând, chiar dacă acest fel de a gândi ar avea sens, probabil s-ar aplica numai adulților. Copiii au nevoie să fie iubiți necondiționat. Din nou, presupunând că este un lucru bun pentru *oricine* să se simtă acceptat doar atunci când are succes, ar fi important să ne începem viața cu o bază solidă, care provine din a fi acceptat fără condiționări.

În al doilea rând, merită să se pună întrebarea: Pe ce bază se decide dacă o persoană are sau nu valoare? „A munci din greu” și „a aduce rezultate” sunt de fapt două lucruri foarte diferite. Dacă avem pretenția la rezultate, atunci ce facem cu persoanele care dau tot ce pot, dar care, din diferite motive – unele dintre ele nefind în puterea lor –, nu ajung să își atingă țelul. Dacă, în schimb, aprobarea noastră se bazează pe munca asiduă, problema este că aceasta nu poate fi măsurată întotdeauna. O persoană poate că s-a străduit mai mult în comparație cu alta care poate a lucrat un timp mai îndelungat. În final, pare prostesc să încercăm să aducem la același numitor iubirea și acceptarea, pentru a se potrivi unui lucru atât de impalpabil ca efortul.

În al treilea rând, chiar dacă acceptarea condiționată ar produce rezultate, ne regăsim în postura de a lua în calcul toate consecințele ascunse, și anume efectele mai mari, mai profunde și de durată mai lungă pe care le are o strategie care, la o primă privire, pare că funcționează. Chiar dacă ar exista un compromis, partea negativă a acceptării condiționate are greutate mai mare, cu siguranță, în comparație cu partea pozitivă de a bifa mai multe lucruri ca fiind făcute. Partea negativă este deranjant de evidentă, așa cum reiese din cercetările descrise în capitolele 1, respectiv 2. De exemplu, chiar dacă acei studenți studiau din greu, într-un efort disperat de a câștiga afecțiunea părinților, puțini dintre noi am zice că acest lucru merită prețul de a ajunge să-și disprețuiască părinții și să se simtă vinovați, nefericiți și lipsiți de libertate. Dacă oamenii ar fi iubiți necondiționat, ar mai fi ei la fel de obsedați de succes? Oricine înțelege ce înseamnă a fi obsedat va răspunde: „Să sperăm că nu!”

Doar pentru că oamenii nu sunt obsedați de succes nu înseamnă că nu au succes. Acesta este al patrulea și cel din urmă răspuns al meu. Ca și în cazul competiției, s-a dovedit că nu există, de fapt, niciun câștig deoarece acceptarea condiționată *nu* funcționează de

obicei, nici pentru a se obține performanțe mai mari. În cel mai bun caz, eficiența ei se limitează la unele persoane, la unele activități, la unele circumstanțe.

Aceia care cred altceva se bazează pe câteva presupuneri greșite. În primul rând, ei consideră că oamenii care sunt crescuți să creadă că sunt competenți nu au niciun motiv să caute succes. Am auzit odată pe cineva care apăra această idee, afirmând că „este în natura umană să faci cât mai puțin”. Această prejudecată este negată nu numai de câteva studii, ci de întreaga psihologie a motivației.¹⁶ În mod normal, este greu să *oprești* oamenii fericiți și mulțumiți de la a învăța mai mult despre ei înșiși și despre lume sau de la încercarea de a face o muncă de care ei se simt mândri. Dorința de a face cât mai puțin este o aberație, un semn că ceva este în neregulă. Poate sugera că cineva se simte amenințat și de aceea a adoptat o strategie de control al daunelor sau că recompensele și pedepsele au determinat ca acea persoană să-și piardă interesul în ceea ce face sau că acea persoană consideră o anumită activitate – poate chiar pe bună dreptate – ca fiind fără sens și plictisitoare.

Să presupunem că un copil chiar „face cât mai puțin posibil” la școală. După cum am văzut, acesta poate fi un exemplu de auto-sabotare. (A fost făcut să se simtă prost, așa că încetează să mai depună vreun efort ca să se convingă că ar fi reușit *dacă ar fi încercat*.) Pot fi și cauze externe: copilul urmărește să ia o notă bună și realizează că are mai multe șanse să o obțină dacă rămâne în perimetrul lucrurilor pe care le știe deja. Un alt motiv ar putea fi că, în loc să învețe lucruri cu sens, i se cere să completeze încă o fișă de activitate sau să citească încă un capitol dintr-un manual plicticos. Fără îndoială că am putea să venim și cu alte explicații despre motivul pentru care lucrează atât de puțin copilul, și fiecare dintre aceste explicații ar ridica întrebări în legătură cu ce se întâmplă în clasa sau în familia lui. Nu există justificare pentru presupunerea că atitudinea copilului este un rezultat inevitabil al „naturii umane”.

După cum am subliniat deja, copiii care sunt iubiți necondiționat se vor accepta pe ei înșiși necondiționat. Acest lucru ar trebui să ne îngrijoreze doar dacă am confunda respectul de sine pozitiv cu satisfacția arogantă legată de propria persoană. Cineva care are un nucleu de încredere în el însuși și o convingere de fond că este o persoană bună nu va fi tentat să stea degeaba și să nu facă nimic. Nu există nici urmă de dovadă că stima de sine necondiționată promovează trândăvia sau că dacă cineva își fixează standarde înalte

ar trebui să se simtă prost pentru că nu a reușit să le atingă. Dimpotrivă, oamenii care știu că sunt iubiți, indiferent de cât succes au, ajung să aibă performanțe chiar mari. Acceptarea necondiționată îi ajută să dezvolte o încredere sănătoasă în ei înșiși, un sentiment că este în regulă să riște și să încerce lucruri noi. Curajul de a avea succes vine dintr-o adâncă mulțumire.

Această idee este legată de un alt set de presupuneri ale celor care apără ideea unei acceptări condiționate. Ei par să creadă că energia anxioasă a îndoirii de sine permanente este necesară pentru ca cineva să facă ceva, ei cred că frica de eșec îi motivează pe oameni să evolueze. Din nou, îmi este greu să-mi imaginez un alt punct de vedere mai discordant cu tot ceea ce știm despre motivație și învățare. Poate că ne *dorim* ca fiicele și fiii noștri să se redreseze după un eșec, dar acest lucru nu înseamnă că se va și întâmpla. Rezultatul ar fi mai degrabă că ei se vor aștepta să nu se descurce atât de bine la sarcini similare în viitor. Ceea ce poate genera o profeție care se împlinește pe sine: se simt incompetenți și chiar neajutorați, implicit se comportă astfel încât chiar așa se și întâmplă. Ei ajung să prefere activități mai ușoare și să fie mai puțin interesați de ceea ce fac.¹⁷ Chiar și acei copii extraordinari care se ambiționează și încearcă mai mult atunci când eșuează pot face acest lucru din cauza presiunii anxioase, compulsive de a se simți mai bine cu ei înșiși și nu pentru că le place să învețe. Astfel, chiar dacă reușesc să înțeleagă ce citesc azi, pot să nu-și *dorească* să mai citească și mâine.

Este un adevăr foarte simplu și evident, odată ce ne gândim la el: frica de eșec nu este egală cu adularea succesului. De fapt, prima îi stă în cale celei de-a doua. Avem deja numeroase dovezi legate de faptul că parentingul condiționat și stima de sine condiționată nu sunt sănătoase. Acum mai adăugăm că sunt și neproductive. Ele conduc la o „luptă cu emoțiile și vindecare interioară, mai degrabă decât la rezolvarea unei anumite probleme”, după cum au subliniat doi cercetători. Cu alte cuvinte, sunteți atât de ocupat cu a face față implicațiilor eșecului, încât nu mai dispuneți de timpul și energia necesare pentru a avea succes.

Chiar și pe lângă această problemă practică, au remarcat acești cercetători, ideea că ar trebui să creștem copii care să se simtă bine cu ei înșiși doar atunci când au câștigat acest drept având succes pare să sugereze că „stima de sine scăzută a unor copii este garantată și că acei copii care nu au performanțele dorite de societate, cum ar fi obținerea de note bune sau performanțe sportive, gândesc pe bună dreptate că nu sunt valoroși ca ființe umane”.¹⁸

Ca și alte mesaje toxice pe care copiii le aud, acesta vine uneori din partea profesorilor, antrenorilor, colegilor, ca să nu mai menționăm mass-media și societatea în care trăim. Nu putem nega însă faptul că presiunea de a se descurca – sau, mai rău, de a-i surclasa pe ceilalți – începe de obicei de acasă. În orice caz, este de datoria noastră ca părinți să contracărăm aceste presiuni, să punem la îndoială acele mesaje de acceptare condiționată și să ne asigurăm că propriii noștri copii se simt iubiți necondiționat.

Capitolul 6

CE NE TRAGE ÎNAPOI?

Până acum totul ne conduce spre o întrebare copleșitoare: De ce facem acest lucru? Dacă parentingul de tip condiționat și bazat pe control este într-adevăr atât de rău pe cât afirm eu că este – și, mai important, dacă este atât de rău pe cât demonstrează cercetarea științifică și experiența din viața reală –, atunci de ce este atât de popular? Sau, altfel spus, ce ne reține pe mulți dintre noi să fim părinți mai buni?

Poate că acum sunteți nerăbdători să aflați mai multe despre alternativele la acest tip de parenting. Dar sugestiile explicite, cum să facem sau să spunem un anumit lucru copiilor, ar avea slabe șanse să prindă rădăcini și să aibă un impact real dacă nu ne concentrăm asupra motivelor pentru care am fost tentați să procedăm altfel pentru atât de mult timp. Pentru a reface ceea ce facem, trebuie să regândim ceea ce gândim. Și asta înseamnă că trebuie să vedem care sunt sursele unui anumit stil de parenting tradițional și condiționat. Dacă sărim acest pas, vom veni mereu cu un motiv pentru a respinge orice idei noi sau, chiar dacă le încercăm, vom recurge mereu la metodele confortabil de familiare imediat ce întâmpinăm un obstacol.

Motivale pentru care suntem astfel de părinți se pot încadra, în mare, în patru categorii: ceea ce vedem și auzim; ceea ce credem; ceea ce simțim și, rezultatul acestora, ceea ce ne sperie. Aceste etichete nu sunt foarte precise și explicațiile pentru fiecare se suprapun. Totuși, putem să începem să înțelegem stilurile contemporane de parenting cercetând în primul rând influențele evidente pe care le au asupra comportamentelor noastre. Apoi putem continua analizând convingerile și normele culturale relevante care stau la baza acestor influențe. În final, ne putem concentra pe modul în care nevoile și fricile noastre – modelate în mare de cum am fost *noi* crescuți – influențează modul în care interacționăm cu propriii copii.

Ce vedem și auzim

Oare există părinți care să nu fi fost măcar puțin speriați la un moment dat auzindu-se cum le spuneau copiilor lor exact același lucru –

uneori chiar cu aceeași intonație – pe care îl spusese părinții lor? Eu numesc acest fenomen: „Cum a ajuns maică-mea în laringele meu?” Este cea mai evidentă explicație pentru modul în care ne comportăm cu propriii copii: am învățat cum trebuie să creștem copiii privind cum alții ne-au crescut pe noi. Probabil am preluat anumite reguli (nu se aleargă în casă; nu se primește desert până nu se termină din farfurie mâncarea) și chiar anumite expresii („De câte ori trebuie să îți spun?”, „Bine, dar să nu vii să mi te plângi când...”). Mai important, probabil, am preluat o înțelegere generală a rolului de părinte, și anume în ce mod o mamă sau un tată trebuie să se comporte cu copiii.

Cu cât suntem mai puțin conștienți de acest proces de preluare a modelului parental, cu atât suntem mai înclinați de a reproduce tiparele parentale, fără să ne deranjăm să ne punem întrebarea dacă au vreun sens. Cere efort, gândire ascuțită și chiar curaj să facem pasul înapoi și să decidem care valori și ritualuri ar trebui să-și găsească loc în noua familie și care nu își au sensul sau chiar sunt dăunătoare. Altfel, continuăm să ne ținem de un scenariu la scrierea căruia nu am participat. Devenim asemenea vecinului care ridică ziduri, în poezia lui Robert Frost, și care „se mișca în întuneric” deoarece „nu voia să încalce ce-i spusese tatălui”. Pe scurt, ar trebui să reușim să răspundem la întrebarea: „De ce faci acest lucru cu copilul tău?”, oferind un motiv, nu dând din umeri și bombănind; „Păi așa am fost eu crescut!”

Partea și mai dificilă, pentru mulți părinți, în a alege o cale diferită constă în faptul că părinții lor (și socrii) încă îi influențează, oferind păreri explicite și sugestii despre cum ar trebui să fie tratați copiii. Mai sunt și prietenii, sau chiar străinii, care sunt deseori foarte nerăbdători să sfătuiască, la fel ca și cei care dețin rubrici prin ziare, prezentatorii de talk-show-uri și autorii de cărți de educație (prin disciplinare). În aceeași categorie se includ și pediatrii, ale căror preferințe și bănuiele în legătură cu probleme psihologice sunt luate în serios doar datorită experienței medicale. Am primit recent un e-mail de la un pediatru (și mamă) care îmi spunea că, după ce a citit despre efectele distructive ale disciplinei bazate pe recompensă și pedeapsă, a realizat că se simte:

»...frustrată că nimic din toate acestea nu s-au regăsit în pregătirea mea medicală. Am fost învățați chestiile comportamentale standard, telnici time-out etc. Și chiar dacă simțeam că ceva nu este în regulă, nu puteam să pun punctul pe i. Am avut părinți cu copii pe care i-am tratat de mici și veneau la mine cu copilul de cinci ani și îmi

spuneau că «nu merge». Am crezut o perioadă că trebuie să folosim o metodă diferită de modificare a comportamentului. Pe măsură ce am început să citesc mai mult, nu îmi venea să cred cât am decăzut în modul groaznic pe care l-am ales pentru a ne crește copiii”.

Dacă toate sfaturile pe care le primim de la doctori, vecini și membri ai familiei ar reflecta o varietate mare a opiniilor, aceste frânturi de înțelepciune probabil s-ar bate cap în cap și s-ar anihila unele pe altele. Am rămâne relativ neafecțați (cu excepția cazului când am fost mai influențați de rudele noastre). Însă ceea ce auzim din surse variate nu este de fapt atât de variat. Există și excepții, dar în general sfaturile pe care le primim se orientează spre o singură direcție. Este exact direcția despre care eu sugerez că trebuie pusă la îndoială.

Proaspeții părinți povestesc des cum bunicii îi avertizează că vor răsfața copiii – eronat, după toate cercetările –, dacă aceștia vor fi luați în brațe imediat ce încep să plângă. Iar dacă unui copil i se permite să ia decizii în chestiuni care îl privesc și pe el, din nou părinții sunt avertizați cu severitate că „acest copil vă joacă pe degete”.

Prieteni și vecini, în funcție de personalitatea pe care o au, vă pot influența într-un mod subtil sau foarte direct, sugerându-vă că trebuie să fiți mai duri cu propriul copil, atunci când acesta încalcă regulile, ei tinzând să creadă că problemele voastre se vor rezolva prin mult mai multă disciplină și prin „impunerea unor limite”. În locuri publice, puteți chiar simți cum radiază judecata din partea străinilor – în general pentru că sunteți prea indulgent, foarte rar pentru că ați fost foarte autoritar. Chiar și în cazul în care toți acești oameni și-ar păstra părerile pentru ei, suntem puternic influențați de modul în care își cresc ei propriii copii, mai ales când suntem martorii aceluiași stil, zi de zi, pretutindeni. Faptul că abordarea tradițională este atât de răspândită ne face să credem că este imposibil ca atât de mulți părinți să greșească.

Nici majoritatea autorilor unor cărți de educație disciplinară nu ajută la corectarea acestui dezechilibru, așa cum am subliniat mai devreme. Astfel, atunci când căutam să aflăm răspunsuri de la experți, de fapt ni se reconfirmă bănuielele. Dacă, în schimb, experții și oamenii cunoscuți ne-ar provoca, dacă ne-ar întreba dacă suntem siguri că ceea ce facem reflectă iubirea necondiționată pentru copiii noștri, dacă aceștia ne-ar aminti că pedepsele

și recompensele nu sunt eficiente și necesare, atunci poate ne-am gândi de două ori în legătură cu ce facem. După cum stau lucrurile în momentul de față, ni se oferă puține motive să o facem fie și o singură dată.

Să arătăm spre ceea ce vedem și ceea ce auzim drept explicație pentru faptul că mulți dintre noi continuă să interacționeze cu propriii copii în moduri care lasă de dorit se susține pe cât se poate, dar ne dă cu un pas înapoi. Puteți răspunde: „Bun. Deci suntem influențați de toți acești oameni. De ce însă se comportă ei așa cu propriii copii? Ce-i face pe atât de mulți părinți să aleagă și să recomande această abordare?”

Trăsăturile de bază ale celui mai rău tip de disciplină pot constitui o parte din răspuns. Chiar și cei mai atenți oameni pot ajunge să pună în practică lucruri fără sens. În primul rând, disciplina de proastă calitate este ușor de aplicat. Nimeni nu ne ia la rost atunci când răspundem unui comportament neadecvat al copilului făcându-i ceva neplăcut acestuia. Strategiile de tipul „a face ceva cuiva” sunt în general aplicate fără gândire prealabilă. Pe de altă parte, strategiile de tipul „a lucra împreună” cer mai mult de la noi. De asemenea, dacă nu suntem familiarizați cu aceste strategii, putem de fapt să continuăm cu primele pentru simplul fapt că nu știm cum să facem altfel.

În al doilea rând, disciplina proastă poate fi „eficientă”. Mă refer aici la multitudinea de situații în care mituirea și amenințările sau alte intervenții coercitive pot determina un copil să se supună unui adult, pentru moment. „Poți să uiți de petrecerea de duminică, dacă nu oprești chiar acum jocul video” poate avea succes în oprirea jocului. Între timp, impactul negativ cumulat al tuturor momentelor în care am recurs la o astfel de strategie nu este întotdeauna vizibil imediat. De aceea, nu vedem aspectul negativ care ne-ar face să ezităm în a repeta acea tehnică.

Ceea ce credem

Consecințele imediate sau atracția de suprafață a abordărilor tradiționale de creștere a copiilor pot explica multe, ca și influența oamenilor din jurul nostru. Trebuie totuși să luăm în considerare unele dintre convingerile și valorile foarte răspândite care îi determină pe oameni să fie atât de receptivi la aceste abordări.

CUM ÎI PRIVIM PE COPII

Chiar suntem o societate iubitoare de copii? Firește, fiecare dintre noi își iubește progeniturile, dar este uneori înspăimântător să vezi cât de mulți părinți se poartă disprețuitor cu copiii altor părinți. Dacă adăugăm și persoanele care nu sunt deloc părinți, devine și mai clar că, în general, cultura noastră nu susține copiii și că nu există niciun surplus de afecțiune pentru anumiți copii, cu excepția celor care sunt drăguți și bine-crescuți. Dacă există vreo afecțiune colectivă, în cel mai bun caz, aceasta este condiționată. Într-adevăr, sondajele realizate pe adulți americani au descoperit ceea ce un articol din ziar numea „un nivel uimitor de ostilitate, orientat nu numai împotriva adolescenților, dar și împotriva copiilor mici”. O majoritate covârșitoare a cetățenilor spun că nu aprobă copiii, indiferent de vârstă, numindu-i obraznici, iresponsabili și lipsiți de valorile de bază.¹

Politicienii și oamenii de afaceri fac mare caz în a cere școli „de talie mondială”, dar acest lucru se referă de obicei la obținerea unor rezultate mari la teste și la pregătirea unor angajați cu abilitățile potrivite, și nu la împlinirea nevoilor copiilor care învață în aceste școli. După cum subliniau doi oameni de știință din domeniul științelor sociale, este adevărat că „unii părinți – cei cu un venit suficient – cheltuiesc sume enorme pe copii, ducând la această impresie de societate centrată pe copii”, o impresie care poate fi sprijinită și de modul în care copiii sunt ținte ale marilor companii din domeniul publicității și spectacolelor. Totuși, autorii continuă:

„...cheltuielile pe care statul le pune la bătaie pentru copii sunt mici și deseori încărcate de controverse, întrucât pând concepția: copiii nu sunt luați în considerație ca persoane cu drepturi, ci numai prin prisma faptului că vor deveni cândva adulți. Mitul sentimental că, pentru America, copiii sunt cele mai prețioase resurse naturale a fost de fapt falsificat din cauza ostilității pe care o avem față de copiii altor părinți și refuzului nostru de a-i sprijini.”²

În ultimii ani, mai mult de 1,3 milioane de copii din Statele Unite au rămas fără adăpost. Între 22 și 26% dintre copii sunt clasificați drept săraci, un procent foarte mare în comparație cu alte societăți industrializate.³ Americanii continuă să tolereze suferința reală care se află dincolo de aceste statistici, iar acest lucru vorbește despre atitudinea pe care o avem față de copii și despre numărul de persoane care se plâng de „copiii din ziua de azi”.

Iată cum stă treaba: dacă în general, nu se pune mare preț pe copii, devine mai ușor pentru părinți, de altfel buni în esența lor, să nu manifeste respect pentru propriii copii. Având în vedere nivelul scăzut de considerație pe care li-l acordăm copiilor, avem, așadar, mici șanse să iubim copiii necondiționat, după cum am sugerat în Capitolul 1, chiar și pe ai noștri, deoarece ne temem că ei vor profita și vor încerca din toate puterile să scape de pedeapsă. Dacă nu avem încredere în ei, atunci tindem să-i controlăm. Nu este o coincidență că părinții autoritari, care cer supunere absolută, ținesc totodată atribuirea unor însușiri deloc măgulitoare copiilor, și uneori și oamenilor în general. Un studiu asupra unui grup de peste 300 de părinți a descoperit că cei cu o viziune negativă asupra naturii umane au o tendință mai mare de a fi mai autoritari cu propriii copii.⁴

CUM CONSIDERĂM CĂ SUNT TRATAȚI COPIII

Am afirmat mai devreme că este mult mai probabil să restricționăm copiii în mod inutil, să țipăm la ei, să-i amenințăm, să-i lovim, în comparație cu permisiunea de a fi lăsați să alerge liberi. Totuși, nu aceasta este perspectiva tradițională. Este mai probabil să ignorăm epidemia de parenting punitiv și să ne concentrăm pe exemple ocazionale de permisivitate – uneori chiar până într-atât încât o întreagă generație este clasificată drept răsfățată. Este semnificativ și, într-o oarecare măsură, amuzant, faptul că despre *fecare* generație din istoria consemnată s-au tras semnale de alarmă similare.

Această imagine denaturată are consecințe serioase. Lăsând impresia conform căreia copiii din ziua de azi nu mai pot fi controlați, deschidem ușa sfaturilor despre cum trebuie să încetăm să le mai facem pe plac, reîntorcându-ne la o disciplină mai tradițională și așa mai departe. Părinții care acceptă această descriere (a copiilor care nu sunt controlați suficient) sunt mult mai receptivi la această recomandare (pentru mai mult control).

Același lucru este valabil și pentru plângerea că prea le este ușor copiilor din ziua de azi, deoarece noi ne dăm peste cap pentru a-i feri de loviturile vieții. Această afirmație este de obicei sprijinită de anecdote amuzante, și nu de dovezi clare. Pare să ia amploare mai puțin pentru că este veridică și mai mult pentru că este utilă, justificând o atitudine părintească depășită, care nu sprijină și nu duce la dezvoltare. Mai mult, această modalitate de a pune problema ne determină să dăm vina pe părinți sau pe copii, în loc să cercetăm mai în profunzime problemele cu care ne confruntăm cu toții.⁵

Faptul că unii copii sunt ignorați, lăsați de izbeliște și privați de o interacțiune cu sens din partea adulților nu constituie dovezi că trăim într-o cultură orientată pro-copii și indulgentă cu aceștia și nici nu înseamnă că acești copii au parte de prea puțină frustrare în viețile lor. De fapt, copiii sunt foarte frustrați, în mare parte din cauză că punctul lor de vedere nu este luat în serios. Părinții care par orbi la felul în care propriii copii deranjează străinii sau fac prostii sunt de cele mai multe ori orbi la nevoile copiilor lor. Acesta nu este un argument pentru mai multă disciplină, ci pentru ca adulții să petreacă mai mult timp cu copiii, să-i ghideze mai mult și să-i trateze cu mai mult respect.

COMPETIȚIA

S-a spus că aceasta ne este religia națională. La lucru și la joacă, la școală și chiar acasă, alte țeluri și valori sunt frecvent eclipsate de imperativul mereu prezent de a fi Numărul 1. Prin urmare, nu este de mirare că descoperim atât de mulți părinți care își presează copiii să-i întrecă pe colegii lor, folosind tehnicile parentingului condiționat pentru a face ca acest lucru să se întâmple.

Mai mult, relațiile pe care le avem cu copiii noștri pot ajunge să fie percepute în termeni de pierdere-câștig. Numeroase cărți pe tema disciplinei oferă ghidare asupra modului în care să câștigăm bătăliile cu copiii, cum să-i manevrăm și să-i determinăm să se supună pretențiilor noastre, permițându-ne astfel să ieșim triumfători din luptă. Întrebarea reală este dacă chiar ne dorim să-i percepem pe copiii noștri drept dușmani care trebuie învinși. Dacă ne întrebăm de ce relațiile părinte-copil au această nuanță de adversitate, trebuie să înțelegem această nuanță drept un nou simptom ale unei societăți hiper-competitive. Mamele și tații care au tendința să-și controleze copiii și care le fac cel mai mult rău sunt aceia care au nevoie să câștige.

ABILITĂȚILE COPIILOR

Faptul că ne comportăm dur cu copiii pare să sugereze că nu apreciem ceea ce pot ei să facă, că nu îi percepem drept oameni cu propriile lor puncte de vedere. În alt sens, mai important, cei care se bazează pe disciplina tradițională au tendința să aibă așteptări mari în legătură cu ce pot face copiii singuri. Asemenea părinți nu înțeleg sau poate ignoră faptul că nu ne putem aștepta de la copiii de o anumită vârstă să mănânce frumos în public sau să tacă în locuri publice. Copiii mici nu au încă acele abilități care să-i facă responsabili pentru comportamentul lor, așa cum ar fi cazul cu un adult sau cu un copil mai mare.

Cercetările arată că părinții care „atribuie o competență și o responsabilitate crescute copiilor care se comportă neadecvat” sunt mai predispuși să se supere pe ei, să-i condamne și să-i pedepsească. Devin frustrați de ceea ce ei consideră drept comportament neadecvat și răspund de fapt izbucnind și explodând în fața copiilor pentru că sunt copii. Prin contrast, părinții care înțeleg limitele de dezvoltare ale copiilor tind să prefere „explicația calmă și argumentată” ca răspuns la aceleași acțiuni.⁶ Ei știu că au misiunea să-i învețe pe copii și, până la un punct, doar să aibă răbdare.

E posibil ca părinții care își ceartă copiii și se bazează pe măsuri coercitive să facă acest lucru, în parte, deoarece au așteptări foarte mari în ceea ce privește comportamentul copiilor lor. Aceleași așteptări nerealiste pot fi uneori legate și de capacitatea intelectuală. A face presiuni asupra unui copil de cinci ani să despartă corect în silabe sugerează, în general, un eșec în a înțelege modul predictibil în care copiii ajung să stăpânească limba în mod gradual și are drept consecință transformarea scrisului într-o activitate neplăcută pentru ei. În general, mulți părinți care se mândresc că au „standarde înalte” pentru copiii lor pot de fapt să aibă așteptări prea mari – și pot să înrăutățească lucrurile prin faptul că recurg la diferite tactici de control atunci când așteptările nu le sunt împlinite.

CONFORMISMUL

Cu cât oamenii dintr-o cultură doresc să obțină supunere din partea copiilor în ceea ce privește regulile tradiționale și autoritatea (în opoziție cu autonomia în gândire), cu atât mai mult vor fi predispuși să aplice pedeapsa corporală, raportează cercetarea. Statele Unite au fost descrise deseori drept un loc unde oamenii pun preț pe valori precum încrederea în sine și hotărâre, chiar mai mult decât este normal. Există însă și aici unele persoane și subculturi care continuă să aprecieze conformismul. Cu cât această valoare este la mai mare preț într-o familie, cu atât părinții respectivi îi vor restricționa pe copii și vor folosi disciplina strictă pentru a-i conduce.⁷

DREPTATEA CA RĂZBUNARE

Multe persoane cred că, atunci când cineva, chiar și un copil mic, face ceva rău, trebuie să i se facă și lui ceva rău în schimb. „Ideea de a-l supune suferinței pe un răufăcător pentru fapta sa vine de la practicile «sânge pentru sânge» din societățile primitive”.⁸ Este totodată legată de modelul economic al interacțiunii umane care ne face să credem că orice, inclusiv iubirea, trebuie câștigat. Nu mai contează

dacă pedeapsa funcționează, dacă ajută la învățarea lecțiilor dorite sau dacă are consecințe constructive asupra valorilor și comportamentelor copiilor. Mulți părinți continuă să folosească pedeapsa deoarece o consideră un imperativ moral. Într-adevăr, trebuie să înotați împotriva curentului, dacă alegeți să răspundeți la comportamentele nedorite ale copiilor altfel decât impunând consecințe neplăcute.

RELIGIA

Nu există corespondență unu la unu între credința religioasă și filosofia părintească. Oameni de diferite credințe și oameni care nu sunt deloc religioși se pot comporta cu copiii în toate modurile posibile. Totuși, nu putem nega faptul că abordarea autoritară are rădăcini adânci în anumite sisteme religioase. După cum spune un expert: „Învingerea voinței copilului a constituit sarcina principală a generații succesive de predicatori, ale căror motivații biblice legate de disciplină au reflectat convingerea conform căreia voința proprie este rea și păcătoasă”.⁹ Această ideologie coroborată cu o viziune pesimistă asupra naturii umane a fost prescrisă din perioada de dinainte de menționarea pelerinilor, în scrierile lui James Dobson și ale altor fundamentaliști. Uneori cuvântul „iubire” este folosit pentru justificarea unui proces de forțare a copilului să capituleze.¹⁰

Mai mult, în timp ce mulți oameni religioși pun un semn de egalitate între ideea de necondiționare și anumite aspecte ale credinței, un alt punct de vedere este cel al cărților sfinte din creștinism și iudaism, acolo unde zeitățile acestor religii oferă apogeul iubirii condiționate. Atât Vechiul, cât și Noul Testament promit, în mod repetat, recompense extravagante pentru cei care sunt respectuoși și pedepse groaznice pentru cei care nu sunt. Dumnezeu vă iubește dacă și numai dacă îl iubiți și voi, și în unele cazuri, dacă îndepliniți și alte criterii. Faceți ce vi se spune: veți deveni bogați și-i veți privi pe dușmanii voștri murind. Dacă vă îndepărtați de la credință, veți suferi o paletă întreagă de consecințe, pe care Biblia le descrie în detalii aproape sadice.¹¹ Pentru unii credincioși vor urma și mai multe binecuvântări sau blesteme după moarte. Așadar, nu este neobișnuit să observăm importanța anumitor tradiții religioase în parentingul condiționat și bazat pe control.

GÂNDIREA ÎN ALB SAU NEGRU

Dacă ar trebui să identific un singur sistem de convingeri care condiționează cel mai puternic strategiile de parenting pe care eu le pun sub semnul întrebării, ar fi tendința de a presupune că există

numai două modalități de creștere a copiilor. Poți merge pe drumul acesta sau pe celălalt, și, dacă o direcție nu vă atrage, rămâne numai cealaltă (care implică invariabil o formă de control).

Cea mai populară falsă dihotomie este următoarea: „Trebuie să avem o mână de fier cu copiii și să nu îi lăsăm să facă orice au ei chef”. De fapt, disciplina tradițională și permisivitatea se dispun la extreme. Fie îmi pedepsesc copilul, fie las să treacă de la mine și el scapă nepedepsit pentru orice faptă comisă. Fie trag o linie clară, fie nu este nicio limită. Atunci când copiii au un comportament neadecvat, majoritatea dintre noi simt nevoia să facă *ceva*. Astfel că, în condițiile în care repertoriul nostru este limitat la pedepse, vom pedepsi în mod automat.

În mod paradoxal, neglijarea și pedeapsa nu sunt chiar la poli opuși. Niciuna dintre ele nu oferă ghidarea productivă, plină de respect din partea unui adult, de care ar avea nevoie un copil. Nu-i de mirare că unii părinți adoptă, pe rând, măsuri punitive sau sunt indiferenți. Odată ce o direcție se dovedește dezastruoasă, trec la cealaltă. După cum mi-a mărturisit o mamă: „Sunt permisivă cu copiii mei până când nu-i mai suport, apoi devin atât de autoritară încât nu mă mai suport pe mine”.¹² Între timp, în alte familii, fiecare părinte își asumă unul dintre aceste două roluri. Un părinte este autoritar și celălalt permisiv, ca și cum două abordări deficitare pot cumva să alcătuiască o abordare eficientă.

Dacă am fi nevoiți să alegem între acestea două, nu este foarte clar din dovezile pe care le avem că pedeapsa ar fi mai bună decât neglijarea.¹³ Dar *nu trebuie* să alegem, deoarece sunt și alte posibilități. Fiindcă temperaturile negative, sub nivelul de îngheț, sunt greu de suportat nu înseamnă că trebuie să suportăm apa clocotită. Același punct de vedere se aplică și altei alegeri artificiale: „În loc să pedepsiți (sau să criticați) copiii, atunci când se comportă urât, încercați să îi recompensați (sau să-i lăudați), atunci când se comportă frumos”. Problema este că pedepsele și recompensele sunt fețele aceleiași monede, și nu se poate cumpăra prea mult cu ea. Din fericire, există alternative la fiecare dintre aceste versiuni ale manipulării prin pedeapsă și prin recompensă.

Teoretic, ar fi mai bine să alegem dintre trei variante, în loc de două, dar și în acest caz trebuie să fim atenți. Unii autori de cărți de educație disciplinară încearcă să-și facă ideile mai ușor de înghițit prin poziționarea „la mijloc”, între două extreme. Am putea-o numi Stratagema Goldilocks (după o poveste pentru copii în care o fetiță se împrietenește cu trei urși și declară că unul dintre ei are mîncarea

sau patul așa cum trebuie, spre deosebire de ceilalți doi- n.tr.). Unele abordări sunt prea așa, altele prea altfel, dar abordarea mea este tocmai potrivită. Abordarea „prea așa” este, de obicei, parentingul extrem de punitiv, bazat pe putere, în timp ce abordarea „prea altfel” este o variantă a neglijenței de tipul „lasă-mă să te las”, „totu-i în ordine”.

Majoritatea dintre noi am fi de acord că o poziție de mijloc între două extreme este cea mai potrivită; în unele cazuri, chiar eu recomand o „a treia cale”. Dar nu ar trebui să acceptăm sugestiile cuiva doar pentru că se situează undeva între două extreme. Mai mult, unii autori pot porni de la o întrebare cu premisă dubioasă, cum ar fi: „În ce grad ar trebui să ne controlăm copiii?” Alegeți un răspuns: (a) în mod constant și excesiv; (b) deloc; (c) într-o măsură ideală, după cum autorul respectiv explică în programul lui în cinci pași, marcă înregistrată. În loc să facem alegerea evidentă, ar fi de dorit să punem sub semnul întrebării formularea problemei expuse și să avem în vedere alternativele la ideea de control în sine.

De fapt, acea poziție de mijloc între două extreme poate să nu fie atât de acceptabilă dacă îi evaluăm meritele. Un exemplu din sfera disciplinării este schema Dianei Baumrind, care a fost adoptată de numeroși cercetători și practicieni. Ea descrie parentingul drept „autoritar”, pe de-o parte, „permisiv”, pe de alta, și, la mijloc, „de autoritate” (a se citi „corect”). În realitate, abordarea ei, care favorizează această poziție mediană ce ar trebui să fie o îmbinare de fermitate și afecțiune, este de fapt foarte tradițională și orientată spre control, chiar dacă mai puțin decât extrema autoritară. De fapt, o parcurgere atentă a cercetării sale ridică anumite întrebări în legătură cu recomandările pe care ea le oferă, mai ales cu referire la încurajarea unui „control ferm”.¹⁴

Ceea ce vreau eu să subliniez este că am putea fi tentați să acceptăm o anumită abordare doar pentru modul în care se organizează discuția despre parenting și mai ales pentru că noi credem că, dacă refuzăm una sau două alternative, înseamnă că trebuie să o acceptăm pe cea de-a treia. Dacă recunoaștem că există variate posibilități de a crește copiii și că validitatea diferitelor ideologii este discutabilă, devenim liberi să explorăm noi direcții, care pot sfârși prin a avea mai mult sens, comparativ cu înțelepciunea convențională.

Ceea ce simțim

Părinții noștri ne-au învățat cum să fim părinți, arătând prin exemplul propriu cum se vorbește cu copiii și care este conduita de comportament cu ei. Dar experiențele noastre din familie au impact asupra noastră și asupra genului de mame, respectiv de tați, care vom deveni, trecând dincolo de orice strategii de creștere a copiilor pe care le utilizăm și noi. A crește copii nu este o abilitate pe care o dobândești, precum gătitul sau tâmplăria, deoarece implicațiile psihologice complică foarte mult problema. Multe dintre aceste forțe psihologice pot să opereze fără ca noi să ne dăm seama.

Sincer, ezit să mă arunc în aceste probleme deoarece multe dintre aceste discuții, completate cu trimiteri spre „copilul interior” și așa mai departe mă enervează la culme. Dar nu văd nici cale de scăpare. Este inutil să discutăm despre ce vă reține în a fi un părinte mai bun, fără a reflecta la faptul că modul în care ați fost crescut v-a modelat arhitectura interioară. Vă afectează nu numai lucrurile pe care le faceți cu copiii, dar și ceea ce nu faceți. Are impact asupra modului cum împărțiți responsabilitățile cu partenerul cu care creșteți copilul și a felului diferit în care vă comportați cu fetele sau cu băieții. Determină un comportament de zi cu zi cu sau fără respect pentru copii. Este legat de ceea ce vă enervează sau vă întristează și de modul în care exprimați aceste sentimente.

Explicațiile psihologice complicate nu sunt întotdeauna necesare pentru a justifica alegerile proaste pe care le facem ca părinți. Uneori, ne pierdem răbdarea doar pentru că un copil are nevoie de foarte multă răbdare din partea noastră: copiii pot să fie zgomotoși, să facă mizerie, să fie egoiști. După cum am menționat la începutul cărții, creșterea copiilor nu este pentru cei slabi, iar unii copii sunt mai greu de crescut decât alții. Totuși, chiar și dacă un anumit copil este dificil, acesta nu este un motiv suficient pentru a explica de ce părinții lui folosesc tehnici de oferire condiționată a iubirii sau alte instrumente de control. De fapt, multe cercetări sugerează că stilurile de parenting de bază „sunt deja setate înainte ca noi să avem experiența directă cu propriii copii”. Aceste stiluri sunt adânc înrădăcinate în experiența trăită până atunci.¹⁵

De curând, un bărbat mi-a trimis pe site un mesaj: „Privesc, ca și cum aș asista la o catastrofă feroviară, cum prietenii mei pun în practică aceleași comportamente de părinte din cauza cărora ei au fost răniți atunci când erau copii. Nu este o priveliște frumoasă”. Eu

aș adăuga că nu este simplu să determini de ce se întâmplă acest lucru. Probabil că acele persoane despre care el vorbește nu s-au decis în mod conștient să-i facă pe propriii copii la fel de nefericiți cum au fost ei. Altceva trebuie să stea la baza acestei repetiții. Alt lucru trebuie să fie răspunzător pentru faptul ciudat, ilogic și chiar tragic că mulți oameni, care își critică mult părinții, sfârșesc prin a crea familii neobișnuit de asemănătoare cu cele din care au plecat (sau cele din care *cred* că au scăpat).

O posibilă explicație a fost oferită de Alice Miller: „Mulți oameni continuă să transmită faptele și atitudinile crude la care au fost supuși când erau copii, în acest mod ei continuând să-și idealizeze părinții”.¹⁶ Premisa sa este că avem o nevoie puternică, inconștientă de a crede că tot ce au făcut părinții noștri a fost făcut pentru binele nostru și din iubire. Este prea îngrozitor, pentru mulți dintre noi, să considerăm, chiar și de departe, posibilitatea ca ei să nu fi fost bine intenționați sau competenți. Astfel, pentru a șterge orice urmă de îndoială, facem aceleași lucruri copiilor noștri, lucruri pe care părinții noștri ni le-au făcut nouă.

O altă explicație a fost sugerată de John Bowlby, psihiatrul britanic care a inspirat direcția numită teoria atașamentului. El a susținut că, dacă nu am avut parte de părinți empatici, este dificil să devenim noi înșine astfel de părinți. Același lucru se poate spune despre iubire necondiționată: dacă nu am avut parte de ea, nu avem de unde să o dăruim. Oamenii care, copii fiind, au fost acceptați doar condiționat îi pot accepta pe ceilalți (inclusiv pe propriii copii) în același mod. Există dovezi că acest lucru este adevărat. Acești părinți învață să privească iubirea drept o marfă în cantitate limitată și care trebuie raționalizată. Ei consideră că trebuie să controlezi strict copiii, după cum au fost ei înșiși controlați.

Ca regulă, atunci când propriile nevoi emoționale nu au fost împlinite, acestea nu vor dispărea pur și simplu cu vârsta. În schimb, puteți continua să încercați să le împliniți, deseori în moduri indirecte și complicate. Acest efort necesită uneori o concentrare aproape constantă și oboseală asupra propriei persoane pentru a demonstra că, în realitate, sunteți isteț, atractiv, sau demn de iubire. Mai mult, deveniți indisponibil emoțional pentru oamenii care au nevoie de atenția dumneavoastră – în special copiii. Sunteți prea ocupat să obțineți ce vă lipsește. După cum au demonstrat doi cercetători canadieni, părinții care se gândesc foarte mult la nevoile și la țelurile lor tind să nu își accepte copiii la fel de mult – și să acționeze

controlându-i și pedepsindu-i –, în comparație cu părinții care se preocupă de nevoile copiilor și ale familiei, ca întreg. Cei care, în mod constant, pun propriile nevoi pe primul loc, tind să creadă că acele comportamente neadecvate ale propriilor copii sunt intenționate și înrădăcinate în natura sau personalitatea lor, mai degrabă decât specifice unei anumite situații.¹⁷

Uneori, copiii pot avea impresia că scopul lor este să-i facă fericiți pe părinți, să-i încurajeze, să-i facă să se simtă capabili. Uneori, copiii sunt îndrumați, în mod subtil, să ofere ceea ce părintele respectiv nu reușește să primească de la partener (sau de la propria persoană) și poate să ofere beneficiile unei companii adulte. Copilul poate fi orientat înspre a deveni prietenul sau chiar părintele părintelui. Toate acestea pot avea loc fără ca cineva să le realizeze. Dar fie că un copil încearcă sau nu cum să devină ceea ce își dorește părintele, dezvoltarea copilului poate fi împiedicată deoarece nevoile adultului au devenit prioritare.

Ceea ce ne sperie

Atunci când adunăm toate sentimentele, convingerile și comportamentele care ne afectează – influențe care sunt atât personale, cât și culturale și atât conștiente, cât și inconștiente –, putem descoperi că acestea dăunează felului nostru de a fi părinți datorită faptului că ne este teamă. Fricile unor oameni pot fi mai copleșitoare și mai puțin raționale ca ale altora, dar toate pot să explice de ce copiii sunt tratați în felul descris de mine.

FRICA DE A FI NEADECVAT CA PĂRINTE

Sincer, mi-aș face chiar eu griji dacă un proaspăt părinte nu ar părea îngrijorat de ce-l așteaptă. Soția mea și cu mine ne amintim bine de momentele în care adrenalina (și ocitocina) făceau loc stărilor de panică: ieșirea din spital atunci când cei de la asigurările medicale au decis că stătuserăm destul, fixarea scaunului de copil în mașină cu bebelușul adormit în el, momentele în care ne simțeam asemenea unei căprioare surprinse de farurile unei mașini. Prin cap nu ne trecea decât: „Trebuie să fie o greșeală la mijloc! Noi nu știm ce să facem cu copilul!” (Ar fi fost și mai rău dacă am fi realizat că nu aduceam acasă numai un bebeluș, ci și un viitor copil de trei ani, un viitor copil de opt ani și un viitor copil de 14 ani.)

Nimeni nu decide să fie un părinte rău. Cu toții ne iubim copiii și ne dorim, mai mult decât orice, să fie în siguranță și fericiți. Uneori

însă, ne simțim neputincioși, confuzi, frustrați, atunci când lucrurile nu merg conform planului, și suntem în mod secret (sau poate nu chiar așa secret) cuprinși de îndoiala că vom reuși să facem ceea ce trebuie. Frica de a nu avea nicio idee despre ce să faci ne poate duce în câteva direcții posibile, toate problematice. Un astfel de părinte poate fi foarte încântat să primească sfaturi liniștitoare, dar proaste. („Nu știu ce fac, așa că voi urma sfatul soacră-mii, care pare foarte sigură pe ea atunci când îmi spune să las copilul să plângă singur” sau „O să merg pe mâna acestui expert care mă încurajează să-i dau copilului o steluță de merit de fiecare dată când face ceea ce eu îi spun.”)

Frica de a fi incompetent¹⁸ îi determină pe unii părinți să cedeze tuturor pretențiilor copiilor lor, ceea ce este desigur foarte diferit de ceea ce înseamnă împlinirea nevoilor lor sau de colaborare pentru a rezolva împreună problemele. Între timp, alți părinți își compensează îndoielile, pretinzând că sunt absolut siguri că dețin controlul. După un timp, rolul părintelui crispat, care controlează, mereu autoritar – un părinte cu P mare – devine atât de confortabil, încât ei uită că era doar un rol și uită și de ce l-au adoptat. Astfel de părinți pot impune reguli rigide copiilor, reguli care nu se pot pune la îndoială, ca și cum ei încearcă să convingă pe toată lumea, inclusiv pe ei înșiși, că într-adevăr știu ce fac.

FRICA DE NEPUTINȚĂ

Fiecare dintre noi a fost măcar o dată complet vulnerabil și dependent de altcineva. La un nivel inconștient, unele persoane se tem că, odată ce se duce poleiala de adult, se va întoarce timpul înapoi și ei vor fi din nou neputincioși. Aceste persoane fac față acestei frici pretinzând că sunt invulnerabili ca adulți. Fiind un lucru îngrozitor să nu deții controlul, aceste persoane au nevoie să creadă că-l dețin tot timpul.

Dar vai, această nevoie se poate metamorfoza ușor într-una de a deține controlul asupra celorlalți, de a ieși învingători și de a triumfa, de a privi neînțelegerile cu copiii drept bătălii ce trebuie să fie câștigate de ei. Le este teamă că, dacă cedează un milimetru, dacă își schimbă părerea, dacă recunosc că au greșit, dacă nu pun piciorul în prag, vor pierde totul.

Acest lucru este adevărat mai ales pentru oamenii care au fost crescuți în familiile tradiționale, acolo unde cuvântul părintelui era lege. Această experiență determină copiii „să învețe că nimeni nu

este pregătit să răspundă nevoilor și dorințelor lor în situații de conflict”, după cum au formulat doi cercetători. Sentimentul de neputință care se naște nu dispare de fapt niciodată, iar după ani există posibilitatea ca aceste persoane să încerce să capete un oarecare grad de control, controlându-și propriii copii.¹⁹ Astfel, în mod paradoxal, părinții care „se văd pe ei înșiși ca lipsiți de putere sunt cei care folosesc cel mai des tactici coercitive de control”.²⁰

Unii oameni ajung să își centreze viețile în jurul unei nevoi de a părea puternici sau de a acționa dintr-o poziție de putere, îngroziți fiind la ideea de a fi la mila cuiva. Dorința lor de control nu se limitează la copii – se simt obligați să demonstreze că sunt superiori și altor adulți. Este însă mai ușor și mai acceptabil din punct de vedere social să faci acest lucru cu copiii. Norman Kunc, care conduce ateliere axate pe educație incluzivă și practici non-coercitive, evidențiază că „ceea ce numim «probleme comportamentale» sunt deseori situații de conflict în toată regula; noi le numim probleme comportamentale deoarece avem mai multă putere” decât au copiii (de exemplu, în legătură cu partenerul, nu spui că are probleme comportamentale).²¹

Există studii care arată că părinții abuzivi au tendința de a „se percepe pe sine drept victime ale intențiilor rele ale copiilor”. Care a fost primul: comportamentul sau convingerea? Poate dacă ne vedem pe noi înșine drept victime sau dacă vorbim cât de „manipulatori” pot fi copiii, „încercăm să ne justificăm reacțiile negative, căutând motive la fel de negative în copilul nostru”.²²

Chiar și părinți care nu sunt deloc abuzivi pot fi conduși de nevoia de control și de frica de a-l pierde. Este neliniștitor pentru majoritatea dintre noi să descoperim că cineva s-a strecurat în mijlocul nopții și ne-a înlocuit bebelușul neajutorat cu un copil care are voință proprie. Bebelușul adorabil de dinainte are acum curajul de a-și urma propriile idei și de a se opune pretențiilor noastre. Vom rezista oare tentației de a încerca să găsim modalități să păcălim copilul? Vom putea oare să facem trecerea de la a acționa *asupra* unui bebeluș la a lucra împreună cu un copil? Este un test pe care nu toți îl trec. (Suntem testați din nou după aproape un deceniu, mai mult sau mai puțin, atunci când nevoia copilului de autonomie se dezlănțuie din nou și este și mai dificil să se obțină supunere din partea cuiva care a crescut, este mai isteț și mai puțin dependent de noi.)

Deseori, fricile ne determină să rezistăm cu și mai multă încăpățănare, ceea ce reprezintă o mare greșală. Într-o seară, fiul meu de trei ani rezista – în special prin inacțiune și ascultare selectivă

– cererilor mele repetate de a încheia jocul și de a se dezbrăca. Pe măsură ce treceau minutele, l-am pus să aleagă între a-și da singur jos cămașa sau a o face eu. Nu a răspuns, așa că l-am dezbrăcat eu și l-am dus în brațe sus. A început să plângă gălăgios, sfâșietor, inconsolabil, urlând că voia să se dezbrace singur. I-am amintit (calm și în mod rezonabil, cred eu) că a avut această ocazie și nu a profitat de ea. Dar el plângea, avea trei ani și eu vorbeam singur.

Voia să mergem jos, să-i pun din nou cămașa, și să și-o dea el singur jos. I-am spus că e prea târziu. Eu mă gândeam la ce urmează, la hainele care mai sunt de dat jos și la apa din baie care se răcea. El însă nu era pregătit să meargă înainte. Ne aflam într-un impas, până când am realizat că eu eram la fel de irațional ca și el. Faptul că eu insistam să facem lucrurile în modul meu nu numai că ne făcea pe amândoi nefericiți, dar ne făcea să pierdem și timpul. Așa că am procedat în modul următor: ne-am întors jos, i-am pus cămașa, el a dat-o jos, ne-am întors sus și el a făcut baie. Însă, ca rezultat al încăpățănării mele de a nu pierde controlul, a durat o oră sau două ca zâmbetul lui să-i revină și relația noastră să fie reparată.

FRICA DE A FI JUDECAT

Unii părinți trăiesc cu groaza de ce ar putea alte persoane – nu numai prietenii și rudele lor, dar și judecătorul fără nume și omniprezent numit „lumea” – să zică despre copiii lor și astfel despre abilitățile lor de părinți. Această frică are cele mai puternice efecte atunci când este combinată cu celelalte două menționate mai sus. Chiar și părinții cei mai încrezători se simt uneori inconfortabil la gândul că cineva, undeva, s-ar putea gândi: „Mama aceea chiar nu știe ce face. Ia privește-i pe copiii ei!”

Gândiți-vă cât de multe dintre acțiunile noastre cu copiii sunt determinate de îngrijorările pe care le avem în legătură cu modul în care ne pot percepe ceilalți adulți. Un adult îi întinde ceva bebelușului nostru, și noi intervenim imediat: „Nu spui «mulțumesc»?” ne adresăm noi ostentativ bebelușului, deși este evident că nu poate s-o facă și poate fi chiar prea mic ca să învețe din exemplul nostru. Ceea ce facem de fapt este să vorbim adultului, prin copil, subliniind faptul că *noi* știm răspunsul politicos și modul potrivit de creștere a copiilor.

După cum am spus, oamenii din cultura noastră tind să învinovățească părinții dacă nu sunt îndeajuns de autoritari – și tind să fie încântați de copiii care sunt „bine-crescuți”, și nu curioși, să zicem.

Astfel, dacă combinăm anxietatea părinților de a nu fi judecați cu direcția cea mai probabilă a acelei judecăți, vom concluziona: avem tendința de a recurge la practici coercitive și de a deveni preocupați de nevoia de a ne controla copiii atunci când suntem în public.²³ Ca și în cazul altor temeri, acest lucru poate determina instaurarea unei profetii care se împlinește pe sine, astfel că atunci când noi devenim mai stricți cu copiii, de frica a ceea ce ar putea gândi alte persoane, putem determina de fapt mai multe comportamente nedorite din partea copiilor.

FRICA PENTRU SIGURANȚA COPIILOR NOȘTRI

Toți părinții afectuoși le poartă de grijă copiilor lor, mai ales în condițiile în care ziarele sunt pline de povești care îți fac pielea de găină, despre lucrurile rele ce li se pot întâmpla oamenilor buni. Până să devin părinte, nu am realizat cât de dificil poate fi să știi când aceste îngrijorări sunt legitime și când sunt exagerate, și când modul în care răspundem depășește limita care desparte măsurile de precauție normale de o hiper-protecție sufocantă.

Totuși, este destul de clar că anumiți părinți își dozează un grad nepotrivit de control asupra copiilor pe motivul că, în caz contrar, se pot întâmpla lucruri groaznice. Nu vorbesc de momentele când ești cu ochii pe copil, fiind conștient de ce se întâmplă cu el, ci mă refer la acel tip de control descris în Capitolul 3, prin care părintele îi oferă copilului prea puține ocazii de a lua decizii în legătură cu sine, în scopul de a-l proteja. (Mai rău este atunci când copiii sunt controlați excesiv deoarece ne temem de siguranța lucrurilor – adică a bunurilor personale.) Acest lucru poate avea repercusiuni serioase asupra încrederii în sine pe care o are copilul și asupra relației cu părinții.

FRICA DE COCOLOȘIRE

Este ceva mai mult decât sila de a schimba încontinuu scutece, lucru care-i determină pe unii părinți să grăbească antrenamentul la oliță al copilului, la fel cum este ceva mai mult decât o dorință de a introduce copiii în tainele cititului, atunci când părinții îi pun pe preșcolari să repete literele. Am văzut oameni care îi forțau pe bebeluși să înceapă să meargă, criticându-i că se târăsc, insistând că aceștia pot urca singuri scările. Am văzut furculițe puse în mânuțe mult prea mici, gest însoțit de comanda de „a mânca așa ca un băiat mare”.

Presupunerea că mai devreme este întotdeauna mai bine vine din frica de a rămâne în urmă. Această frică, la rândul ei, poate reflec-

ta convingerea că stadiul de bebeluș trebuie depășit cât mai repede. Este timpul să fie înțărcați, învățați la oliță, este timpul să învețe să meargă și să vorbească și să facă cât mai multe lucruri singuri. Părinții se îngrijorează atunci când copiii se comportă prea copilărește. De ce? Unui prieten de-al meu îi place să aibă o privire de ansamblu și se întreabă retoric: „Chiar crezi că o să mai meargă în patru labe (sau să poarte scutece) la liceu? Ce-i graba asta?” (Apropo de liceu, când ați auzit ultima oară pe părintele unui *adolescent* împingându-l pe acesta să crească mai repede – să folosească mai mult machiaj, să participe la mai multe petreceri nesupravegheate, să devină mai activ sexual sau să se grăbească să-și ia carnetul de șofer?)

Oamenii care s-au liniștit și s-au împăcat cu ideea de a o lua mai ușor sunt acei părinți care au copii cu tulburări de dezvoltare. Au trebuit să facă față celor mai groaznice frici ale lor și să își croiască drum prin ele. Ideal ar fi ca părinții tuturor copiilor să se relaxeze și să le permită acestora să se dezvolte în ritmul lor. Una este să fiți prea obosit pentru a ține în brațe un copil de patru ani, și alta să refuzați să-l duceți în brațe pe copil deoarece la această vârstă copiii *nu ar trebui* duși în brațe și, în general, că ei trebuie să facă întotdeauna tot ceea ce sunt capabili să facă.

Ficei mele de nouă ani îi place în ultima vreme să se uite la emisiuni TV destinate unor copii mult mai mici. La început, nu m-am simțit în largul meu din această cauză. În final, am realizat câteva lucruri. În primul rând, ea primește din plin stimulare intelectuală în timpul zilei și merită să se bucure de o distracție care să nu o solicite. (Dacă adulții se pot relaxa cu filme stupide sau cu un thriller ieftin, de ce nu poate o copilă de clasa a IV-a să se coboare la programe pentru preșcolari?) În al doilea rând, atunci când m-am uitat și eu la aceste emisiuni împreună cu ea, am realizat că își folosea abilitățile mai fine pentru a previziona dezvoltarea intrigii, pentru a critica contradicțiile, pentru a considera alternative pentru evoluția unor personaje și a realiza ce mijloace tehnice s-au folosit pentru anumite efecte speciale.²⁴ În al treilea rând, cel mai important aspect constă în faptul că dacă se uită la o emisiune TV (sau citește o carte) care este „sub nivelul ei” nu înseamnă că ea se prosteste. Pericolul real ar fi ca ea să fie sub presiunea de a crește mai repede.

Frica de cocoloșire este ruda apropiată a fricii că odraslele noastre vor rămâne în urmă. Acest lucru explică popularitatea unor cărți nocive, dătătoare de spaimă, purtând titluri precum „Ce ar trebui să știe un copil în vârstă de două zile”. Ori de câte ori observ părinți

care sunt cu ochii pe alt copil ca să vadă ce face deja celălalt, îmi aduc aminte de niște frați care, atunci când li s-a servit desertul, au analizat imediat porția celui alt pentru a se asigura ca nu este mai mare. Obsesia de a compara reflectă o frică, cultivată în mod special în societatea noastră înnebunită după competiție, că alți copii sunt înaintea copilului nostru. Persoanele care se comportă ca și cum copilăria ar fi o cursă pun o varietate de presiuni neroditoare asupra copiilor.

FRICA DE PERMISSIVITATE

După cum frica legată de faptul că propriii copii sunt lăsați în urmă de colegii lor este asociată cu o presiune nesănătoasă pentru a avea succes, la fel și frica de permisivitate poate genera un control excesiv nesănătos. După cum am menționat, nu permisivitatea în sine, ci frica de a fi prea permisiv cauzează cele mai serioase probleme în societatea noastră. Această frică este agravată de cărți despre disciplină, după cum sublinia Thomas Gordon: „Mai întâi, pun pe nedrept permisivitatea în boxa acuzațiilor, apoi îi sperie pe părinți, făcându-i să creadă că singurul lucru la îndemână pentru a învinge permisivitatea este exercitarea unei autorități parentale puternice, și anume să fie stricți, să impună reguli pe care să le aplice riguros, să stabilească limite ferme, să folosească pedepse fizice și să pretindă supunere”²⁵

Legătura empirică între presupuneri și frici, pe de-o parte, și practicile de creștere a copilului, pe de alta, este veche. De exemplu, mamele care cred că se poate răsfăța copilul prin prea multă afecțiune au într-adevăr tendința de a crea medii în care este oferit mai puțin sprijin.²⁶ În cazul copiilor mai mari, nu reușim să ținem scorul pagubelor produse de părinții care au impus măsuri dictatoriale sau care au oferit doar o acceptare condiționată, deoarece ei sunt îngroziți că orice altceva ar însemna că sunt permisivi. Eliberarea persoanelor de această frică este un pas important înspre a-i ajuta să devină părinții iubitori care pot fi.

În experiența mea, ceea ce denotă că avem de-a face cu părinți extraordinari este disponibilitatea lor de a se confrunta cu întrebări problematice în legătură cu ceea ce au făcut ei și cu ce li s-a făcut lor. Atunci când li se sugerează că ar exista o cale mai bună pentru gestionarea unui conflict cu copiii, ei rezistă tentației de a se apăra zicând: „Păi așa au procedat părinții mei cu mine și iată că eu sunt OK”. Pentru a deveni mai buni în arta creșterii copiilor, trebuie să fim deschiși să vedem ce este neplăcut, evaluând ceea ce au făcut pă-

rinții noștri bine și unde am putea să aducem îmbunătățiri abordării lor. Aceia dintre noi care am fost îndeajuns de norocoși de a fi fost tratați cu respect am vrea desigur să facem același lucru cu copiii noștri. Restul doresc să *nu* se comporte cu copiii în același mod în care propriii părinți s-au comportat cu ei, ci mai degrabă așa cum și-ar fi dorit ei să fie tratați.

Enumerând acele convingeri cum au fost recompensarea, religia, competiția și conformismul, scopul meu nu era să le combat, ci să atrag atenția asupra modului în care ne pot influența în practicile de creștere a copilului. Obiectivul meu se limitează și mai mult în cazul chestiunilor foarte personale. În ciuda informațiilor pe care poate le-ați auzit de la alți autori, perspectivele unei transformări importante ce ar decurge din citirea unei cărți nu sunt mari. Pot numai să sper că Freud avea dreptate atunci când zicea că introspecția poate fi primul pas spre schimbare. Adevărata înțelegere, cea care presupune atât curaj, cât și intelect, poate să nu fie suficientă pentru a schimba modul în care ne comportăm cu copiii, dar este probabil necesară.

Concluzia se impune! Nu avem șanse să ne atingem scopurile pe termen lung legate de copiii noștri dacă nu suntem pregătiți să ne punem următoarele întrebări: *Este posibil ca modul în care tocmai m-am comportat cu copiii să aibă de-a face mai mult cu nevoile mele, cu fricile mele, cu modul în care am fost eu crescut decât cu ceea ce este cu adevărat bine pentru ei?* Răspunsul poate fi un „nu” care liniștește și sper că vor fi cât mai multe „nu”-uri, în comparație cu răspunsurile afirmative. Trebuie însă să continuăm să ne punem această întrebare. Atunci când vom analiza posibilele motive din cauza cărora ne comportăm într-un anumit fel – care nu sunt limitate la ceea ce a fost enumerat în acest capitol –, putem avansa spre idei concrete despre cum putem deveni părinți mai buni.

Capitolul 7

PRINCIPIILE PARENTINGULUI NECONDIȚIONAT

Vreau să vă avertizez încă de pe-acum: ceea ce urmează nu va fi o rețetă graduală a modului în care putem să creștem copii buni. În primul rând, ar trebui să fiu eu însumi un părinte aproape perfect, ceea ce nu este cazul, înainte să am pretenția că pot oferi altora un ghid sigur și garantat de creștere a copiilor. În al doilea rând, am dubiile mele legate de rețetele universal valabile. Sugestiile de genul: „Când copilul zice x, poziționați-vă în punctul y și folosiți tonul z pentru a rosti următoarea propoziție” nu denotă respect nici față de părinți, nici față de copii. Creșterea copiilor nu se aseamănă cu asamblarea unui sistem home-cinema sau cu pregătirea pachetului pentru școală, astfel încât să fie de-ajuns să urmăriți instrucțiunile pas cu pas. Nicio formulă universală a vreunui expert nu poate funcționa în toate familiile, după cum nici nu se poate anticipa numărul infinit de situații posibile. Într-adevăr, cărțile care pretind că vă oferă astfel de formule, chiar dacă sunt căutate cu înflăcărare de mamicile și tăticii disperați după leacuri miraculoase, fac de obicei mai mult rău decât bine.

Ce voi face eu în acest capitol și în cele ce vor urma va fi să enumăr câteva principii generale, câteva modalități prin care putem găsi alternative la parentingul tradițional. Ele derivă din cercetări, dintr-o sinteză a muncii altor consultanți de bază, din experiența mea și din observațiile mele asupra altor familii. Dumneavoastră va trebui să decideți dacă ideile prezentate vă par rezonabile, și, dacă da, cum le puteți aplica în creșterea propriului copil.

Recomandările pe care le ofer eu sunt, vă spun cu toată sinceritatea, mai provocatoare decât cele propuse în multe alte cărți. Este mai dificil să ne asigurăm că cei mici se simt iubiți necondiționat decât să-i iubim necondiționat. Este mai dificil să le răspundem ținând cont de toată complexitatea naturii lor decât să ne concentrăm doar pe comportament. Este mai dificil să încercăm să rezolvăm probleme împreună cu ei, să le oferim motive pentru a face ce este corect (ca să nu mai vorbesc despre a-i ajuta să-și găsească propriile motive) decât să-i controlăm prin pedepse și recompense. Cooperarea te solicită mai mult decât impunerea.

În mod foarte ciudat, se pune mare preț pe ideea de cooperare. Un cercetător, constatând că de obicei copiii calcă strâmb și după ce li s-a spus să înceteze un comportament neadecvat, a observat că părinții trag concluzia că vorba bună nu funcționează. Dar, notează el, nici pedeapsa – inclusiv pedeapsa corporală. De fapt, jumătate dintre copiii dintr-un studiu s-au comportat din nou neadecvat după nici două ore – iar patru cincimi, până la finalul zilei –, indiferent cum au reacționat părinții prima dată. „Diferența este că, atunci când bătaia nu funcționează, părinții nu-i pun la îndoială eficiența.”¹ (Într-adevăr, în acest caz, părinții adesea trag concluzia că cel mic are nevoie de și mai multă disciplinare.)

Nicio intervenție anume – a mea sau a altcuiva – nu are efect garantat. Dar încercarea de a ne impune voința asupra copilului este aproape sigur *ineficientă*, în schimb, poate avea ca rezultat o supunere temporară, încărcată de resentimente. (Adesea, nici acest lucru nu se întâmplă, după cum am văzut în Capitolul 3.) Ceea ce voi descrie eu are mai multe șanse de succes și prezintă mult mai puține riscuri pentru dezvoltarea sănătoasă a copilului sau pentru relația noastră cu el.

Îndepărtarea de metodele tradiționale trebuie să fie însă însoțită și de o schimbare de obiectiv. Mai precis, întrebarea noastră de bază nu ar trebui să fie: „Cum să-l determin pe ăsta micu’ să facă ce-i spun?”, ci: „*Ce nevoi are copilul meu și cum pot să le împlinesc?*” Din experiența mea, putem prezice cu mare exactitate ce se petrece într-o familie, dacă știm care dintre aceste două întrebări este mai importantă pentru părinți. Nici nu avem nevoie să cunoaștem răspunsurile – adică ce tactici folosesc pentru a obține supunerea (în primul caz) sau ce nevoi intuiește părintele (în al doilea caz). Întrebările contează.

Atenția îndreptată spre nevoile copiilor și spre colaborarea cu ei pentru a ne asigura că le sunt îndeplinite aceste nevoi constituie angajamentul de *a-i lua în serios*. Înseamnă să-i tratăm ca pe oameni ale căror sentimente, dorințe și întrebări contează. Este imposibil să-i faci întotdeauna pe plac copilului, însă dorințele pot fi întotdeauna discutate și nu trebuie neglijate niciodată din principiu. Este important ca un copil să fie văzut drept o persoană cu un punct de vedere unic, cu frici și îngrijorări reale (adesea destul de diferite de ale noastre) și cu un anumit mod de gândire (care nu este doar „simpatic”).

Când mă trezesc reacționând cu groază la sfaturile tăioase ale anumitor experți în disciplinare, este pentru că aceștia nu par să

onoreze – și, în anumite cazuri, nici măcar să-i placă – pe copii. Aplic același standard când îi privesc pe alți părinți. Nu mă preocupă dacă fac aceleași alegeri sau folosesc aceleași strategii ca mine, ci dacă acțiunile, cuvintele sau tonul vocii lor dovedesc faptul că își iau copiii în serios.

Următoarele trei capitole vă vor oferi sugestii pentru a face exact asta, în trei moduri diferite: oferindu-le copiilor iubire necondiționată, oferindu-le mai multe șanse să ia decizii și imaginându-vă cum pot părea lucrurile din perspectiva lor. Însă, mai întâi, vreau să propun treisprezece principii de bază. Fiecare are implicații practice care pot fi mai surprinzătoare și mai provocatoare decât sugerează denumirea.

Iată-le:

1. Reflectați.
2. Regândiți-vă solicitările.
3. Concentrați-vă asupra obiectivelor pe termen lung.
4. Puneți relația pe primul loc.
5. Schimbați-vă perspectiva, nu doar acțiunile.
6. R-E-S-P-E-C-T.
7. Fiți autentic.
8. Vorbiți mai puțin, întrebați mai mult.
9. Țineți cont de vârsta copilului.
10. Când copilul face ceva, gândiți-vă întotdeauna la cel mai întemeiat motiv.
11. Nu spuneți „nu” nejustificat.
12. Nu fiți rigid.
13. Nu vă grăbiți.

1. REFLECTAȚI

Într-un moment de frustrare, soția mea a identificat o dilemă cu care se confruntă mulți părinți. Ea a spus: „Nu știu cum să-i determin pe copii să mă asculte, fără să fac lucruri care-mi displac profund”. Nu există soluție simplă la această problemă, dar există un răspuns care trebuie evitat cu orice preț – și anume să găsim justificări pentru ceea ce facem, astfel încât să nu ne mai displacă. Și astfel a dispărut dilema! În mod similar, anumiți părinți reușesc să se convingă pe sine că toate regulile stabilite de ei, chiar și cele fără o justificare serioasă, sunt spre binele copilului. Cei mai buni

părinți sunt înclinați spre introspecție și dispuși să-și vadă defectele. Nu vă sugerez să vă lăsați consumați de învinovățiri și de sentimente de neadecvare; nu ajutați pe nimeni să fiți excesiv de critici la adresa propriei persoane (sau critici într-un mod neproductiv). Majoritatea dintre noi însă am avea numai de câștigat dacă am petrece mai mult timp gândindu-ne la ce am făcut cu copiii noștri, pentru ca mâine să fim părinți mai buni ca azi.

Încercați să vă dați seama ce anume se află la baza stilului dumneavoastră de parenting. Cu cât vă cunoașteți mai bine – cu cât înțelegeți mai bine modul în care propriile nevoi și experiențe influențează modul cum vă raportați la copii (de pildă, ce vă scoate din sărite și de ce) –, cu atât sunt mai mari șansele să deveniți un părinte mai bun. De exemplu, însușirile copilului vostru care vă scot din sărite sunt de multe ori o reflexie a propriilor însușiri neplăcute. Așa cum spunea poetul și cercetătorul danez Piet Hein: „Greșelile pe care nu le pot ierta la tine/Le regăsesc în fiecare zi la mine”.

Pe scurt, fiți sinceri cu voi înșivă în legătură cu motivele pentru care faceți anumite lucruri. Nu încetați să fiți preocupați de lucrurile îngrijorătoare pe care le faceți. Fiți atenți la semnalele care vă arată că modul în care interacționați cu copiii a luat-o spre un stil axat pe control fără să vă fi dat seama.

2. REGÂNDIȚI-VĂ SOLICITĂRILE

Iată o posibilitate foarte îngrijorătoare: poate că, atunci când copilul nu face ce îi cereți, nu el este problema, ci solicitarea voastră. Este uimitor cât de puține cărți pentru părinți pun această problemă. Cele mai multe au ca punct de plecare acțiunea pe care cititorii vor să o execute copiii, oferind apoi tehnici pentru obținerea supunerii. În majoritatea cazurilor, aceste tehnici implică recompensarea sau „consecințele” – adică mitele sau pedepsele. În unele cazuri, se propun tehnici mai blânde și mai condescendente de a interacționa cu copiii. Dar aproape niciodată părinții nu sunt încurajați să-și reconsidere propriile cerințe.

De exemplu, o carte recentă sublinia cât de important este ca părinții să devină mai sensibili și mai pricepuți la negocieri *win-win*. Consider această idee utilă și abordarea, foarte umană. Dar, când oferă sfaturi părinților care întreabă cum să-și determine copiii să-și facă singuri patul sau să-și mănânce legumele, autorul nu pare să se gândească și la posibilitatea că aceste obiective pot fi problematice în sine. Dacă le oferim copiilor mese îndeajuns de sănătoase,

atunci mai este vreodată necesar să-i forțăm să mănânce ceva? De ce trebuie ca singurul loc pe lume care aparține cu adevărat copilului – propriul pat – să fie gestionat după standardele părintelui? Chiar și cărțile progresiste tind să se concentreze pe *cum*, și nu pe *dacă*, pentru a determina copilul să facă ce dorește părintele.

În unele cazuri, problema este că pretențiile părintelui sunt deplasate față de ce ne putem aștepta de la copiii de vârsta respectivă. (Detaliez imediat.) Dar chiar și în cazul în care un copil poate să facă acel lucru, tot merită să ne întrebăm dacă chiar este necesar să-l facă. Unii părinți vor să știe cum să-și determine copiii să studieze pianul. Întrebarea mai importantă ar fi, totuși, dacă întregul proces este chinuitor pentru copil, de ce să-l forțați să ia lecții? Faceți asta pentru copil, sau pentru voi? Poate ajunge să deteste muzica? Putem privi în mod asemănător și alte lucruri.

Evident că ne așteptăm ca anumite lucruri de bun-simț să fie făcute de copii, chiar dacă fiecare dintre noi ar încadra alte lucruri în această categorie. Ideea este că, înainte de a căuta o metodă de a-i convinge pe copii să facă ce le spunem, ar trebui mai întâi să ne acordăm timp pentru a regândi valoarea sau necesitatea solicitărilor noastre.

3. CONCENTRAȚI-VĂ ASUPRA OBIECTIVELOR PE TERMEN LUNG

Am început această carte propunându-vă să vă gândiți la ce vă doriți pentru copiii voștri pe termen lung și să vă gândiți și la posibilitatea ca anumite strategii de parenting să constituie obstacole în împlinirea acelor scopuri. Fiindcă am analizat mai îndeaproape acele strategii, acum este timpul să le punem față în față cu fiecare dintre obiectivele pe care le-ați identificat.

Să presupunem, de exemplu, că vă doriți să aveți un copil care, peste ani, să fie: (a) integru; (b) capabil să aibă relații sănătoase; (c) curios intelectual; (d) mulțumit de sine. În aceste condiții, ar trebui să vă puneți întrebarea dacă fiecare dintre aceste obiective s-ar putea atinge prin utilizarea tehnicilor de retragere a iubirii, precum *time-out*, recompensarea selectivă a comportamentelor dorite de voi sau expresii de genul (chiar dacă nu în atâtea cuvinte): „Fiindcă eu sunt părintele, de-aia!” De fapt, orice faceți în mod regulat cu copiii ar trebui evaluat în lumina obiectivelor pe termen lung pe care vi le-ați propus.

Astfel de reflecții nu trebuie făcute întotdeauna atât de sistematizat. În genere, este util să ținem cont de obiectivul urmărit. Este

atât de ușor să rămânem împotmoliți în nimicurile zilnice, în confruntările și frustrările care capătă mai mare importanță decât întrebările. Vestea bună este că, atunci când părinții reușesc să țină cont de obiectivele pe termen lung – când se concentrează pe ceva mai ambițios decât cum să îi convingă pe copii să li se supună imediat –, tind să pună la bătaie abilități de părinte mai bune și obțin rezultate mai bune.² Avem nevoie de o perspectivă mai largă. Fie că cel mic varsă laptele cu cacao, face o criză de furie sau uită de temele pentru școală, lucrurile acestea nu contează nici pe departe atât de mult precum ceea ce faceți voi pentru a-l ajuta sau nu să devină o persoană verticală, responsabilă, plină de compasiune.

4. PUNEȚI RELAȚIA PE PRIMUL LOC

Că veni vorba de obiective importante, nimic nu este mai important decât relația pe care o creăm cu copiii noștri. Prietenul meu, Danny, a făcut recent un rezumat a ceea ce a învățat în rolul lui de părinte: „Nu contează neapărat să ai dreptate”. De fapt, contează foarte puțin să ai dreptate, dacă propriii copii devin tensionați când intră părintele în cameră.

În sensul cel mai practic, comportamentele neadecvate sunt mai simplu de gestionat – și problemele sunt mai ușor de rezolvat – atunci când copiii se simt suficient de în siguranță cu noi pentru a ne explica motivele pentru care au făcut ceva greșit. Astfel, crește probabilitatea ca ei să vină la noi când au probleme, pentru a primi un sfat sau *din dorința* de a petrece timp cu noi când au libertatea de a alege acest lucru. Mai mult, când știu că pot avea încredere în noi, este posibil chiar să facă ce le cerem dacă le subliniem cât de important este pentru noi acel lucru.

Evident că o relație solidă și iubitoare nu se justifică în primul rând prin utilitate, ci este un scop în sine. De aceea, trebuie să ne întrebăm în permanență dacă merită să punem în pericol această relație pentru a face un bebeluș să doarmă toată noaptea, sau un copil mic să folosească olița, sau un copil mai mare să fie manierat. Vor exista momente când, pentru a face ce trebuie, vom fi nevoiți să punem piciorul în prag și să-i frustrăm pe copii. Dar înainte de a recurge la măsuri de control, înainte de a produce nefericire copilului și, cu atât mai mult, înainte de a lua măsuri de condiționare a iubirii, ar trebui să ne asigurăm că relația noastră va rezista acestui stres.³

5. SCHIMBAȚI-VĂ PERSPECTIVA, NU DOAR ACȚIUNILE

Părinții care iubesc necondiționat nu numai că se comportă diferit, și anume evită să-și pedepsească propriii copii, ei *percep* lucrurile diferit. Când un copil face un lucru nepotrivit, părinții care iubesc condiționat vor privi acest comportament drept o infracțiune, iar infracțiunile trebuie pedepsite, nu-i așa? Pe de altă parte, părinții care iubesc necondiționat sunt capabili să vadă același comportament drept o problemă care necesită rezolvare, o ocazie de a-l învăța pe copil ceva, și nu de a-l face să sufere. Din nou, nu este vorba doar de a alege între „a colabora cu” versus „a acționa asupra” copilului; mai este și faptul că aceste reacții provin din modul în care privim ce s-a întâmplat. Mai mult, când vedem comportamentul copiilor drept „o oportunitate de învățare”, îi implicăm și pe ei în procesul de rezolvare a problemei, strategie care are șanse mult mai mari de reușită.

6. R-E-S-P-E-C-T

Când vorbesc despre luarea copiilor în serios, mă refer în primul rând la a-i trata cu respect. Eu cred că toți oamenii merită acest lucru. Ipoteza mea este că, dacă copiii se simt respectați, atunci ei îi vor respecta pe ceilalți (inclusiv pe voi). Chiar și părinții care își iubesc în mod evident copiii nu se comportă întotdeauna ca și cum i-ar și respecta. Nu iau în seamă cererile copiilor, le minimalizează sentimentele de mânie și le trivializează fricile. Îi întrerup într-o manieră pe care nu ar folosi-o niciodată cu un adult, dar iau foc când copilul îi întrerupe pe ei. Pot să vorbească despre copil în mod umilitor: „Se poartă ca o divă”, „Când face așa ceva, ignoră-l pur și simplu”.

Să ne raportăm respectuos la un copil înseamnă să facem un efort să evităm așa ceva, dar și să ne dăm seama că există unele lucruri pe care copiii le știu mai bine decât noi – și nu mă refer doar la faptul că știu care dinozauri au fost carnivori, și care nu. Thomas Gordon a exprimat foarte bine acest lucru: „Copiii știu uneori mai bine decât părinții când le este somn sau foame; știu mai bine calitățile prietenilor lor, propriile aspirații și țeluri, modul cum se comportă anumiți profesori cu ei; știu mai bine pornirile și nevoile propriilor corpuri; știu pe cine iubesc și pe cine nu; ce contează pentru ei și ce nu.”¹ În orice caz, nu putem mereu să ne bazăm pe faptul că, deoarece suntem mai maturi, putem să ne cunoaștem mai bine copiii decât se cunosc ei înșiși.

Așadar, este lipsit de respect din partea unui părinte să-i spună copilului ce sentimente încearcă sau nu – de exemplu, să răspundă declarației furioase a unui copil care spune că își urăște fratele cu:

„De ce vorbești așa? Bineînțeles că nu îl urăști!” Pe lângă faptul că nu ajută la nimic în situația respectivă, astfel de reacții pot fi înțelese drept acceptare condiționată. Copilul ajunge să creadă că sentimentele lui nu sunt importante, că este ceva în neregulă cu el fiindcă simte așa ceva și că este iubit doar dacă se supără pe lucruri acceptate de mama (tata) lui ca fiind obiectul supărării.

7. FIȚI AUTENTIC

Unele persoane sunt acuzate că încearcă să fie prietenii propriilor copii, și nu părinții. Sunt de acord că această confuzie poate fi deplasată și ineficientă. Dar chiar dacă este necesar să le fim mai mult decât amici, nu trebuie să încetăm niciodată să fim oameni pentru ei. Nu ar trebui să ne ascundem în spatele rolurilor de Tată sau Mamă într-atât, încât să ne pierdem latura umană (sau legătura umană cu ei).

Nu spun să le dezvăluim toate detaliile intime ale vieții noastre. Există lucruri pe care le putem împărtăși doar când ei au o anumită vârstă și altele pe care nu le vom putea împărtăși niciodată. Însă, există o anumită autenticitate care lipsește în modul în care unii părinți se poartă cu cei mici. O lipsă care poate fi resimțită acut, dacă un copil nu reușește să identifice exact ce lipsește sau nu este în ordine în relația cu părinții.

Oamenii reali au nevoi, au activități pe care le fac cu drag și altele pe care le urăsc. Copiii ar trebui să știe asta. Oamenii reali uneori se enervează, sunt distrași sau obosiți. Nu sunt întotdeauna siguri ce este bine să facă. Uneori spun lucruri fără să se gândească și apoi le regretă. Nu ar trebui să ne pretindem mai competenți decât suntem. Când o dăm în bară, ar fi frumos să recunoaștem: „Știi, scumpo, m-am mai gândit la ce am zis aseară și cred că am greșit”. Sfatul meu este ca măcar de două ori pe lună să cereți scuze copilului pentru o greșală pe care ați făcut-o. De ce de două ori pe lună? Nu știu. Mie îmi sună bine. (Aproape toate sfaturile din cărțile de parenting sunt la fel de arbitrare. Măcar eu recunosc acest lucru!)

Există două motive pentru a cere scuze copilului. În primul rând, le oferiți un model de comportament. Am menționat mai devreme că nu are sens să *forțați* copiii să spună că le pare rău, când de fapt nu le pare. Un mod mult mai eficient de a-i familiariza cu ideea de scuze este să le *arătați* cum se face. În al doilea rând, când vă cereți scuze, coborâți de pe pedestalul de părinte perfect și le reamintiți că nu sunteți infailibili. De fapt, le demonstrați că este posibil să recunoaștem (față de noi și de ceilalți) că facem greșeli și că uneori este vina noastră, fără să ne pierdem demnitatea sau să ne simțim lipsiți de valoare.

Motivele pentru care este foarte important să ne cerem scuze sunt aceleași pentru care majoritatea părinților nu o fac. În definitiv, ne putem simți atât de bine pe acel pedestal, pe o poziție de autoritate supremă și de necontestat. Când vă cereți scuze, acceptați să fiți vulnerabili, ceea ce nu este ușor pentru mulți dintre noi – în parte, din cauza vulnerabilității extreme pe care am trăit-o în copilărie.

Mai mult, unii părinți se tem că, dacă vor lăsa de la ei și vor crea relații autentice, calde, cu copiii, capacitatea lor de a-i controla va fi compromisă. În parentingul condiționat, când aceste două obiective se ciocnesc, controlul este adesea preferat în detrimentul apropierii. Se poate observa acest lucru chiar și în modul subtil în care părințele se distanțează de copil, vorbind despre sine la persoana a III-a („Mami trebuie să plece acum.”), mult timp după ce copilul înțelege cum funcționează pronumele.

Copiii vor continua să ne stimeze și dacă suntem sinceri în legătură cu limitările noastre, și dacă le vorbim din inimă, și dacă văd că, în ciuda privilegiilor și înțelepciunii pe care le conferă maturitatea, suntem, în definitiv, doar oameni care încearcă să-și croiască un drum în lume, să facă ce este bine, să pună în balanță nevoile tuturor, să continue să învețe... la fel cum sunt și ei. De fapt, cu cât suntem mai autentici cu ei, cu atât mai mult ne vor respecta.

8. VORBIȚI MAI PUȚIN, ÎNTREBAȚI MAI MULT

A dicta unor copii ce să facă (chiar și vorbind frumos) este mult mai puțin productiv decât a-i invita să-și împărtășească ideile, obiectivele și sentimentele. Dacă discuțiile cu cei mici în legătură cu ce au greșit nu au rezultatul scontat nu înseamnă că se cerea o formă mai riguroasă de disciplină. Poate fi din cauză că noi am fost cei care au vorbit cel mai mult. Poate că am fost așa de preocupați să îi facem să privească din perspectiva noastră, încât nu am ascultat și punctul lor de vedere. Un părinte grozav știe să asculte mai mult și să explice mai puțin.

Un tată din Ontario mi-a scris să-mi povestească despre ziua în care fiica lui de patru ani a venit acasă de la grădiniță cu o pungă cu pufuleți:

„I-a răsturnat pe podea în sufragerie și a făcut o mizerie de nedescris. Am rugat-o să-i bage înapoi în pungă și să-i pună pe masă. A refuzat. Primul gând pe care l-am avut a fost că îmi subminează autoritatea. Nu mă

ascultase, deci merita pedepsită. Altfel, nu m-ar fi ascultat nici pe viitor. În schimb, am întrebat-o: «De ce nu vrei să-i pui în pungă?» Mi-a răspuns: «Pentru că vreau să-i mănânc». Problema s-a rezolvat de la sine apoi. I-am spus doar: «Poți să-i mănânci după ce-i pui în pungă. Vreau doar să fie curățenie în sufragerie». I-a pus imediat în pungă și, apoi, pe masă”.

Ca o regulă, prioritar este să ne dăm seama care este sursa problemei, care sunt nevoile copiilor. De exemplu, copiii de doi-trei ani au adesea ieșiri neplăcute, deoarece trec printr-o perioadă dificilă de tranziție de la bebeluș la copilărie. Se confruntă cu ispitele libertății și independenței, capătă noi abilități, dar în același timp trebuie să facă față și limitărilor deranjante care-i împiedică să-și exercite propria voință. Vor mai multă autonomie decât li se acordă – și uneori mai multă decât pot ei gestiona. Totodată, le este teamă să se situeze în opoziție față de părinții lor. Ultimul lucru de care au nevoie în timpul acestui tumult este un părinte preocupat numai de stabilirea de limite și de control.

Uneori, motivele comportamentelor problematice sunt specifice unui copil sau unei situații date. Când copiii sunt prea mici să explice – și, în unele cazuri, prea mici să înțeleagă – acele motive, este nevoie ca noi să punem cap la cap indiciile care ne ajută să înțelegem ce se întâmplă. Când fiul meu, Asa, se supăra din orice și se agăța în permanență de noi, pe la trei ani, ne-am dat seama că asta se datora plecării bonei care ne ajutase în îngrijirea lui încă de la naștere. Nu numai că suferea după ea, dar probabil că, la un anumit nivel, se întreba dacă nu cumva și mami și tati ar putea dispărea așa într-o zi. Ar fi fost și inefficient, și frustrant să-i spunem să înceteze.

Când copiii sunt suficient de mari să spună de ce sunt nefericiți sau mânioși, problema se pune altfel: se simt ei destul de în siguranță pentru a se deschide față de părinți? Este datoria noastră să creăm acel sentiment de siguranță, să ascultăm fără să judecăm, să ne asigurăm că ei știu că nu vor da de belea dacă ne spun ce au făcut și nici nu vor fi condamnați pentru ce simt. Nu spun asta din credința că orice fac oamenii este la fel de justificat și nu poate fi judecat. O spun pentru că sunt un pragmatic care conștientizează că trebuie să cunoaștem sursa problemei dacă vrem să găsim rezolvarea, iar oamenii care se tem că vor fi judecați nu vorbesc deschis, așadar, nu-ți vor da informațiile necesare pentru a ajunge la sursă. De aceea

adoptarea acestei devize – „Vorbiți mai puțin, întrebați mai mult” – este un sfat util pentru a deveni nu doar un părinte mai bun, dar și un partener mai bun, un prieten mai bun, un manager mai bun, un profesor mai bun.

Pe de altă parte, nu toate tipurile de întrebări sunt la fel de productive. Întrebările retorice, care nu au scopul de a obține un răspuns gândit, sunt cel mult inutile: „De ce nu te uiți la oameni când îți se adresează?” Și mai rele sunt întrebările care au un singur răspuns corect, ideea nefiind să-i oferim copilului posibilitatea să reflecteze, ci doar să ghicească răspunsul dorit de noi: „Ce-i spui surorii tale după ce ai lovit-o?”

După ce enumeră mai multe astfel de „întrebări care nu duc nicăieri”, autoarea Barbara Coloroso oferă următoarea sugestie: înainte să întrebați ceva „gândiți-vă de ce o faceți”. Descoperirea motivelor ne poate ajuta să hotărâm dacă merită să adresăm întrebarea.⁵ Indiciu: o întrebare se poate dovedi benefică atunci când nu suntem siguri ce va spune copilul și suntem deschiși la mai multe variante de răspuns.

Din când în când, este de preferat să evităm să vorbim *sau* să punem întrebări. În multe situații, ne punem singuri bețe în roate tocmai pentru că ne simțim presați să spunem ceva, când cel mai bine ar fi să nu spunem nimic. Psihologul Alicia Lieberman sugerează că, uneori, când un copil este foarte trist, „a sta lângă el fără să rostești un cuvânt denotă respect față de trăirea lui. O îmbrățișare, dacă copilul permite, transmite mai mult decât cuvintele. De fapt, în aceste situații, facem mai mult rău vorbind. Avem timp să stăm și de vorbă mai târziu”⁶

Evident că nu există rețetă care să ne spună când să păstrăm tăcerea și când să vorbim. Uneori, atragem nefericirea, mânia sau răzvrătirea copiilor vorbind prea mult, alteori, vorbind prea puțin și, de cele mai multe ori, vorbind într-un mod nepotrivit. În general însă, recomandarea de a vorbi mai puțin și a întreba mai mult este de mare folos, mai ales dacă o aplicăm într-un mod care să ne ajute să fim mai atenți și mai afectuoși cu copiii.

9. ȚINEȚI CONT DE VÂRSTA COPILULUI

Orice sfat din orice carte, aceasta sau altele, va fi aplicat diferit, în funcție de vârsta copilului. Strategiile pe care le folosim cu copiii trebuie să se schimbe pe măsură ce ei cresc. De exemplu, când un bebeluș începe să plângă fiindcă i-ați luat un obiect nepotrivit cu

care se juca, puteți să-i distrageți atenția și să-i oferiți un alt joc sau o altă jucărie. Dar distragerea atenției este inefficientă și chiar jighește când se aplică unui copil mai mare, la fel cum ar fi pentru voi dacă v-ați plânga de ceva ce vă deranjează, iar partenerul vostru de viață ar schimba subiectul.

Așa cum am mai menționat, părinții axați pe control au tendința să aibă așteptări foarte mari, în parte pentru că nu înțeleg cât de nerealiste sunt acele așteptări.⁷ De exemplu, ei pot pedepsi un copil mic că nu s-a ținut de o promisiune sau cer unui preșcolar să stea cumințe în timpul unei cine lungi de familie. Când, de fapt, este imposibil pentru copiii mici să conștientizeze ce obligații presupune o promisiune; a-i face responsabili pentru acest lucru este în neconcordanță cu „etapa de dezvoltare” în care se află, ca să folosesc termenul utilizat de specialiști. La fel de nerealist este să ne așteptăm de la copii să stea nemișcați lungi perioade de timp. Este normal ca ei să se foiască, să fie zgomotoși, să uite să oprească o jucărie pe baterii și să se sperie de ceea ce nouă ne par minime schimbări în mediul lor. Așteptările noastre trebuie să fie în concordanță cu capacitățile lor.

10. CÂND COPILUL FACE CEVA, GÂNDIȚI-VĂ ÎNTOTDEAUNA LA CEL MAI ÎNTEMEIAT MOTIV

Această propoziție îi aparține autorului și dascălului Nel Nodding⁸ și constituie unul dintre sfaturile cele mai înțelepte pe care le-am auzit. El derivă din două lucruri. Unu: nu știm întotdeauna foarte sigur de ce a reacționat copilul într-un anumit fel. Doi: convingerile noastre în legătură cu motivele respective pot genera o profeție auto-implinită. Dacă presupunem că un comportament nepotrivit a fost motivat de dorința sinistră a copilului de a face rău sau de a vedea cât de departe poate merge – sau dacă atribuim astfel de comportamente faptului că el este în permanență o belea –, putem atrage exact ce ne înspăimântă mai tare. Copiii construiesc o teorie în legătură cu motivele lor, bazată parțial pe presupunerile noastre, și apoi se comportă ca atare: „Crezi că sunt pur și simplu rău și trebuie să fiu controlat tot timpul? Bine. Iată că mă comport ca și cum ai avea dreptate”.

Uneori, în timpul atelierelor mele, le cer participanților să își amintească un incident din copilărie în care ei au făcut ceva rău sau au fost acuzați că ar fi făcut ceva rău. Le cer să își amintească cât mai multe detalii în legătură cu incidentul: ce li s-a spus sau ce li s-a făcut de către adult și ce consecințe au suportat. Sunt mereu foarte uimit de cât de vii pot fi amintirile oamenilor, ca și cum s-ar

fi întâmplat în urmă cu câteva săptămâni, și nicidecum cu decenii în urmă. Acest exercițiu este util pentru a înțelege cum este privită o pedeapsă din perspectiva unui copil, câtă suferință provoacă și cât de puține beneficii aduce. Sunt, totodată, uimit și de cât de des poveștile participanților menționează faptul că un profesor sau un părinte nu avea toate datele problemei, dar a concluzionat în mod eronat că ei făcuseră ceva rău, când de fapt nu era deloc așa. Este o lecție care merită învățată, măcar pentru că nu ne dorim ca propriii copii să ajungă să povestească astfel de lucruri despre noi, cândva, la vreun atelier.

Vestea bună este că putem crea „un cerc virtuos” în locul celui vicios. Dacă nu avem dovezi concrete despre cele întâmplate, de ce să nu presupunem că există o explicație nevinovată pentru ce s-a întâmplat? Dacă ceea ce a părut un act deliberat de agresiune a fost doar un accident? Poate că ceea ce a părut a fi un furt nu a fost, de fapt. Îi putem ajuta pe copii să-și însușească valori pozitive când ne comportăm ca și cum ar fi deja motivați de acele valori. Astfel, ei vor ajunge să creadă în ce este mai bun în ei și se vor ridica la înălțimea încrederii noastre în ei.

Cel mai evident caz în care este indicat să atribuim cel mai bun motiv posibil are de-a face cu imaturitatea. Comportamentele nepotrivite pot fi deseori explicate printr-o simplă lipsă de aptitudini și de îndrumare, o dorință nevinovată de a explora, o neputință de a prevedea ce se întâmplă când iei un obiect și faci ceva cu el. Când părinții urlă la copil, aruncându-i întrebări retorice, mânioase, de tipul: „Cum poți să faci una ca asta? Ești bătut în cap?”, îmi imaginez copilul răspunzând: „Nu sunt bătut în cap, am doar trei ani”. În mod similar, deși este posibil să vă fi săturat să ridicați lingurița de pe jos pentru a mia oară, este important să conștientizați că un copil de un an o tot aruncă deoarece micuții de această vârstă sunt încântați de acțiunea în sine – și nu pentru că „testează limitele” sau vor să o înnebunească pe mami. Doar pentru că acțiunile unui copil pot avea un efect negativ asupra voastră nu înseamnă că aceasta a fost și intenția copilului.

Așadar, cum putem crea un cerc virtuos? Vă propun să luăm exemplul unui copil de cinci ani care a pus mâna pe o piatră, părând că vrea să o arunce. „O educatoare care era prin preajmă i-a spus degajat: «Dă-mi puțin piatra», și i-a arătat, punându-i piatra la tâmplă, cum ar putea lovi pe altcineva în cap. După care i-a înapoiat piatra și i-a spus: «Ține-o cu grijă».” După ce a povestit această

întâmplare care avusese loc într-o grădiniță din Japonia, Catherine Lewis, specialistă în educația timpurie, a afirmat că a fost surprinsă de faptul că educatoarea „nici nu i-a cerut copilului să pună piatra jos, nici nu a făcut vreo remarcă legată de eventualitatea aruncării ei de către copil”.

În schimb, educatoarea a presupus că problema era una de informare – copilul nu se gândise că piatra ar putea răni pe altcineva. Atitudinea educatoarei denotă presupunerea faptului că exista în copil o capacitate de a se controla: în definitiv, i-a înapoiat piatra. Dacă însă i-ar fi luat piatra sau l-ar fi pedepsit, copilul ar fi putut deduce că nu este o persoană de încredere și că este incapabil să se controleze, iar pe viitor, frica de pedeapsă l-ar fi împiedicat să arunce cu pietre, și nu faptul că ar putea răni pe cineva.

Lewis recunoaște că „dacă băiatul ar fi fost un copil de 12 ani care chiar ar fi avut intenția să rănească un coleg, iar cadrul didactic i-ar fi înapoiat piatra, băiatul l-ar fi putut lua pe adult de prost”.⁹ În mod similar, ar fi ridicol și neautentic să-i spunem unui copil care a lovit pe altul cu răutate că probabil nu a vrut să facă rău.¹⁰ De aceea, motoul lui Noddings este de a presupune cel mai bun motiv posibil în concordanță cu fapta. Există însă multiple situații când faptele nu ne sunt cunoscute, și atunci ar trebui să funcționeze prezumția de nevinovăție.

Din nou, acest sfat este cu atât mai important pentru copiii mici, ale căror comportamente aparent neadecvate se datorează de cele mai multe ori vârstei (caz în care prezumția de nevinovăție este justificată) și a căror conștiință de sine este încă în formare (așadar, presupunerile noastre pozitive sau negative îi afectează și mai mult). Chiar și în cazul copiilor mai mari, prima noastră reacție nu ar trebui să fie învinovățirea: „Trebuie să fi făcut tu ceva ce l-a înfuriat”. Ar fi mai indicat să fim compătimitori și să încercăm să înțelegem de ce s-a comportat așa.

11. NU SPUNEȚI „NU” NEJUSTIFICAT

Convingerea că în ziua de azi părinții nu spun „nu” suficient de des este o subcategorie a convingerii mai generale că permisivitatea este practică pe scară largă, că adulții nu reușesc să-și controleze copiii și de aceea cei mici sunt răsfățați. Am discutat deja despre această supoziție, dar poate fi util să mai detaliem anumite aspecte ale punerii piciorului în prag.

Adevărul este că majoritatea părinților spun aproape în permanență „nu”. După unele studii descriptive, copiii foarte mici sunt împiedicați să facă ceva ce-și doresc sau sunt forțați să facă ceva ce nu-și doresc la fiecare câteva minute.¹¹ (Dacă nu credeți acest lucru, observați ce se întâmplă în propria casă, pe parcursul unei zile.) Bineînțeles că niciun părinte responsabil nu poate să evite astfel de intervenții. Merită însă să ne întrebăm dacă nu cumva le facem în exces.

Când este în joc siguranța copilului, de exemplu, trebuie să intervenim, indiferent câtă frustrare producem. Dar nici în acest caz, lucrurile nu sunt mereu albe sau negre. Revenind din nou la cât de important este să ținem cont de vârsta copilului, să nu uităm totuși că, pe măsură ce cresc, cei mici ajung să anticipeze și să evite pericolele tot mai eficient. (Desigur, este mult mai probabil să capete aceste abilități dacă sunt sprijiniți atât cât au nevoie, dacă sunt tratați cu respect și dacă li se oferă încredere.) Asta înseamnă că multe dintre restricțiile parentale devin în timp inutile și mult prea constrângătoare. Există, de asemenea, întrebarea legată de *modul* cum intervenim atunci când simțim că este necesar să o facem: cu blândețe sau cu agresivitate? Empatic sau lipsit de respect? Cu sau fără explicații?

Chiar și când copiii sunt mici, este destul de discutabil dacă ceea ce doresc ei să facă chiar este periculos. Uneori, invocăm motivul siguranței pentru a ne justifica refuzul din alte cauze. Ne trezim spunându-le copiilor să înceteze anumite activități destul de inofensive sau aruncând cu un „nu” automat atunci când ei propun o activitate ieșită din comun. Uneori, nu îi permitem copilului să facă ceva doar pentru că ne încurcă pe noi. Preșcolarul vostru își dorește să lucreze la un proiect despre care știți că va produce o mizerie pe care el nu o poate curăța. Este justificat refuzul? Copilul de șase ani vă invită într-un joc în care fiecare interpretează rolul unui animal. Nu aveți nimic urgent de făcut, dar v-ați săturat de aceste jocuri și ați prefera să se joace singur. Copilul de zece ani vă roagă să-i aduceți o gustare în timp ce se uită la televizor. Este o solicitare normală, care vă permite să demonstrați cum putem face lucruri frumoase unul pentru altul, sau ar trebui să insistați ca el să meargă să își pregătească singur gustarea? Și fiindcă am ajuns aici, este acceptabil ca un copil să aleagă să doarmă pe podea? Sau să stea invers pe scaun în timp ce mănâncă?

Acestea nu sunt cazuri în care vorbim despre împlinirea nevoilor copiilor. Ele sunt dorințe, și de aceea este imposibil să spui dinainte care ar fi atitudinea parentală adecvată. Recomandarea mea este însă să spuneți „da” oricând este posibil. Acesta ar trebui să fie răspunsul

„prestabilit”, fiind nevoie de un motiv întemeiat pentru a nu face un lucru cerut de copil, a pune piciorul în prag sau a interzice ceva. Desigur, apare întrebarea ce anume constituie un motiv întemeiat, însă este un lucru de bun-simț, mai ales dacă ne-am obișnuit să refuzăm majoritatea rugămintelor. (Voi vorbi mai târziu despre negocierea soluțiilor ca alternativă la acceptare sau refuz.)

Când spun că este de preferat să ne asigurăm că nu spunem „nu” prea des și în mod inutil, nu insinuez că dorințele noastre și confortul nostru nu contează. Ba contează. Însă n-ar trebui să ne crampionăm de ele într-atât, încât să îi restricționăm în mod gratuit pe copii și să le interzicem să exploreze. Când se ajunge aici, întreg procesul de educare a unui copil este dificil, mai ales dacă doriți să faceți un lucru de calitate. Dacă nu sunteți dispuși să renunțați la o parte din timpul vostru liber, dacă vă doriți să aveți în continuare o casă curată și liniștită, ar fi mai bine să creșteți pești tropicali, nu copii.

Unii părinți susțin că privarea de anumite lucruri este valoroasă în sine: „Copiii ar trebui să se obișnuiască cu frustrarea; să învețe că nu vor putea să facă tot ce vor în viață”. Așa justifică ei refuzurile pe care, de fapt, le impun din cu totul alte motive. Oricine crede în această justificare ar trebui să observe de câte ori trăiesc copiii sentimentul de frustrare, chiar și în cadrul unei familii în care părinții se străduiesc să răspundă afirmativ ori de câte ori pot. Copiii au mai mult decât suficiente ocazii să învețe să facă față limitelor și să se confrunte cu ideea că este imposibil să obții de fiecare dată ceea ce dorești. Nu au nevoie ca și părinții să le ofere astfel de ocazii răspunzând negativ când ar putea să răspundă afirmativ. Ce îi poate pregăti pe copii mai bine pentru a face față „lumii reale” decât să trăiască succesul și bucuria? Oamenii nu devin mai abili în gestionarea nefericirii pentru că în copilărie părinții le-au produs nefericire, și acum au antrenament.

Pe lângă faptul că ne dorim să oferim copiilor noștri ocazia să se simtă competenți, să se bucure de explorarea lumii și să testeze noi posibilități (chiar dacă lucrurile nu ies conform planului), mai există și un motiv practic pentru care trebuie să refuzăm mai puțin. Este foarte dificil să impui o serie nesfârșită de interdicții. Apare următoarea dilemă: pe de-o parte, ne putem lăsa convinși să renunțăm și să le facem pe plac, la un moment dat. Rezultatul este că nu vom mai fi luați în serios atunci când chiar se impune o limită. Pe de altă parte, putem refuza să ne răzgândim, petrecând prea mult timp într-o stare de conflict extrem de neplăcută pentru toți cei implicați. Sfatul

meu: alegeți-vă cu grijă luptele.

Problema nu este însă legată doar de numărul exact de „da”-uri, respectiv „nu”-uri. Este posibil ca nici unul dintre aceste răspunsuri să nu fie înțeles în anumite situații. Așa cum poți cădea în obiceiul de a refuza în permanență rugămintele copilului, poți cădea și în capcana de a răspunde afirmativ de fiecare dată: „Hai, mănâncă nenorocitul ăla de fursec”.¹² Uneori, spunem „da” din lene: este mai ușor să-l lăsăm pe copil să facă ce vrea, mai ales dacă ne simțim neputincioși, confuzi și frustrați în legătură gestionarea pretențiilor care se țin lanț.

Ceea ce contează cel mai mult este motivul deciziilor noastre și disponibilitatea de a-i îndruma pe copii, de a-i ajuta în alegerile lor, de a fi acolo pentru ei, toate acestea fiind mai provocatoare decât un simplu răspuns „da” sau „nu”. Eu vorbesc despre ceea ce putem numi creștere conștientă a copiilor, opusă abordării de tip pilot automat. Pentru asta, este nevoie de rezerve enorme de atenție și răbdare. În unele cazuri, putem pune la îndoială modul cum am fost noi înșine crescuți.

Este evident că nu putem să împlinim toate dorințele copilului și să analizăm toate consecințele posibilelor noastre răspunsuri – mai ales când suntem copleșiți. Chiar dacă nu putem face acest lucru mereu, ar trebui să ne străduim să-l facem cât de des posibil. În concluzie: nu spuneți „nu” dacă nu este cu adevărat necesar! Încercați să vă gândiți care este intenția din spatele a tot ce spuneți.

12. NU FIȚI RIGID

O consecvență dusă la extrem este marca unui parenting ineficient (așa cum a spus Ralph Waldo Emerson). Renunțați la reguli în ocazii speciale, uitați de ora de culcare din când în când, suspendați interzicerea mâncatului în sufragerie în anumite situații. Subliniați copiilor că ceea ce faceți este, de fapt, o excepție, ceva la care ei nu trebuie să se aștepte întotdeauna, dar nu lăsați frica de crearea unui precedent să stea în calea flexibilității și spontaneității.

Aceleași reguli se aplică și pentru modul cum reacționați la comportamente nedorite. Orice acțiune trebuie integrată într-un context, în funcție de situațiile și cauzele specifice. Ar trebui să treceți cu vederea anumite lucruri, atunci când copilul are o zi proastă sau în cazul în care voi vă simțiți mai puțin toleranți în seara respectivă. Țineți minte că acei copii care au tendința să se plângă de lipsa flexibilității – și care aduc cu niște avocați când își enumeră

circumstanțele atenuante – sunt copiii ai căror părinți folosesc pedeapsa. La polul opus, este uimitor cât de puțin stresati sau defensivi sunt oamenii, cât de scăzută este presiunea de a insista asupra unei definiții unice a dreptății („Oricând se întâmplă x, reacția trebuie să fie y.”), când ne gândim la problemele care trebuie rezolvate, și nu la „infracțiunile” care trebuie pedepsite. Absența pedepsei îi eliberează pe părinți și le oferă posibilitatea să răspundă în mod diferit fiecărui copil în parte, fără a crea bănuiala că ar favoriza pe cineva anume. Tratamentul echitabil în cazul fraților nu înseamnă întotdeauna același tip de tratament, și este mult mai simplu să fim flexibili când nu ne concentrăm pe o anumită pedeapsă ce trebuie aplicată.

Sunt de acord cu mulți specialiști care susțin că, atunci când copiii au un grad de previzibilitate în viața lor, le este mai bine. Este însă foarte ușor să exagerăm în asigurarea acestei previzibilități, sau mai precis să pierdem din vedere faptul că ei pot avea și alte nevoi mai importante. Un mediu neplăcut de previzibil nu are nicio valoare, și mă refer aici la familiile în care cei mici „se pot baza” pe faptul că vor fi controlați excesiv, vor fi tratați cu lipsă de respect sau sunt iubiți condiționat. Ideea nu este să ne asigurăm că ei știu la ce să se aștepte, ci ca lucrurile la care se așteaptă să aibă o logică.

Și în fine, lăsând la o parte diferențele ce țin de fiecare situație în parte sau de fiecare copil în parte, există și problema diferențelor între părinți. Este adevărat că, atunci când mama și tata au praguri de acceptare diferite în ceea ce privește mâncarea de la fast-food sau ora de culcare, copiii realizează destul de repede pe cine trebuie să întrebe sau cum să-i monteze unul împotriva celuilalt. Din nou, și aici este posibil să exagerăm sau să jucăm greșit cartea consecvenței atât de prețuită în ghidurile pentru părinți. O întâlnim sub numele de „a face front comun”, dar, așa cum sublinia Alice Miller, copilul se poate simți ca și cum doi giganti și-au unit puterile împotriva lui.¹³ Este sănătos pentru copii să vadă că uneori adulții au puncte de vedere diferite, lucru ce evidențiază faptul că și ei sunt oameni. Este util, totodată, pentru că ne oferă oportunitatea de a le arăta cum rezolvă oamenii disensiunile respectându-se unul pe celălalt – sau cum putem învăța să tolerăm, în anumite cazuri, diferențele. Aceste lecții de viață importante se pierd când, în fața copilului, părinții se simt constrânși să adopte aceeași poziție în orice privință, ca să nu mai spunem cât de nesincer este un astfel de demers.

13. NU VĂ GRĂBIȚI

Obişnuiam să dau acest sfat părinților de copii mici mai mult în glumă. Evident, nu avem întotdeauna control asupra programului nostru, chiar dacă ar fi plăcut să avem mai mult timp liber. Am tratat însă mai serios această problemă și importanța de a face tot ce ne stă în putință, cât de des posibil, pentru a evita situațiile în care ne simțim obligați să folosim forța. Părinții devin mai autoritari când sunt presați de timp și când sunt în public. Combinația celor două este de-a dreptul ucigătoare.

Când aveți ceva timp la dispoziție, stați de vorbă cu partenerul de viață, dacă este prin preajmă, și vedeți ce modificări puteți face în programul zilnic pentru a vă grăbi copilul cât mai puțin posibil. Ce-ar fi dacă ne-am trezi cu 15 minute mai devreme? Ce-ar fi dacă am face cumpărăturile sâmbăta? Ce-ar fi dacă am schimba ora de baie? Este mai ușor decât credeți să evitați graba, scopul fiind să le permiteți copiilor să facă lucrurile în tihnă și să se bucure că sunt copii.

Un alt beneficiu: reorganizarea programului vă oferă luxul de a vă permite să așteptați finalizarea unei crize de sfidare sau răzvrătire a copilului, în loc să treceți la amenințări sau să vă impuneți altfel propria voință. Dacă refuză să facă ceva ce ați decis că trebuie făcut, puteți spune: „Scumpo, îmi pare rău, dar trebuie să-ți pui haina. Este foarte frig afară și vom merge destul de mult pe jos. Dacă preferi să mai aștepți puțin, este în regulă. Spune-mi când ești pregătită”. (Eu folosesc ultima propoziție destul de des.) Dacă faceți un pas înapoi și le dați copiilor timp, de cele mai multe ori se dau pe brazdă. Realizați totuși că, deși le permiteți copiilor să decidă când vor da curs cerinței, tot vă impuneți voința asupra lor, așa că nu folosiți tot timpul această tehnică. În armonie cu al doilea principiu din acest capitol, insistați asupra supunerii doar după ce v-ați gândit serios dacă o anumită cerință chiar nu se poate negocia și de ce.

În acele situații când ne grăbim este important să nu ne cramponăm de fiecare secundă. Încercarea de a grăbi un copil mic este o nesăbuiță. Deseori, este mai bine să pierzi timp acum pentru a câștiga timp mai târziu. Într-o după-amiază, băiețelul meu de doi ani a adormit în drum spre supermarket. Dacă l-aș fi aruncat în coșul de cumpărături și aș fi luat-o la goană printre rafturi, s-ar fi supărat îngrozitor (și supărarea copiilor o atrage imediat și pe cea a părinților). În schimb, l-am trezit cu blândețe și, deși nu aveam mult timp la dispoziție, i-am arătat câteva lucruri care știam că îl interesează:

ideea era să îl ajut să se trezească treptat. Am reușit să facem cumpărăturile destul de rapid și fără scandal.

Există un principiu mai general dincolo de această discuție: în loc să încerci să schimbi comportamentul copilului, de multe ori este mai util să schimbi mediul. Ceea ce este valabil pentru timp, este și pentru spațiu. O poartă încuiată care ține în curte un copil mic este o soluție mult mai înțeleaptă decât încercarea de a ne baza pe frică sau pe muncă de lămurire. Dacă anticipați că îi va fi greu copilului să stea potolit (la restaurant, de exemplu), luați cu voi cărți, jucării sau alte obiecte care să-i ocupe timpul, în loc să-i puneți în cărcă povara de „a sta cuminte”.

În fine, nu mă pot abține să scot în evidență că expresia „Nu vă grăbiți” are și un alt sens. Poate fi privită și ca o aducere-aminte a cât de bine este să ne relaxăm și să ne bucurăm de timpul petrecut cu copiii. Când s-a născut primul nostru copil, am jurat că vom arunca cu un scutec plin în următoarea persoană care ne mai informează că „ăștia mici cresc atât de repede”. „Da, bine”, am zis noi!

Dar este adevărat!

Capitolul 8

IUBIRE NECONDIȚIONATĂ

Acceptarea necondiționată poate fi dezirabilă, dar este oare posibilă? Înainte de a răspunde la această întrebare critică, aș dori să clarificăm ce anume întrebăm. Problema nu este dacă oamenii se pot accepta pe ei înșiși necondiționat – și anume, dacă o persoană are o stimă de sine necondiționată. Mai degrabă, ceea ce vrem să știm este dacă este realist să credem că-i putem accepta și iubi pe copii pentru ceea ce sunt, fără condiții.

Aici, cred că răspunsul este categoric afirmativ. Mulți părinți o simt. Este oare posibil să ne comportăm zi de zi cu copiii astfel încât ei să nu se îndoiască de iubirea noastră? Nu uitați că trebuie să-i frustrăm uneori spunându-le „nu”. Este posibil ca, din când în când, să ne pierdem răbdarea sau să ne infuriem pe ei. Iar copiilor le este adesea greu să facă diferența între sentimentele de fond ale unei persoane și starea ei de moment. Așadar, ne putem noi asigura că ei se simt iubiți necondiționat?

Probabil că nu. Obiectivul nostru ar trebui să fie să ne apropiem cât de mult de acest ideal. În fond, și fericirea deplină poate fi un țel imposibil de atins. Așa cum spunea un autor, ea este o condiție imaginară atribuită de adulți copiilor, și de copii, adulților. Acest lucru însă nu ne oprește (și nici nu ar trebui) să încercăm să fim mai fericiți.¹ Este valabil și pentru amabilitate, înțelepciune și alte calități împlinite incomplet.

Faptul că atât de mulți părinți își acceptă copiii doar condiționat nu face ca această practică să fie mai puțin păguboasă sau mai ușor de acceptat. Nu vorbim aici despre răsfățarea copiilor sau despre o abordare caracterizată prin lipsa intervenției parentale. Practicanții de parenting necondiționat joacă un rol activ în viețile copiilor lor, îi protejează și îi ajută să facă diferența între bine și rău. Pe scurt, întrebarea nu este dacă *ar trebui* să ne apropiem cât mai mult de conceptul de parenting necondiționat. Și nici nu există dubii că *putem* face acest lucru. Doar pentru că va fi întotdeauna loc de mai bine nu înseamnă că nu putem îmbunătăți ce facem în prezent. Putem și este bine să o facem. Întrebarea este cum.

Abordarea necondiționării

Primul pas este să reflectăm, pur și simplu, la ce înseamnă parenting necondiționat. Cu cât gândim mai mult în acești parametri, cu cât ne întrebăm mai mult dacă nu cumva ce spunem copiilor și ce facem poate fi interpretat drept afecțiune condiționată (și dacă da, de ce), cu atât avem șanse mai mari să ne schimbăm. Un părinte povestește următoarele: „Încercam să ne dăm seama ce să facem cu fiul nostru, care a strigat niște vorbe urâte și a trântit ușa atunci când l-am rugat să își facă ordine în cameră. Oare ar trebui să-l lăsăm câteva minute să se calmeze? Cât de fermi să fim? Nu mă mai gândisem la asta până atunci, dar acum mă întreb dacă nu cumva reacția noastră îl va face să simtă că nu-l iubim când este supărat”. Din punctul meu de vedere, întrebarea în sine este un pas în direcția corectă, indiferent de cum va decide acest părinte să intervină în situația dată.

În al doilea rând, ar trebui să ne facem o obișnuință din a ne pune o anumită întrebare: „Dacă ce i-am spus eu copilului mi s-ar fi spus mie – sau ce i-am făcut eu mi s-ar fi făcut mie –, m-aș simți iubit necondiționat?” Nu este foarte complicat să facem acest exercițiu de imaginație, iar a-l face în mod sistematic ne poate aduce transformarea.

Dacă răspunsul la întrebare este nu, este clar că greșim. Putem concluziona că ceea ce tocmai am făcut nu ar trebui repetat. Poate vom simți chiar nevoia să ne cerem iertare. Dacă nu ne punem însă întrebarea, este foarte ușor să continuăm să găsim justificări pentru tot ceea ce facem. Sunt chiar părinți care, când realizează că ceea ce au spus sau au făcut a avut un efect negativ, își spun că propriul copil este prea sensibil. Odată ce ne întrebăm: „Cum m-aș fi simțit eu în acest caz?”, devenim mult mai responsabili.

De cum se naște copilul, este cazul să ne gândim la stilul nostru de parenting și, mai precis, la modul în care reacționăm când lucrurile nu merg ca unse. Avem grijă ca propriul copil să se simtă iubit și acceptat, chiar și atunci când nu mai încetează din plâns, chiar și atunci când face pipi în scutec imediat ce i l-am schimbat, chiar și atunci când nu doarme bine noaptea? Unele persoane devin rapid părinți „de vreme bună”, sunt atente și-și sprijină copiii doar când aceștia sunt ușor de manevrat. Însă iubirea necondiționată este cu atât mai importantă când copiii sunt dificili.

Pe măsură ce cresc, copiii ne pun răbdarea la încercare în moduri noi. Este nevoie să le enumerăm? Spun lucruri urâte uneori. Se poartă

oribil. Fac exact ce li s-a cerut să nu facă, lucru care îi înfurie pe părinți, iar aceștia, din cauza propriilor probleme, insistă să fie ascultați orbește. Acești copii vor prefera în mod vădit pe unul dintre părinți, și nu este deloc plăcut când ești celălalt. Își dau seama care îți este punctul nevralgic și-l folosesc în avantajul lor. Și în tot acest timp, noi nu trebuie doar să continuăm să-i acceptăm, trebuie să continuăm să le arătăm că îi acceptăm în continuare.

Cu alte cuvinte, trebuie să le comunicăm că îi iubim, chiar dacă nu suntem încântați de ce fac. Totuși, această recomandare de a face diferența între copil și comportament este uneori folosită prea ușor. Este dificil chiar și pentru un adult, darămite pentru un copil, să o înțeleagă. „Te acceptăm pe tine, dar nu și modul în care te porți” este prea puțin convingător, dacă de fapt nu acceptăm decât foarte puține dintre acțiunile copilului. „Cine este această persoană pe care zici că o iubești”, se poate întreba un copil, „când eu aud doar dezaprobarea ta?” Așa cum sublinia Thomas Gordon: „Părinții care consideră că multe lucruri făcute sau spuse de copiii lor sunt inacceptabile vor genera în acei copii un sentiment puternic că ei înșiși sunt neacceptați ca persoane”.² Această situație nu se schimbă cu nimic doar pentru că părintele își amintește să spună pe un ton liniștitor: „Te iubesc, scumpete, doar că deteșt aproape tot ce faci”.

Trebuie să conștientizăm măcar faptul că asigurările verbale pe care le oferim copiilor nu ne dau dreptul ca apoi să fim autoritari și despotici. Impunerea forței noastre asupra copilului tot nu este de dorit și tot va comunica acceptare condiționată, chiar dacă, în mod periodic, vom rosti niște cuvinte magice.

Ce să reduceți

Prin urmare, cum să procedăm atunci când copiii se poartă necuviincios și deranjant? Chiar și când nu suntem de acord cu ce au făcut și dorim ca ei să știe acest lucru, reacțiile noastre ar trebui să țină cont de perspectiva mai largă – și anume, imperativul de a ne asigura că ei se simt iubiți și demni de iubire. Scopul este să nu trecem la parenting condiționat. Iată cum:

LIMITAȚI CRITICA

Mușcați-vă limba și înghițiți-vă multe dintre obiecții. În primul rând, reacțiile negative frecvente nu sunt deloc eficiente. Dacă ei mici simt că suntem imposibil de mulțumit, nu vor mai încerca să ne mulțumească. Fiind mai selectivi în legătură cu ceea ce interzicem,

„nu”-ul nostru va avea mai multă greutate atunci când chiar trebuie să-l impunem. Dar ideea este că prea multă critică și dezaprobare poate determina un copil să se simtă lipsit de valoare.

LIMITAȚI „RAZA DE ACȚIUNE” A FIECĂREI CRITICI

Concentrați-vă pe ce este greșit în situația existentă („Ai avut un ton foarte agresiv adineauri, când vorbeai cu sora ta.”), în loc să lăsați impresia că problema este copilul în sine („Ești așa de afurisit cu oamenii!”).

LIMITAȚI INTENSITATEA FIECĂREI CRITICI

Nu contează de câte ori reacționați negativ, ci contează *cum* reacționați de fiecare dată. Fiți cât se poate de blânzi și asigurați-vă că mesajul ajunge la destinație. Împărtășirea sentimentelor ajută. Efectul cuvintelor noastre este mărit și de puterea pe care o avem ca părinți. Chiar și atunci când copiii par că nu sunt atenți la ce le spunem, ei absorb mult din reacția noastră negativă – și sunt afectați mai profund de ea – decât lasă să se vadă. De fapt, putem să avem un impact mai mare asupra lor tocmai atunci când abordarea noastră este mai blândă. Fiți atenți nu doar la ce spuneți, ci și la limbajul trupului, la mimica feței și la tonul vocii. Oricare dintre acestea pot comunica mai multă dezaprobare și mai puțină iubire necondiționată decât vă doriți.

CĂUTAȚI ALTERNATIVE LA CRITICĂ

Ca să folosesc o metaforă, este benefic nu doar să reducem volumul, ci și să comutăm pe alt post. Când copiii se comportă neglijent, rănesc pe cineva sau sunt obraznici, încercați să folosiți aceste momente drept oportunități de a-i învăța ceva. În loc de: „Ce-i cu tine? Nu ți-am spus să nu mai faci asta?” sau „Sunt dezamăgit de tine când faci asta!”, ajutați copilul să vadă efectele acțiunilor lui, modul în care ele rănesc sau au un impact negativ asupra vieții cuiva.

Există posibilitatea să nici nu fie nevoie de evaluări negative explicite dacă punem pur și simplu în cuvinte ce vedem („Jeremy părea un pic trist după ce i-ai zis acel lucru.”) sau adresăm o întrebare („Ce ai putea să faci data viitoare când te vei simți frustrat, în loc să te îmbrâncești?”). Succesul nu este garantat, desigur, dar șansele sunt mult mai mari ca astfel un copil să se responsabilizeze, să fie mai înțelegător data viitoare. Șansele sunt și mai mari dacă îi propuneți să se gândească cum ar putea să remedieze situația, să repare ce a stricat, să se scuze față de cineva, în funcție de situație.

Poate părea evident, însă uneori uităm că, și atunci când fac prostii, scopul nostru nu este să-i rușinăm sau să smulgem din rădăcină un anumit comportament. Scopul nostru este să le influențăm modul cum gândesc și simt, pentru a-i ajuta să devină oameni care să nu-și dorească să acționeze violent.

Un mod foarte concret de a vă asigura că intervenția voastră nu comunică acceptare condiționată este să vă străduiți să nu aveți resentimente față de ei. Recomandarea „Poartă-te ca un părinte” este de obicei o invitație la a prelua controlul și a pune piciorul în prag. Eu, în schimb, folosesc acest îndemn pentru a vă invita să treceți dincolo de tentația copilărească de a da doar dacă primiți: „Așa? Ei bine, dacă nu îți faci treaba, atunci nu primești desert! Poftim!” Multe cărți încurajează, de fapt, un astfel de comportament din partea părinților (fără „Așa?” și „Poftim!”, desigur). Odată ce vă gândiți mai bine, este destul de evident cât de ineficientă este o astfel de reacție.

Îmi aduc aminte că, într-o zi, fiul meu de doi ani s-a plictisit să aștepte după sora lui de șase ani care se juca cu o jucărie pe care o dorea și el. Așa că a încercat să i-o smulgă, ceea ce a determinat un protest furios din partea ei. După ce l-a fentat și a luat din nou în stăpânire jucăria, a anunțat: „Acum nu vreau să i-o mai dau deloc, fiindcă a încercat să mi-o ia cu forța”. Dorea să-i dea o lecție și să-l anunțe că, deoarece el greșise, merita să fie pedepsit prin pierderea dreptului de a se juca. Întrebarea este: Vrem să ne purtăm cu copiii noștri ca și cum am avea și noi șase ani? Foarte multe dintre tehnicile de disciplinare sunt de fapt reacții de tipul „ochi pentru ochi”, care nu ne dau decât satisfacția că suntem chit.

A fi părinte presupune anumite obligații și acestea nu sunt întotdeauna ușor de îndeplinit. Soția mea îmi amintește mereu, mai ales când încă o cină pregătită de noi rămâne neatinsă, că tot ceea ce putem face este să pregătim mese hrănitore (luând în considerare și preferințele lor oricând este posibil) și apoi să sperăm la ce este mai bun. Acest lucru nu este doar tot ce putem face noi, ci ceea ce trebuie să facem, indiferent câte astfel de preparate sfârșesc la gunoi.

Așa stau lucrurile și cu iubirea necondiționată. Continuați să faceți ce vă stă în putință, chiar dacă eforturile voastre par a fi neapreciate și fără ecou. Uneori, copiii se comportă cu noi într-un mod care este foarte asemănător cu retragerea iubirii. Pot să ne spună „Pleacă!” sau „Nu te mai iubesc!” atunci când se simt trădați sau manipulați, chiar și în situații pe care noi le considerăm neînsemnate. Noi trebuie însă să rămânem calmi, să nu le răspundem cu aceeași monedă și

să luăm acest comportament drept ce este el: o exprimare trecătoare a frustrării. Nu au încetat să ne iubească. Surprinzător, și copiii abuzati continuă să-și iubească părinții abuzivi. Nu trebuie să uităm nicio clipă lipsa de simetrie. Aceasta nu este o relație între doi adulți cu aceeași putere. Până și cel mai mic indiciu că îi retrageți copilului iubirea are un impact mai mare decât are (sau ar trebui să aibă) un „Te urăsc!” din partea lui.

Ce să accentuați

Este de dorit să reducem acele acțiuni sau cuvinte care pot transmite un mesaj de acceptare condiționată, dar în același timp să le sporim pe cele care transmit mesaje de acceptare necondiționată. Prima întrebare aici este atât de evidentă, încât mulți dintre noi nici nu ne gândim la ea: Care este dispoziția mea obișnuită când sunt cu copiii? Desigur, întrebarea nu-i vizează pe cei care au tot timpul un zâmbet senin pe chip, indiferent de circumstanțe. Ei pot să petreacă și o zi întreagă într-o casă plină de copii zgomotoși și pot să răspundă cu răbdare fiecărei cereri, nederanjați de succesiunea nesfârșită de pretenții. Dar cum rămâne cu noi, ceilalți, care-i privim pe acești părinți fericiți cu invidie și suspiciune? Nu putem să ne impunem să devenim dintr-odată veseli și răbdători. Putem însă, și trebuie, să depunem eforturi să fim cât mai pozitivi posibil cu copiii noștri.

În loc să vedem diferențele de temperament și talent ca pe ceva fix – unii oameni se nasc așa, iar alții sunt pur și simplu altfel –, cred că este mai util să ne gândim cât efort trebuie să facă fiecare dintre noi pentru a ajunge în același loc. Cumnatul meu are un simț al orientării care îi permite să se descurce în locuri în care nu a mai fost, chiar fără efort. În schimb, eu mă chinui mult să mă orientez. În consecință, exact asta fac într-un loc neunoscut.

Este valabil și pentru părinții care nu sunt optimiști și iertători din naștere și care au obligația să lucreze mai mult pe aceste direcții, cel puțin în relația cu propriii copii. Rezultatul eforturilor lor poate determina dacă și cum se simt iubiți acei copii. Dacă cei mici știu că ne bucurăm să-i vedem, acesta este deja un început de comunicare a acceptării necondiționate. Dacă, pe de altă parte, ei primesc adesea comentarii negative din partea noastră – proastă dispoziție (pe care pot crede, în mod eronat, că au provocat-o ei), ochi dați peste cap, oftat, iritare –, o astfel de atitudine este departe de iubirea necondiționată.

Cea mai presantă întrebare, desigur, este cum să le comunicăm copiilor iubirea noastră, atunci când continuă să se comporte neadecvat, deși ar trebui să știe prea bine (doar le-am spus de atâtea ori!). De obicei, se presupune că „ne testează limitele”. Este o expresie foarte des întâlnită în domeniul disciplinei și adesea folosită de părinți drept justificare pentru a impune limite mai multe și mai stricte. Uneori, presupunerea că ei ne testează devine chiar motiv de pedeapsă. Bănuiala mea este însă că, atunci când se comportă neadecvat, copiii testează cu totul altceva – și anume, cât de necondiționat îi iubim noi. Probabil se comportă în moduri inacceptabile pentru a vedea dacă noi încetăm să-i acceptăm pe ei.

Reacția noastră trebuie să fie un refuz încăpățânat de a mușca momeala. Misiunea noastră este să-i asigurăm: „Indiferent ce faci, indiferent de cât de frustrat sunt uneori, niciodată, dar niciodată nu voi înceta să te iubesc”. Nu strică să ne exprimăm în aceste cuvinte, însă este necesar să o spunem și prin fapte. Părinții care iubesc necondiționat îl asigură des pe copil de cât de important este pentru ei, mai ales în perioade de conflict. Când copilul se comportă în moduri mai puțin dorite, părinții care iubesc necondiționat pot să conștientizeze că acest comportament este temporar și nu îl caracterizează, nu îl reprezintă pe copilul pe care ei îl cunosc și îl iubesc. (Observați că atenționarea de a accentua natura necondiționată a afecțiunii noastre este foarte diferită de sfatul mai convențional de a alterna critica cu lauda. Judecățile pozitive nu le anulează pe cele negative, deoarece problema este judecata în sine. Voi detalia imediat.)

Aceste recomandări – ca și tot conceptul de acceptare necondiționată – sunt importante și pentru dascăli. Marilyn Watson, psiholog educațional care-i ajută pe profesori să-și transforme clasele în comunități pline de dragoste, subliniază cât de important este pentru elevi să se simtă acceptați și să li se dea încredere. Profesorul poate scoate în evidență că anumite acțiuni sunt greșite, în același timp asigurându-i pe elevi că „la un nivel profund, ține la ei și nu îi va pedepsi sau abandona chiar dacă fac ceva rău”. Această poziție face ca și „cele mai bune intenții să iasă la suprafață”, oferindu-le copiilor „spațiu și sprijin pentru a reflecta și a se implica independent în actul moral al reparării pagubei”. Cu alte cuvinte, ei vor conștientiza singuri cum pot îndrepta o anumită situație. „Dacă ne dorim ca elevii noștri să aibă încredere că noi ținem la ei”, concluzionează ea, „trebuie să le arătăm afecțiunea noastră fără să le cerem în schimb

să se comporte în anumite moduri. Noi așteptăm anumite comportamente din partea lor, dar grija sau afecțiunea noastră pentru ei nu depind de acestea.”

Watson scoate în evidență că ne este mai ușor să păstrăm această poziție, chiar și cu copiii care insultă frecvent pe alții sau sunt agresivi dacă ne concentrăm asupra *motivului* pentru care se comportă așa. Ideea este ca profesorul să se gândească la ce nevoi neîmplinite au acești elevi (emoțional vorbind). În acest fel, el poate vedea „copilul vulnerabil din spatele aparenței amenințătoare și deranjante”.³ Dascălii, ca și părinții, pot privi aceste provocări drept o modalitate prin care copilul testează să vadă dacă adultul îi va mai acorda grija și iubirea lui.

Un profesor a făcut față unui elev problematic așezându-se lângă el și zicându-i: „Știi ceva? Îmi place cu adevărat de tine. Poți continua să te porțezi așa, eu tot nu îmi schimb părerea. Mi se pare că încerci să mă faci să te disprețuiesc, dar nu o să meargă. Nu o să se întâmple niciodată”. Profesorul a povestit apoi: „Curând după interacțiunea aceasta – n-am să spun chiar imediat –, comportamentele lui provocatoare au început să fie tot mai puține la număr”.⁴ Morala este că acceptarea necondiționată este o modalitate foarte eficientă prin care copiii pot deveni oameni mai buni, nu doar ceva ce copiii merită să primească. (Evident că este important să fim sinceri când îi asigurăm pe copii că îi iubim necondiționat. Nu este nimic mai rău decât niște cuvinte învățate dintr-o carte, dar rostite fără a fi simțite.)

Dincolo de amenințări

Nu este întotdeauna ușor să încetăm să facem acele lucruri care, în mod subtil și neintenționat, le lasă copiilor impresia că trebuie să câștige aprobarea noastră. În mod ironic însă, unii părinți au dificultăți în a renunța la practicile „mână de fier”, care folosesc iubirea drept pârgie pentru a-i face pe copii să se supună. Când ne bazăm pe pedepse (inclusiv *time-out* și alte forme de retragere a iubirii) și pe recompense (inclusiv laude), șansele ca micuții să se simtă iubiți necondiționat sunt minime.

Totuși, din cauza tuturor acelor motive subliniate în Capitolul 6, ne poate fi foarte dificil să scăpăm de aceste obiceiuri. Asemenea foștilor fumători care trebuie să se abțină constant să-și aprindă o țigară, suntem în permanență atrași de utilizarea practicilor de iubi-

re condiționată, de aparenta comoditate a mitelor și a amenințărilor. Până și diferitele premise ale behaviorismului, care stau la baza acestor tehnici, pot fi atrăgătoare. Mă trezesc și eu întrebându-mă uneori dacă nu cumva fiul și fiica mea vor ajunge să privească dovezile mele de iubire necondiționată drept recompense pentru comportamentele lor neadecvate.

Evident, știu clar că răspunsul este nu. Așa cum am menționat mai sus, experiența proprie mi-a confirmat observațiile făcute asupra unor părinți model: *pedepsele și recompensele nu sunt niciodată de dorit și nici necesare*. Înainte de a recunoaște asta, multe persoane au tendința să întrebe: „Care este alternativa?” O astfel de întrebare este mai complicată decât pare, deoarece nu există o singură practică ce poate înlocui pedepsele și recompensele. Eu propun o cu totul altă dinamică între părinte și copil. Cu alte cuvinte, „alternativa” nu constă într-o anumită tehnică, ci în tot ceea ce am discutat în a doua jumătate a cărții.

Cum poate ați observat, multe cărți care au ca subiect disciplina oferă sugestii legate de cum să pedepsiți și, respectiv, să recompensați copilul în mod eficient, scopul fiind să-i facem pe copii să renunțe sau să cedeze. Mă gândeam la asta zilele trecute în supermarket, când am auzit o mamă spunându-i copilului ei: „*Liniștește-te* dacă mai vrei să te iau cu mine la magazin vreodată!” (Este de prisos să spun că tonul ei nu inspira deloc liniște!) Mi-a trecut prin cap că un expert tipic în disciplinare i-ar sublinia, pe bună dreptate, că amenințarea este ridicolă. În primul rând, ideea de a nu mai fi târâți la cumpărături nu este atât de îngrozitoare pentru copii. Și, chiar dacă ar fi, este practic imposibil ca mama să se țină de cuvânt și să-i interzică propriului copil să mai intre vreodată în vreun magazin. Când ai copii prea mici ca să rămână singuri acasă, îi iei la cumpărături fie că vrei, fie că nu. De aceea, experții recomandă: adresați doar amenințări pe care le puteți pune în aplicare.

Dar a le spune părinților asta este ca și cum ai spune unui copil să nu se mai laude că-și va bate colegul după ore decât dacă știe sigur că va ieși învingător. Pentru că, în acest caz, ne-am concentra pe a face mai bine un lucru contraproductiv și îndoielnic din punct de vedere moral, în loc să ne gândim că mai bine nu l-am face deloc. Cei care practică parentingul necondiționat vor să găsească alte soluții decât amenințările și pedepsele. Ei nu văd în relația cu copiii un conflict, drept pentru care scopul lor este să *evite* bătăliile, nu să le câștige. Folosirea pedepselor face acest scop mult mai greu de atins, iar când

ți se spune cum să pedepsești mai eficient, ți-e și mai greu să înțelegi.

Gândiți-vă la tipurile de pedepse care reprezintă o retragere a iubirii. A ignora un copil când face ceva neplăcut, a nu-i mai vorbi înseamnă să-l abandonezi emoțional o perioadă de timp. Este ca și cum i-ai anula existența pe perioada cât îți displace. În termeni behavioriști, atenția noastră este doar o „consolidare”, și absența ei îl va face pe copil să înceteze comportamentul nedorit. Este o analiză foarte simplistă a motivului pentru care copiii se comportă așa cum o fac. Acest mod de a vedea lucrurile nu ia deloc în considerare nevoile copiilor și nici efectele pe care le poate avea atitudinea noastră asupra relației dintre noi.

Regretatul psiholog Herbert Lovett a observat odată că, dacă îi ignorăm pe copii când se poartă urât, le spunem de fapt: „Nu știm de ce faci acest lucru, și nici nu ne pasă”. El a adăugat: justificarea acestei reacții prin susținerea morțișă că cei mici se comportă așa ca să atragă atenția pare să comunice că „dorința de a fi remarcat este o nevoie misterioasă sau stupidă”. Este ca și cum cineva v-ar lua în râs pentru că ieșiți în oraș cu prietenii, explicându-vă că faceți acest lucru doar pentru că aveți „nevoie de companie”⁵.

Sunt momente când copilul poate avea aceeași pretenție iar și iar. Voi îi explicați de ce nu poate mânca înainte de cină o negresă, îi zâmbiți cu compasiune și recunoașteți că știți cât de greu îi este să reziste la ceva atât de delicios. Copilul cere din nou negresa, îi explicați din nou motivul pentru care refuzați. La al miilea anunț că vrea negresa, simțiți cum începeți să vă pierdeți răbdarea. Îi subliniați că a cere din nou nu are niciun efect și îi sugerați o activitate interesantă pentru a-și ocupa timpul până la cină. Dacă însă continuă să ceară negresa, sfatul meu ar fi să nu mai răspundeți. Motivul nu este însă să reduceți copilul la tăcere (sau să determinați „dispariția comportamentului”, în limbajul lipsit de suflet al behavioriștilor). Ați încetat să-i mai răspundeți pentru că nu prea mai aveți ce să adăugați. Faceți acest lucru în mod afectuos, pe cât se poate, ținând cont că sunteți ocupat și plictisit. Nu vă prefăceți că nu mai este acolo, ci îi arătați copilului că îl auziți, că îl vedeți, că vă pasă. Copilul se simte frustrat probabil, dar ideal ar fi să nu se simtă neîubit.

Vreau să vorbesc un pic și despre cealaltă formă de retragere a iubirii, numită *time-out*. Ideea nu este să o rafinăm sau să o punem în aplicare mai inteligent; întrebarea nu este cât timp să rămână copilul izolat, unde sau pentru ce comportament. Întrebarea ar fi: ce alte strategii non-punitive putem folosi? Așa cum am spus mai de-

vreme, poate fi util să i se ofere copilului posibilitatea de a alege să se retragă într-un loc confortabil și care îl liniștește, atunci când se înfurie. Această opțiune poate fi discutată înainte cu el, stabilind clar că nu este vorba despre o izolare forțată. El poate decide că vrea să stea liniștit într-o cameră, să se elibereze de furie fără a-i fi teamă de consecințe, sau poate vrea să petreacă niște minute citind din cartea preferată. În momente de criză, părintele îl poate întreba pe copil dacă are nevoie de un timp singur. Totuși, această sugestie poate fi al doilea pas pe care îl facem, primul fiind să-l întrebăm pe copil ce se întâmplă, să-i reamintim că ceea ce face are un impact asupra altor oameni, să-i explicăm de ce anumite comportamente nu sunt acceptabile, să încercăm să găsim soluții împreună.

Ce facem dacă situația nu ne permite să avem astfel de discuții? Ce facem dacă el este într-o stare mult prea agitată, încât nu i se poate permite să rămână unde este, dar refuză invitația de a se duce să se liniștească de bunăvoie? În acest caz, soluția ultimă este să-l luați din locul respectiv – *dar să nu-l îndepărtați de voi* („Hai să mergem împreună în cameră!”). O astfel de intervenție poate fi resimțită de către copil drept o impunere a voinței voastre asupra lui, forțându-l să facă ceva ce nu vrea. Prin urmare, ar trebui să apelați la această soluție numai în situații excepționale. Totuși, chiar și în acest caz, puteți avea grijă ca iubirea, atenția și prezența voastră să nu-i fie retrase.

Ar trebui să subliniez că nu este deloc greșit ca *părinții* să aleagă să ia ei înșiși o pauză. Când nu mai avem răbdare, când ne este teamă că putem spune sau face ceva ce vom regreta mai târziu, este în ordine să ne scuzăm și să plecăm să ne liniștim. Trebuie însă să subliniem copilului că este vorba despre nevoia noastră de a ne liniști, și nu de dorința de a ne îndepărta de el sau de a-i impune să ne reintre în grații.

Dincolo de mită

Ce putem spune despre cealaltă versiune a parentingului condiționat, care constă în a oferi copiilor ce au nevoie (sau ce le place), doar atunci când ne ascultă sau ne fac pe plac?

Alternativa este să le oferim lucruri fără un motiv anume, să le oferim din când în când o tratație sau un cadou – o ocazie să facă ceva distractiv, o carte, o jucărie care le place –, doar pentru că îi iubim. De fapt, este chiar tulburător să realizăm cât de *lipsit de iubire*

poate fi să oferim copiilor lucruri drept răsplată că fac ce vrem noi. Odată ce condiționăm multiple lucruri de comportamentul copiilor, sfârșim prin a condiționa iubirea noastră către copil.

Bineînțeles că, uneori, sunt oferite cadouri pentru motive care nu sunt tocmai ideale. De exemplu, unii părinți cumpără copiilor lucruri pentru că se simt vinovați că nu petrec destul timp cu ei. Se poate însă uneori exagera cu cadourile. Nu este de dorit să-i îngropăm pe copii în jucării, mai ales când camera lor este deja plină până la refuz.⁶

Vreau să subliniez ideea că, atunci când le oferim ceva, este bine să o facem necondiționat. Nu ar trebui să oferim cadouri ca stimulent pentru un comportament bun, o notă mare sau orice altceva. Odată, am cumpărat bilete pentru o reprezentație a trupei locale de teatru pentru copii, „Vrăjitorul din Oz”, de care fiica mea era foarte încântată. Înainte de o zi de spectacol, a făcut o criză de nervi și a trebuit să-mi reprim impulsul de a o amenința că nu mai mergem să vedem piesa dacă nu-și îmbunătățește comportamentul. M-am gândit că, dacă mă las pradă tentației, voi folosi ieșirea noastră la teatru drept instrument de control, și nu drept o expresie a iubirii mele. Nu le putem avea pe amândouă.

Deși este posibil să-i răsfățăm pe copii cu prea multe lucruri, nu este valabil și în cazul iubirii necondiționate. Așa cum a spus un autor, problema cu acei copii pe care i-am descrie drept răsfățați este că „primesc prea mult din ce își doresc și prea puțin din ce au nevoie”.⁷ În consecință, oferiți-le afecțiune (de care au nevoie) fără limite, fără restricții și fără scuze. Acordați-le cât de multă atenție puteți, indiferent de situație și de starea lor. Arătați-le că sunteți încântați să fiți cu ei, că vă pasă de ei, indiferent ce se întâmplă. Această atitudine de bază, așa cum am arătat, este foarte diferită de laudă, care este oferită drept răspuns la ceva ce a făcut copilul.

Nu înseamnă că sentimentele pe care le trezesc în noi copiii trebuie să rămână în permanență constante și uniforme. Cum ar putea? Copiii ne încântă, ne înfurie, ne lasă cu gura căscată. Ne fac să lăcrimăm fără veste pentru că sunt atât de adorabili, sau de vulnerabili, sau de maturi. Ne vine să plângem când ne scot din sărite. Ne putem trezi că trăim două emoții contradictorii în legătură cu ei, în același timp. Iar ceea ce trăim se va vedea pe chipurile noastre și ni se va putea citi în glas. Nu vom fi întotdeauna încântați, și ei știu asta. De aceea, este foarte important să comunicăm în mai multe moduri faptul că îi *acceptăm necondiționat*, aceasta fiind piatra de temelie care se află dincolo de tot ceea ce

putem simți noi și de tot ceea ce pot face ei.

De asemenea, nu vă spun că nu puteți fi mândri de o anumită realizare a copilului. Totuși, părinții care iubesc necondiționat sunt la fel de mândri de copilul lor și când acesta nu are neapărat succes. Este un paradox pe care nu am reușit să-l înțeleg înainte să am eu însumi copii, și încă am dificultăți în a-l explica. Puteți să fiți încântați când el face ceva deosebit, dar nu într-un mod în care să arătați că iubirea voastră depinde de astfel de realizări. Dacă reușiți să ajungeți la acest echilibru, atunci copilul are șansa să crească fără a se simți valoros doar când are succes. Va fi însă capabil să accepte eșecuri, fără să se considere un ratat.

Cea mai distructivă formă a laudei este cea care are ca scop evident consolidarea comportamentului copilului. Când suntem sfătuiți să „prindem momentul când copiii sunt buni” (a se citi „obedienți”) și să le oferim un „biscuit” verbal, ca unui câine, aceasta este o încercare calculată de a-i manipula prin iubire condiționată. Dar dacă lauda este o reacție spontană de încântare față de o activitate a copiilor, fără vreo intenție de a „consolida” un anumit comportament?⁸

Acesta este, indubitabil, un mare pas înainte când vine vorba despre motivele noastre. Însă vreau să subliniez din nou că nu mesajul vostru contează; nici măcar motivul nu contează. Important este mesajul primit de copil. Ceea ce este izbitor în legătură cu judecata pozitivă nu este faptul că e pozitivă. (Dacă lucrurile ar sta așa, singura alternativă la laudă ar fi critica.) Nu, izbitor este faptul că e o judecată. De ce simțim nevoia să evaluăm în permanență acțiunile copiilor noștri, transformându-le în „sarcini” care, dacă au noroc, pot fi considerate drept „bune”? Din această perspectivă, devine evident că ar trebui să găsim o modalitate de a fi pozitivi, fără a emite judecăți.

Vestea bună este că nu-i necesar să evaluăm copiii pentru a-i încuraja. Lauda este atât de răspândită și pentru că nu se face distincție între aceste idei. Simplul fapt de a fi atenți la ce fac copiii și a arăta interes față de activitățile lor este o formă de încurajare. De fapt, este chiar mai important decât ceea ce spunem imediat ce copiii fac ceva minunat. *Când dăm dovadă de iubire necondiționată și entuziasm autentic, „Bravo!” nu este necesar; iar când acestea lipsesc, „Bravo!” nu ajută.*

În caz că totuși vă întrebați ce să spuneți, există câteva variante în armonie cu principiile de parenting necondiționat. O variantă ar fi să nu spuneți nimic. Unele persoane insistă că trebuie să-i laudăm

pe copii când fac ceva bine, deoarece, în secret sau inconștient, consideră că acțiunea respectivă a fost o întâmplare norocoasă. Fiindcă, la bază, copiii sunt de fapt răi și trebuie să li se ofere un motiv artificial pentru a fi buni (o recompensă verbală). În lipsa ei, comportamentul nu se va repeta. Dar dacă această presupunere cinică se dovedește a fi nefondată, atunci laudele nu își au rostul.

La început, poate fi ciudat să vă abțineți, dacă v-ați obișnuit să oferiți în permanență evaluări („Ce desen frumos!”, „Ce bine ai băut!”, „Ce bine salivezi!”). Poate părea că nu vă susțineți copilul. Din propriile observații și din cele ale altor persoane, am ajuns la concluzia că lauda denotă mai mult o nevoie a părinților (de a o exprima) decât o nevoie a copilului (de a o auzi). Iar când acest lucru este adevărat, este timpul să regândim ceea ce facem.

Când simțim că este potrivit să spunem ceva, putem pur și simplu să spunem ce am observat lăsându-i astfel copilului libertatea de a hotărî cum se simte (în loc să-i spunem noi cum să se simtă). O declarație simplă, fără judecată, îi transmite copilului că noi am observat ce a făcut. Îi permite, totodată, să se bucure de ce a făcut. Când fiica mea a reușit, la doi ani, să urce scările de una singură, am fost evident încântat, dar nu am simțit nevoia să-i fac cunoscută judecata mea. Am spus doar: „Ai reușit!”, ca ea să știe că am văzut și că a fost important pentru mine, astfel încât să se simtă mândră de ea însăși.

În alte situații, ar putea fi potrivită o descriere mai complexă, dar nici aceasta nu trebuie încărcată de o evaluare. Puteți pur și simplu să-i oferiți copilului feedback în legătură cu ce vedeți. Dacă el face un gest plin de generozitate, puteți să-l faceți atent la efectul acțiunii sale *asupra celeilalte persoane*. Acest lucru este total diferit de laudă, unde accentul cade pe ce simțiți voi în legătură cu generozitatea copilului.

În fine, și mai benefice decât descrierile sunt întrebările. De ce să-i spunem copilului ce gândim noi despre ce a făcut el, când putem să-l întrebăm direct pe el ce crede? În acest mod, îl stimulăm să reflecteze de ce ar fi bine să facă un anumit lucru, și nu altul. Întrebările pe care le punem în legătură cu ceva ce a scris, desenat sau făcut îl determină pe el să se gândească la ce a reușit și cum. În acest mod, poate aduce îmbunătățiri activităților lui și își poate hrăni interesul față de activitate în sine. Nu uitați că cercetările arată că lauda poate avea exact efectul contrar, orientându-i atenția asupra reacției părintelui, și nicidecum asupra activității.

Am fost recent la un atelier de meșteșugărit pentru copii organizat de biblioteca locală, în care copiii erau invitați să creeze fulgi de

nea din bețișoare și mărgel. Un băiat de patru-cinci ani care stătea lângă mine i-a arătat mamei lui ce a făcut, și imediat a urmat un val de laude despre cât de minunat lucrase. Apoi, fiindcă, în afară de mama lui, eram singurul adult de la masă, băiatul a ridicat fulgul ca să-l pot vedea și eu. În loc să emit o evaluare, l-am întrebat dacă lui îi place. El a recunoscut: „Nu așa de mult”. L-am întrebat de ce și a început să-mi explice, tonul lui denotând un interes sincer în a găsi diferite moduri în care ar fi putut să-l facă altfel. Exact astfel de reflecții sunt înăbușite când ne năpustim asupra copiilor cu laude. Odată ce noi le evaluăm munca, ei încetează să gândească și să vorbească despre ce au făcut.

ÎN LOC DE... ÎNCERCAȚI SĂ...	
„Îmi place cum...”	nu spuneți nimic (doar fiți atenți).
„Ce desen frumos ai făcut! Îmi plac culorile!”	descrieți, în loc să evaluați ce vedeți: „A apărut ceva nou la picioarele oamenilor desenați de tine. Acum au degete”.
„Ești un ajutor extraordinar!”	explicați impactul pe care îl au acțiunile copilului asupra altora: „Ai pus masa! Asta îmi ușurează mie treaba cât timp gătesc”.
„Ai scris un eseu grozav!”	propuneți o reflecție: „Cum ai găsit acea modalitate de a capta atenția cititorului chiar de la început?”
„Foarte frumos că ai împărțit negresa, Michael!”	întrebați, nu să judecați: „Ce te-a determinat să-i dai din negresa ta și lui Deidre, deși nu erai nevoit?”

Toate sugestiile din acest tabel evită transmiterea unui mesaj de aprobare condiționată, o bătaie pe umăr pentru a arăta că standardele *voastre* au fost atinse și așteptările *voastre* au fost împlinite. În același timp, aceste recomandări oferă recunoașterea, încurajarea și atenția de care copiii au nevoie. (Tăcerea, în sine, nu atinge aceste scopuri, dar în mod ideal, ar fi bine să oferim aceste lucruri întotdeauna.)

Iată o strategie în legătură cu care eu am sentimente contradictorii: dacă scopul nostru este să ne ajutăm copiii să devină oameni generoși, un cercetător propune să ne gândim că ei au deja această calitate. Modul cum gândim afectează modul cum ne comportăm, așadar, ideea ar fi să-i facem pe copii să creadă că acționează deja generos. Dorim ca ei să se privească pe sine drept persoane pline de atenție, și nu persoane care se comportă adecvat doar pentru că le iese ceva din asta. Un studiu a demonstrat că, după ce copiii au imitat un adult care a făcut un act de generozitate, cei care au fost informați că au făcut acest lucru „pentru că sunt genul de persoană căreia îi place să ajute pe alții” au dat dovadă de și mai multă generozitate, mai târziu, în comparație cu copiii cărora li s-a spus că au făcut acest lucru pentru că asta se aștepta de la ei.⁹

Deși această strategie este, fără îndoială, mai eficientă decât consolidarea pozitivă, nu am convingerea că este mai puțin manipulatoare. Nu răspundem, de fapt, autentic și spontan la ce a făcut copilul; spunem în mod intenționat ceva (care ar putea sau nu să fie adevărat), pentru a obține efectul dorit. Totuși, principiul general merită luat în serios: în loc să folosim lauda, care se concentrează pe anumite comportamente – și-i poate determina pe copii să creadă că sunt iubiți numai în anumite condiții –, este necesar să-i ajutăm să se gândească la cum sunt și cum vor să fie.

Sunt deseori întrebat dacă vreau să induc că nu trebuie să facem complimente și nici să mulțumim. Răspunsul meu este că depinde de trei factori: motivul pentru care spuneți aceste lucruri, cui le spuneți și ce impact au cuvintele voastre.

MOTIVUL. Oare prin acel comentariu, scopul vostru este să fiți amabil, să faceți pe cineva să se simtă bine („Ce cămașă drăguță!”, „Apreciez că ați venit în vizită!)? Sau este un alt mod de a oferi consolidare condiționată, cu scopul de a controla comportamentul viitor al cuiva? În al doilea caz, a îmbrăca lauda în haine de recunoștință nu schimbă mare lucru.

CUI VĂ ADRESAȚI. Sunt mult mai puțin îngrijorat când mulțumirile și comentariile care sună a laudă sunt un schimb între doi adulți cu statut egal, mai ales când niciunul nu depinde de celălalt

în ceea ce privește primirea iubirii și acceptării. Dacă îi mulțumesc vecinei pentru că mi-a împrumutat mașina sau îi spun unui coleg scriitor ce mult am apreciat cartea lui, nu încerc să-i manipulez și aş avea prea puține șanse, chiar dacă acesta ar fi scopul meu. Nu există nicio îngrijorare că iubirea mea necondiționată pentru ei va fi compromisă, deoarece nu avem acel tip de relație. Trebuie să fim însă mult mai atenți la ce spunem (și cum, și de ce) când ne adresăm copiilor.

IMPACTUL. Există multe aspecte neclare în cazul laudei, multe exemple în care nu este foarte clar dacă un comentariu este dăunător sau inofensiv. Sfatul meu este să fim atenți la impactul pe care îl are. Dacă obișnuim să spunem copiilor lucruri care pot fi interpretate drept laudă, observați dacă ei așteaptă – și par să aibă nevoie – de asemenea comentarii în mod regulat. Încercați să vă dați seama dacă motivația lor interioară (angajamentul sau interesul lor pentru o anumită activitate) pare că s-a diminuat ca rezultat al unor astfel de afirmații din partea voastră.

Pe scurt, nu sugerez să nu mai spunem lucruri frumoase copiilor. Subliniez însă că trebuie să căutăm semnificația de fond a acestor afirmații, modul cum sunt percepute de copii, nu neapărat să ne concentrăm pe eliminarea anumitor cuvinte atunci când vorbim. Dacă cei mici simt că ne alăturăm lor în celebrarea unor rezultate, foarte bine! Dar dacă înțeleg că încercăm să le impunem evaluările noastre, asta poate dăuna instinctelor naturale care le transmit când și de ce să fie mândri de ei înșiși. Curând, este posibil să deducă valoarea a ceea ce fac doar în funcție de aprobarea noastră – sau, mai târziu, de aprobarea altor persoane cu autoritate.

Renunțarea la tacticile de parenting condiționat nu este un lucru simplu. De aceea, în loc să vă propuneți să schimbați totul dintr-odată, vă puteți acorda o perioadă de tranziție, în care să continuați să faceți evaluări, dar să și descrieți ce vedeți și să puneți întrebări. Pe măsură ce vă obișnuiți cu noile reacții, veți descoperi că puteți renunța la obiceiul de a începe cu o judecată.

În același timp, este util să discutați cu copiii ce faceți și din ce motiv. Dacă ei s-au obișnuit cu „Bravo!” pentru anumite lucruri pe care le fac, probabil vor fi deranjați dacă, dintr-odată, nu îl mai primesc. Pot lua absența unei judecăți pozitive drept o judecată negativă. Explicați-le cât mai clar că nu intenționați să fiți mai puțin pozitivi, ci pozitivi în mod necondiționat: să le oferiți aprobarea și afecțiunea voastră gratuit, nu ca reacție la anumite comportamente ale lor pe care le considerați demne de așa ceva. (Apoi, puneți în practică aceste lucruri.)

În armonie cu sfatul de a vorbi mai puțin și a întreba mai mult, le puteți propune copiilor mai mari să-și spună *propria* părere în legătură cu primirea unor laude. Nu întrebați doar dacă le place sau nu. Întrebați-i dacă simt că devin dependenți de aceste recompense verbale. Întrebați-i ce cred despre activitățile care se finalizează cu laude. (Sunt aceste activități mai puțin atractive, dacă nu-i laudă nimeni că se implică în ele?) Propuneți-le să se gândească la alte modalități în care îi puteți încuraja.

Despre succes și eșec

Mulți copii simt că aprobarea primită de la părinți se bazează nu doar pe modul cum se comportă, ci și pe succesul pe care îl au, așa cum am discutat în Capitolul 5. Astfel, este important să analizăm dacă există o astfel de dinamică în familia noastră. Este necesar să observăm, ca prin ochii unei persoane din afară, ce le spunem copiilor despre importanța succesului în anumite activități, cum reacționăm când reușesc, cum reacționăm când nu au succes și cum reacționează ei la reacțiile noastre. În unele cazuri, îi putem întreba direct: „Crezi uneori că te iubesc mai mult atunci când iei note mari (sau ai rezultate bune în activitățile sportive, sau ai anumite reușite cu care pot să mă laud prietenilor)?” Această întrebare își are rostul numai dacă ei simt că pot fi sinceri cu noi, ceea ce presupune să știe că putem asculta orice ne spun, fără să ne enervăm sau să devenim defensivi.

În cazul multor familii, o parte din problemă nu este legată doar de cât de condiționat se simt iubiți copiii, ci și de cât de mult se pune accentul pe performanță. În câțiva ani, nimănui nu-i va mai păsa (sau poate nimeni nu-și va mai aminti) cine a câștigat meciul din cadrul Ligii de Juniori sau ce notă a luat copilul vostru la matematică. Vor rămâne însă efectele psihologice ale faptului că a simțit că este nevoit să vă câștige afecțiunea. Trebuie să evaluăm acțiunile noastre și motivele lor. Trebuie să ne privim în oglindă și să ne întrebăm dacă nu cumva îi presăm prea tare pe copii și dacă nu cumva le prețuim realizările pentru că spun ceva despre noi. Chiar și părinții perfect de acord cu afirmația „Vreau doar să fie fericit”, uneori, demonstrează altceva prin comportament.

Cei mai mulți dintre noi cunoaștem persoane de succes (în sensul convențional al termenului), dar care sunt profund nefericite. Cunoaștem, de asemenea, persoane care păreau că nu o să facă mare

lucru în viață, însă au făcut. Nenumărați adulți străluciți și realizați au fost elevi mediocri, în timp ce nenumărate stele în ascensiune ajung la plafonare. După ce a studiat mai bine de 15 ani carierele șefilor de promoție din liceele americane, un cercetător a concluzionat că majoritatea dintre ei pur și simplu „sunt buni la școală. Nu căutați însă printre ei vreun vizionar creativ sau persoane cu stofă de lider”.¹⁰ Și chiar dacă ajung lideri notabili, cei mai mulți își disprețuiesc părinții care le-au acordat atenție doar când au reperat un succes.

Pe scurt, persoanele cu multe diplome nu sunt întotdeauna chiar atât de fericite. Avem obligația să-i avertizăm pe copii referitor la consecințele dependenței de 10 pe linie, bani și trofee, și nu să le creăm noi această dependență. Este crucial ca atât ei, cât și noi să ne concentrăm pe ce contează cu adevărat. Acest lucru presupune să ne consolidăm relația cu ei și să le transmitem clar că iubirea pe care le-o purtăm nu are legătură cu succesul lor. Presupune, de asemenea, să reconsiderăm modul în care reacționăm la miile de mici triumfuri și eșecuri din perioada copilăriei.

Putem trage două concluzii. Prima: copiii au nevoie de iubirea noastră tocmai atunci când eșuează și se simt incompetenți; nu le trebuie dezamăgirea noastră. A doua: pericolul este la fel de mare dacă, atunci când înregistrează un succes, îi scăldăm în laudă, sugerându-le astfel că, de fapt, iubim respectivul succes, și nu pe ei, ca persoane, așa că ar fi bine să o țină tot așa.

Oricât ar fi de important pentru noi să ne ajutăm copiii să exceleze, este util să ținem minte că persoanele cele mai pline de atenție și mai creative tind să fie cele pasionate de ceea ce fac. Ca o regulă generală, interesul duce la excelență. Vreau să spun, interesul față de activitatea în sine, și nu față de succes sau surclasarea celorlalți.

Există un număr impresionant de dovezi care atestă faptul că, atunci când copiii sunt îndemnați să se concentreze pe *cât de bine* se descurcă într-o anumită activitate, adesea se bucură mai puțin de activitatea respectivă.¹¹ Este un rezultat trist în sine, și deseori cauza unui stres enorm are însă și un efect paradoxal, și anume că îi împiedică pe copii să se străduiască pe măsura capacității lor. Când elevii sunt stresați să se concentreze pe cât de bine duc la îndeplinire o anumită activitate („Cât de reușit este proiectul?”, „Am atins standardele?”, „Cât am evoluat?”), atunci procesul de învățare devine un chin, și nu o plăcere. Nu sunt implicați să gândească, ci să aibă performanțe.

În consecință, presiunea ar trebui înlocuită cu sprijinul: ghidarea blândă, încurajările, încrederea în competența în creșterea copiilor

și ajutorul oferit atunci când este necesar. Activitățile competitive ar trebui înlocuite cu ocazii de distracție și învățare care nu presupun înfrângerea altcuiva.

Concentrarea excesivă pe succesul școlar ar trebui înlocuită cu interesul nostru activ față de ceea ce învață copilul. „Ce crezi *tu* legat de dispariția dinozaurilor?” este o întrebare care sprijină dezvoltarea intelectuală, în comparație cu „Cum de ai luat doar -9 la lucrarea aia?” Dacă a scris un eseu, ar trebui să vă concentrați atenția asupra conținutului (și a procesului de realizare a lui), nu asupra întrebării dacă este destul de bun. Un părinte poate întreba: „Cum de ai ales această temă? Ce ai învățat din cercetarea ta? De ce ai păstrat acea idee pentru sfârșit? S-au schimbat ideile tale despre această temă, odată ce ai început să scrii?”

Cel mai eficient (și mai puțin distructiv) mod de a ajuta un copil să aibă succes – la scris sau schiat, la trompetă sau la jocurile pe calculator – este să facem tot ce este posibil ca el să se îndrăgostească de activitatea în sine, să acorde mai puțină importanță reușitei finale și mai mult interes sarcinii în sine. Este un alt mod de a spune că trebuie să-i încurajăm mai mult, să-i judecăm mai puțin și să-i iubim fără încetare.

Părinți și dascăli împreună

Deși există profesori minunați, care îi sprijină necondiționat pe elevi, trista realitate este că multe școli nu oferă acest lucru și nici nu respectă principiile discutate în capitolul anterior. Mediul școlar se caracterizează deseori printr-o diversitate de pedepse și recompense, un sistem elaborat de control al comportamentelor, „recunoașterea” celor care sunt ascultători și sancționarea celor care nu sunt. Copiii nu sunt ajutați să devină membri înțelegători ai unei comunități, nici factori de decizie morali, nici gânditori analitici, ci sunt instruiți să urmeze instrucțiuni. În cel mai rău caz, încurajarea de a învăța devine mai puțin importantă decât impunerea ordinii. Aceste medii nu sunt sănătoase nici pentru copii, nici pentru alte ființe.

Aud deseori părinți explicând că se străduiesc să creeze acasă un mediu de cooperare, pentru ca apoi să realizeze că-și trimit în fiecare zi copiii la școli bazate pe autoritate. (Desigur, aud și cadre didactice frustrate care descriu o imagine în oglindă: „Avem întâlniri democratice de grup pentru a încerca să rezolvăm împreună problemele”.)

mele și apoi copiii merg acasă, unde sunt manipulați cu steluțe sau *time-out!*") Este evident că lucrurile funcționează cel mai bine atunci când atât părinții, cât și profesorii sprijină copiii să devină oameni mai buni, și mai ales când se susțin unii pe alții.

Primul pas pentru părinți: fiți la curent cu ce se întâmplă în școala copilului vostru.

- Este un loc al cărui scop principal este să împlinească nevoile copiilor sau să obțină supunere din partea lor?
- Comportamentele nedorite sunt percepute drept probleme care trebuie soluționate sau infracțiuni care trebuie pedepsite?
- Profesorii se văd pe ei înșiși drept un sprijin pentru copii, astfel încât aceștia să ajungă să ia decizii bune? Sau insistă ca ei să fie cei care iau cele mai multe decizii?
- Elevii sunt încurajați să colaboreze unul cu altul, sau sarcinile au menirea să fie rezolvate individual (sau chiar în competiție)?
- Dacă voi ați merge la această școală sau ați fi elevi în această clasă, v-ați simți acceptați necondiționat? Ați dori să fiți acolo?

Dacă nu vă place ce vedeți și ce auziți, veți avea nevoie de multă diplomație pentru a transmite profesorilor ideea de a regândi unele practici. Acest lucru poate fi făcut punând problema obiectivelor pe termen lung. În definitiv, dascălii susțin aceleași obiective ca și părinții; și ei își doresc să aibă elevi responsabili, afectuoși, morali, curioși, care să fie într-un proces de învățare continuă și așa mai departe. Vă puteți axa pe obiectivele pe care le aveți în comun cu profesorul și pe faptul că pot fi modalități mai bune pentru atingerea lor decât practicile disciplinare tradiționale, care foarte rar ajută copiii să devină factori de decizie responsabili.

Ar trebui să fiți pregătiți să le prezentați profesorilor articole, cărți și filme care să-i ghideze în crearea unui mediu de cooperare.¹² Faceți cercetări pentru a le prezenta alte exemple de profesori care sunt în curs de implementare a strategiei de colaborare în clasele lor. Le puteți sugera să viziteze astfel de clase (și să aibă discuții cu acei profesori) sau să citească materiale aduse de voi în care sunt descrise exemple de succes din școli. Poate fi o ușurare pentru cadrele didactice să realizați că școlile nu trebuie să fie locuri în care să se impună bătând cu pumnul în masă. Există într-adevăr școli în Statele Unite ale Americii care au demonstrat că pot crea un mediu plăcut și sigur pentru copii, propice învățării, fără să folosească pedepse și recompense.

Dacă un profesor nu este receptiv la sfaturi și opinii, indiferent cât de respectuos le-ați oferit, atunci trebuie să decideți dacă situația vă deranjează atât de tare, încât să vă asumați riscul de a lua măsuri. Ce șanse sunt ca eforturile voastre să aibă succes? Problema este numai într-o clasă sau este generalizată? Dacă este vorba numai despre o clasă, vă puteți gândi să îl mutați pe copil într-o alta. Strategia pe care o alegeți depinde de deschiderea directorului școlii sau a inspectorului la propunerile voastre. Poate fi util să găsiți și alți părinți care vă împărtășesc punctul de vedere: cu cât sunt mai multe persoane care se opun unei anumite practici sau politici, cu atât scad șansele ca plângerea să fie respinsă.

În tot acest timp, și mai ales dacă vedeți că situația este puțin probabil să se schimbe curând, este crucial să vă protejați copilul. Trebuie să faceți echilibristică: pe de o parte, nu vreți să vă încurajați copilul să-l ignore pe profesor sau să fie nerespectuos față de el, chiar dacă acesta nu denotă respect față de elevi. Pe de altă parte, nu vreți să aprobați o atitudine de netoleranță sau să vă faceți copilul să simtă că adulții își găsesc întotdeauna scuze unii altora și se coalizează împotriva celor mici. Prioritatea voastră trebuie să fie copilul.

Ce și cum veți spune este, în mod evident, influențat de vârsta copilului și de modul cum priviți ceea ce se întâmplă la școală: nu este ideal, sau este, pur și simplu, revoltător? Gândiți-vă astfel: scopul vostru ca părinte este să-i oferiți copilului un fel de vaccin cu iubire necondiționată, respect, încredere, sens, reușind astfel să-l imuniți împotriva celor mai distructive efecte ale unui mediu excesiv de dominator, care se învârtă în jurul unei persoane ce deține toată autoritatea și nu dă dovadă de înțelegere. Copilul ar trebui încurajat să se gândească de ce anumiți adulți au nevoie să folosească pedepse și recompense, ce ar putea face în schimb și dacă și propriile lui acțiuni ar putea fi diferite. În cel mai bun caz, acest proces nu doar va atenua impactul negativ al politicii dubioase de disciplinare din școală, dar îi va oferi copilului posibilitatea să învețe ceva din asta.

Nu uitați că fiii și fiicele noastre învață și observându-ne pe noi cum facem față provocărilor: le luăm în serios îngrijorările (sau suntem imediat de partea profesorilor), îi implicăm și pe ei în găsirea unor soluții (sau rezolvăm problema unilateral)? Copiii vor observa, de asemenea, cât de mult respect oferim noi profesorilor, chiar și atunci când ne exprimăm dezacordul, și cât de dispuși suntem să înțelegem și să acceptăm și punctul lor de vedere în respectivele probleme.

Deoarece copilul este atent, deoarece așa este corect și deoarece așa veți avea rezultate, spuneți-i deschis profesorului că nu doriți să aveți o relație conflictuală cu el. Scopul vostru este să colaborați, să țineți cont de nevoile tuturor – nu doar de ale propriului copil. În același timp, rămâneți ferm în susținerea punctului personal de vedere că manipularea copiilor prin mită și amenințări este inacceptabilă.

Rezultatul poate fi că, în continuare, copilul va fi tratat într-un fel acasă, și în altul la școală. Acasă, accentul este pus pe înțelegere și valori; la școală, pe comportament. Acasă, el este învățat să se gândească la consecințele pe care acțiunile lui le au asupra altora; la școală, la consecințele asupra lui însuși. Acasă, este încurajat să gândească; la școală, să facă ce i se spune. Acasă, este apreciat pentru ceea ce este; la școală, pentru ceea ce face. Inconsecvența poate fi derutantă pentru copil. Nu este o situație ideală. Dar este una mai bună decât cea în care casa și școala ar colabora în armonie în detrimentul copilului.

Capitolul 9

SĂ OFERIM COPIILOR OPTIUNI

Într-o după-amiază, frizerița mea a început să-mi povestească despre o problemă pe care o avea cu fiul ei. Nu voiam ca discuția să se transforme într-o consultație prelungită, așa că, atunci când și-a terminat povestea, i-am sugerat doar să-l invite și pe băiat să vină cu soluții pentru rezolvarea problemei. Spre surprinderea mea, a fost atât de entuziasmată de idee, că am crezut că o să rămân fără o bucată de ureche.

Ideea de a-i face pe copiii noștri parte a procesului de rezolvare a problemelor nu este deloc originală. De fapt, ei ar trebui să poată să-și spună părerea în toate chestiunile care-i privesc direct. Sunt însă uimit cât de des părinții nu se gândesc la această posibilitate, o neglijează sau chiar i se opun cu înverșunare. Vă propun, așadar, să analizăm motivele pentru care – și felul în care – le putem permite copiilor să participe la luarea deciziilor. Vom începe cu motivele.

Beneficiile alegerilor

Primul argument este unul de natură morală: toți oamenii ar trebui să aibă un oarecare control asupra propriei vieți. Desigur, în cazul copiilor trebuie să existe anumite limite: cât control și ce tip de control le acordăm. Multe lucruri trebuie să fie decise în locul lor, mai ales când sunt mici. Acest fapt nu neagă însă principiul de bază. Credința mea este că ar trebui să le permitem copiilor să ia decizii în toate chestiunile care-i privesc direct, cu excepția acelor cazuri în care există motive întemeiate de a le încălca acest drept. Ar trebui să fim pregătiți să le argumentăm, de la caz la caz, de ce *nu le permitem* să ia ei decizia în situația respectivă.

Cu toții avem nevoie să fim „personaje principale” în propriile vieți, nu „pioni”, așa cum a spus un cercetător. Este important să avem un sentiment de autonomie, un sentiment că suntem inițiatorii acțiunilor noastre. De fapt, alegerile pe care le facem sunt uneori mai puțin importante decât actul de alegere în sine. Am uitat un moment acest fapt, când, într-o seară, fiul meu, care avea pe atunci trei ani și jumătate, mi-a cerut o carte cu abțibilduri. Am găsit un

teanc în dulap, am ales una cu camioane care am crezut eu că o să-i fie pe plac și i-am dat-o. „Nu,” a zis el, „vreau să aleg eu!” Am pus la loc cartea aleasă de mine și i-am lăsat la dispoziție teancul întreg. Ce credeți că a ales în final?

Când nevoia de autonomie ne este cronic neîmplinită, consecințele pot include nu numai iritare, ci chiar depresie și boli fizice.¹ Așa cum am văzut în Capitolul 3, atunci când copiii se simt controlați excesiv de părinți, apar diferite efecte nedorite. Se întâmplă lucruri similare la școală, elevii nu gândesc la fel de profund dacă nu își pot spune părerea în legătură cu ce învață sau cu modul în care învață. (Din păcate, stilurile de educație tradiționale sunt caracterizate tocmai prin această pasivitate impusă.) Chiar și adulții, la locul de muncă, sunt mai predispuși la blazare nu când au prea mult de lucru, ci când nu au posibilitatea să aleagă ce fac.

Cercetările demonstrează nu numai că oamenii nu evoluează atunci când se simt neputincioși, ci arată clar și beneficiile *posibilității* de a alege. De exemplu, când părinții nu numai că nu răspund tentației de a recurge la control, ci se străduiesc și să le ofere copiilor autonomie², copiii de cele mai multe ori vor face ce li se cere și sunt șanse mai puține ca ei să aibă comportamente neadecvate. Adolescenții care au posibilitatea să ia parte la luarea deciziilor în familie au mai multă încredere în părinți și le împărtășesc adesea credințele lor. Totodată, ei se simt mai bine în propria piele, îndrăgesc mai mult școala și preferă sarcinile mai provocatoare – și, dacă asta nu este suficient, știu să se ferească de belele. În fine, studenții care, pe când erau copii, au primit încurajare de la părinți să fie independenți, sunt mai încrezători în forțele proprii și mai perseverenți când dau de greu sau au un eșec.³

Există rezultate la fel de uimitoare și când cadrele didactice lasă anumite lucruri la latitudinea elevilor. Potrivit unui rezumat al unor cercetări științifice, printre avantajele se numără „sporirea competenței, a motivației interioare, a optimismului, a creativității, alegerea provocării în detrimentul succesului facil, perseverența la școală (rate mai scăzute de abandon școlar), îmbunătățirea înțelegerii abstracte și performanță academică mai mare”⁴

În concluzie, este benefic să le oferim copiilor, indiferent de vârstă, posibilitatea să fie stăpâni pe viața lor atât acasă, cât și la școală, atât pe termen scurt, cât și lung. Dacă stăm să ne gândim bine, viața ne pune față în față cu alegeri variate, de la probleme mici la unele monumentale și ne dorim să avem copii care să fie capabili să

facă față acestor alegeri într-un mod înțelept. Dacă ar fi să rezum într-o frază rezultatele cercetărilor în domeniu și experiența mea din viața de zi cu zi, aș spune așa: *Copiii învață să ia decizii bune luând decizii, nu urmând instrucțiuni.*

În același timp, trebuie să recunoaștem că nici oamenilor maturi nu li se permite întotdeauna să participe la luarea deciziilor. Democrația lipsește în mod evident din majoritatea claselor și a locurilor de muncă americane și unii părinți se bazează pe acest lucru atunci când oferă drept justificare câte un „fiindcă așa zic eu”. Modul cel mai bun de a-i pregăti pe copii să facă față unor experiențe în care vor fi controlați în mod inutil nu este să le oferim noi această experiență dinainte. Ar fi ca și cum am zice: „Fiindcă sunt multe elemente cancerigene în mediu, ar trebui ca de mici să-i expunem pe copii la ele”.

Dimpotrivă, este crucial să-i creștem într-o atmosferă de respect, să le oferim sprijin necondiționat și să le lăsăm mereu posibilitatea să aleagă. Această piatră de temelie îi va ajuta să facă față oamenilor și instituțiilor dominatoare cu care se vor confrunta, raportându-se la standardele înalte pe care le-au experimentat în copilărie. Astfel, este mult mai probabil să militeze pentru schimbări în bine în societatea în care trăim, nu să accepte schemele bazate pe putere, considerându-le inevitabile.

Pe scurt, copiii care simt că au putere asupra propriei vieți vor fi pregătiți să facă față cu brio unor situații care au drept scop privarea lor de putere. Noi, ca părinți, suntem cei mai în măsură să le oferim această putere, în măsura în care suntem dispuși să o limităm pe a noastră.

Primele cuvinte și ultimele cuvinte

Limitarea puterii noastre nu înseamnă neapărat că nu trebuie să ne exprimăm preferințele, însă, oricând este posibil, să permitem ca decizia finală să-i aparțină copilului.⁵ De exemplu, pot spune pe un ton neutru copilului meu că eu cred că ar trebui să-și ceară scuze pentru ceva ce a făcut, dar îl voi lăsa pe el să decidă dacă vrea să facă acest lucru și dacă îl va face. (Alternativa ar fi să-l forțez să spună că îi pare rău, când de fapt nu-i pare.)

Chiar și când nu dorim să le permitem copiilor să aibă ultimul cuvânt, le putem da posibilitatea să vorbească ei primii, să-și pledeze

cazul. Astfel, când vă întreabă dacă pot face un anumit lucru, le puteți răspunde printr-o întrebare: „Tu ce crezi?” Astfel, ei văd că punctele lor de vedere contează și se simt implicați activ în a lua în considerare consecințele solicitărilor lor.

Problemele legate de luarea deciziilor de către copii (dacă și în ce mod îi lăsăm să facă acest lucru) se complică în cazul conflictelor între frați.⁶ Mulți părinți intervin prematur în conflict și înrăutățesc situația când țin partea unuia dintre frați, îi condamnă nejustificat pe ambii sau se luptă să găsească un vinovat. În acest fel, ei intervin în procesul prin care copiii lor învață să-și negocieze propriile soluții.

Cu toate acestea, nu sunt de acord în totalitate nici cu sfatul „lăsați-i să-și rezolve singuri conflictele”. În primul rând, pentru că un copil care are o problemă majoră și simte neimplicarea voastră poate concluziona că nu vă pasă îndeajuns ca să interveniți, că sunteți indiferent la suferința lui. În al doilea rând, politica „nu mă bag” îl lasă pe copilul mai slab la mila celui mai puternic sau mai isteț, și astfel puteți da impresia că oricare ar fi rezultatul, indiferent de cât de nedrept, îl acceptați.

Arătați-le că sunteți îngrijorat și că vedeți cât de greu este; aflați ce se întâmplă. Dacă decideți să le lăsați copiilor posibilitatea să găsească împreună soluția, rămâneți la curent cu ce se întâmplă și aveți grijă să știți ce soluție au găsit. Toți cei implicați vor învăța din asta. Purtați discuții cu ambii copii după rezolvarea diferendului, pentru a-i ajuta să-și cizeleze abilitățile de rezolvare a conflictelor, pentru a reflecta împreună asupra ideii de corectitudine și pentru a vedea ce ar putea face data viitoare. Aveți însă grijă: „Intervenția parentală”, sublinia un psiholog, „nu garantează corectitudinea, ci aduce în ecuație un participant și mai puternic, al cărui cuvânt este final, indiferent care sunt faptele”.⁷

Chiar și în absența unui conflict major, copiii pot încerca să ia decizii pentru frații lor mai mici, le pot spune cum ar trebui să facă unele lucruri. Stilul autoritar le este la îndemână (exact ca și adulților). Învățați să sprijiniți autonomia. Când oferiți acest tip de sprijin copiilor mici, îi protejați de oricine încearcă să-i controleze aiurea.

Deciziile luate împreună

Chiar și bebelușii pot fi lăsați să aleagă. Ei au preferințe clare legate de momentul în care vor să mănânce, de modul cum vor să fie

ținuți în brațe, de locul unde vor să fie gădilați, de jucăria dorită la un moment dat și așa mai departe. Este important să fim deschiși la ce ne spun copiii și să încercăm să răspundem nevoilor lor când este posibil, fără să insistăm asupra unui program rigid de masă și somn sau să interacționăm cu ei într-un mod care pe noi ne distrează, dar lor nu le place.⁸

Copiii mai mari ne pot comunica mai bine dorințele lor și au la dispoziție mai multe opțiuni de a ne arăta că le displace când dorințele nu le sunt împlinite. Odată cu abilitatea lor de a aranja lucrurile după propriul plac, apare și posibilitatea de a intra în conflict. De aceea avem uneori sentimente contradictorii în legătură cu creșterea copiilor noștri. A fost minunat atunci când fiica mea de 18 luni și-a dat seama cum să pornească și să oprească o jucărie, am fost mândru de abilitatea pe care și-a descoperit-o și poate și puțin ușurat că nu mă mai chema atât de des să o ajut. Situația s-a transformat însă într-un război al nervilor. Eu opream jucăria zgomotoasă, ea o pornea. La acea vreme, opțiunile mele se limitau la două: e ca mine sau e ca ea. Fie o lăsam să țină pornită jucăria, fie nu. (În acel caz, am lăsat-o.)

Pe măsură ce copilul crește, se găsește tot mai mult loc de discuții și explicații. Este o mare realizare: în loc să fim forțați să alegem între a renunța în favoarea copilului și a ne impune voința, putem acum profita de o a treia variantă, și anume să rezolvăm împreună conflictul. Variantă care este diferită de soluția de mijloc dintre extrema libertății absolute și cea a controlului absolut. Uneori, cea mai bună alternativă la alb și negru nu este gri, ci... portocaliu! Cu alte cuvinte, poate apărea o posibilitate din afara continuumului care ne-a definit până la un moment dat opțiunile. Problema nu mai este doar să vedem câtă autonomie acordăm copiilor, cât la sută din decizii să le aparțină, ci cum să devenim activi – sau interactivi – în *modul* în care îi ajutăm pe copii să decidă.

Un studiu asupra practicilor de parenting a scos la lumină că, atunci când copiilor li se oferă multiple ocazii de a lua decizii, ei devin „mai activi, mai sociabili și mai spontani”. La o analiză mai atentă, s-a dovedit că libertatea nu era suficientă. Era necesar și un „nivel ridicat de interacțiune între părinți și copil”.⁹ În sens general, acest lucru înseamnă că trebuie să susținem activ capacitatea copiilor de a alege și să-i ajutăm să se simtă măcar într-o anumită măsură stăpâni pe propria viață. Misiunea noastră este să le hrănim simțul autonomiei și să colaborăm cu ei pentru a găsi împreună soluții la anumite probleme, precum ora de culcare, ora de întoarcere acasă de la joacă, unde plecăm în vacanță în familie etc.

Vă propun să luăm ca exemplu un copil care, în opinia noastră, petrece prea mult timp la televizor sau în fața computerului. Recent, am avut discuții cu doi părinți care se plâneau de meteahna aceasta. O mamă era nemulțumită de faptul că la ea în casă timpul petrecut de copil în fața televizorului este mult prea mare; după ce mi-a spus asta, a ridicat din umeri și a întrebat retoric: „Ce să-i faci? Astea sunt vremurile în care trăim”. Cealaltă mamă, spre deosebire de prima, a simțit că trebuie să ia măsuri, așa că a ascuns telecomanda de fiica ei.

Împreună, cele două răspunsuri definesc o falsă dihotomie clasică. Dacă le permitem copiilor să facă ce vor ei, chiar și dacă noi nu suntem de acord, riscăm să transmitem mesajul că nu ne pasă cu adevărat, că ne spălăm pe mâini de responsabilitate. (În cazul televizorului, varianta de a nu lua nicio măsură poate fi atrăgătoare pentru unii părinți, deoarece, în ciuda îndoielilor pe care le au, li se pare comod să-și știe copiii ocupați și liniștiți în fața micului ecran.) Pe de altă parte, a doua variantă de acțiune reprezintă o impunere a forței parentale asupra copilului. Ca să nu mai vorbim că ascunderea telecomenzii nu are cum să funcționeze pe termen lung, invitându-l pe copil să găsească o altă cale de a-și păcăli părintele. Și cel mai grav, o astfel de măsură îl învață pe copil să folosească puterea – sau șiretenia – pentru a obține ce-și dorește.

Aceste două variante au în comun faptul că nici una nu presupune timp, talent, pricepere, grijă sau curaj. Așa cum am subliniat mai devreme, o abordare democratică autentică presupune mai mult decât „Eu sunt părintele, eu decid!” sau „N-ai decât să faci ce vrei!” O abordare mai constructivă ar începe prin a asculta, nu numai pentru a le da copiilor sentimentul că sunt auziți, dar și pentru ca noi să aflăm mai multe despre ce se întâmplă. Programele TV și jocurile pe computer sunt atrăgătoare în sine, însă copiii care petrec ore interminabile în fața lor o pot face deoarece sunt deprimați sau încearcă să evite alte activități (inclusiv interacțiunea socială) din cauza unor motive care trebuie discutate. Ascultarea trebuie însoțită și de grijă față de propriile sentimente, și de intenția de a găsi soluții împreună: „Hai să vorbim despre ce este corect față de tine, dar să avem în vedere și îngrijorările mele. Hai să vedem ce idei ne vin și să le testăm”.

În acest caz, o posibilă soluție ar fi să se stabilească o perioadă de timp potrivită pentru vizionarea programelor la televizor sau statul la computer, precum și clarificarea naturii programelor vizionate și a jocurilor (și a motivelor pentru care au fost alese). Este însă numai începutul discuției. Probabil că va fi nevoie să explorăm ce

se ascunde în spate, de ce a devenit televizorul prietenul cel mai bun al copilului. Este posibil să decidem să petrecem mai mult timp cu copiii, implicându-ne în activități alese de ei.

Iată un alt exemplu: există o diferență mare între blocarea portierei din spate a mașinii pentru ca un copil mic să nu o deschidă din greșeală când mașina circulă cu viteză și blocarea geamurilor electrice ale mașinii, astfel încât doar șoferul să dețină controlul. Al doilea caz este tot o abordare prin dominare, problema fiind rezolvată prin privarea copiilor de putere. Altă soluție ar fi să le permitem copiilor să se joace la geamuri, conștienți fiind că jocul își va pierde curând noutatea. Dacă însă ceea ce fac ei reprezintă o problemă, ar trebui să ne găsim timp pentru a le explica *de ce*, și apoi să le cerem să se abțină să se joace prea mult cu butoanele care deschid geamurile.

Această abordare generală funcționează aproape întotdeauna la copiii mei, și mai sunt și alți părinți prin țară care povestesc același lucru. Copiii chiar reacționează bine când sunt tratați cu respect, când sunt implicați în găsirea unor soluții la o problemă și când ne gândim că sunt bine intenționați. Dimpotrivă, copiii crescuți în mod tradițional (un mod cu convingeri specifice acestor practici disciplinare) vor dori să profite. „Dă-le un deget și-ți vor lua toată mâna” este valabil în special pentru copiii cărora li s-a dat doar un deget toată viața lor.

Pe scurt, cu fiecare dintre cele o mie și una de probleme care apar în viața de familie, alegerea noastră este între a-i controla și a-i învăța ceva, între a crea o atmosferă de neîncredere și una de încredere, între a oferi un model de putere și a-i ajuta pe copii să învețe cum să se responsabilizeze, între a rezolva rapid o problemă de moment și a ne concentra pe obiective pe termen lung.

Aceste alternative sunt cu atât mai importante pentru acei părinți care se luptă continuu să-și dea copiii jos din pat, să-i îmbrace, să-i hrănească, să-i spele și să ajungă și la timp la școală... adică pentru majoritatea dintre noi. La scurt timp după ce a început fiica noastră grădinița, soția mea și cu mine am căzut într-o capcană a cicăleliilor și a strategiilor coercitive. Ajunsesem să recurgem la tertipuri nedorite pentru a o pregăti de plecare dimineața; era obositor pentru toți, iar noi nu ne comportam așa cum am fi dorit ca părinți. În final, ne-am așezat împreună cu fiica noastră să discutăm, într-un moment netensionat, și i-am explicat ce problemă avem noi, părinții. Apoi, în loc să îi ținem o predică, am ascultat-o. În loc să stabilim un „plan de conduită” care să-i fie impus (cum am face cu un animal de companie dresat), ne-am

gândit împreună: „Ce putem face pentru ca diminețile să fie mai plăcute pentru toți?”

Abigail a sugerat că lucrurile ar decurge mai alert dacă ea ar dormi în hainele pe care urma să le poarte în ziua următoare. Nu am avut nicio problemă în a încerca propunerea ei. (Nu poartă genul de haine care se șifonează și, chiar dacă ar purta, care ar fi problema?) A funcționat. Mai sunt dimineți problematice, dar în număr mult mai mic decât dacă am avea și problema îmbrăcatului.

Sper că se înțelege că nu recomand neapărat ca micuții să doarmă în hainele pentru a doua zi. Procesul contează mai mult decât rezultatul final și ar trebui să fie un proces care îi încurajează pe copii să gândească, să planifice și să participe la găsirea unor soluții. Contează enorm faptul că își dau seama că nevoile lor sunt importante pentru noi și că suntem dispuși să le luăm în serios ideile. Oricine își dorește să crească un copil care gândește și este încrezător în forțele proprii – și care să *nu* devină un adolescent-problemă – ar trebui să-și imagineze efectul pe care îl au ani întregi de rezolvare a problemelor împreună, pentru ca apoi să poată compara cu ani întregi în care numai părintele a luat deciziile. Nu este nevoie să ne dăm cu părerea referitor la rezultate. Avem concluziile unor cercetări care arată limpede că există mai multe șanse să creștem copii cu autocontrol dacă suntem dispuși să negociem și suntem deschiși să ne răzgândim ca urmare a argumentelor aduse de ei.¹⁰

O astfel de deschidere generează adesea mai multe întrebări și provocări, ceea ce poate deveni frustrant. Mulți dintre noi glumim visând la vremurile bune când copiii făceau ce li se spunea și nu îndrăzneau să răspundă. Desigur, știm care drum este mai dezirabil. Vremurile bune nu erau chiar așa bune, în schimb procesul de a discuta pentru a rezolva problemele și a decide împreună are rezultate care ne răsplătesc înzecit răbdarea.

Puteți privi lucrurile în felul următor: o opțiune pentru părinții copiilor mai mari ar fi să-i monitorizeze și să-i controleze într-o încercare disperată de a se asigura că nu intră în belele – le citesc jurnalele și le caută prin rucsac când nu sunt atenți, apelează la tot felul de dispozitive pentru a se asigura că nu se uită la programe nepotrivite la televizor, instalează chiar camere video ascunse. Cealaltă opțiune ar fi să construim cu copiii, încă de când sunt mici, o relație bazată pe încredere și să-i implicăm în procesul de luare a deciziilor. Astfel, abordarea bazată pe impunerea puterii noastre asupra lor – despre care știm deja că este jig-nitoare și contraproductivă – se dovedește și inutilă.

Dar oare ne ajung orele din zi pentru a purta atâtea discuții cu copiii? Putem oferi patru răspunsuri la o astfel de îngrijorare. În primul rând, deși teoretic este posibil să se petreacă prea mult timp tăind firul în patru, mulți părinți mai au cale lungă de bătut până să ajungă să-și facă griji că petrec prea mult timp discutând cu copiii. Greșeala mult mai comună constă tocmai în faptul că nu se împarte autoritatea în luarea deciziilor. Marea majoritate a familiilor suferă din pricina lipsei democrației, nu a prezenței ei în surplus.

În al doilea rând, nu propun ca totul să fie negociat, vreau doar ca cei mici să știe că multe lucruri *pot* fi negociate. În mod paradoxal, ei simt mai puțin nevoia de a pune sub semnul întrebării fiecare decizie când știu cu certitudine că au posibilitatea să aducă obiecții (sugestii sau alternative).

În al treilea rând, sunt mai puține șanse să existe împotriviri din partea copiilor în ce privește deciziile la care au contribuit și ei. Abordarea „de sus în jos” – „Cât timp ești în casa mea faci ce zic eu!” – ia de fapt mai mult timp și consumă mai multă energie decât credem, din cauza reacției firești de sfidare din partea copilului. Chiar și lăsând la o parte stresul trăit de părinți și de copii – și pagubele aduse relației dintre ei –, eficiența aparentă a eliminării discuțiilor în favoarea deciziilor luate unilateral se dovedește a fi o iluzie atunci când privim dintr-o perspectivă pe termen lung.

În fine, că veni vorba despre perspectiva pe termen lung, chiar dacă rezolvarea problemelor împreună cu copiii ar presupune mai mult timp și efort în comparație cu abordarea tradițională, este unul dintre cele mai benefice moduri în care părinții își pot petrece timpul. Pentru a aprecia acest lucru, trebuie să privim dincolo de o problemă anume și să ne amintim că acest proces aduce beneficii nenumărate dezvoltării sociale, morale și intelectuale a copiilor noștri.

Pseudo-alegerea

Unii părinți vorbesc despre „alegere” nu în contextul în care le-ar permite copiilor să aibă un cuvânt de spus, ci învinovățindu-i că au ales să facă ceva rău.¹¹ O propoziție ca: „A fost *alegerea* ta să încalci regula” folosește acest cuvânt aproape ca o secure asupra copiilor. Prin această exprimare se justifică totodată măsurile punitive luate de părinți, și ca atare, să nu vă surprindă faptul că persoanele care vorbesc așa folosesc din plin pedepsele și alte metode bazate pe autoritate.¹²

Adulții care insistă că cei mici aleg să se comporte neadecvat seamănă cu niște politicieni care declară că este doar vina cetățenilor că sunt săraci. În ambele cazuri, se neagă și existența altor factori importanți, în afară de responsabilitatea personală. Un copil mic nu are dezvoltată complet capacitatea de a lua decizii în mod rațional sau de a-și controla impulsurile. (Părinții care iau în considerare aceste limitări își pot ajuta copilul să-și dezvolte acele abilități, în loc să pedepsească sau să învinovățească.) O altă asemănare între părinții care aduc astfel de acuze și politicieni constă în faptul că ei sunt singurii care au de câștigat de pe urma acestui mod de gândire. Nu mai au nevoie să-și regândească propriile decizii și pretenții. Părinții, de exemplu, își spun că nu ei, ci copiii sunt cei care „au decis” cursul acțiunii.

Uneori, ideea de alegere este folosită în mod nepotrivit, și nu cuvântul în sine. Asta se întâmplă când părinții pretind că-i lasă pe copii să aleagă, dar de fapt păstrează ei adevărata putere de decizie. Există trei forme bine-cunoscute de pseudo-alegere. Din păcate, toate se regăsesc în cărțile de parenting la secțiunea Recomandări.

Prima formă este aceea în care părintele pune o întrebare manipulatoare de tipul: „Vrei să speli vasele acum sau să o faci când se difuzează programul tău preferat la televizor?” Problema aici nu constă în faptul că opțiunile au fost reduse la două. Problema este că acel copil nu face de fapt nicio alegere. Este evident că nu va dori să rateze emisiune preferată. Părintele transmite de fapt mesajul: „Spală vasele acum, sau nu ai nicio șansă să vizionezi emisiunea ta preferată”. Sau, mai general: „Fă ce îți zic, sau vei fi sancționat”. Cuvântul alegere este folosit pentru a masca ceea ce reprezintă, de fapt, o amenințare.

Al doilea tip de pseudo-alegere este diferit doar prin faptul că un copil este păcălit după ce a făcut ceva considerat neadecvat. Părințele anunță că va urma o pedeapsă, pe care o descrie drept o alegere a copilului: „Tu ai ales să apelăm la *time-out*!” Această expresie este preferată de unii părinți, deoarece pare că-i absolvă de orice responsabilitate în legătură cu ce se pregătesc să facă, dar este cât se poate de nesinceră și de manipulatoare. Suferinței cauzate de pedeapsă i se adaugă insulta unui joc al minții, prin care realitatea este redefinită și copilului i se spune, de fapt, că el și-a dorit să sufere. „Tu ai ales să apelăm la *time-out*!” este o minciună; un părinte autentic ar spune: „Am ales să te izolez”.

O versiune puțin diferită de cele de mai sus constă în expresii de genul: „Nu mă face să te lovesc!” (sau „...să te trimit în camera

ta” sau „...să-ți tai banii de buzunar” etc.), de fapt sugerând că nu părintele, ci copilul este responsabil de alegere. Este foarte interesant cum atât de mulți oameni care susțin cu tărie cât este de important ca micuții să-și asume responsabilitatea propriului comportament – uneori înainte de a fi suficient de maturi pentru asta – sfârșesc prin a denatura realitatea pentru a scăpa de asumarea responsabilității propriului comportament. („Nu mă învinuieți pe mine! Copilul m-a forțat să recurg la asemenea măsuri!”)

Ultima variantă de pseudo-alegere este aceea în care părinții, chipurile, îi permit copilului să aleagă, dar stabilesc foarte clar care trebuie să fie rezultatul. Unele opțiuni sunt acceptabile, altele nu, iar copilul trebuie să se prindă ce dorește părintele de la el – asta dacă mai vrea să aibă ocazia să facă „alegeri”. („Cred că nu ești suficient de matur pentru a lua astfel de decizii de unul singur” înseamnă: „Nu ai făcut alegerea dorită de mine.”) Mai bine i-am spune: „Voi alege eu pentru tine!” Cel puțin este mai sincer decât tot acest circ.

Limitele limitelor

Chiar și părinții care evită tertipurile de mai sus ar trebui să reflecteze la posibilitatea ca nu cumva să limiteze inutil ocaziile de a alege ale copiilor lor. Deși sunt anumite alegeri pe care adulții trebuie să le facă pentru copii – și chiar dacă alegerile pe care le fac copiii pentru sine trebuie evaluate de părinți –, mă deranjează când părinții (sau persoanele care îi sfătuiesc) fac cu emfază și plini de ei declarații cu privire la nevoia de „a stabili limite”. Prea adesea, expresia asta este folosită pentru a justifica o abordare caracterizată prin prea mult control.

Este mai cu seamă valabil când ni se spune să nu ne simțim prost pentru ceea ce facem, deoarece copiii, în ciuda rezistenței lor aparente, își doresc limite. Așa cum a subliniat Thomas Gordon acesta este „o jumătate de adevăr periculos”. Copiii pot *accepta* limite și pot chiar să le recunoască valoarea, dar ei *au nevoie* să fie consultați, nu constrânși. Observați cât de diferit reacționează copiii la „limitele impuse de un adult” față de „limitele la care contribuie și ei”. Întrebarea pe care ar trebui să ne-o punem, după cum spune Gordon, nu este legată de necesitatea limitelor și a regulilor, ci de „cine le stabilește: doar adulții sau adulții și copiii împreună?”¹³

Uneori, limitele impuse de părinți se traduc prin faptul că le permit copiilor să aibă un cuvânt de spus numai în chestiuni lipsite de importanță. Îmi amintesc cum o mamă îmi povestea mândră că îi permite copilului să opteze oricând ei nu-i pasă de rezultat. Pentru a beneficia de avantajele autonomiei descrise mai sus este necesar să le dăm copiilor posibilitatea să facă alegeri în chestiuni de care *chiar* ne pasă. Ar trebui ca ei să poată face alegeri care au potențialul să ne producă emoții.

Evident că ocaziile pe care le oferim copiilor de a alege depind și de vârsta lor: nu susțin că un copil de trei ani ar trebui să decidă singur dacă va fi sau nu vaccinat. Dar chiar și la această vârstă, copilul își poate aduce contribuția în chestiuni mai importante decât ce culoare să aibă cana din care bea la prânz. Este esențial să luăm în considerare și tipul de problemă cu care ne confruntăm. În unele privințe, precum *sănătate și siguranță*, copiilor li se poate permite să facă alegeri secundare, precum *când* să facă baie și ce model să fie pe casca de protecție pentru bicicletă sau skateboard. În alte privințe, precum amenajarea dormitorului lor, ar trebui să aibă mai multe de spus și de hotărât. (La polul opus se află părinții autoritari care nu numai că oferă puține ocazii de decizie copiilor, dar mai și tratează gusturile sau stilul personal ca pe chestiuni morale, cu un singur răspuns corect – pe care nu-l poate oferi decât părintele.)

Nu voi da eu un verdict legat de ce trebuie să-i fie permis să decidă unui copil (pe care nu l-am întâlnit niciodată) de o anumită vârstă. Însă, pentru noi toți provocarea este să ne asigurăm că, atunci când spunem că un copil nu poate avea un cuvânt de spus într-o anumită problemă, ne bazăm pe o justificare solidă și nu ne este doar teamă să pierdem controlul. Chiar și cei mai eficienți părinți au uneori dificultăți în a renunța la o parte din autoritatea lor; cu toate acestea, o fac. Iar când nu o fac, își trag o palmă peste frunte și-și spun: „Stai puțin! De ce am luat acea decizie singur? De ce doar am vorbit, când puteam să întreb?”

O posibilitate să ne asigurăm că alegerile sunt reale și au valoare este să facem mai mult decât să le permitem copiilor să selecteze o opțiune dintr-o listă („Vrei să faci x, y sau z?”). O astfel de listă limitată poate fi exact cât poate duce un copil mic, dar odată ce copiii au cinci sau șase ani, ar trebui să poată veni ei cu variante, nu să aleagă una dintre cele câteva propuse de voi. Încercați să puneți mai multe întrebări deschise: „Ce ai vrea să faci azi?” Puteți veni cu câteva idei, dacă nu primiți sugestii de la copil. Dar nu le bateți în cuie încă. Autonomia adevărată se formează treptat și de la zero, nu prin selecția unor variante propuse de altcineva.¹⁴

Când copiii trebuie, dar nu vor

Chiar și după ce ne-am gândit bine dacă există vreo justificare solidă pentru ce le cerem copiilor să facă (sau să nu facă), rămân anumite lucruri care nu sunt negociabile. Rămân cazuri în care supunerea este vitală, momente când chiar suntem nevoiți să zicem: „Trebuie să faci asta!” sau „Nu poți să faci asta!” Cum procedăm atunci?

Vestea bună este că părinții care nu au exagerat cu solicitarea obedienței observă că, în aceste momente, copiii chiar au încredere în adult și fac ce li se cere. (Este similar cu cazul în care copiii, știind că pot participa la luarea deciziilor, nu simt nevoia să facă acest lucru de fiecare dată.) Copiii care se opun sunt aceia care se simt neputincioși și doresc să-și afirme autonomia cu orice preț.

Totuși, vor exista solicitări cărora li se vor opune, oricât de înțelepte ar fi motivele și oricât de rar v-ați impune autoritatea. Dar chiar și în aceste cazuri, există alternative la pedepse, recompense și bătut cu pumnul în masă.

1. FOLOȘIȚI STRATEGIA CEA MAI PUȚIN AUTORITARĂ

Fiți cât se poate de blânzi și de înțelegători. Nu copleșiți copilul cu puterea voastră. Dacă el face o criză, refuzând cu îndârjire orice sugestie, nu vă lăsați antrenati într-o luptă. Discuțiile nu-și au nici ele rostul, deoarece copilul nu poate gândi limpede și este inutil să țipați și voi. Lăsați-l câteva minute să-și revină. Furtuna va trece.

Acest sfat este valabil și atunci când vă confrunțați cu o rezistență pasivă din partea copilului. Un exemplu ar fi faptul că vă ignoră cerința de a pune la loc o jucărie. Stă cu spatele la voi și continuă să se joace. Impulsul pe care îl aveți este să insistați, să apelați la tactici coercitive și să măriți miza. În definitiv, v-a fost contestată autoritatea! Nu li se poate permite copiilor să-și ignore părinții! Ce-ar fi dacă ați respira adânc, l-ați ruga să facă ordine când termină jocul și ați pleca din cameră? Prin faptul că faceți un pas înapoi și îi acordați puțin spațiu, îi dați posibilitatea să-și păstreze autonomia și demnitatea.

În experiența mea, acest tip de abordare, care nu generează conflicte, are rezultate mai bune. Totodată, asigură o atmosferă plăcută, iar relația nu este afectată. (Aceași strategie de cerere-retragere poate fi eficientă și în clasă, fiind inițiată de către profesori.)¹⁵ Cere în schimb o mare stăpânire de sine și multă răbdare. Nu ne putem aștepta la supunere imediată de fiecare dată, mai ales în cazul copiilor mici, indiferent de stilul nostru de parenting. Trebuie să fim pregătiți să repetăm solicitarea sau interdicția (împreună cu argumentele).

Este important să conștientizăm că mai sunt și zile proaste. Nu este realist să ne așteptăm la supunere permanentă din partea copiilor și nu este benefic să privim astfel de situații drept bătălii pe care trebuie să le câștigăm de fiecare dată. Nu uitați că metodele tradiționale nu aduc beneficii pe termen lung, dar pot în schimb să facă foarte mult rău.

2. FIȚI SINCERI CU EI

Dacă ce-i cereți copilului să facă nu este prea distractiv, fiți sinceri cu el în acest sens. Dacă vreți să tacă doar pentru că ați avut o zi grea, spuneți-i exact așa. Nu inventați justificări mărețe și nici nu încercați să faceți mai atractiv lucrul pe care i-l cereți, dacă nu este cazul. Încercați să priviți lucrurile din punctul lui de vedere (mai multe detalii, în capitolul care urmează) și să exprimați perspectiva descoperită în cuvinte: „Știu că e frustrant că nu poți face ce-ți dorești și probabil ai vrea să te las în pace, nu? Dar...”

3. EXPLICAȚI MOTIVELE

„Fiindcă așa spun eu!” nu este un motiv. Este un exemplu de forță brută și o modalitate de a-i învăța pe copii să se bazeze și ei pe ea. Este mai bine să evitați această exprimare și să încercați să oferiți motive. Majoritatea solicitărilor noastre pot fi explicate chiar și copiilor de doi ani în cuvinte pe care le pot înțelege măcar în parte („Ne așteaptă fratele tău să-l luăm de la școală; dacă nu mergem acum, nu va ști unde suntem și se va întrista.”). Faptul că oferim explicații nu garantează că vom primi un răspuns afirmativ entuziast din partea copilului. Lucru valabil și pentru noi, adulții, când cineva ne spune că-i musai să facem un anumit lucru. Dar acceptarea este mult mai probabilă. În orice caz, toți oamenii, indiferent de vârstă, au dreptul să știe motivele atunci când cineva le limitează opțiunile.

4. TRANSFORMAȚI TOTUL ÎN JOC

Folosii-vă imaginația pentru a-i ajuta pe copii să găsească plăcerea în lucruri care nu sunt atât de încântătoare prin natura lor. Când copiii mici refuză să se spele pe dinți, îi puteți încuraja să asculte cum sună periuța pe smalț, sunet care reprezintă dovada că elimină resturile de mâncare. Jocuri mai elaborate ar putea include avioane (sub forma unei periuțe de dinți), care decolează și apoi aterizează în gura copilului, în mod repetat. Inventati propriile jocuri sau, mai bine, propuneți-i copilului să o facă. Copiilor mai mari li se pot oferi mai multe moduri să ducă la îndeplinire o anumită treabă în casă

sau să calculeze cât timp le ia să o facă într-un anumit fel în comparație cu altul.

5. FIȚI UN EXEMPLU

Adulții nu sunt nevoiți să se supună aceluiași reguli ca și copiii, dar majoritatea ar trebui să fie valabile și pentru noi. Dacă le cerem să facă ordine când au terminat o activitate sau să stingă lumina când ies din cameră, dacă le spunem să nu întrerupă o discuție, să nu înjure, să nu folosească un ton insultător, atunci și noi ar trebui să urmăm aceste principii. Dincolo de corectitudine, este și mai ușor să îi determinăm pe copii să facă ceva ce noi înșine suntem dispuși să facem.

6. OFERIȚI-LE POSIBILITATEA SĂ FACĂ ALEGERI

În limitele a ce trebuie dus la îndeplinire, întrebați-i cum vor să procedeze, unde, când, cu cine. Dacă începeți să gândiți creativ – și le propuneți și copiilor să o facă – este uimitor câtă libertate de alegere poate exista.¹⁶

Recomandările de mai sus pot fi folosite în combinație. De exemplu, să ne imaginăm că un copil nu dorește să se spele pe mâini înainte de masă. Părintele poate zice: „Știu că ce faci acum e mai distractiv decât să vii la chiuvetă, dar e important să te speli pe mâini ca să nu te îmbolnăvești. Dacă nu ai mâinile curate, poate că gura se va bucura de ce mănâncă, dar burtica va fi tare supărată. (Vă puteți schimonosi aici, „imitând” caraghios o burtă care protestează.) Vrei să te speli pe mâini la bucătărie sau la baie? (Și eu mă spăl întotdeauna pe mâini înainte de masă.)” „Vrei să te speli la chiuvetă sau într-un vas cu multă spumă?” Și așa mai departe.

Sunt și situații când copiii fac lucruri de-a dreptul inacceptabile și este necesar să le dejucăm planurile. Poate că vor simți intervenția noastră drept o pedeapsă, ceea ce va face dificilă încercarea de a vedea ce se află în spatele acțiunilor lor și de a evita să aducem prejudicii relației. Din aceste motive, constrângerea trebuie să fie ultima variantă, o strategie pe care să o folosim rar și la mare nevoie. Când se recurge la ea, este esențial să facem tot ce ne stă în putință pentru a-i minimaliza efectele nocive. Tonul vocii ar trebui să fie cald și plin de părere de rău, totodată încrezător că putem, într-un final, să rezolvăm problema împreună.

Mai mult, ar trebui căutate căi pentru a-i ajuta pe copii să-și recâștige demnitatea și simțul puterii. Dacă nu suntem de acord să permitem unui copil de doisprezece ani să participe la o petrecere nesupraveheată

de părinți și această decizie îl încarcă de resentimente, poate găsim o altă direcție din viața lui în care să îi putem oferi mai mult control. Îl putem lăsa să-și aleagă hainele, ora de culcare sau cum folosește computerul. Dacă doriți un nume pentru această strategie, o puteți numi „sprijin pentru autonomie compensatorie”.

Odată, eram cu fiica mea de trei ani în oraș, când a refuzat să se mai întoarcă la mașină și s-a așezat în fund pe trotuar. Noroc că nu mă grăbeam, așa că mi-am păstrat buna dispoziție și am așteptat-o. În final, s-a ridicat. Se mișca greu și refuza să vorbească cu mine. Am evitat să recurg la constrângere, dar realitatea era că eu căștigasem, și ea nu era deloc fericită. Când am parcat în garaj, mi-a spus că vrea să rămână în mașină și să asculte muzică. Nu numai că am lăsat-o să facă acest lucru pentru o perioadă de timp mai mare decât de obicei, dar am și vizitat-o periodic să o întreb dacă este pregătită să vină în casă. Intenția mea era ca ea să știe – și să știe și că eu știu – că este decizia ei. Ideea este simplă: când trebuie să acționați într-un mod care-l face pe copil să simtă că nu are putere de decizie, străduiți-vă să-i oferiți alt aspect asupra căruia să poată decide el.

Reacția pasiv-agresivă a unei astfel de greve „în fund pe trotuar” nu ne testează nervii atât de intens pe cât ar face-o reacția activ-agresivă a unor istericale în toată regula. Unii specialiști consideră că istericalele sunt importante pentru dezvoltarea sănătoasă a copilului; alții le consideră un semn că există o frustrare în copii legată de comportamentul adulților și nu știu cum să exprime acea frustrare altfel. Probabil că fiecare dintre aceste puncte de vedere este adevărat în parte; poate că aceste crize de furie nu sunt inevitabile și nici de dorit în mod special, la fel cum nu reprezintă un indiciu că părinții nu-și fac bine treaba.

Regula numărul 1: dacă sunteți în public, ignorați lumea din jur! Cu cât sunteți mai îngrijorat de cum vă vor judeca ceilalți abilitățile de părinte, cu atât aveți șanse mai mari să vă comportați cu copilul prea autoritar, oferindu-i prea puțină iubire și prea puțină răbdare. Aici nu este vorba despre ce crede lumea despre voi, este vorba despre nevoile copilului.

Regula numărul 2: imaginați-vă cum privește copilul situația. Un copil care face o criză de nervi este probabil și el speriat de furia lui, îngrozit că nu mai deține controlul. De aceea, nu îl veți ajuta dacă îl ignorați sau îl repeziți. Folosiți un control minim pentru a vă asigura că nu poate răni pe cineva (sau distruge ceva, ceea ce este mai puțin important). Căutați să îl sprijiniți și păstrați-vă calmul. Lăsați criza să treacă. Mai târziu, puteți încerca să aflați ce s-a aflat în spatele ei.

Puneți în practică

Unul dintre obiectivele acestui capitol a fost să sublinieze cât de des îi excludem pe copii din procesul de luare a deciziilor pe care ei sunt capabili să le ia. În acest mod, îi privăm de oportunitatea de a învăța și de a-și împlini nevoia de autonomie. Am dat exemple de situații de viață în care îi putem lăsa pe copii să decidă.

Problema este că nu am cum să știu dacă aceste exemple sunt relevante pentru viața *voastră*. Dacă am fi împreună, v-aș întreba și v-aș răspunde punctual. Poate v-aș oferi câteva sugestii pentru o anumită situație, ca să-i puteți ajuta pe copii să participe mai mult sau mai des. Deoarece aceasta este o carte, și nu un atelier, soluția mea este să vă propun în ultima parte a capitolului exerciții. În fiecare dintre următoarele trei activități, vă recomand să lucrați împreună cu partenerul de viață sau cu un prieten care este și el părinte.

EXERCIȚIUL 1

Pentru început, ar fi util să vă gândiți la câteva reacții pe care le-ați avea în anumite situații. Scopul este să exersați folosirea strategiilor bazate pe cooperare și să vedeți diferența între acestea și strategiile bazate pe impunerea puterii.

Exemplul A: Copilul refuză să se ducă la culcare, mai întâi prefăcându-se că nu a auzit când ați anunțat că este ora de culcare, apoi implorând să-l mai lăsați câteva minute, apoi insistând că mai are un singur lucru de făcut, apoi argumentând că nu e drept să se ducă în pat atât de devreme și, în final, refuzând pe un ton înfuriat.

Enumerați câteva posibile reacții în care părintele își impune autoritatea:

Găsiți câteva alternative bazate pe cooperare:

Exemplul B: În ultima perioadă, copilul vorbește pe un ton jignitor cu voi sau cu un frate.

Enumerați câteva posibile reacții în care părintele își impune autoritatea:

Găsiți câteva alternative bazate pe cooperare:

EXERCIȚIUL 2

Acum, gândiți-vă la un lucru pe care îl face copilul vostru și care vă enervează sau vă îngrijorează. Poate fi o chestiune discutată în carte sau ceva care nu a fost menționat.

În primul rând, descrieți situația:

Vom presupune că deja știți destul de bine ce să nu faceți. Aordați-vă timpul necesar – minute, ore, poate zile – să găsiți posibile soluții care s-ar putea dovedi mai eficiente. Notați-le:

Subliniați sau încercuiți o idee pe care doriți să o încercați. Încercați-o! După ce a trecut suficient timp, notați-vă cum a mers și ce ați face diferit data viitoare pentru a-i îmbunătăți eficiența.

Repețați procesul de câteva ori, dacă îl considerați util.

EXERCIȚIUL 3

Acum, că ați citit despre strategiile bazate pe cooperare, v-ați creat câteva și ați și găsit unele ca răspuns la probleme reale cu care vă confrunțați, a venit timpul pentru ultimul pas: crearea unor strategii bazate pe cooperare nu doar pentru copil, ci și împreună cu el.

Dacă doriți să luați o altă situație decât cea de mai sus, descrieți-o aici:

Când găsiți un moment prielnic, întrebați-l pe copil cum ar rezolva el problema. Încercați să obțineți două sau trei răspunsuri și notați-le:

1.

2.

3.

Alegeți împreună cu copilul ideea care pare cea mai eficientă și puneți-o în aplicare.

Notați-vă cum a mers și cum o puteți îmbunătăți împreună pentru a funcționa mai bine data viitoare.

Capitolul 10

PERSPECTIVA COPILULUI

Cum ne creștem copiii pentru a fi fericiți? Este o întrebare importantă, dar iată încă una: Cum ne creștem copiii pentru a fi interesați și de fericirea *altor* oameni?¹

Este important să nu permitem ca prima întrebare să o anihileze pe cea de-a doua; să nu consumăm mai multă energie încercând să-i determinăm pe copiii noștri să fie politicoși și să se poarte corect decât consumăm în strădania de a-i ajuta să fie, în mod autentic, plini de compasiune și dornici să facă bine. Este necesar să ne concentrăm asupra dezvoltării morale a copiilor noștri.

Pentru aceasta, trebuie să regândim unele idei discutate în alte cărți de parenting. De exemplu, „limitele” sunt privite adesea drept restricții pe care adulții le impun copiilor. Dar oare scopul nostru nu ar trebui să fie ca micuții să se abțină să facă anumite lucruri nu pentru că li s-a interzis, ci pentru că sunt pur și simplu greșite? Cu alte cuvinte, oare limita comportamentelor copiilor nu ar trebui simțită în interior? Ne dorim ca ei să se întrebe: „Dacă eu fac asta, cum se va simți celălalt copil?”, și nu „Am voie să fac asta?” sau „Oare dau de belea dacă fac asta?”

Este un scop foarte ambițios, dar unul nerealist, pentru că materialul cu care lucrăm este bun. Oamenii se nasc cu această capacitate de a le păsa. Astfel, părinții care speră să crească un copil sensibil la nevoile celorlalți au deja „un aliat în copil”, după cum spunea Martin Hoffman.

Evident, nu înseamnă că cei mici vor deveni adulți morali, fără ca noi să intervenim cu nimic. Au nevoie de ajutorul nostru. Pentru început, trebuie să încetăm să mai adoptăm tactici care le împiedică dezvoltarea morală, precum pedepsele și recompensele, care își au rădăcina în – și îndreaptă atenția copilului spre – interesul pentru propria persoană. Eliminarea acestor elemente de disciplină tradițională este un pas important în a-i ajuta pe copii să devină sensibili la binele altor persoane. Este, totuși, numai un pas. Eliminarea practicilor de parenting dăunătoare trebuie acompaniată de introducerea altora mai bune.

Copii morali

S-au întreprins numeroase studii pe această temă de către specialiști în dezvoltarea copilului, în special de către cei care se concentrează asupra așa-numitului comportament „pro-social”. Dacă examinăm rezultatele, putem identifica cinci recomandări cheie pentru promovarea dezvoltării morale.² (Nu este o coincidență că acestea se suprapun destul de mult cu unele dintre principiile parentingului necondiționat prezentate în Capitolul 7.)

1. ARĂTAȚI CĂ VĂ PASĂ

Piatra de temelie a dezvoltării morale o reprezintă legătura dintre părinte și copil. Toate lecțiile și intervențiile trebuie subordonate unei relații calde, care să transmită siguranță și iubire necondiționată. În recomandările pentru creșterea unor copii morali se regăsesc cuvinte cheie folosite de experți în domeniu: atașament garantat, grijă, respect, deschidere și empatie. Acestea sunt nevoi de bază pe care toți oamenii le au. Când aceste cerințe sunt împlinite, copilul nu mai este preocupat de ele, arătându-se deschis să îi ajute pe alții. Dacă aceste cerințe nu sunt împlinite, ele vor reverbera continuu în urechile copilului, astfel încât acesta va rămâne surd la strigătele de ajutor ale celorlalți.

Copiii care știu că sunt iubiți se simt în siguranță și nu opun atât de multă rezistență. Tind astfel să aibă mai multă îndrăzneală și să sară în ajutor celorlalți – inclusiv oamenilor care sunt diferiți de ei. Există și un bonus: copiii care sunt legați de părinți printr-un atașament garantat nu numai că sunt mai sensibili la problemele altora, ci sunt totodată pozitivi, independenți, competenți din punct de vedere social și sănătoși din punct de vedere psihic.

2. ARĂTAȚI-LE CUM TRĂIEȘTE O PERSOANĂ MORALĂ

Copiii absorb valorile familiei în care trăiesc încă înainte să înceapă să meargă. Ei învață de la voi cum să fie ființe umane. Dacă vă văd cum treceți indiferent pe lângă o persoană care are nevoie de ajutor, vor învăța să nu le pese de durerile altor oameni. Dacă văd că vă interesați chiar și de niște oameni străini, atunci ei primesc o lecție morală importantă. Studiile arată că este mult mai probabil ca un copil să facă o donație caritabilă dacă a văzut pe cineva făcând acest lucru, indiferent cu cât timp în urmă. Efectul asupra

comportamentelor și convingerilor este și mai mare dacă exemplul este dat de oameni pe care copilul îi consideră calzi și plini de atenție.

În mod similar, părinții care doresc să-i învețe pe copii importanța sincerității ar trebui să o exerseze prin a nu-i minți, chiar și atunci când ar fi mai ușor să spună că nu mai sunt fursecuri decât să le explice de ce nu mai pot mânca încă unul.

Putem totodată să fim exemple pentru copiii noștri arătându-le că nu toate deciziile morale sunt ușor de luat. Poate fi foarte dificilă lupta între două valori (sinceritate și compasiune, de exemplu) într-o anumită situație, atunci când ele par că se bat cap în cap. Poate fi foarte greu, totodată, să realizezi un echilibru între preferințele altcuiva și preferințele tale. Inițiați-i pe copii în modul vostru de a gândi – și simți – când vă confrunțați cu o dilemă. Pot astfel să învețe ceva din procesul prin care încercați să aveți o viață morală, dar mai ales vor realiza că a trăi moral nu este floare la ureche.

3. LĂSAȚI-I SĂ EXERSEZE

Chiar dacă a privi este important, oamenii învață făcând. Prin urmare, oferiți copiilor multiple ocazii să vă ajute. Dacă sunt suficient de responsabili cât să aibă grijă de o soră mai mică sau de un animal de companie, au parte de o lecție pe viu referitoare la efectele grijii față de altcineva. Nu numai că au auzit sau au văzut acest lucru, acum l-au și făcut. În acest mod, ei se definesc pe ei înșiși drept persoane săritoare.

Există un motiv pentru care profesorii cei mai buni își organizează orele în așa fel încât elevii să învețe unii de la alții. Sute de studii au demonstrat că elevii gândesc mai profund dacă pun în comun resursele, dacă lucrează împreună pentru găsirea unor strategii de rezolvare a problemelor. Totodată, învață ceva ce trece dincolo de cunoștințele academice: învață să le pese de alți oameni. Cooperarea este o experiență care umanizează, predispune participanții la o atitudine generoasă față de ceilalți. Stimulează încrederea, sensibilitatea, comunicarea deschisă și întraajutorarea. Prin contrast, creșterea copiilor în spiritul competiției sau într-un mediu individualist nu numai că-i privează de beneficiile enumerate mai sus, dar este și distructivă. De fapt, un grup de cercetători a concluzionat următoarele: „Competiția poate suprima generozitatea față de ceilalți într-o măsură mai mare decât reușește cooperarea să o potenteze”³

4. DISCUȚAȚI CU EI

Părinții au două alternative la folosirea puterii: iubirea și înțelegerea. Ideal ar fi să ofere copilului o îmbinare a celor două, una venind din inimă, cealaltă din minte. Iubirea necondiționată este tema centrală a acestei cărți. Dar trebuie să conștientizăm și importanța înțelegerii și semnificația pe care ea o are în dezvoltarea morală a copilului. Aș dori să ne oprim puțin asupra acestui subiect, deoarece mi se pare mai complicat decât punctele anterioare.

Părinții care se angajează serios pe drumul creșterii unor copii care să devină oameni buni petrec mult timp ghidându-i și explicându-le diferite lucruri. Nu este de ajuns să avem valori bune, ele trebuie comunicate direct, într-un mod care se potrivește cu capacitatea de înțelegere a copilului. Dacă nu reușim să facem acest lucru, copiii vor fi în continuare influențați de noi, dar nu așa cum ne-am dori. De exemplu, dacă nu spunem nimic când copilul se comportă egoist, transmitem de fapt mesajul clar că acceptăm egoismul, și nicidecum virtuțile parentingului non-intruziv.

Este necesar să stabilim anumite linii directoare de natură morală, să fim foarte expliciți în privința așteptărilor noastre, dar într-un mod cât mai puțin coercitiv. Într-adevăr, trebuie să existe o oarecare forță în spatele vorbelor noastre (în legătură cu modul în care alte persoane ar trebui sau nu să fie tratate), dar este important ca nu forța în sine să fie mesajul. Dacă se întâmplă acest lucru, creăm un mediu în care domnește frica și care stă în calea învățării. Lăsându-i pe copii să înțeleagă că, dacă greșesc, noi le vom retrage iubirea, nu facem decât să ne alegem cu supunere temporară, fără înțelegere și motivație intrinsecă.

Aș vrea să cobor mai în profunzimea acestei probleme. Învățămintele morale nu vin din țipete, nici măcar din transmiterea mesajului pe un ton calm. O interdicție simplă („Nu face asta!”) nu este eficientă. De fapt, ar putea să-l facă pe copil mai prudent, șansele de a-și oferi ajutorul diminuându-se.⁴ O formulare mai specifică, de tipul „Nu lovim oamenii” nu este nici ea mai bună. Pentru a sprijini dezvoltarea morală a copilului, mesajul nostru trebuie să fie mai mult decât „bătaia e rea” sau „e bine să împarți lucrurile”. Este important să-i ajutăm pe copii să înțeleagă *motivul* pentru care aceste lucruri sunt adevărate. Atunci când nu explicați de ce, ei vor înțelege automat că nu trebuie să lovească pentru că vor fi pedepsiți.⁵

Dacă le expuneți copiilor cu calm motivele, se vor împlini două obiective deopotrivă. În primul rând, ei află ce este important pentru noi. În al doilea rând, îi provocăm să reflecteze asupra problemelor morale. Folosirea intelectului promovează gândirea independentă și este evident că, deși dorim să avem o influență asupra copiilor, ne dorim totodată și ca ei să gândească singuri. Aceste efecte au fost demonstrate de cercetări: la maturitate, copiii ai căror părinți au oferit explicații și nu au avut doar pretenția la supunere se dovedesc mult mai altruști (potrivit unui studiu) și se implică mai mult în activități sociale și în politică (potrivit altui studiu).⁶

În concluzie: a vorbi cu copilul este o variantă mai bună decât a striga la copil; a-i oferi explicații este și mai bine decât a-i vorbi. Putem adăuga: a discuta cu copilul este o variantă mai bună decât a explica. Atunci când învățăm ceva (să zicem, matematică), nu se reduce totul la primirea unor informații. Oamenii nu sunt receptori care doar primesc informație. Înțelegem ideile dacă găsim sensul din interior. Acest lucru este valabil și în cazul valorilor morale. Oricât de elocvenți am fi în explicarea importanței lor, copiii au nevoie de mai mult pentru a-și însuși un ideal. Copiii nu au niciun motiv să facă ce este bine, dacă nu au integrat ce le spunem în modul în care ei înțeleg lumea. Dacă ne dorim ca ei să devină oameni morali, și nu oameni care fac doar ce li se spune, ar trebui să le oferim șansa să-și construiască propriile idei despre corectitudine sau curaj. Este necesar să se poată reinventa în lumina propriilor experiențe și întrebări, să-și dea seama (cu ajutorul nostru) ce fel de persoane trebuie să fie.⁷

Aceste idei sunt în armonie cu ce am subliniat mai devreme în ceea ce privește sprijinirea autonomiei copiilor. Acum aș dori să subliniez importanța autonomiei în legătură cu moralitatea. Un studiu a scos la iveală că cea mai impresionantă dezvoltare morală s-a înregistrat la copii (de vârste diferite) ai căror părinți nu doar le vorbeau, dar și dialogau cu ei. Rezultatele cele mai bune s-au înregistrat în cazurile în care părinții sprijineau și încurajau copilul „cerându-i să-și spună părerea, punând întrebări pentru clarificare, parafrazând și verificând dacă au înțeles”. Rezultatele altor cercetări susțin că acei copii care sunt încurajați să se implice activ în luarea deciziilor au un nivel crescut de raționare morală.⁸

Procesul prin care susținem autonomia copiilor poate lua diverse forme. Minimul pe care îl putem face este să le ascultăm cu atenție părerile și să acordăm importanță punctelor lor de vedere. Marilyn Watson, expert în dezvoltarea copiilor, sugerează să ne abținem de la

„a răspunde cu toată forța argumentării pentru a ne justifica poziția, și în acest mod să-i încărcăm pe copii cu logica noastră”. De fapt, ar trebui „să-i ajutăm să dezvolte motive pentru a-și susține propriile puncte de vedere, chiar dacă nu suntem de acord cu ele”.

Watson propune următorul exemplu: un copil dorește să se uite la o emisiune TV pe care o considerați nepotrivită și își susține dorința numai prin: „Dar toți prietenii mei se uită la ea!” Evident că ați câștiga această dezbateră dacă veniți cu vechiul argument *reductio ad absurdum*: „Și dacă toți prietenii tăi se aruncă de pe bloc?” Însă știți ce dorește copilul să spună de fapt (și nu reușește să exprime exact): „Mi-e teamă că voi fi exclus din grup, deoarece ei împărtășesc această experiență, și eu nu!” Răspundeți, așadar, acestui mesaj din spatele cuvintelor și, dacă doriți să vă asigurați că ați presupus bine, întrebați. Watson recomandă „să-l ajutați pe copil să-și definească poziția și chiar să promovați argumentul cel mai bun din perspectiva lui”, chiar dacă nu are șanse de reușită – de exemplu, deoarece emisiunea respectivă este mult prea violentă.

Nu uitați că scopul final nu este să obțineți ce vreți, ci mai degrabă să-i dați copilului de înțeles că nu este nevoie să aibă argumente la fel de bune ca ale voastre pentru a fi luat în serios. Și vreți să-l ajutați să învețe cum să-și clădească argumente mai convingătoare. Ne dorim ca fiii și fiicele noastre „să ne răspundă”, atât timp cât o fac cu respect. Și ne dorim să devină tot mai buni la asta.⁹

Secțiunea de mai sus a avut ca scop să vă demonstreze că modul cum ne înțelegem cu copiii noștri contează. Vreau să adaug că trebuie să fim atenți și la conținutul explicațiilor noastre, nu numai la modul cum le formulăm. Mai devreme am spus că nu este de ajuns să le spunem copiilor că este greșit să lovească pe altcineva, ci trebuie să îi ajutăm să gândească *de ce*.

De ce este greșit?

Un răspuns posibil poate face apel la interesul față de binele propriu. După cum am menționat, este răspunsul dat de pedeapsă, fără să fie nevoie să exprimăm asta în cuvinte. Copiii învață că motivul pentru care este de preferat să nu facă rău vreunei persoane este că, dacă vor fi prinși, vor avea de suferit. Unii părinți oferă explicații, și nu amenințări, dar motivul pe care îl prezintă invocă același lucru: „Dacă te comporti urât cu colegii, nu o să mai vrea nimeni să-ți fie prieten!”, „Dacă-i îmbrânțești pe ceilalți, într-o zi o să te îmbrânțească și pe tine cineva sau mai rău!” În mod similar, acești părinți

pot explica de ce este bine să-i ajuți pe ceilalți – și anume pentru că și tu vei beneficia: „Dacă o lași și pe Marsha să se dea cu trotineta, poate te va lăsa și ea să te joci cu jocul ei Lego mai târziu”. Cu alte cuvinte, oamenii se vor comporta cu tine exact cum te comporți tu cu ei.

Realizați care este problema? Această strategie nu promovează deloc grija sinceră pentru o altă persoană. Promovează în schimb șiretenia. Unii copii pot chiar să fie tentați să facă lucruri care rănesc alte persoane, dacă găsesc căi prin care să scape de consecințe – și se pot întreba de ce s-ar deranja să ajute, dacă nu primesc nimic în schimb. De aceea, este important ca părinții nu numai să judece rațional lucrurile împreună cu copiii, dar să o facă și într-un mod care să-i ajute pe aceștia să devină persoane morale, nu doar persoane care să se întrebe „Eu cu ce mă aleg?”.

În Capitolul 8, am discutat despre modul în care lauda adusă unei acțiuni generoase îi determină pe copii să se concentreze asupra aprobării noastre. În consecință, este mai benefic să le atragem atenția asupra efectelor pe care acțiunea lor le are asupra celeilalte persoane. („Când o lași și pe Marsha pe trotineta ta, se distrează și ea foarte mult, este și ea fericită.”) Același abordare trebuie păstrată și când copiii fac ceva rău: în loc să-i determinăm să se concentreze pe dezaprobarea noastră, hai să le reorientăm atenția spre modul în care se simte persoana afectată de incident. Unui copil foarte mic îi putem spune: „O, nu! Privește fața lui Max! Pare foarte nefericit, nu? Ți amintești când ai căzut tu săptămâna trecută și ai plâns pentru că te-a durut? Cred că așa se simte și Max acum. Ce crezi că poți face ca el să se simtă mai bine?”

„Folosește cuvintele” este un îndemn comun adresat copiilor mici, chiar și atunci când ei nu dețin cuvintele potrivite. Însă cel mai bun mod în care noi putem folosi cuvintele este să-i ajutăm pe copii să conștientizeze că motivul pentru a ajuta – și a nu răni – este efectul pe care acțiunea lor îl poate avea asupra celorlalți. Altfel spus, susțin strategia de a-i învăța prin „consecințe”, cu condiția ca aceste consecințe să fie cele trăite de persoanele cu care interacționează copiii, și nu cele ce s-ar putea răsfrainge asupra lor.

Mulți cercetători l-au urmat pe Martin Hoffman numind această abordare drept raționare „orientată către celălalt” sau disciplină „inductivă” (deoarece copiii sunt ghidați să reflecteze la consecințele acțiunilor lor asupra celor din jur). Hoffman a descoperit următoarele: copiii ale căror mame fac cu consecvență acest lucru

demonstrează „o dezvoltare morală sporită”. Cercetările ulterioare au confirmat descoperirea și, deși unii psihologi susțin că inducția este mai eficientă la copiii mai mari, un studiu a demonstrat că îi ajută și pe preșcolari să fie mai cooperanți, mai puțin agresivi și mai îndrăgiți de colegi. Un alt studiu a concluzionat că și copiii mici sunt înclinați să ajute o persoană care suferă, dacă mamele obișnuiesc să le explice „consecințele acțiunilor lor asupra victimei”.¹⁰

Raționarea orientată spre ceilalți poate fi utilă și pentru a regândi problematica politetii. Uneori, se pune atât mare preț pe a ne conforma unor convenții sociale arbitrare – să spunem „Îmi cer scuze” la momentul potrivit, să ne scoatem pălăria în anumite locuri –, în-cât copiii ajung să creadă că aceste norme contează mai mult decât lucrurile care sunt cu adevărat importante. Mai rău, pot ajunge să creadă că interacțiunea între oameni se reduce la interpretarea unui rol. „Ai grijă cum te porți!”, „Fii cuminte!” – cuvinte de despărțire adresate de părinți – sunt doar o reamintire de a memora și recita anumite replici.

Mi-am jurat, cu mult timp în urmă, să nu devin un părinte care-și pistonează copilul cu un „Cum spui?”, oricând acesta a primit ceva, în ideea ca el să reacționeze printr-un „Mulțumesc” mecanic. De asemenea, mi-am promis să nu-mi agasez copiii ciripindu-le întrebarea „Care e cuvântul magic?”, când cer ceva. (Un „te rog” este magic doar dacă refuzăm să dăm copiilor ceea ce ne cer până nu îl rostesc, ceea ce înseamnă că facem din nou apel la preocuparea pentru propria persoană.)

Acasă este destul de ușor pentru mine să minimalizez aceste politețuri în favoarea unor valori mai importante. Însă am fost nevoit să accept realitatea: chiar dacă mie nu-mi pasă de astfel de lucruri, altora le pasă. Nerespectarea convențiilor sociale are un preț, și nici nu-mi doresc să-mi fac un scop din a refuza să fiu politicos. Mai precis, nu vreau să adopt această poziție în deserviciul copiilor mei. Adevărul este că ei vor fi judecați și vor avea de suferit dacă nu-și vor presăra conversațiile cu politețurile obligatorii.

Soluția găsită de mine a fost să văd în „te rog” și „mulțumesc” modalități prin care îi facem pe ceilalți să se simtă bine, și nu convenții sociale obligatorii. Le amintesc copiilor că este bine să spună aceste lucruri deoarece oamenilor le place să le audă. Evident, există moduri mult mai valoroase de a ajuta și mulțumi cuiva, dar de ce să nu facem orice ne stă în putință pentru a atinge acest obiectiv! Nu spuneți „mulțumesc” deoarece vă temeți că mă voi supăra dacă nu

o faceți; este un motiv îngrozitor. Nu spuneți „mulțumesc” deoarece așa este politicos; nici acesta nu este cine știe ce motiv. Spuneți „mulțumesc” pentru efectul pe care îl are asupra oamenilor cărora le este adresat.

Alegerea perspectivei

Într-o zi, pe când avea trei ani, fiul meu, Asa, a avut o revelație în legătură cu un prieten de-al lui. Pe un ton uimit, Asa a anunțat: „David stă la el acasă mereu”. El știa că, după ce îl vizităm pe David, ne întoarcem la noi acasă. Acum, începea să-și dea seama ce se întâmplă după ce noi plecăm, cum David își ia la revedere de la noi și continuă să stea la el acasă, așa cum noi locuim la noi acasă. Asa începea să se prindă că David avea o viață care nu depindea de el, o existență care se desfășura în paralel cu a lui.

Dacă stăm să ne gândim bine, a reuși să trecem dincolo de modul în care vedem noi lumea, pentru a ne da seama cum o vede o altă persoană, reprezintă una dintre cele mai remarcabile capacități ale minții umane. Psihologii o numesc „privire din perspectiva celui alt” și capătă trei forme. Prima este de natură spațială: îmi pot imagina cum vedeți voi lumea, că ce-i în dreapta mea se află în stânga voastră când stăm față în față. În a doua formă, îmi pot imagina cum gândiți – de exemplu, că puteți avea dificultăți în rezolvarea unei probleme ușoare pentru mine sau că puteți avea idei diferite de ale mele în ceea ce privește creșterea copiilor. Al treilea tip constă în a-mi imagina ce simțiți: un anumit lucru vă poate supăra, fără să aibă același impact asupra mea. (Acest ultim pas este uneori confundat cu „em-patia”, care înseamnă că vă împărtășesc sentimentele. A empatiza nu înseamnă doar a înțelege că sunteți nervos, ci a mă simți și eu nervos alături de voi.)

Jean Piaget, care a deschis drumul către studierea luării de perspectivă, considera că, până la vârsta de șapte ani, copiii nu pot face acest lucru. Se pare însă că tehnicile folosite de el erau mult prea complicate pentru copiii mici și nu au demonstrat ce erau aceștia capabili să înțeleagă. Un copil poate vedea din perspectiva altei persoane, într-un mod elementar, chiar înainte de a merge la grădiniță.¹¹ Copilul știe că altor persoane le poate fi frig, chiar dacă lui îi este cald, că alte persoane pot fi triste, chiar dacă el este vesel. Începe să realizeze că tata nu știe versurile unui anumit cântec, deoarece nu a

fost la grădiniță când acesta s-a cântat. Înțelege oarecum că, deși doare să se joace cu creioanele aceluia băiețel, acesta se va supăra dacă i le va lua. Este adevărat, probabil că nu poate să facă asta în mod consecvent, sau să acționeze în consecință de fiecare dată. Avem de foarte timpuriu scripuri ale acestei abilități care se va dezvolta cu timpul.

Deoarece capacitatea de a privi din perspectiva altei persoane este un act de imaginație, un mod de a gândi diferit, probabil că nu veți fi surprinși să aflați că cei foarte abili sunt gânditori extraordinari și în alte domenii. Însă pe mine mă interesează alegerea perspectivei mai mult din punct de vedere moral decât intelectual. Vorbim, de fapt, despre opusul egocentrismului, așadar, despre fundamentul moralității.

Persoanele care se pot gândi și la modul cum văd alții lumea au tendința să le și întindă o mână de ajutor sau, cel puțin, nu le fac rău. Kafka descria odată războiul drept „un eșec major al imaginației”. Pentru a ucide, trebuie să încetez să-i văd pe ceilalți drept oameni și să-i reduc la o etichetă abstractă: „dușmani”. Pentru a lansa bombe, trebuie să trec peste faptul că un om este centrul propriului său univers, așa cum eu însumi sunt centrul propriului meu univers: și el răcește, se îngrijorează pentru mama sa în vârstă, îi plac dulciurile, se îndrăgostește... deși trăiește în celălalt colț al planetei și vorbește altă limbă. A vedea lucrurile din perspectiva altei persoane înseamnă a recunoaște caracteristicile ei umane și a înțelege, în final, că viața ei nu este mai puțin valoroasă ca a mea. Nici în filme nu prea vedem personajele negative acasă, alături de copiii lor. Ne putem bucura de moartea unei abstractizări, dar nu și de moartea unei persoane în carne și oase.

Mai puțin dramatic, multe dintre problemele sociale din viața de zi cu zi pot fi înțelese drept eșecuri în încercarea de a privi din perspectiva celuilalt. Oamenii care aruncă gunoai, care blochează traficul, care rup paginile din cărțile de la bibliotecă par că sunt blocați în ei înșiși, incapabili sau mai puțin dispuși să-și imagineze cum ceilalți vor trebui să se uite la gunoaiile aruncate de ei, să le ocolească mașinile, să găsească un capitol lipsă dintr-o carte.

Când ne străduim să privim lucrurile din perspectiva celorlalți, trăim o cu totul altă viață. Ești la teatru, îți alungești gâtul să vezi peste capul persoanei din față și ești din ce în ce mai iritat de situație. Dintr-odată, îți dai seama că persoana din spatele tău poate trăi o experiență similară: poate că tu ești nu doar cel deranjat, ci și cel care deranjează.

Un alt exemplu: deși multe persoane îi resping pe cei care nu sunt de acord cu ele („Cum poate gândi așa ceva despre avort!”), cele care au exersat empatia tind să transforme semnele de exclamare în semne de întrebare („Cum poate gândi așa ceva despre avort? Ce experiențe, convingeri sau valori profunde îl determină să aibă acest punct de vedere, diferit de al meu?”). Tocmai acest efort de a ieși din propria persoană trebuie cultivat la copii.

Există trei niveluri în procesul de cunoaștere a perspectivei altcuiva, iar versiunile mai nuanțate pot fi dificile pentru copiii foarte mici. În cazul unui copil de patru ani, ne rezumăm la o morală de bază. Putem spune (pe un ton care invită la reflecție, nu ca o dojană): „Am observat că ai terminat suc și nu i-ai mai lăsat și lui Amy. Cum crezi că te-ai fi simțit tu dacă Amy ar fi făcut acest lucru?” Premisa acestei exprimări, probabil una adevărată, este că amândurora le place suc și ar fi dezamăgiți dacă nu ar mai rămâne și pentru ei.

George Bernard Shaw ne amintește că o astfel de presupunere nu are întotdeauna sens. „Nu face altora ce vrei să-ți facă ei ție!”, sfătuia el. „Gusturile lor ar putea să difere de alte tale.” Și noi am putea adăuga: nevoile, valorile și situațiile lor de viață ar putea să difere de ale noastre. Copiii mai mari și adulții pot conștientiza că nu este de ajuns să ne imaginăm în situația altcuiva. Este nevoie să vedem prin ochii ei, și nu prin ai noștri. Este nevoie – și acum voi folosi o metaforă – să ne întrebăm nu doar cum este să umbli în papucii altcuiva, ci și cum este să ai și picioarele persoanei respective.

Așadar, cum îi putem ajuta pe copii să capete această perspectivă diferită? Cum îi putem ajuta să-și dezvolte o înțelegere tot mai nuanțată a modului cum pot fi văzute lucrurile din alte puncte de vedere, diferite de al lor? O modalitate ar fi ca noi înșine să le fim modele în acest sens. Când o casierică de la supermarket vorbește obraznic, părintele îi poate spune copilului: „Hm... Nu părea în toane bune azi, nu? Oare ce i s-a întâmplat, de a devenit așa arțăgoasă? Crezi că cineva a jignit-o?”

Să spunem astfel de lucruri copiilor, să-i învățăm că nu trebuie să răspundem unei persoane care se poartă neplăcut enervându-ne sau învinovățindu-ne are un impact major. În schimb, putem încerca să intrăm în lumea acelei persoane. Este alegerea noastră: zi de zi, copiii ne pot vedea încercând să privim prin ochii celorlalți sau pot vedea cum rămânem concentrați doar pe noi înșine. Zi de zi, copiii noștri pot fi martorii eforturilor noastre de a vedea în orice străin o ființă umană sau pot fi martori la eșecul nostru de a face asta.

Pe lângă faptul că noi suntem modelele lor, exersarea înțelegerii punctelor de vedere ale altor persoane poate fi făcută purtând cu copiii discuții despre cărți și emisiuni TV, astfel încât să întrezărim punctul de vedere al diferitelor personaje („Vedem totul prin ochii unui doctor, nu? Dar ce crezi că simte fetița?”). A vedea care este perspectiva celuilalt poate fi un instrument util și în cazul conflictelor între frați: „Spune-mi ce s-a întâmplat, dar imaginează-ți că ești fratele tău. Încearcă să-mi povestești din perspectiva lui”.¹²

În final, îi putem face pe copii mai sensibili la ce trăiesc alte persoane, dacă le îndreptăm cu delicatețe atenția spre a analiza tonul vocii unei persoane, postura, expresia facială și dacă le propunem să reflecteze la ce poate gândi și simți acea persoană. Scopul este să le dezvoltăm o abilitate („a-i citi” pe ceilalți), dar și să încurajăm o înclinație (*dorința* de a ști cum se simt ceilalți și deschiderea de a afla). „Știu că bunica a zis că poate să iasă din nou cu tine la plimbare, dar am observat că a făcut o pauză înainte să-și dea acordul. Ai văzut ce obosită părea când s-a așezat?”

A-i învăța pe copii să surprindă astfel de indicii îi poate ajuta să-și dezvolte obiceiul de a vedea în profunzimea celorlalți. Îi încurajează să vadă lumea în modul cum o vede celălalt, să surprindă puțin din *ceea ce* este celălalt. Este un pas major înspre dorința de a ajuta și de a nu răni și, în final, a deveni o persoană mai bună.

Prin ochii copilului

„A privi din perspectiva altcuiva” este o abilitate pe care vrem să o dezvoltăm la copiii noștri, dar este totodată important să aflăm noi înșine perspectiva lor. O nouă schimbare de perspectivă. Majoră. Putem ajuta un copil să-și imagineze punctul de vedere al altcuiva, dar ca părinți, prioritatea noastră este să ne imaginăm cum arată lucrurile din punctul de vedere al copilului. Astfel, nu numai că-i oferim un model, dar ne și demonstrăm abilitățile de buni părinți.

A privi lucrurile din perspectiva copilului este un aspect care a fost discutat în diverse feluri în carte. De exemplu, efectele pedepsei – copiii se concentrează mai mult pe a nu fi prinși – devin mult mai evidente odată ce vedem prin ochii copiilor care sunt pedepsiți. La fel este cazul și cu frontul comun pe care îl fac uneori părinții împotriva copilului și cu consolidările pozitive pentru comportamente

care nouă ne sunt pe plac. Impactul negativ al acestor tehnici este mai puțin surprinzător când le privim prin ochii copilului.

Îi educăm pe copii în permanență, dar pentru a afla ce transmitem de fapt, trebuie să vedem lucrurile din perspectiva lor. Așa cum am mai subliniat, cercetările demonstrează că mesajul primit de copil – nu cel transmis de noi – conține în el efectele acțiunilor noastre. Este important cât de necondiționat se simt iubiți copiii, cât de încrezători că pot lua decizii etc.¹³ Vă propun un exemplu mai concret. Poate că suntem bine intenționați când anunțăm un adolescent care a venit târziu acasă că nu va mai primi cina. Noi credem că lecția este: „Data viitoare va veni la timp și va fi mai respectuos”. Probabil ceea ce aude copilul este: „Nu le pasă de ce am întârziat și nici ce se întâmplă cu mine. Ar dura două minute să se încălzească mâncarea, dar ei preferă să mă lase nemâncat. Este evident că regulile lor tâmpite sunt mai importante decât mine. Chiar nu merit să fiu iubit?”

Abilitatea de „a privi din perspectiva celuilalt” se regăsește și în recomandările din ultimele câteva capitole. Când îi luăm pe copii în serios, îi considerăm drept persoane cu propriile puncte de vedere. Când vorbim mai puțin și ascultăm mai mult, aflăm cum văd ei lucrurile. Odată ce facem asta, odată ce realizăm că ceea ce le cerem poate fi prea mult din punctul lor de vedere, atunci „regândim ceea ce cerem” și nu impunem cu forța. Când trebuie să apelăm la supunere, este important să recunoaștem (cu voce tare) că înțelegem cum se simte copilul ca urmare a acestei impuneri. Când el face o criză de furie, reacția noastră ar fi mult mai eficientă dacă am vedea lucrurile din perspectiva lui: Cum se poate simți el când nu deține controlul? Cum îl putem ajuta acum, că realizăm acest lucru?

Abilitatea de a privi din perspectiva copilului îi poate ajuta pe părinți să afle și să îplinească nevoile acestuia. Cercetătorii au descoperit că părinții care reușesc acest lucru nu-și mai definesc relația cu copilul în termeni de control sau de pedeapsă.¹⁴ Există dovezi concrete în legătură cu efectele acestei abilități. Un grup de cercetători olandezi s-a ocupat de o sută douăzeci și cinci de familii, intervievându-i pe părinți și urmărind cum se jucau cu copiii lor cu vârste cuprinse între șase și unsprezece ani. A reieșit că unul dintre factorii cei mai importanți în prezicerea calității parentingului a fost cât de bine păreau să înțeleagă interesele și nevoile copilului și cât de dispuși erau să ia în considerare această perspectivă, diferită de a lor.

În anul 1997, când a fost publicat acel studiu, alte două reviste au publicat rapoarte de cercetare pe același subiect. Unul a scos la

lumină că părinții din Canada care reușeau să „înțeleagă care sunt gândurile și sentimentele copiilor lor adolescenți când aveau o neînțelegere cu aceștia” aveau mai puține conflicte – sau cel puțin rezultate mai satisfăcătoare în urma conflictelor care totuși aveau loc. Al doilea studiu a fost realizat în S.U.A., s-a concentrat pe familii cu copii mici și a demonstrat că părinții care „au putut să privească din punctul de vedere al copilului” au fost mai receptivi la nevoile lui. Această receptivitate a părinților a făcut ca și copiii să fie mai deschiși să adopte valorile părinților și să răspundă pozitiv la cerințele lor.

În concluzie, avem confirmare din trei țări că, în cazul copiilor între doi și cincisprezece ani, este de un real folos ca părinții să încerce să vadă lucrurile din perspectiva copilului.¹⁵ Puține alte lucruri pot echivala impactul pozitiv pe care îl are încercarea părinților de a-și imagina cum primesc copiii cuvintele și acțiunile lor. Există trei beneficii ale acestei practici:

Adoptarea altei perspective ne ajută să ne dăm seama ce se întâmplă de fapt, mai ales când un copil nu poate sau nu vrea să explice motivele sale. Așa încât nu vom face o presupunere eronată pentru ca apoi să trecem la pedeapsă. Aflăm informații care ne pot ajuta să trecem dincolo de suprafață, să nu reacționăm ținând cont doar de comportament. În acest fel, putem găsi o strategie ce vizează semnificațiile mai profunde și problemele de fond.

Când privim lucrurile din perspectiva copilului suntem mai răbdători cu stările lui. Când vedem lumea așa cum o vede el, putem reacționa cu mai multă blândețe și respect decât atunci când privim doar ca spectatori. La rândul lor, copiii se vor simți bine cu noi, se vor simți în siguranță, se vor simți conectați la noi și valorizați.

Devenim un model pentru copil, încurajându-l să vadă și el lumea prin ochii altor persoane.

Problema este că multe persoane consideră dificilă schimbarea de perspectivă. Când un bebeluș plânge, majoritatea dintre noi vor încerca să-și dea seama ce are. Totuși, suntem poate prea puțin deschiși să intrăm, în mod imaginar, în lumea unui copil mai mare care urlă și dă din picioare. În acest caz, primul impuls poate fi să dăm vina pe cineva, să îl controlăm, nu să îl înțelegem. În mod paradoxal, situațiile în care ne străduim cel mai puțin să vedem perspectiva celuilalt sunt exact acelea în care ar fi cel mai important să o facem. Dacă nu putem ieși din modul nostru de a privi lucrurile, ne va fi

mai greu să ascultăm, să conștientizăm că există și o altă perspectivă, perfect validă, de a înțelege ce se întâmplă; ne va fi mai greu să vedem cum puteam evita lupta care pare să izbucnească. Și cu cât ne lăsăm mai prinși în capcana propriei noastre perspective, cu atât vom fi mai tentați să folosim constrângerea – și cu atât mai nocive vor fi efectele.

Absența acestei abilități poate lua multiple forme. Cea mai deranjantă seamănă cu – și poate conduce la – ignorarea totală a sentimentelor copiilor în încercarea de a ne impune propria voință asupra lor. (Ca în exemplul clasic: „Mi-e frig. Du-te și pune-ți un pulover.”) Nu reușim să vedem cât de diferite le sunt îngrijorările și lumea lor de a noastră. Când fiica mea avea cinci ani, mi-a descris în detaliu cât de neliniștită era de faptul că masca ei de Halloween (care urma să aibă loc în câteva luni bune) o va împiedica să vadă bine și că exista posibilitatea să mănânce din greșeală o bomboană care nu-i plăcea.

Ultimul lucru de care are nevoie un copil este să i se spună că îngrijorările lui sunt prostești. Acest lucru este valabil mai ales când plânge de mama focului. Considerăm că cei mici plâng din nimic, dar pentru ei nu există nimic: motivul pentru care plâng are mare însemnătate. Noi, adulții, suntem exasperați – și stânjeniți, dacă ne aflăm în public – de izbucnirea în plâns a unui copil, dar uităm că experiența respectivă poate fi cutremurătoare pentru un copil, nu doar enervantă.

Da, este dificil să fii părinte. Este însă și mai dificil să fii copil.

Nu dorim să-i facem pe copii să se simtă ridicoli și lipsiți de sprijin, așa cum se întâmplă când le minimalizăm fricile și lacrimile. Ne pierdem răbdarea cu un preșcolar: „Hai odată! Ce contează dacă pui prima dată șoseta stângă și apoi șoseta dreaptă!” Considerăm că un raționament lipsit de suflet va rezolva zbuciumul unui adolescent: „Invit-o în oraș dacă tot o plăci așa mult! Cel mai rău lucru care se poate întâmpla e să te refuze, nu? Vei trece peste asta!”

Nu ar trebui să știm mai bine? În definitiv, cercetările științifice au dovedit că majoritatea adulților au fost și ei copii cândva. Am uitat oare cum este să ne fie toată lumea întoarsă cu fundu-n sus din cauză că adulții nu ne înțeleg și, mai rău, cum este ca sentimentele să ne fie anulate de aceiași adulți?

Unii terapeuți au un răspuns provocator la aceste întrebări. De exemplu, Alice Miller afirmă că nu este nimic paradoxal sau surprinzător în asemenea comportamente. Ea consideră că nu este corect să

spunem că mulți părinți ignoră fricile copiilor lor sau că nu reușesc să privească lucrurile din perspectiva lor, în ciuda faptului că și ei au trecut prin asta. Părinții fac aceste lucruri tocmai pentru că ei înșiși au trecut prin asta. Este dificil să adoptăm perspectiva unui copil, deoarece este cu mult mai dificil să privim lucrurile ca atunci când eram copii. Este prea dureros să privim în față ce ni s-a făcut nouă cu mult timp în urmă.

„Lipsa de respect este arma celor slabi”, spunea Miller, și lipsa de respect pe care o manifestă mulți părinți pentru sentimentele copiilor lor este o reflectare a cât de slabi rămân aceștia în spatele unei măști a puterii. În primul rând, adulții continuă să aibă propriile frici, așa că se simt puternici când pot respinge fricile prostești ale copiilor. În al doilea rând, unii părinți se pot astfel răzbuna pe „propria lor umilire de acum mult timp”. Faptul că acest tipar este aplicat inconștient este perfect normal, ținând cont că este foarte dificil să ne aducem aminte și mai ales să ne retrăim propria neputință și durere.¹⁶

Sincer, nu știu cât din această teorie este adevărat și pe câți oameni îi caracterizează. Poate că mai sunt și alte motive, legate de o situație concretă, care pot să explice de ce părinții nu reușesc să vadă lucrurile din perspectiva copiilor. Poate că avem prea puțin timp și prea puțină răbdare pentru a ne întreba: „Ce înțelege copilul meu din ce s-a întâmplat?” Chiar îmi doresc să cred că la mijloc este o explicație atât de simplă, pentru că astfel am putea rezolva problema mai ușor. Oricum ar sta lucrurile, ar trebui să ne străduim mai mult să ne amintim experiențe concrete din copilăria noastră, pentru a face mai reală și mai concretă experiența copiilor noștri. Poate fi util și să ne reamintim experiențe din perioada de adult care sunt similare cu cele ale copiilor noștri – de exemplu, cum ne simțim atunci când cineva ne privește de sus, ne ignoră preferințele sau ne întrerupe dintr-o activitate plăcută.

Acestea sunt numai câteva exerciții care să ne pregătească pentru acțiunea de a privi lucrurile din perspectiva copilului nostru. Este lucrul pe care ar fi trebuit să-l facem de la început. Când fiica mea avea doar câteva luni, ura să i se schimbe scutecul. La început, răspunsul meu era: „Iartă-mă, scumpete! Trebuie să-l schimbăm chiar dacă nu îți place!” Apoi, am observat că era deranjată dacă făceam acest lucru imediat ce se trezea. Am încercat să privesc lucrurile din perspectiva ei: „*Hei! Nici nu m-am trezit bine, și ei mă duc în locul ăla unde îmi umblă la fund!*” Am încercat să o las 10-15 minute să se trezească de-a binelea din somn și apoi să o schimb și, într-adevăr, reacția a fost mult mai bună.

Adoptarea perspectivei unui bebeluș este utilă, în parte pentru că ne ajută să ne facem un obicei din asta. Vom avea și mai mare nevoie de această abilitate când va începe să vorbească, măcar pentru a combate clișeele legate de copilărie. De exemplu: copiii de doi ani spun întruna „nu”. Din perspectiva copilului, noi suntem cei care spun întruna „nu”, împiedicându-l să facă anumite lucruri, să meargă în anumite locuri, să se joace cu anumite obiecte interesante de pe blatul din bucătărie.¹⁷

Copilul, indiferent de vârstă, este descris adesea drept „manipulator”. Din perspectiva copilului, el poate că încearcă doar să aibă un cuvânt de spus în legătură cu lucrurile care îl privesc. Dacă este cineva manipulator, atunci probabil este vorba despre părinte. Ar fi nevoie de o carte intitulată „Cum să faci față părinților tăi dificili”. Ținând cont de cât timp petrecem judecându-i și corectându-i pe copii, ar fi interesant și distractiv să ni-i imaginăm și pe ei având ocazia să procedeze la fel cu noi. O *Cronică a meselor în familie* a copiilor mici:

Criticii sunt încântați de crenvurștii „bestiali” și de deserturile de primă clasă („dacă ai norocul să primești unul”), dar aveți grijă că anumite garnituri sunt de-a dreptul oribile. Grișul arată a vomă. Servirea e greu de evaluat. Acordăm note mari la capitolul atenție, dar cel puțin un client afirmă că se poate lipsi de „doamna care te cicălește să stai drept și să nu mai pierzi vremea”.

Umorul este strâns legat de schimbarea de perspectivă, deoarece râsul este uneori un rezultat nemijlocit al schimbării punctului de vedere. Umorul poate fi o strategie foarte eficientă pentru a disipa stresul într-un moment încărcat sau, cel puțin, pentru a încălzi o întâlnire mai rece. Dacă vă așezați la discuții cu copilul în legătură cu un comportament pe care vreți să și-l schimbe, ați putea începe prin a-i propune să imite cum vă purtați voi când îl bateți la cap în legătură cu problema. Este o modalitate de a elimina tensiunea, de a-i permite copilului să se simtă puternic și de a-i transmite că înțelegeți cum este situația din punctul lui de vedere – trei în unu.

Schimbarea perspectivei este importantă și atunci când petreceți timp cu copilul altcuiva. Este impresionant cât de mulți adulți se reped să bifeze lucruri din agendă, ignorând semnele non-verbale transmise de copil și apoi, când copilul se retrage din calea lor, îl etichetează drept „timid” (sau mai rău). La polul opus, adulții des-

pre care se spune că „au lipici la copii” acționează în mod intuitiv cu aceștia. Când un copil li se prezintă, nu se așteaptă la prea multă exuberanță din partea lui, știind că nici copilul lor plin de viață nu se comportă cu străinii așa cum se comportă cu părinții. Nu-l sufocă cu entuziasm și nici nu încep interogatoriul („Câți ani ai? Unde mergi la școală?”). Mai degrabă stau la distanță și așteaptă ca micuțul să se obișnuiască cu ei. Pot găsi ceva ce-l interesează întrebându-l despre acel lucru. Apoi, încearcă să găsească o activitate pe care să o facă împreună. Acești adulți înțeleg semnalele transmise de copil referitor la ce-l interesează, dacă dorește să se joace sau să vorbească etc.

Este mai ușor să urmărim semnalele copiilor, fie ale propriilor copii sau ale copiilor celorlalți, dacă putem vedea lumea așa cum o văd ei. Abilitatea de a privi din perspectiva copilului ne face părinți mai buni în viața de zi cu zi. Chiar și atunci când nu-i putem face pe plac, este important să ne străduim să înțelegem punctul lui de vedere („Cred că pentru tine e ca și cum...”). Asta îi ajută pe copii să se simtă auziți, importanți și iubiți necondiționat.

Evident, nu vorbim despre totul sau nimic aici. Când vorbim despre cât de des și cât de bine reușesc părinții să-și imagineze cum văd copiii lucrurile, există multe nuanțe între „în mod constant” și „niciodată”, sau între „foarte bine” și „jalnic”. Acest lucru se aplică tuturor chestiunilor discutate în carte. Puțini părinți folosesc doar strategii bazate pe putere sau doar strategii bazate pe cooperare. Puțini părinți oferă doar iubire condiționată sau doar iubire necondiționată. Cei mai mulți dintre noi ne situăm între aceste extreme. De asemenea, nu există un buton pe care să apăsăm și dintr-odată să trecem de la o abordare la alta. În schimb, ne putem imagina că suntem într-o călătorie și ne propunem să facem progrese în direcția bună.

Este vreodată prea târziu să pornim în această călătorie? Unii părinți îmi cer uneori să-i asigur că este posibil să contracareze efectele unor ani de zile de parenting condiționat sau control excesiv. Evident, este imposibil să știm cu siguranță, dar este o dovadă de curaj extraordinar să recunoști că poate ai fost pe un drum greșit, și acest curaj în sine este un semn bun pentru ce poate aduce viitorul. Există suficiente motive să credem că, indiferent de vârsta copiilor, nu este niciodată prea târziu să avem un impact pozitiv de acum înainte. Există loc de mai bine în fiecare dintre noi. Indiferent de măsura în care și de motivul pentru care ne-am crescut până acum copiii într-un mod nu foarte constructiv, acum este momentul să schimbăm macazul!

ANEXĂ

Stiluri de parenting: importanța culturii, a clasei sociale și a grupului etnic

În discuțiile despre comportamentul uman, e posibil ca afirmațiile („Asta înseamnă să crești copii.”) sau evaluarea („Așa ar trebui să creștem copiii.”) să se bazeze pe un mod de a vedea lumea care nu este universal. Multe aspecte legate de dezvoltarea copiilor și altele, pe care le luăm ca atare, se dovedesc limitate de caracteristicile culturale. Așadar, sunt discutabile. Conținutul acestei cărți este influențat de faptul că eu sunt un american alb, din clasa de mijloc. Cum va percepe și cum ar trebui să perceapă cartea o persoană care nu are aceleași caracteristici?

Chiar dacă aș fi expert în convingerile și practicile de parenting din lumea întreagă, ceea ce nu este cazul, nu aș avea spațiu în lucrarea de față pentru a discuta despre vasta literatură existentă în acest domeniu. Există o varietate mare a convingerilor legate de copii și despre cum trebuie crescuți, inclusiv despre cât de mult, când și în ce contexte părinții pot pedepsi sau pot ajunge la o înțelegere cu copiii. De exemplu, un antropolog descrie cum membrii tribului gusii, din sud-vestul Kenyei, au fost șocați să afle că mamele americane își lasă copiii să plângă, chiar și pentru câteva secunde. „Pentru ei prevenirea plânsului copilului, prin contact fizic permanent, nu era numai un mecanism cu valoare practică, dar și o conduită maternă obligatorie.”¹

Copiii mici sunt și ei tratați diferit de la o cultură la alta. Noile cercetări au descoperit că „perioada de criza de la doi ani nu este universală”; existența ei pare să depindă de cât de mult „încearcă părinții să-și impună autoritatea”² și de care le sunt scopurile fundamentale pentru copiii lor. Acestea sunt doar câteva exemple ale faptului că practicile și convingerile culturale specifice determină comportamente diferite. Tot mai multe concepte legate de creșterea copiilor, pe care le acceptăm ca atare, se dovedesc a nu fi valabile peste tot.

Nu este de mirare, așadar, că, din perspectivă culturală, principalele teme ale acestei cărți pot fi puse sub semnul întrebării. Fred Rothbaum, de la Universitatea Tufts, afirmă că iubirea părintească necondiționată este mai puțin pusă sub semnul întrebării în alte

culturi, în comparație cu a noastră. Totuși, adaugă el, există și locuri unde conceptul în sine poate părea lipsit de sens. Acceptarea necondiționată poate fi lăudată că valorizează conștiința de sine într-un mod care nu este deloc universal. Poate că noi considerăm că părinții ar trebui să-și iubească copiii pentru ca aceștia din urmă să se accepte pe sine, dar ideea acceptării de sine nu are aceeași semnificație peste tot și poate fi foarte ciudată în unele culturi mai puțin individualiste.

Mai mult, Rothbaum atrage atenția că a spune „te iubesc” poate însemna că există posibilitatea să nu ne iubim copiii: dacă o spunem, atunci sugerăm că această iubire nu se înțelege de la sine. Noi decidem că iubirea noastră este necondiționată, în timp ce în multe culturi legătura dintre persoane – inclusiv dintre părinți și copii – reflectă niște roluri și norme de necontestat. Ele reprezintă obligații, și nu angajamente.³ Este această variantă o formă diferită, poate chiar mai profundă, de parenting necondiționat, sau este mai puțin semnificativă ca iubirea aleasă în mod deliberat? Indiferent de cum judecăm problema, poate fi necesar să regândim însăși ideea de necondiționare.

Fiindcă am vorbit de „alegere liberă”, vreau să subliniez din nou importanța limitării propriului control asupra copiilor, ajutându-i astfel să devină autonomi. Beneficiile unei astfel de schimbări sunt bine argumentate de cercetare. Dar se aplică oare această cercetare numai în anumite locuri? Beneficiază copiii de șansa de a avea un cuvânt de spus în legătură cu viața lor, numai în culturi care sunt relativ individualiste sau mai puțin constrânse de tradiție? Copiii *noștri* par să fie mai fericiți și mai motivați atunci când pot participa în luarea deciziilor decât atunci când persoane cu autoritate le spun ce să facă, dar este oare acest lucru adevărat peste tot?⁴

Gradul în care părinții sunt înclinați să-și controleze copiii este, fără îndoială, influențat de locul unde aceștia trăiesc. Este însă „altceva să zicem că se preferă tehnici de control” într-o anumită societate, după cum afirma Wendy Grolnick. Ea prezintă diverse cercetări care au arătat că „parentingul bazat pe control este asociat cu rezultate negative ale copiilor în diferite contexte culturale”.⁵ În mod similar, Richard Ryan și Edward Deci fac referire la cercetări care sugerează că „autonomia poate fi într-adevăr importantă pe plan universal”. Un motiv pentru care această afirmație a fost pusă la îndoială, adaugă ei, se datorează modului în care acest cuvânt este definit. Autonomia este deseori echivalată cu independența și „rezis-

tența la influență sau propria afirmare în detrimentul altora”. Oricine acceptă această definiție poate presupune că acest concept este „specific numai culturilor individualiste”. Însă autonomia, înțelesă drept act de voință sau „posibilitate de alegere”, este cu totul altceva. În acest sens „oamenii pot fi autonomi în mod colectiv, la fel cum pot fi autonomi în mod individual”.⁶ Astfel, renunțarea la control poate fi un lucru bun pentru copii, indiferent de locul unde sunt crescuți, în Vest sau în Est, într-un oraș modern imens sau într-un sâtc din lumea a treia.

De prisos să menționăm că diferențele în stilurile de disciplină nu există numai între culturi diferite, dar chiar și între grupuri din cadrul aceleiași culturi, mai ales atunci când vorbim despre o societate modernă complexă, cum este S.U.A. Înainte de a menționa câteva dintre acele diferențe, aș vrea să subliniez că dezbatem pe marginea unor statistici generale. Chiar dacă părinții din grupul A își tratează copiii într-un anumit mod, într-un grad mai mare decât părinții din grupul B, acest lucru nu înseamnă că toți părinții din grupul A fac la fel sau că nimeni din grupul B nu o face.

Ținând cont de acest lucru, putem începe prin a sublinia că cercetătorii au descoperit întotdeauna diferențe legate de statutul socio-economic al familiilor, inclusiv de gradul în care este folosită disciplina punitivă. Majoritatea studiilor au descoperit că, pe măsură ce statutul era pe o treaptă mai inferioară, „creștea rata părinților care foloseau pedepse corporale”, în conformitate cu evaluarea datelor disponibile. Un alt grup de cercetători a concluzionat că „acei copii din clase socio-economice inferioare au mai multe șanse să fie supuși unei discipline dure, fiind crescuți de mame care nu sunt atât de calde în comportamentul lor față de ei și care pot considera agresivitatea drept un mijloc potrivit și eficient de a rezolva problemele”.⁷

Aceste lucruri pot fi parțial explicate prin presiunea economică: cu cât sunt mai stresați acești părinți, cu atât ei vor folosi mai mult metode coercitive pentru a-i face pe copiii lor să se supună.⁸ Melvin Kohn a demonstrat că părinții din clasa muncitoare își cresc, de obicei, copiii în spiritul respectării regulilor și autorității – folosind pedeapsa pentru a obține acest lucru –, în timp ce părinții din clasa de mijloc, mai ales funcționarii, își doresc să aibă copii autonomi, care să ia decizii singuri. Kohn sugerează că această stare de fapt este legată de ce se așteaptă de la părinți la locul de muncă, diferit în funcție de clasă. Rezultatele sale au fost confirmate de alți cercetători și de informații la nivel internațional, care au demonstrat

că pedeapsa corporală este mai des întâlnită în culturi care pun preț pe supunere, în comparație cu acelea care valorizează încrederea în forțele proprii.⁹

O altă latură complexă a problemei este apartenența la un grup etnic. În S.U.A., se pare că populația afro-americană „susține supunerea copiilor, în comparație cu populația albă, care preferă autonomia”, chiar și atunci când au același statut economic. Mamele afro-americane acceptă agresivitatea copiilor față de semenii lor într-un grad mai mare decât mamele albe.¹⁰ Referitor la practicile disciplinare dure, inclusiv pedepsele corporale, se evidențiază două concluzii: clasa poate avea un impact mai mare decât grupul etnic, dar și acesta este important. În 1990, când mii de părinți au fost întrebați dacă și-au bătut la fund copiii în ultima săptămână, aproximativ 70% dintre afro-americani și 60% dintre albi au răspuns afirmativ. Datele exacte au fost: 77%, respectiv 59%. În 1995, în cadrul unui alt studiu, părinții au fost întrebați dacă și-au bătut la fund copiii în anul respectiv. Diferența statistică a rămas semnificativă, deși puțin mai redusă, odată ce s-a considerat și statutul socio-economic.¹¹

În 1988, atunci când părinții au fost întrebați despre *atitudinea* pe care o au în legătură cu pedeapsa fizică, puțin peste 22% dintre albi s-au opus ei, în comparație cu 9% dintre afro-americani. Este remarcabilă diferența în schimbarea atitudinilor de-a lungul timpului. În 1968, bătaia la fund era susținută de mai mult de 90% dintre americani, din toate grupurile etnice. Începând cu acea dată și până în 1994, sondajele au descoperit o scădere continuă și evidentă a numărului de albi care susțineau bătaia la fund; scăderea a fost cu o treime, în timp ce pentru afro-americani, scăderea a fost numai de 14% de-a lungul aceleiași perioade de jumătate de secol.¹²

Dovezile împotriva acestui tip de pedeapsă sunt convingătoare, dar în ultimii ani s-a argumentat faptul că o anumită practică de disciplinare nu are neapărat același efect în toate grupurile etnice. Kirby Deater-Deckard, Kenneth Dodge și alți doi cercetători au stărnit rumoare afirmând că, deoarece disciplinarea copiilor afro-americani prin utilizarea forței este mult mai acceptată în cadrul acestui grup etnic, atunci copiii afro-americani nu o trăiesc în același mod ca și cei albi, ca atare, acest tip de pedeapsă nu are pentru ei aceleași efecte negative. Studiul lor asupra a 466 de copii albi și 100 de copii afro-americani a demonstrat că un nivel crescut al pedepsei fizice a generat agresivitate și alte probleme similare numai în rândul copiilor albi. Acești cercetători – care se întâmplă să fie toți albi – pre-

supuneau că acei copii afro-americani nu „considerau disciplinarea fizică aplicată de părinții lor drept un indicator al lipsei de căldură și grijă părintească” – cu condiția ca pedeapsa să nu atingă niveluri clasificate de obicei drept abuz.¹³

Această concluzie reprezintă o provocare pentru aceia dintre noi care consideră de neconceput ideea de a face copiilor rău intenționat, indiferent unde se pune în practică, de către cine și de ce. Ne face să ne întrebăm dacă obiecția noastră nu se bazează cumva pe un set de premise care s-ar putea să nu aibă aplicabilitate universală. Oare maxima „Să nu lovești niciodată un copil” reflectă doar aroganța unui grup puternic care încearcă să-și impună etica asupra unui grup mai puțin puternic? Sau, dimpotrivă, putem declara că unele lucruri sunt, pur și simplu, greșite și că încercarea de a *reduce la tăcere* judecata este mai dăunătoare?

Am susținut că, în general, efectele psihice nu se conformează schemei stimul-răspuns, odată ce ni s-au întâmplat anumite lucruri. Sensul pe care li-l acordăm noi acestor întâmplări este important. Nu întâmplarea în sine generează un anumit impact, ci semnificația pe care o are acea întâmplare pentru persoana sau comunitatea respectivă.¹⁴ Dar această abordare interpretativă se lovește de o ultimă provocare în raționament: există comportamente, cum ar fi lovirea copiilor în mod intenționat, care nu pot fi niciodată interpretate drept inofensive (cu atât mai puțin iubitoare), indiferent de intenția părinților? Noi, sau mai precis copilul, ne putem lupta cu disperare să privim un act de violență drept o expresie a grijii, pentru ca în final să descoperim că această alchimie emoțională este imposibilă. Chiar dacă un copil *ar putea* împăca aceste extreme, este oare această îmbinare de iubire și violență un lucru bun? Chiar ne dorim să creștem copii care să creadă că a-i răni pe alții reprezintă o modalitate prin care îți arăți grija față de ei?

Împotrivirea legată de pedeapsa corporală este parțial mai mult de ordin practic decât moral. Cercetătorii care consideră această practică problematică arată ce efecte poate avea. Trebuie luată în considerare și afirmația cercetătorilor Deater-Deckard și Dodge – că nu toți copiii manifestă consecințe ale acestor practici. Eu însă nu sunt convins că este adevărată, din mai multe motive.

În primul rând, afirmația (copiii afro-americani nu sunt afectați negativ de pedeapsa corporală în același mod precum copiii albi) se bazează pe premisa că pedeapsa corporală este mult mai des întâlnită în comunitățile afro-americane. După cum am văzut, acest lucru este adevărat. Obținerea unei concluzii despre efectele pedepselor devine

însă problematică. Vă propun o analogie: dacă am vrea să studiem cât de benefic este consumul de pește pentru sănătate, ar trebui să avem un grup țintă format din persoane care mănâncă foarte mult pește, altul în care se mănâncă mai puțin și altul unde persoanele nu mănâncă deloc pește. Așa putem cerceta dacă este vreo legătură între sănătate și cantitatea de pește consumată, dacă și alți factori au fost luați în considerare. Dacă studiem doar un grup de persoane care mănâncă pește regulat, va fi dificil de evaluat cât de sănătos este consumul. Astfel, în cazul unui grup de familii care folosesc pedeapsa corporală în mod frecvent este greu să separăm efectele experienței de a fi supus la această pedeapsă. Faptul că există o diversitate mai mică în modul cum își disciplinează afro-americii copiii poate explica lipsa legăturii între pedeapsa corporală și efectele specifice.¹⁵

De fapt, în cazul oricărui grup în care ideea de disciplină este egală cu pedeapsa corporală – și unde acest tip de pedeapsă se presupune a fi, după cum susțin cercetătorii Deater-Deckard și Dodge, un semn de implicare și grijă din partea părinților –, absența acesteia poate arăta tocmai lipsa acelei implicări și griji parentale. Nu ar fi surprinzător să descoperim că acei copii care nu au fost pedepsiți nu s-au simțit neapărat mai bine decât cei care au fost pedepsiți.¹⁶

Aceste concluzii se pot aplica și altor câteva studii care au susținut descoperirile cercetătorilor Deater-Deckard și Dodge. Un studiu a demonstrat pentru adolescenții afro-americi, dar nu și pentru cei europeni, americani, asiatici și hispanici care trăiesc în America, că „deciziile parentale unilaterale determinau o acomodare mai bună din partea acestora, ei dădeau dovadă de mai puține comportamente deviate și rezultate academice superioare”. Cu toate acestea, și atunci când părinții îi implică și pe adolescenți în procesul de decizie s-au obținut rate scăzute de comportamente deviate pentru copiii aparținând tuturor grupurilor etnice.¹⁷

Un al doilea studiu nu a descoperit „nicio asociere între pedeapsa corporală și problemele de conduită în comunitățile în care pedeapsa corporală era larg răspândită”. Și aici trebuie să se țină cont de un anumit aspect: chiar și în aceste comunități, această pedeapsă „nu dădea rezultate în ceea ce privește prevenirea unui comportament antisocial, în condițiile în care se ținea cont de efectele pe care le au disciplina și monitorizarea”. Astfel, chiar dacă există variații în ceea ce privește daunele provocate de bătaia copiilor, acest lucru nu înseamnă că bătaia în sine este vreodată utilă.¹⁸

Mult mai important este și faptul că alte studii nu au susținut

rezultatele cercetătorilor Deater-Deckard și Dodge. Un studiu din 1997 a demonstrat că folosirea pedepselor corporale determină o creștere a comportamentului antisocial atât pentru minorități, cât și pentru copiii albi, efectul fiind direct proporțional cu volumul de pedeapsă primit.¹⁹ Peste trei ani, un alt studiu a confirmat că disciplina bazată pe măsuri coercitive era asociată cu probleme de comportament provenind din partea copiilor afro-americi din familii cu venituri mici. Psihologii care au relatat acest rezultat au subliniat că el „este în contradicție” cu descoperirile cercetătorilor Deater-Deckard și Dodge.²⁰

Ideea că bătaia dată copiilor nu le face rău dacă are loc într-o cultură care acceptă practica pare să sugereze că și copiii o consideră legitimă. Copiii mici nu pot forma încă un asemenea raționament, ceea ce poate reprezintă o problemă pentru întreaga teorie. Un studiu a întrebat copiii mai mari (9–16 ani) din Indiile de Vest, unde pedeapsa corporală dură este larg răspândită, ce cred despre ea. S-a dovedit că o astfel de pedeapsă are aceleași efecte negative și asupra copiilor care o considerau adecvată, la fel cum are asupra copiilor care nu o considerau bună: „Adaptarea psihică a tinerilor care cred că părinții ar trebui să-i pedepsească corporal tinde să fie îngreunată în aceeași măsură ca adaptarea tinerilor care nu au aceeași convingere culturală”.²¹

În final, haideți să presupunem, de dragul argumentației, că anumite efecte negative, cum sunt prezența unor deviații de comportament, nu apar (cel puțin nu imediat) la copiii afro-americi care sunt supuși pedepselor corporale. Acest lucru nu dovedește însă că o astfel de pedeapsă este inofensivă. Dacă am dreptate în legătură cu efectele înșelătoare convingerii copiilor că iubirea și violența se pot asocia, atunci cercetătorii care au examinat o varietate mare de rezultate posibile ar fi trebuit să găsească impactul negativ care să depășească limitele impuse de clasă sau de rasă.

Părinții care se impun și își lovesc copiii pot fi bine intenționați, poate că încearcă să îi învețe și pot recurge la aceste metode din grijă pentru ei, mai ales în locuri în care doar astfel se exprimă aceste griji. Din nefericire, oricât de minunate ar fi intențiile lor, ele nu garantează efecte pozitive. Acțiunile negative făcute cu intenții bune nu sunt la fel de utile ca și acțiunile pozitive făcute cu intenții bune.

Deși copiii pot accepta că un astfel de stil de parenting (care folosește pedepsele corporale) este de fapt o exprimare a iubirii – sau se conving pe ei înșiși de acest lucru pe măsură ce cresc –, rezultatele

nu sunt neapărat pozitive. Învățăm să primim ceea ce ni se oferă – dacă pedeapsa corporală pare să fie singura alternativă la indifeerență. Întrebarea este de ce se consideră că acestea sunt singurele variante posibile. Putem vedea aici o analogie cu ceea ce am declarat mai devreme despre laudă: dacă acceptarea condiționată este singura posibilitate, copiii o vor încuviința și poate chiar vor cere mai mult. Această situație nu ne convinge însă în legătură cu lauda. Nu toate formele de acceptare – sau iubire, motivare, sau modalități de a atrage atenția copiilor atunci când au făcut ceva rău – sunt la fel, nici nu sunt toate de dorit în aceeași măsură.

Există și un alt mod prin care diferențele între grupuri sunt folosite pentru a explica și a justifica o anumită abordare în creșterea copiilor. Uneori, se spune că pedeapsa corporală, împreună cu un stil mai autoritar de parenting, este un răspuns normal în cazul traiului într-un cartier periculos. Se motivează în felul următor: poate că familiile înstărite își permit luxul unei abordări mai relaxate, progresiste, democratice de creștere a copiilor, dar lucrurile sunt diferite în zona centrală a orașului. Acolo, a ne asigura că propriii copii respectă regulile – respectiv, nu încalcă legile, rămân în banca lor, se supun celor în poziție de autoritate, chiar și atunci când pare nedrept ce cer aceștia – poate cu adevărat să-i țină în viață. Din această perspectivă, disciplina strictă este adaptativă și poate chiar necesară. Michelle Kelley, cercetătoare la Universitatea Old Dominion, și colegii ei au afirmat: „Consecințele neascultării într-un cartier cu venit scăzut al locuitorilor, unde copiii riscă să fie implicați în activități antisociale (fie ca victime, fie ca infractori), pot fi mai serioase (decât într-un cartier ocupat de clasa mijlocie) și pot implica metode mai energice pentru a preveni orice grad de implicare în astfel de activități”.²²

Este o teorie interesantă, pe de-o parte, pentru că leagă folosirea unei discipline „mână de fier” de mediu, și nu de persoanele care trăiesc în acel mediu (nu pune această disciplinare pe seama originii etnice sau a clasei). Acest mod de a vedea lucrurile reprezintă și un memento pentru alții din zonele suburbane, că habar nu au cu adevărat de viața de zi cu zi a persoanelor de culoare din cartierele sărace, cu o rată mare a criminalității.

Cu toate acestea, există câteva probleme cu această explicație. În primul rând, nu este foarte clar că dovezile o susțin. Kelley însăși nu a descoperit în mod consecvent că modul în care „mamele afro-americane din clasa de jos” își cresc copiii este influențat de

gradul de îngrijorare trăit de ele în legătură cu siguranța copiilor.²³ Poate că este vorba despre altceva, și nu de o apreciere obiectivă a pericolului, care determină acest grup să prefere o anumită abordare a disciplinei.

Dacă teoria cartierului periculos ar fi adevărată, ar trebui să ne așteptăm ca relația dintre modul cum sunt disciplinați copiii și implicarea lor în comportamente antisociale să depindă de locul unde trăiesc. Însă, două studii extinse – primul datând din 1996, realizat pe un grup mai mare de 3.000 de adolescenți de diferite proveniențe etnice, și al doilea, realizat în 2002, pe un grup de 841 de familii afro-americane – au descoperit că efectele stilului de disciplinare nu s-au modificat în funcție de comunitatea în care trăiau, inclusiv nici dacă aceasta era caracterizată de criminalitate și delincvență.²⁴

Lăsând la o parte dovezile empirice, argumentul cartierului periculos pare a fi bazat pe unele false dihotomii, cunoscute de altfel, cum este „constrângere versus permisivitate”. Este adevărat că, în anumite zone, copiii au nevoie de mai multă protecție și monitorizare, dar nu este același lucru să se spună că ei au nevoie – sau că ar beneficia de – parenting de tip autoritar sau de pedepse corporale.²⁵ Pot beneficia însă de un program, dar acest lucru nu înseamnă că le-ar fi benefic să fie controlați. Poate că au nevoie de o prezență parentală puternică, dar nu de o ascultare absolută gen: „Fă ce îți zic, că altfel...” (În același sens, este important să nu absolutizăm ceea ce eu am numit „a lucra împreună” și să-l confundăm cu o permisivitate „lasă-mă să te las”. A scoate în evidență părțile negative ale celei de-a doua nu este același lucru cu a susține-o pe prima.)

Vă recomand să recitiți rezultatele cercetărilor care demonstrează efectele controlului și pedepsei, pe care le-am comentat în capitolele 3 și 4. Copiii crescuți prin aceste metode au slabe șanse să-și dezvolte un cadru moral rafinat. Pot avea greutate în a dezvolta o înțelegere flexibilă a situațiilor cu care se confruntă și pot rămâne blocați în preocuparea pentru sine.

Toate aceste lucruri contează. Rafinamentul moral, flexibilitatea cognitivă și capacitatea de a ne păsa de alții nu reprezintă un lux. Aceste trăsături nu exclud tehnicile de bază de supraviețuire și o înțelepciune a străzii. Ne dorim toate aceste lucruri pentru copiii noștri. Disciplina tradițională bazată pe pedeapsă poate cauza absența lor. Chiar dacă avem ca scop ascultarea din partea copiilor, această modalitate nu este foarte eficientă în atingerea scopului. Copiii ai căror părinți sunt axați pe control sunt deseori *mai puțin* supuși, mai ales

atunci când nu sunt părinții prin preajmă. Trebuie însă să punem la îndoială scopul de a-i face pe copii ascultători, care este foarte diferit de scopul de a dezvolta în ei o judecată dreaptă și responsabilitate.

Aș merge atât de departe, încât aș susține că abordarea descrisă în ultima jumătate a cărții – iubire necondiționată, o relație bazată pe respect și înțelegere, o ocazie pentru copii de a participa în luarea deciziilor și așa mai departe – este poate mai importantă tocmai pentru copiii care cresc în cartiere cu probleme.²⁶ În orice caz, nu există multe situații în viața reală în care copiii să se descurce bine tocmai pentru că au fost determinați să le fie frică de părinți.

NOTE

INTRODUCERE

1. Am preluat acest experiment de la Deborah Meier.
2. Gagan, pp. 45–46.
3. Această cifră este preluată din Simpson, p. 11. În acea perioadă, la mijlocul anilor '90, erau publicate mai mult de 1.500 de cărți de parenting.
4. Chiar și unele dintre cărțile mai bune, a căror abordare dă dovadă de respect față de copii, par să invite la parodiere. De exemplu, nu numai că ne sfătuiesc să folosim „ascultarea reflectivă” astfel încât copiii să știe că sunt auziți, dar această tehnică este prezentată ca având puteri magice și producând rezultate imediate.
Copilul: „E așa nedrept! Întotdeauna îmi faci asta! Te urăsc!” (Izbucnește în lacrimi)
Părintele: „Hm! Deci tu crezi că ce ți-am propus e nedrept. Acest lucru te înfurie, nu?”
Copilul: „Da.” (suspină) „Dar... cred că mă pot împăca și cu asta. (pauză) Mulțumesc că ți-ai făcut timp să mă înțelegi! Mă simt mai bine acum!”
5. De exemplu, vezi analiza cercetării în Chapman, Zahn-Waxler, p. 90.
6. Studiu în Washington, D.C. de Kuczynski și Kochanska (citate preluate de la pp. 404 și, respectiv, 398). Supunerea compulsivă: Crittenden și DiLalla. Pentru psihoterapeuți: a se vedea, de exemplu, Juul. Psihologii care studiază tiparele de atașament din relația părinte-copil au observat că un copil mic sănătos „nu se supune automat tuturor cerințelor mamei sale; ci există un anumit grad de nesupunere atunci când i se cere să se oprească din joacă și să strângă jucăriile, dar cooperează treptat cu mama” (Matas și alții, p. 554).
7. A se vedea comentariile referitoare la cercetarea lui Edward Deci și Richard Ryan, pe tema controlului, pp. 57–58. Am discutat acest aspect în *Punished by Rewards* („Pedepsiți de recompense”) (Kohn, 1999, pp. 250–252), preluând din analiza lor diferitele tipuri de internalizare. Versiunea cea mai puțin constructivă este „introiecția”, prin care cineva internalizează o regulă sau o valoare a altcuiva și apoi se simte presat din interior să acționeze în conformitate cu ea. Acesta este exact genul de internalizare care este promovat de tipurile de disciplină pe care le analizăm în carte.
8. DeVries și Zan, p. 253.
9. Coloroso, p. 77.

CAPITOLUL 1 PARENTING CONDIȚIONAT

1. S-a dovedit că această modalitate de a privi copiii este mai degrabă un prejudiciu și nu o concluzie susținută de dovezi concrete. Într-o carte publicată anterior: *The Brighter Side of Human Nature* („Partea bună a naturii umane”), am analizat sute de studii care susțineau perspectiva că este la fel de natural să fii afectuos și empatic cum este să fii agresiv și egoist. O variantă concentrată a acestei analize poate fi găsită într-un articol din 1991, destinat dascăliilor și intitulat: *Caring Kids* („Copii afectuoși”) (Kohn, 1991).
2. Este preluată de la un psiholog pe nume Stephen Beltz, din cartea numită: *How to Make Johnny WANT to Obey* („Cum să-l facem pe Johnny să DOREASCĂ să se supună”), p. 236.
3. Baumrind 1972, p. 278. Ea continuă: „Părintele care își exprimă iubirea necondiționat îl încurajează pe copil să fie egoist și pretențios”, sugerând astfel că modelul economic al relațiilor umane merge mână-n mână cu o părere proastă despre natura umană.
4. Margaret Clark a publicat câteva studii la sfârșitul anilor '70 și '80, în care explora diferențele între ceea ce ea numea relații „de schimb” și relații „puse în comun”. Rezultatele legate de căsătorie sunt preluate dintr-un studiu de Murstein și alții. Pentru a avea o vedere de ansamblu a modului în care modelele și metaforele economice au intrat și în alte domenii ale vieții, se poate consulta cartea lui Barry Schwartz *The Battle for Human Nature* („Bătălia pentru natura umană”) și scrierile lui Erich Fromm.

5. A se vedea Rogers 1959.
6. A se citi: www.doh.ie/fulltext/Children_First/Chapter2.html. Deși unele informații de pe internet nu mai sunt valabile după un timp, am găsit acest document de mai multe ori în căutările mele pe site-ul șerifului din Illinois și pe site-ul unui grup antiabuz (CAPSEA), din Pennsylvania, descoperind că a fost propus să fie votat drept lege în Missouri. Este totodată citat pe alte site-uri din Anglia și Canada.
7. De exemplu, „părinții au declarat că i-au inclus pe copii în procesul de luare a deciziilor în familie mai des decât aceștia au simțit acest lucru” (Eccles și alții, pp. 62–63).
8. Sunt citate trei studii care susțin această afirmație, în Kernis și alții, p. 230. Chiar și atunci când nu există posibilitatea de a compara corectitudinea acestor două variante, o altă cercetare a descoperit că, de obicei, relațiile părinților despre acțiunile lor nu au coincis cu observațiile cercetătorului (de exemplu: Kochanska 1997; Ritchie).
9. Hoffman 1970a, mai ales Tabelul IV, p. 106. Aceste rezultate și altele care analizează retragerea iubirii sunt discutate la pp. 29–30. Pentru a adăuga și rezultatul inițial legat „de faptul că ceea ce trăiește copilul în legătură cu comportamentul părintelui are impactul cel mai mare asupra dezvoltării lui ulterioare” se poate vedea Morris și alții; citatul este de la p. 147.
10. Assor și alții. Citatul este de la p. 60. Nu reiese foarte clar din studiu de ce acești părinți își tratau copiii exact cum fuseseră ei tratați, dar eu analizez câteva explicații posibile ale parentingului condiționat în Capitolul 6.
11. Harter și alții. Mai mult, acest „sentiment de a fi iubit în mod condiționat, de a ne comporta numai cum dorește altcineva s-o facem, ridică bariere în comunicare și astfel îngreunează și mai mult evitarea iubirii condiționate. Este un cerc vicios de bariere de comunicare” (Newcomb, p. 53).
12. Citatul este din Harter 1999, p. 181. A se vedea Forsman și Makri-Botsari, pentru cercetările asupra efectelor sprijinului necondiționat din partea părinților și profesorilor. Ultimul studiu a descoperit și că elevii care s-au simțit acceptați necondiționat de către profesorii lor au fost mai interesați, în mod autentic, de a învăța și mai capabili de a se bucura de sarcinile solicitante intelectual (în comparație cu atitudinea de a face lucrurile pentru că li s-a spus să le facă și preferința pentru sarcini mai ușoare, deoarece știau că vor avea succes la ele).
13. Prima frază este din „Scala retragerii afecțiunii” creată de Brent Mallinckrodt și colegii săi de la Universitatea din Missouri. Cea de-a doua frază (modificată la persoana I) se referă la un instrument folosit de Michael Kernis și colegii săi de la Universitatea din Georgia.

CAPITOLUL 2 DĂRUIREA ȘI REȚINEREA IUBIRII

1. Chamberlain și Patterson, p. 217.
2. Chapman și Zahn-Waxler; citatele apar la pp. 90 și 92.
3. Hoffman 1970b, pp. 285–86.
4. Hoffman 1970b, p. 300.
5. Dienstbier și alții, p. 307.
6. Stima de sine: Aceste descoperiri ale studiului lui Stanley Coopersmith asupra băieților de clasa a V-a și a VI-a sunt descrise în Maccoby and Martin, p. 55. După un sfert de secol, studiul a fost din nou realizat, de această dată incluzând și fete. A se vedea Kernis și alții, 2000. Sănătate emoțională și delinvență: Goldstein și Heaven, cu un studiu recent asupra elevilor de liceu. Depresie: Barber, cu un studiu asupra a 875 de elevi de clasele a V-a, a VIII-a și a X-a.
7. Maccoby și Martin, p. 55.
8. Neobișnuit de anxioși: Un studiu din 1966, realizat de Perdue și Spielberger și descris în Hoffman 1970b, p. 302. Teamă de a-și arăta furia: Hoffman 1970a, pp. 108–109. Frica de eșec: Elliot și Thrash. (Acești autori ilustrează conceptul de retragere a iubirii făcând referire la „mult utilizata tehnică *time-out*”). Evitarea atașamentului: Swanson și Mallinckrodt; citatul apare la p. 467. (Gradul în care cei 125 de studenți au trăit retragerea afecțiunii a fost un indicator important în a previziona tendința lor de a evita intimitatea, chiar și după ce au luat în

considerare și alte însușiri ale familiei de origine. Un al doilea studiu, cu peste 400 de studenți, realizat de Mallinckrodt și Wei, a confirmat legătura dintre retragerea iubirii, pe de-o parte, și problemele legate de nesiguranță și atașament, pe de alta.)

9. Hoffman 1970a; și 1970b, mai ales pp. 339–340. Aș vrea să menționez că un studiu anterior (Sears și alții) a descoperit că acei copii de grădiniță ale căror mame foloseau retragerea iubirii și se comportau în general iubitor cu ei recunoșteau cu mai multă ușurință decât alți copii că au încălcat o regulă sau că s-au comportat urât, înainte să fie prinși. (După cum a scris un alt autor – Becker, p. 185 –, este evident că acest lucru se întâmplă numai cu acele mame care erau mai afectuoase, deoarece în acest caz „era mai multă iubire de pierdut”.) Cu toate acestea, cercetările ulterioare nu au arătat că iubirea condiționată ar avea vreun efect pozitiv asupra dezvoltării morale. Alte studii, inclusiv cel descris în text, susțin că acest mod de a pune în practică disciplina este „o bază insuficientă pentru dezvoltarea unei conștiințe unitare” (Hoffman și Saltzstein, p. 56). Într-adevăr, putem să ne punem întrebarea dacă rezultatul „pozitiv” din studiul lui Sears și alții – o nevoie compulsivă de a mărturisi – este cu adevărat ceea ce căutăm noi. Există o diferență între frica de a fi prins, pe de-o parte, și sentimentul – care este încă incomplet format la un copil de cinci ani, de exemplu – că o anumită acțiune nu este bună, pe de altă parte. După psihologul Wendy Grolnick, această presiune internă „se opune sentimentului de autonomie, deoarece copilul nu poate alege riscul de a nu se supune – mizele sunt mult prea mari” din cauză că iubirea părintelui îi poate fi retrasă (Grolnick, p. 47).
10. Numai într-o mică măsură, deoarece ideile descrise în următoarele paragrafe, împreună cu dovezile care le susțin, au fost deja descrise pe larg în cartea *Punished by Rewards* („Pedepsiți de recompense”) (Kohn 1999a).

11. A se vedea Kohn 1999a, capitolul 5 și Deci și alții, 1999 și rezultatele studiilor descrise de fiecare.
12. Eforturile de a determina efectele laudelor asupra motivației interioare sunt îngreunate de faptul că „lauda” înseamnă lucruri diferite pentru diferiți cercetători (a se vedea Kohn 1999a, mai ales pp. 99–101, 261). O analiză recentă a cercetărilor întreprinse a descoperit că „deși recompensele verbale măresc motivația interioară în cazul studenților, nu se întâmplă același lucru în cazul copiilor” (Deci și alții, 1999, p. 638).
13. M. B. Rowe.
14. Această frază bine-venită este din DeVries și Zan, p. 46.
15. Burhans și Dweck. Conținutul unei laude poate fi relevant în acest caz. Cercetătorii sunt de acord: comentariile care îi fac pe oameni să se simtă acceptați numai condiționat au un impact negativ. În cazul a două studii recente, cercetătorii nu se pun de acord în legătură cu natura acelor comentarii. Un experiment făcut pe tineri (Schimmel și alții) a descoperit că un comentariu pozitiv nu-i făcea să se simtă mai siguri pe ei, dacă acest comentariu se referea la realizările lor, dar reușea acest lucru, dacă el se referea la persoanele în sine, la ce considerau ei drept „calitățile lor intrinseci”. Kamins și Dweck au descoperit însă că lauda „orientată spre persoană”, cea care oferea copiilor „o evaluare generală a lor, a însușirilor lor, a abilităților lor” era cea care determina un sentiment de valorizare personală condiționată și genera o pierdere a încrederii în ei înșiși atunci când întâlneau obstacole.
16. Bineînțeles că puteți. Vă voi mulțumi chiar. Cu toate acestea, un comentariu specific pe care îl faceți – ce ați descoperit util în carte, ce nu v-a fost util și de ce – va fi și mai bine primit decât o judecată fie că este pozitivă, fie că este negativă. În orice caz, oricât mi-ar plăcea să vă întâlnesc, realitatea este că nu depind de dumneavoastră pentru a-mi oferi iubire necondiționată. Comunicarea între doi adulți, mai ales în cazul în care aceștia nu au o relație apropiată dinainte, nu este deloc similară celei între părinți și copii. De aceea, faptul că eu zâmbesc cu recunoștință atunci când îmi spuneți că această carte v-a schimbat viața nu trebuie să ne determine să concluzionăm că atitudinea pozitivă folosită cu copiii noștri nu este chiar atât de rea.
17. A se vedea Kohn 1994, pentru comentarii legate de acea analiză și problemele care apar în următoarele două paragrafe.
18. Identificați aici un tipar? Trebuie să depășim modul de a gândi bazat pe „o singură valoare” fie că e vorba despre iubirea părintească (p. 7), motivație (p. 34), sau stimă de sine. În fiecare caz, problema care se pune nu este legată de cantitate, ci de tip (ce fel de iubire oferim, ce fel de motivație etc.).

19. Deci și Ryan 1995, p. 33. Valoarea euristică a concentrării asupra condiționării stimei de sine (alături de alți indicatori ce țin de siguranța sau fragilitatea acesteia), și nu pe stima de sine, ca atare, este subliniată și de Kernis 2003. A fost totodată observată și de Alice Miller, care a sugerat că o persoană poate trece peste depresie „numai atunci când stima de sine se bazează pe autenticitatea propriilor sentimente, și nu pe posesia anumitor calități” (p. 58). Ea susținea că nu avem nevoie și nici nu putem primi de la un terapeut suficientă stimă de sine. Carl Rogers considera că una dintre modalitățile prin care psihoterapia poate vindeca este oferirea de „considerație pozitivă necondiționată” care trebuia să fi fost primită cu ani în urmă. Miller nu este atât de optimistă: „Este o nevoie din copilărie, care nu își mai găsește niciodată împlinire mai târziu în viață” (p. 68).

20. Studiul asupra problemelor cu alcoolul: Neighbors și alții. Trimiterile către cercetările care confirmă celelalte consecințe enumerate aici pot fi găsite în cartea lui Crocker și Wolfe, pp. 606, 614-615. În final, autorii afirmă: „...comportamentul nu depinde de condiționarea stimei de sine, ci de anumite direcții din care o persoană își extrage aprecierea de sine” (p. 597) – și anume dacă oamenii se simt bine cu ei înșiși numai atunci când primesc aprobarea cuiva, sau când sunt morali, când se descurcă în munca lor și așa mai departe. Într-un studiu ulterior, Crocker și alții, se citează anumite dovezi care susțin ideea că „direcțiile de unde își extrag oamenii propria valoare sunt mai importante decât tipul de valorizare de sine, condiționată sau nu” (p. 905) – cel puțin în cazul celui grup de studenți.

21. Câți dintre noi chiar reușesc acest lucru este o altă problemă. După descrierea scenariului ideal – în care o persoană primește numai respect pozitiv necondiționat astfel încât „propria valorizare nu va fi condiționată, respectul de sine va fi necondiționat, nevoile pentru respect pozitiv și respect de sine nu vor depinde de evaluarea din partea altor persoane, persoana în cauză continuând să fie adaptată psihologic și complet funcțională”. Carl Rogers a recunoscut că, deși acest lucru este „posibil în teorie, nu pare să se întâmple în realitate” (p. 224). Psihologul Albert Ellis, care subliniază și el importanța acceptării de sine, o consideră și el „o deprindere care nu este împlinită perfect niciodată” (Chamberlain și Haaga, p. 172). Doi cercetători, specialiști în domeniu, scriu următoarele: „Nu negăm faptul că există astfel de persoane care să nu pună condiții. Credem că sunt destul de rare, în special în cultura nord-americană, care subliniază importanța stimei de sine și a valorizării personale pe baza realizărilor personale, a înfățișării exterioare, a aptitudinilor atletice, a venitului net și a activităților reușite” (Crocker și Wolfe, p. 616; a se vedea și Crocker și alții). De altfel, remarcă ei, oamenii care au o stimă de sine ridicată pot reuși să-și atingă condițiile pe care și le-au stabilit singuri pentru se plăcea, ceea ce nu este același lucru cu a se plăcea pe ei înșiși necondiționat.

22. Mai puțin probabil să se simtă anxioși și depresivi: Chamberlain și Haaga.

23. Ryan și Brown, p. 74. Aceeași idee este exprimată și de Crocker.

24. Am demonstrat deja acest lucru, chiar dacă dintr-o perspectivă mai puțin nuanțată a stimei de sine, în capitolul 5 din cartea „No Contest” („Fără concursuri”) (Kohn 1992); a se vedea lucrarea lui Crocker pentru cercetări mai recente. Evident că este posibil ca nevoia de a triumfa asupra altora, competitivitatea, să fie un *symptom* al stimei de sine, care este deja condiționat și fragil. Oamenii care au dubii mari în ceea ce privește valoarea propriei persoane pot fi atrași să participe la competiții, într-un efort disperat, dar zadarnic, pentru a-și dovedi lor înșiși, o dată pentru totdeauna, că sunt buni. În mod paradoxal, este nevoie de o conștiință de sine mai sănătoasă pentru a colabora cu alții decât pentru a-i infrânge.

CAPITOLUL 3 PREA MULT CONTROL

1. A se vedea Ginott, pp. 101-102.

2. De exemplu, Grusec și Goodnow, p. 7.

3. Un studiu a descoperit o „legătură logică importantă în ceea ce privește convingerile mamelor privind creșterea copiilor”, astfel, mamele care practicau o abordare autoritară vedeau tot ceea ce făceau copiii lor din acest punct de vedere (Hastings și Rubin). Cu cât părinții „ignoră factorii care țin de context” și, în mod rigid, „compară anumite acțiuni cu standarde

externe ale unor comportamente bune sau rele și acționează ca atare”, cu atât mai negativ este efectul asupra copilului (Hoffman 1970a, p. 113).

4. Adorno și alții. Citatul apare la p. 385.

5. Un psiholog ne propune să ne imaginăm o mamă care se joacă cu cucu-bau cu bebelușul ei. La un moment dat, poate atunci când jocul este prea solicitant, bebelușul se întoarce și își suge degetul. În loc să aștepte până când va fi gata din nou de joacă, învățând să înțeleagă semnalul dat de copil, mama „intră în raza vizuală a copilului și scoate sunete, pentru a-i atrage atenția. Copilul își ignoră mama și continuă să se uite în altă parte. Mama nu se lasă și se apropie de copil. Acesta se strâmbă și se îndepărtează”. Nevoia mamei de a controla interacțiunea dintre ei, ca și lipsa ei de respect față de preferințele evidente ale copilului pot avea efecte de durată. El se poate vedea drept neputincios în a influența lumea din jurul lui, iar pe părinte – sau pe alții – îl poate percepe drept o persoană lipsită de sensibilitate și în care nu poate avea încredere. El poate avea ca priorități să găsească soluții pentru a ieși din experiențe neplăcute și a se consola singur, astfel „se poate compromite dezvoltarea cognitivă și pot fi afectate interacțiunile copilului cu alte persoane” (Tronick, pp. 112, 117).

6. Această idee este susținută, cu citările aferente, de Kuczynski 1983, p. 133; și 1984, p. 1062.

7. Stayton și alții. Citatul este la p. 1061. Autorii consideră că acest fapt sugerează că „tendința de ascultare se dezvoltă într-un mediu social receptiv, primitor, fără multe instrucțiuni sau disciplină” (p. 1065). A se vedea Honing pentru analiza altor cercetări care au descoperit că ascultarea era legată, în general, de un stil de parenting receptiv, și nu de disciplină sau control. Doi cercetători au descoperit că, atunci când mamele tind să-și impună propria voință asupra copilului în modul descris de Stayton – și anume, atunci când „întrerup o activitate în desfășurare a copilului, în loc să-și adapteze momentul și modul cum intervin în funcție de starea, cheful și interesele de moment ale copilului” –, copiii aveau semnificativ mai multe șanse să fie etichetați drept hiperactivi la vârsta de cinci-șase ani (Jacobvitz și Sroufe). Nu au mai fost studii ulterioare care să pornească de la această descoperire interesantă din simplul motiv că fondurile disponibile pentru copiii cu tulburări de comportament sunt rezervate cercetărilor axate pe neurobiologie, și nu studiilor asupra impactului stilului de parenting asupra acestor tulburări.

8. Crocker și Litman, p. 970.

9. Parpal și Maccoby.

10. Kochanska 1997.

11. Supunere dedicată: Kochanska și Aksan. Supunere față de alt adult: Feldman și Klein.

12. Acest lucru este adevărat mai ales atunci când scopul este să le impunem copiilor să adopte o anumită atitudine sau sentiment. Putem forța copiii să se comporte într-un anumit mod, pe termen scurt, dar nu-i putem determina să *dorească* să facă acel lucru – de aceea este atât de absurd să cerem sfaturi despre cum să ne „motivăm” copiii. Eforturile de a impune controlul sunt și ele inutile, dacă ne bazăm pe presupunerea că relația părinte-copil este unidirecțională. Cercetătorii au realizat că nu numai părinții au influență asupra copiilor. Relația este reciprocă, fiecare parte influențând-o pe cealaltă, de ne place sau nu. „Accentul pus pe interacțiune ne îndepărtează de modul de a vedea comportamentul părintesc drept acțiune asupra copilului sau pentru copil și ne apropie de ideea de ce facem cu copilul (Maccoby și Martin, p. 78). Eu susțin că ce este adevărat este și de dorit: dintr-un punct de vedere, interacțiunea cu copiii este o descriere conformă cu realitatea; dintr-un alt punct de vedere, este o sugestie pentru ce ar trebui să se întâmple.

13. Baldwin, mai ales pp. 130-132.

14. Lamborn și alții, 1991. Citatul apare la p. 1062. Acest lucru este în concordanță cu altă cercetare (a se vedea Buri și alții) care arată că tinerii, mai ales tinerele, care au fost crescute de părinți autoritari nu au o părere bună despre ei înșiși (ele însele), tocmai din cauză acestui fapt.

15. Samalin, p. 6.

16. Această perspectivă a fost subliniată frecvent de Martin Hoffman în scrierile sale. Același fenomen general pare să aibă loc atunci când copiii sunt controlați în exces de către alți adulți, nu de părinții lor. De exemplu, într-o serie de experimente din anii '30 (Lewin și alții), un grup de băieți a participat la întreceri coordonate de persoane care erau, în mod intenționat, fie democratice, fie dictatoriale în modul în care conduceau grupul. Unii dintre copiii din

grupul coordonat de persoane dictatoriale au devenit într-adevăr agresivi și competitivi, dar mulți alții păreau retrași și apatici – până când persoana care-i conducea a plecat din cameră (sau băieții au fost mutați într-un grup mai puțin autoritar), moment în care agresivitatea a crescut semnificativ.

17. Hart și alții.

18. Juul, p. 220. Aceasta este și tema unei cărți interesante, publicate în anii '70 de către un psiholog clinician și creștin devotat, numit Sidney D. Craig: *Raising Your Child, Not by Force but by Love* („Să-ți crești copilul nu prin forță, ci prin dragoste”). Este o perspectivă foarte diferită față de cea propusă de majoritatea cărților de parenting cu bază religioasă pe care le știm eu. Craig sublinia, cu mult înainte de mine, că „dușmanul” copilului nu este permisivitatea, ci frica de a fi permisiv. Această frică determină părinții buni, din clasa de mijloc din America, să se comporte cu copiii lor dur, într-un mod lipsit de simpatie și sensibilitate, care poate genera mai târziu delincvență juvenilă” (p. 38).

19. Ryan și Deci 2003, p. 265.

20. Assor și alții.

21. Ryan și Deci 2000, p. 47.

22. Johnson și Birch. Citatul apare la p. 660. Birch este același cercetător care a realizat studiul pe care l-am menționat în ultimul capitol, cel care demonstrează că acei copii care sunt recompensați sau lăudați pentru că au băut o băutură necunoscută au ajuns să o considere mai puțin gustoasă, în comparație cu copiii care nu au primit recompense sau laude.

23. Maccoby și Martin, p. 44. Hoffman și Saltzstein, pentru a vedea un studiu care susține această concluzie.

24. Studiul asupra bebelușilor a fost publicat în 1984 și este descris de Grolnick, pp. 15–16; și în Frodi și alții. Cel de-al doilea studiu (Deci și alții, 1993) a descoperit întâmplător că este imposibil să se precizeze cât de autoritari au fost părinții, doar luând în considerare cât de mult au vorbit cu copiii lor în timpul sesiunii de joacă. A contat ce și cum li s-a spus copiilor.

25. Grolnick și alții, 2002. Un studiu anterior a descoperit că grupul format din copii de șase-șapte ani a pictat mai puțin creativ – și s-a distrat mai puțin – atunci când copiilor li s-au dat instrucțiuni despre cum trebuie să se folosească de colorii (Koestner și alții). Între timp, altă cercetare (și anume Dornbusch și alții, 1987) a descoperit o corelație negativă între parentingul autoritar și notele elevilor de liceu. Totuși, notele nu reprezintă un indiciu concludent pentru – și pot fi chiar invers proporționale cu – gândirea profundă, interesul pentru a învăța, preferința pentru sarcini care îi provoacă. Faptul că elevul alegă să obțină acele recompense externe, numite note de 10, poate fi un motiv de îngrijorare, nu de sărbătorire, după cum explic în Capitolul 5.

26. Autorii investighează faptul că autoritatea parentală „tinde să concentreze atenția copiilor asupra unui număr limitat de lucruri”, în timp ce „copiii a căror autonomie a fost susținută au căpătat o înțelegere conceptuală mai mare în ceea ce privește sarcina de îndeplinit și deci au fost mai apti să aplice acele concepte atunci când au fost singuri” (Grolnick și alții, 2002, p. 153).

27. See Flink și alții; și Deci și alții, 1982.

28. Comentariile lui Grolnick apar la pp. 20 și 150. Efecte care nu țin seama de vârstă: p. 30. (În mod asemănător, Grusec and Goodnow [p. 11] au descoperit că „afirmarea puterii pare să aibă efecte negative asupra dezvoltării morale, indiferent de vârstă”. Brody și Shaffer au extrapolat această concluzie la efectele condiționării iubirii.) Efecte care nu țin de grupul etnic, clasă, cultură: a se vedea Anexa.

29. Uneori, părinții și cadrele didactice folosesc termeni cum ar fi *limite* sau *structură* pentru a-și justifica acțiunile, deși ceea ce fac ar putea fi descris mai bine drept control. Dimpotrivă, Grolnick evidențiază că acele studii care și-au propus să demonstreze că exercitarea controlului este benefică pentru copii au oferit deseori o structură rezonabilă, dar au denumit-o „control” (p. 149). Ea definește structurile sănătoase drept „bagajul de cunoștințe și principii de care au nevoie copiii pentru a lua propriile decizii” (p. 17). De asemenea relevantă este diferența dintre controlul comportamental și cel psihologic, diferență evidențiată pentru prima dată de către Laurence Steinberg, și ulterior dezvoltată de Brian Barber.

CAPITOLUL 4 DAUNELE PEDEPSEI

1. În unele cazuri, copiii – și, mai des adulții – pot fi pedepsiți fără să se ia în considerare eficiența intervenției în sine. Scopul este deci nu să se modifice comportamentele viitoare, ci răzbuunarea. Este o motivație comună de a-și pedepsi elevii, în cazul profesorilor (Reyna and Weiner); nu este evident câți părinți recurg la pedeapsă pentru a aduce modificări comportamentelor viitoare ale copiilor și câți folosesc pedeapsa drept imperativ moral (a se vedea pp. 94–95).

2. Sears și alții, p. 484.

3. Toner, p. 31. În mod asemănător, „disciplina punitivă a apărut drept factor de previzibilitate (cel mai des întâlnit și folosit) pentru toate dimensiunile comportamentelor nepotrivite ale copiilor”, a concluzionat Grupul de Cercetare pentru Prevenirea Problemelor de Comportament, în 2000 (Stormshak și alții; preluare de la p. 24). Un alt studiu, realizat în Vestul Mijlociu, relatează: pedeapsa de diferite feluri „a adus o varietate deosebită în prevestirea ratelor de apariție a comportamentelor problemă, într-o măsură mai mare decât toți factorii demografici combinați” (Brenner and Fox; preluare de la p. 253). Evident că descoperirea că pedeapsa este asociată cu un comportament nedorit la copii poate fi explicată de posibilitatea ca părinții cu copii dificili să îi pedepsească mai des; cu alte cuvinte, pedeapsa este „determinată” de acțiunile copiilor, nu ea le cauzează. Este evident că relațiile cauzale au diferite sensuri, dar deja există foarte multe dovezi, rezultate ale studiilor care au testat exactă ipoteză, care justifică concluzia că pedeapsa este mai mult o cauză decât un efect. A se vedea pentru exemplificare: Hoffman 1960, p. 141; Kandel și Wu, p. 112; Cohen and Brook, p. 162; și pentru rolul cauzal jucat de pedeapsa corporală: Straus 2001, capitolul 12. În mod similar, deși părinții pot reacționa mai dur în cazul unui copil mic care este neobișnuit de agresiv, reacția părintelui este determinată în mare de convingerile părintelui legate de creșterea copiilor (Hastings și Rubin; a se vedea și Grusec și Mammone).

4. Cel mai ambițios rezumat al cercetării existente asupra pedepsei corporale este o monografie publicată de Gershoff, în 2002. Dintre studiile analizate, care evaluează efectele supunerii pe termen scurt, trei au descoperit efecte pozitive, iar două, nu (p. 547). (Chiar și acele trei care au descoperit efecte pozitive nu dovedeau că pedeapsa corporală era mai eficientă decât alte metode.) Analiza sa asupra unui număr imens de 88 de studii a concluzionat că pedeapsa corporală aplicată de părinți este asociată cu „internalizare morală scăzută, creștere a agresivității copilului, creștere a gradului de delincvență și a numărului de comportamente antisociale, scădere a calității relației dintre părinte și copil, deteriorare a sănătății mintale a copilului, risc crescut de a deveni victima unui abuz fizic, deteriorare a sănătății mentale a adultului și risc crescut de abuz al partenerului sau copilului” (p. 544). A se vedea și lucrările lui Murray Straus.

5. McCord 1991, pp. 175–176.

6. În cartea mea destinată cadrelor didactice *Beyond Discipline* („Dincolo de disciplină”) (1996), aduc critici unor programe din cadrul curentului „Noua disciplină” și anume: „Disciplină cu demnitate”, „Disciplină cooperativă”, „Disciplină cu iubire și rațiune”, și recomandărilor oferite de Rudolf Dreikurs și celor care îl susțin. A se vedea în special capitolul 4 din cartea de mai sus: „Pedepsele, în varianta ușoară: «consecințele» și pseudo-alegerile”.

7. Pieper și Pieper, p. 208. Asta nu înseamnă că nu există consecințe naturale. Dacă stăm târziu noaptea, suntem obosiți dimineața. Dacă nu mergem la cumpărături, vom rămâne fără mâncare. Aceste exemple sunt însă foarte diferite de refuzul părintelui de a-i încălzi cina copilului care a întârziat la masă. O puteți numi cum doriți, tot pedeapsă este, una care este resimțită foarte umilitor de către copil. (Dacă această pedeapsă este însoțită și de „Te-am avertizat!”, „Meriți asta!”, „Sper că ți-ai învățat lecția!”, copilul se va simți și mai rău.)

8. Hoffman 1960. Nu mai este nevoie să spunem cât de greu este să facem acest lucru. Cercetările (de exemplu Ritchie) confirmă că părinții reacționează mai des pedepsind, în cazul unui conflict în cadrul căruia ei și copiii lor sunt blocați într-o bătălie a voințelor decât în cazul unui singur comportament de nesupunere.

9. Ginott, p. 151.

10. Hoffman 1970a, p. 114.
11. Gordon 1989, pp. 74, 7.
12. Hoffman și Saltzstein, p. 54.
13. A se vedea Hoffman 1970a, p. 109. Straus 2001 (p. 101) adaugă că părinții care-și bat la fund copiii, dar le explică de ce fac acest lucru, „li învață pe copii ce să facă și ce să zică atunci când ei lovesc un alt copil”.
14. A se vedea Hoffman 1970a, pp. 109, 115, pentru dovezi că acest lucru este adevărat în legătură cu retragerea iubirii.
15. Apare același fenomen în școli, legat de forme mai bune sau mai rele de predat, după cum analizez eu situația în articolul „Education's Rotten Apples” (Kohn 2002).

CAPITOLUL 5 ÎMPINȘI CĂTRE SUCCES

1. Luthar și Becker.
2. Fromm, p. xvi.
3. Luthar și D'Avanzo. Acești autori, care au realizat un studiu asupra unui număr aproximativ de 500 de adolescenți, unii dintr-un liceu din suburbii și alții dintr-un liceu din zona centrală a orașului, notează că profesorii, în ciuda acestor date, consideră că elevii din suburbii se descurcă mai bine. Cercetătorii au presupus că „ceea ce este perceput drept comportament problematic într-o școală din zona centrală poate fi văzut drept exprimare creatoare de către profesorii din mediul suburban și astfel receptarea dă dovadă de o toleranță mai mare” (p. 861).
4. Norem-Hebeisen și Johnson. Citatul este preluat de la p. 420.
5. George Carlin, într-unul dintre spectacolele sale de stand-up comedy întreba: „Ce fel de oameni au nevoie să-și confirme propria valoare prin realizările propriilor copii?... Aș vrea să văd un abțibild de mașină: «Suntem mândrii părinți ai unui copil a cărui stimă de sine este suficientă încât nu are nevoie de noi să-i promovăm realizările școlare pe spatele unei mașini»”.
6. Cercetările existente nu susțin practica amânării începerii grădiniței. Beneficiile academice aparente se dovedesc a fi iluzorii, fiind dependente de caracteristicile socio-economice ale copiilor care au fost trași în spate de către părinți, și nu practicii în sine. Cu alte cuvinte, copiii părinților înstăriți și intelectuali s-ar descurca la fel de bine, indiferent de momentul când încep școala. Orice beneficii care s-ar dovedi a fi reale se vor evapora în câțiva ani. Datele arată că nu sunt beneficii sociale ale fenomenului de „redshirting”; dimpotrivă, datele sugerează dezavantaje care pot apărea mai târziu. (A se vedea Marshall, pentru mai multe detalii și o listă cu referințe.) Unii părinți tind să amâne înscrierea copiilor la grădiniță și din cauză că grădinițele ridică stacheta – o tendință cu care experții în educație timpurie nu sunt de acord –, dar dacă tot mai mulți copii încep grădinița mai târziu, atunci poate apărea și o creștere a cerințelor academice, așadar, se creează un cerc vicios (Cosden și alții, p. 210).
7. Cercetarea care susține ceea ce urmează – inclusiv o discuție extinsă asupra alternativelor la note – poate fi găsită în cartea mea *The Schools Our Children Deserve* („Școlile pe care le merită copiii noștri”), publicată în 1999, și totodată, într-o mai mică măsură, în unele eseuri despre sistemul de notare, disponibile la adresa: www.alfiekohn.org/teaching/articles.htm.
8. Ames și Archer.
9. Grolnick și Ryan.
10. Studiile sunt: Gottfried și alții, 1994, și, respectiv, Dornbusch și alții, 1988. Un al treilea studiu, realizat pe un grup de copii de clasa a V-a și părinții lor, în Vermont, a descoperit că recompensele date pentru note bune și pedepsele date pentru note proaste „erau asociate cu note mai mici și realizări mai slabe” și cu „mai puțină motivare, plăcere și perseverență în activitățile pentru școală” (Ginsburg și Bronstein; citatul se regăsește la p. 1470). În acest studiu – în comparație cu cele două discutate în text – nu a fost atât de clar că strategiile parentale folosite au cauzat acele probleme. Este posibil ca părinții să fi recurs la mituire și amenințări, deoarece copiii lor aveau deja probleme la școală din alte motive. Însă, aceste strategii nu au îmbunătățit situația.

11. Borek Frank McCourt, autorul cărții *Angela's Ashes* („Rămășițele Angelei”), observă cum, timp de 18 ani de activitate didactică la licee prestigioase, numai o singură dată un părinte l-a întrebat: „Îi place copilului meu la școală?” Toate celelalte întrebări erau în legătură cu rezultatele la teste, cu înscrierea la facultate și îndeplinirea sarcinilor (citat în Merrow, p. 102).
12. Standarde deseori nerealistice: Harter 1999, p. 282. Dezamăgirea părinților: discuție personală cu Lilian Katz în 1997. Frica de eșec: Elliot and Thrash.
13. Grolnick, p. 98.
14. În cartea *No Contest: The Case Against Competition* („Nu întreceri: argumentul împotriva competiției”), Kohn, 1992, am descris modalități non-competitive de a se juca, învăța și lucra.
15. Schimmel și alții, p. 50. Pentru trimiteri la alți teoreticieni care apără ideea acceptării condiționate și a stimei de sine condiționate, se poate vedea Crocker and Wolfe, p. 614.
16. Numeroase studii au confirmat că există o tendință naturală în copii să încerce să înțeleagă lumea și să facă lucruri dincolo de nivelul la care se află la momentul respectiv. Ideea că este normal să facem cât mai puțin posibil este o relicvă a „reducerii tensiunii” sau modelelor homeostazice, care susțin că organismele caută o stare de odihnă. Puține modele au mai fost atât de renegate în psihologia modernă. Dacă sunteți interesat, puteți citi lucrarea lui Gordon Allport și descoperirile legate de impulsul uman de a obține un sentiment de competență (Robert White), de a fi independent (Richard de Charms, Edward Deci și alții), de a-și satisface curiozitatea (D. E. Berlyne) sau de a „actualiza” propriul potențial în diverse moduri (Abraham Maslow).
17. Pentru un exemplu, din multiplele studii, care demonstrează că eșecul determină o așteptare a unui eșec viitor, se poate vedea Parsons și Ruble. Pentru cercetarea care demonstrează că eșecul conduce la preferința pentru sarcini mai ușoare și la motivație interioară mai mică: Wigfield; Harter, 1992, și diferite lucrări ale cercetătorilor Deci și Ryan.
18. Crocker și Wolfe, pp. 614, 617.

CAPITOLUL 6 CE NE TRAGE ÎNAPOI?

1. A se vedea sondajele din 1997 și 1999, intitulate *Kids These Days* („Copiii zilelor noastre”), realizat de Public Agenda, o companie de sondaje. (Ultimul raport poate fi văzut aici: www.publicagenda.org/specials/kids/kids.htm.) Primul sondaj a apărut rezumat în ziar, *New York Times*, 26 iunie 1997.
2. Grubb și Lazerson, pp. 56, 85.
3. Aceste statistici provin de la Centrul Național pentru Copiii Săraci, Universitatea Columbia și, respectiv, Institutul Urban.
4. Clayton.
5. De exemplu, părinții care rezolvă în mare parte temele copiilor lor sunt ținta criticilor. Întrebarea mai importantă este cât din acea temă merită făcută... de oricine. Dacă ne limităm cu discuțiile la întrebarea dacă nu cumva părinții sunt mult prea implicați, prea dornici să ușureze lucrurile pentru copiii lor, nu vom reuși să punem la îndoială formele de predare tradiționale, care fac și mai mult rău (Kohn, 1999b). Programul este acceptat fără critică, în schimb critica este orientată numai spre persoane. În mod similar, de fiecare dată când ne chinuim să apreciem care este gradul potrivit de intervenție al părinților atunci când copiii sunt victimele persecuțiilor colegilor lor, nu ne concentrăm de fapt pe găsirea acelor elemente din școli care promovează (sau cel puțin nu reușesc să oprească) acel tip de persecuție.
6. Dix și alții. Citatele sunt de la pp. 1374 și 1387.
7. Dovezi în diferite culturi: Petersen și alții. Relația între supunere și disciplină: Luster și alții; și Gerris și alții.
8. Holt, p. 21. El continuă: azi răzburarea „poartă alt nume dar înseamnă același lucru. Nu mi-a fost niciodată clar cum poate suferința impusă unui infractor să compenseze pentru crimă, doar dacă nu este vorba despre satisfacția răzburătoare a victimelor lui și a societății. Este aceasta oare dreptate?”

9. Greven, p. 65.

10. Un preot creștin povestește cum fiul său de 18 luni îi „sfida autoritatea” refuzând să-l țină de mână într-o parcare. Ceea ce a urmat a constat într-o „serie de bătaii la fund repetate (cu explicații și manifestare a afecțiunii între ele) până când copilul a realizat că tati câștigă întotdeauna și *câștigă decisiv!*”. Această abordare este numită „corectare plină de iubire” (cartea lui Larry Tomczak este citată în Greven, p. 69).

11. Pentru exemplificare: Leviticul, capitolul 26; Deuteronom, capitolul 28; Proverbe, capitolul 1; și Romani, capitolul 1.

12. Citat din Gordon 1989, p. xxvi.

13. Depinde foarte mult cum sunt termenii definiți și traduși în măsuri pentru cercetare. De exemplu, dorim să facem distincția între părinții care nu se deranjează să reacționeze atunci când copiii au un comportament neadecvat și părinții care, cu afecțiune și respect, aleg o politică de minimă intervenție. În oricare caz, gradul în care au fost pedepsiți copiii, în cazul unui studiu, a constituit un factor de predictibilitate important în ceea ce privește comportamentul lor agresiv și antisocial opt ani mai târziu, în timp ce neglijarea nu a constituit un factor (Cohen și alții).

14. Am constatat deja predilecția lui Baumrid pentru un model de reciprocitate a relațiilor familiale, ea considerând că iubirea necondiționată îi va face pe copii „egoiști și pretențioși” (p. 223, nota 3). Totodată, ea consideră că o „structură” în familie presupune motivație externă și „susținere condiționată”, pe care le susține din plin. Ea este de acord cu bătaia la fund, consideră criticile aduse pedepselor drept „utopice” și declară că acei părinți care nu folosesc puterea pentru a obține supunere vor părea „indecși” (Baumrind 1996).

Din păcate, cercetările citate de ea pentru a demonstra că parentingul autoritar funcționează cel mai bine nu susțin nici una dintre aceste poziții. Descoperirile ei inițiale presupuneau că o combinație de căldură și „control ferm” (sau „constrângere”) era optimă. Un alt cercetător care a analizat datele ei (Lewis 1981) a descoperit că rezultatele pozitive, în cazul copiilor cu părinți autoritari, nu păreau a avea deloc legătură cu folosirea unei constrângeri. Copiii ai căror părinți erau afectuoși, dar nu dedicați controlului, aveau rezultate la fel de bune ca și copiii cu părinți atât afectuoși, cât și care dețineau controlul. Lewis a sugerat că acest lucru se întâmplă deoarece controlul, în sens tradițional, nu este necesar pentru a crea o structură și a oferi predictibilitate, după cum a presupus Baumrind (și mulți alții).

Baumrind nu pare să facă diferența între părinții „permisivi”, care sunt puțin confuzi, și cei democratici, care aleg să fie așa. Nu au existat probleme cu copiii părinților democrați care să sugereze, după cum spunea un alt psiholog: că „o analiză mai atentă a datelor lui Baumrind poate demonstra un sprijin important pentru parentingul orientat pe copil” (Crain, p. 18), chiar dacă Baumrind a creat o altă imagine, deoarece ea însăși se opune acestui stil de parenting.

Cercetările ulterioare care pornesc de la formulările lui Baumrind par să sprijine această idee. Un studiu extins pe adolescenți (Lamborn și alții, 1991) a descoperit într-adevăr beneficiile parentingului „cu autoritate”, termenul referindu-se la părinții care erau la curent și implicați în viața copiilor lor, dar nu se referea deloc la faptul că părinții ar fi fost dedicați controlului sau că își pedepsau copilul în vreun fel. Un alt studiu (Strage și Brandt), citat și el de Baumrind pentru a sugera că părinții trebuie să sprijine, dar și să pretindă, a dovedit că a pretinde anumite lucruri de la niște copii foarte mici nu dădea rezultatele dorite, sau mai rău, existau rezultate negative. În contrast, cu cât părinții și-au sprijinit mai mult copiii și le-au încurajat independența, atunci rezultatele au fost cu atât mai pozitive.

15. Grusec și Mammone, p. 60; a se vedea și Hastings și Rubin. Barber și alții afirmă că „cea mai puternică sursă de control psihologic va fi propria stare psihologică a părintelui” (p. 276).

16. Miller, p. 41.

17. Hastings și Grusec, 1998. Cu toate acestea, nu este întotdeauna ușor să se știe exact nevoile cărei persoane trebuie să aibă prioritate. Unii părinți, care sacrifică în mod vădit totul în favoarea copiilor lor, ale căror vieți par că se învârt în jurul lor, se dovedesc a fi de fapt narcisiști. Acești părinți au așteptări specifice, rigide de la copii și sunt de obicei ahtiați după

control. Totul trebuie să fie într-un anumit fel, nimic nu trebuie să fie altfel decât conform planului. Familia pare să fie peste măsură centrată pe copil, dar acesta este de fapt un mijloc de împlinire a propriilor nevoi de către părinți.

18. Aceasta poate fi o frică de a fi incompetent în creșterea unui copil, dar poate fi totodată un simptom al unei frici mai generale, de inadecvare. Vă amintiți că am discutat că frica de eșec pe care o încearcă un părinte poate fi asociată cu folosirea tehnicilor de retragere a iubirii (p. 78-80).

19. Grusec și Mammone, p. 62.

20. Bugental și alții, p. 1298.

21. Acest citat, folosit de Kunc în prezentările sale, apare și la adresa: www.normemma.com/hmsvouts.htm.

22. Părinții abuzivi se văd pe ei înșiși drept victime, Bugental și alții, p. 1298. Într-adevăr, conform unor studii recente (Bugental și Happaney), unii părinți atribuie o rea-voință (motive negative) chiar și *bebelușilor*, determinând un ciclu de neputință, mânie și abuz. Căutarea unor motive negative în copil: Lieberman, p. 64.

23. Hastings și Grusec, 1998, p. 477; și un rezumat al cercetărilor lui Hastings realizat de Grusec și alții, 1997, p. 268.

24. Acțiunea de a privi la TV nu înseamnă amorțeală totală a gândirii. Nu contează numai *la ce ne uităm*, ci și *cum* ne uităm. Este o teorie pe care am dezvoltat-o într-un articol intitulat *Television and Children: ReViewing the Evidence* („Televiziunea și copiii: reevaluarea evidenței”), Kohn, 1998.

25. Gordon 1989, p. 214.

26. Luster și alții, p. 143.

CAPITOLUL 7 PRINCIPIILE PARENTINGULUI NECONDIȚIONAT

1. Datele statistice sunt preluate din Straus, 2004, care citează un studiu din 1996 al lui Robert Larzelere și al colegilor lui. Citatul este din Straus, 2001, p. 210.

2. De exemplu, într-un studiu, li s-a cerut mamei unor copii de patru ani să-i determine să facă ceva care nu prezenta pentru ei prea mare interes (să sorteze furculițe și linguri din plastic), chiar dacă jucăriile din cameră îi atrăgeau puternic pe copii. Jumătate dintre mame au fost rugate să părăsească locul pentru a vedea dacă lucrul la activitatea întreprinsă de copii ar mai fi continuat și după plecarea lor. S-a dovedit că mamele din acest grup, al cărui scop era obținerea unei cooperări pe termen lung și în absența unui adult, au avut mai multe șanse decât celelalte mame (care erau concentrate pe aici și acum) să se înțeleagă cu copiii lor, să folosească alte tipuri de explicații și să-și susțină copiii, în interacțiunea cu ei. Chiar și considerând rezultatele atunci când mamele erau încă prezente, copiii își continuau activitatea și după ce acestea plecau, dacă ele foloseau acel tip de strategii care se subordonau unor scopuri pe termen lung (Kuczynski 1984).

3. Un grup de cercetători a exprimat acest lucru în modul următor: prioritatea numărul 1 pentru părinți nu ar trebui să fie să caute „soluții potrivite unei anumite situații” pentru problemele pe care le au cu copiii, ci să „meargă mai adânc în analiza modul cum gândesc și ce simt în legătură cu relația cu copilul lor” (Gerris și alții, p. 845). Următorul pas ar fi să *folosească* această nouă înțelegere pentru a păstra și a întări relația. Acest lucru ar trebui să fie o prioritate, chiar dacă uneori precedă determinarea copiilor de a face ce vrem noi.

4. Gordon 1975, p. 228.

5. Coloroso, pp. 62-63.

6. Lieberman, p. 49.

7. Aici doresc să subliniez că așteptările sunt nerealiste din cauza vârstei copilului. Totodată, mulți copii au nevoi speciale sau limitări care micșorează capacitatea lor de a face ce se așteaptă părinții ca ei să facă – prin urmare, este inutil să se insiste în asemenea cazuri, este poate chiar crud. A se vedea Green, pentru a analiza provocările cu care se confruntă unii copii, demonstrându-se astfel lipsa de eficiență a tehnicilor de disciplinare tradiționale.

8. A se vedea Noddings, p. 25. Ea subliniază că ideea provine de la filosoful Martin Buber și ideea lui legată de „confirmare”.

9. Lewis, 1995, pp. 132-133.

10. După cum scoate în evidență Marilyn Watson, chiar și în acest caz, este posibil ca acel copil să nu fi avut intenția de a face atât de mult rău. Ea spune că și dacă există o situație în care prezumția de nevinovăție nu este întemeiată, ideea ar fi să-l încurajăm pe copil să se ridice la standardele pozitive pe care un părinte le are referitor la sine (discuție personală, iunie 2004).

11. Studii citate în Dumas și LaFreniere, p. 9.

12. „Nu... nu... nu... nu... nu, bine, hail!” este imaginea în oglindă a unui alt tipar nesănătos descris mai sus, în care un părinte lasă totul la o parte și apoi explodează: „Bine... bine... bine... NU!” și apoi urmează pedeapsa.

13. Miller, pp. 88-89. Și Gordon 1975, pp. 21-22, 257-259.

CAPITOLUL 8 IUBIRE NECONDIȚIONATĂ

1. Acest lucru nu înseamnă că fericirea ar trebui să ne fie singurul scop. (A se vedea și p. 210, nota 1.)

2. Gordon 1975, p. 27.

3. Watson, pp. 142, 30.

4. *Ibid.*, p. 2.

5. Lovett, pp. 36, 69, 104-105.

6. Nu cred că ne dorim să cultivăm în copiii noștri ideea că fericirea depinde de ce lucruri posedăm. Mulți adulți se comportă ca și cum ar crede acest lucru, chiar și aceia cărora le este cunoscut ciclul: izbucnire de plăcere la cumpărarea unei noi perechi de pantofi sau a unui dispozitiv tehnic modern - recădere într-o stare de neliniște și plictiseală, care a precedat bucuria cumpărăturilor. Ceea ce a fost numit pe bună dreptate „fetișismul mărfii” nu este sănătos, chiar dacă aduce mari profituri pentru corporațiile care se străduiesc să ne convingă că avem nevoie de fiecare dintre produsele noi și îmbunătățite pe care ei le comercializează.

7. Juul, p. 61.

8. Pentru mai multe detalii: *Punished by Rewards* („Pedepsiți de recompense”), (Kohn 1999), mai ales capitolul 6 („Problema laudei”) și Postfața.

9. Grusec și alții, 1978. Într-un alt studiu s-a demonstrat că generozitatea la copii a crescut atât atunci când copiii au fost lăudați (un grup), cât și atunci când copiii (din alt grup) au fost îndemnați să creadă că sunt persoane generoase. Într-un studiu ulterior, copiii din cel de-al doilea grup s-au dovedit mai generoși decât cei care au fost lăudați. Cu alte cuvinte, lauda a determinat înmulțirea numărului de comportamente generoase, în anumite situații, dar a încetat să mai fie eficientă în alte contexte, în timp ce copiii cu un motiv mai profund de a fi generoși au continuat să se poarte astfel și în alte situații (Grusec și Redler).

10. Karen D. Arnold de la Facultatea din Boston, autoarea cărții *Lives of Promise* („Viața care promite”) este citată în Rimer.

11. A se vedea Kohn 1999b, capitolul 2, pentru mai multe detalii asupra acestei diferențe.

12. Am încercat să scriu o carte pentru profesori, care se numește *Beyond Discipline* („Dincolo de disciplină”), (Kohn 1996). Vă recomand de asemenea cartea *Learning to trust* („A învăța să avem încredere”), care descrie doi ani din viața unui dascăl într-o școală din zona centrală a unui oraș, dascăl care, prin împlinirea nevoilor elevilor, a reușit să treacă de la metode coercitive la un management eficient al clasei.

CAPITOLUL 9 SĂ OFERIM COPILOR OPTIUNI

1. Am analizat o parte din cercetarea întreprinsă pe acest subiect în Kohn, 1993. Cititorii interesați ar putea să citească și lucrările lui Edward Deci, Richard Ryan, și Wendy Grolnick, care au scris pe larg despre cum este receptată autonomia în diferite domenii ale vieții. Termenii „pioni” și „personaje principale” provin de la psihologul Richard de Charms.

2. Acestea nu reprezintă același lucru. „Faptul că un părinte nu controlează psihologic un copil nu înseamnă automat că el încurajează autonomia copilului” (Barber și alții, p. 271).

3. Copiii fac ce li se cere: pp. 51-53. Copiii se bazează mai mult pe părinții lor: câteva studii care susțin această descoperire sunt citate în Chirkov și alții, p. 98. Copiii se simt mai bine cu ei înșiși: Eccles și alții, p. 62. Copiii au șanse mai mari să evite problemele sociale: după un an de la studiu, tinerii din toate grupurile etnice, ai căror părinți i-au făcut parte a procesului de decizie, au rată mai mică a folosirii drogurilor și băuturilor alcoolice, a implicării în conduite nepotrivite la școală și comportament antisocial (Lamborn și alții, 1996). Studenții se simt încrezători în ei: Strage și Brandt. În majoritatea studiilor citate în paragraf, gradul în care părinții au susținut autonomia copiilor lor a fost evaluat în funcție de ce au trăit copiii, nu de ce au descris părinții. Eccles a demonstrat că, uneori, aceste descrieri diferă și, după cum am subliniat, contează ce cred copiii.

4. Cai și alții, p. 373. În citatul original, fiecare dintre aceste citate este urmat de unul sau mai multe alte citate, în paranteză.

5. Trebuie să fim foarte atenți aici pentru că puterea imensă pe care o au părinții poate transforma o simplă observație sau recomandare într-o pretenție. Trebuie evitată amenințarea tacită a retragerii iubirii, decizia finală trebuie să fie a copilului, atunci când am hotărât acest lucru. Poate fi frustrant atunci când copiii decid să nu facă ce le-am sugerat, dar ar trebui să considerăm aceste situații drept confirmări că am reușit să îi ajutăm să se simtă foarte autonomi.

6. Pentru recomandări practice în legătură cu gestionarea conflictelor între frați, puteți citi Faber and Mazlish, 1987. Și celelalte cărți ale lor merită citite.

7. Lieberman, p. 169. Ea continuă: „Se poate ajunge în situația în care părintele impune asupra copilului mai mare aceeași putere arbitrară pe care copilul mai mare a încercat să o impună asupra copilului mai mic. Gestul părintelui de a frâna puterea copilului mai puternic poate transmite mesajul: «Fă ce zic eu, nu ce fac eu!»”

8. A se vedea p. 201, nota 5.

9. Baldwin, p. 135.

10. A se vedea analiza făcută de Lewis datelor de studiu aparținând lui Baumrind, datând din 1981, mai ales p. 562. Între timp, un alt studiu a descoperit că, atunci când părinții consideră un comportament nepotrivit drept o infracțiune care trebuie pedepsită, copiii învață să sfideze, iar atunci când părinții consideră un comportament nepotrivit drept o problemă care poate fi rezolvată împreună, copiii învață să negocieze (Kuczynski și alții).

11. Această idee, împreună cu ce urmează în următoarele paragrafe, este adaptată din Kohn, 1996.

12. Scott-Little și Holloway.

13. Gordon 1989, p. 9.

14. A se vedea Reeve și alții, pentru un experiment recent al implementării acestei idei într-o sală de clasă.

15. Mulți profesori consideră că este necesar „să domine elevii care nu se conformează regulilor” până când aceștia fac ce li se spune. Se dovedește însă că elevii „se conformează mai ușor dacă primesc o cerință” și aceasta este clar exprimată de către profesori, iar „elevii sunt lăsați să hotărască ei momentul când împlinesc acea cerință” (Watson, p. 130).

16. Deci și alții, 1994, se aduc dovezi experimentale pentru 2, 3 și 6.

CAPITOLUL 10 PERSPECTIVA COPILULUI

1. Cea de a doua întrebare ne reamintește că nu este suficient să spunem că scopul nostru principal este să avem copii fericiți. N-aș vrea să-mi văd copiii drept activiști sociali perpetuu nefericiți, dar n-aș vrea nici să fie mereu orientați spre propria persoană și să fie indiferenți la suferința celorlalți. N-aș dori să fie fericiți, dacă în schimb nu reușesc să meditez asupra unor lucruri, dacă sunt superficiali și nu reușesc să fie revoltați de lucruri revoltătoare. Edward Deci spunea: „Atunci când oamenii își doresc numai fericire, ei pot bloca alte aspecte ale experienței lor de viață. Adevăratul sens de a fi viu nu presupune doar fericirea, ci trăirea întregii palete de emoții omenești” (1995, p. 192). Concluzionând, cred că singurul răspuns la întrebarea „Vrei să ai copii fericiți?” este „Da, dar...”

2. Dacă sunteți interesați, puteți căuta cercetările lui Nancy Eisenberg și ale regretatului Paul Mussen (care au colaborat la scrierea cărții *The Roots of Prosocial Behavior in Children* („Rădăcinile comportamentului pro-social la copii”) și ale lui Martin Hoffman, Ervin Staub, Marian Radke-Yarrow și Carolyn Zahn-Waxler.

3. Barnett și alții, p. 93. Există totodată dovezi din domeniul psihologiei sportive care arată că întrecerile promovează forme inferioare de înțelegere etică și determină dezvoltarea unui standard moral inferior (Kohn 1992).

4. „Folosirea frecventă a cuvintelor: «nu», «stop», «nu e voie» fără explicații poate inhiba copilul, astfel că el învață să se țină deoparte în cazul unui necaz, minimalizându-se astfel eforturile altruiste și reparatoare” (Zahn-Waxler și alții, p. 326).

5. Cuvintele lui Leon Kuczynski (1983, p. 132), psiholog, adept al psihologiei dezvoltării, care a studiat mult aceste probleme, sunt: „Interzicerea nemotivată nu este lipsită de încălcătură informațională, deoarece poartă implicit cu sine un anumit grad de amenințare cu unele consecințe externe”.

6. Studiul care a demonstrat legătura între folosirea discuțiilor raționale de către părinți și altruismul care se dezvoltă în copii a fost chiar dramatic: a fost o cercetare axată pe acele persoane care au salvat evrei de persecuția nazistă. Părinții salvatorilor „nu au pus preț pe ascultare” și nici nu au folosit pedeapsa corporală. Ei au pus accent pe „înțelegere, sugerarea unor modalități pentru a repara răul făcut, convingere și sfat”, comunicând astfel un „mesaj de respect și încredere în copiii lor” care i-a ajutat pe acești copii să se simtă „eficienți și afectuoși față de alții” (Oliner and Oliner, pp. 162, 179, 182). Al doilea studiu a analizat copilăria a mai mult de 1.000 de studenți și a descoperit că acei studenți care s-au implicat în munca de voluntariat și care au susținut o cauză în care credeau au fost crescuți de părinți care i-au respectat și care s-au bazat pe o abordare plină de înțelegere față de copil, și nu pe măsuri disciplinare punitive (Block și alții).

7. Mai multe detalii despre modul cum înțelegerea ideilor sociale și morale trebuie să fie „dezvoltată”, și nu doar transmisă: Constance Kamii și Rheta DeVries. Am discutat această problematică atunci când am adus critici programelor școlare tradiționale bazate pe „educarea caracterului” (Kohn, 1997).

8. Obținerea opiniei copilului: Walker și Taylor; citatul este preluat de la p. 280. Alte cercetări au descoperit: Eisenberg, p. 161.

9. Discuții personale cu Marilyn Watson, în 1989 și în 1990.

10. Descoperirea lui Hoffman: Hoffman și Saltzstein, p. 50. Cercetări ulterioare care au confirmat acest fapt: Kuczynski 1983. Eficiență mai mare în cazul copiilor mai mari: Brody și Shaffer. Inducția îi ajută pe preșcolari: Hart și alții. Chiar și copiii mici sunt receptivi: Zahn-Waxler și alții; citatul apare la p. 323.

11. Empatia se poate dezvolta de foarte timpuriu. Nou-născuții pot plânge – plâns de lungă durată – atunci când ei aud pe alt copil plângând, în comparație cu situațiile în care pot auzi sunete la fel de zgomotoase și de neașteptate, dar nu încep să plângă. În cele trei studii cu copii care aveau 18 și 72 de ore, s-a dovedit că plânsul era o reacție spontană, și nu o imitare vocală. Concluzia ar fi că este posibil să ne naștem cu o predispoziție de a fi afectați de necazul altor persoane. (Aceste idei sunt citate și în Kohn, 1990, alături de alte cercetări referitoare la

a vedea lucrurile din perspectiva celui alt și la empatie. O parte din discuția care urmează este preluată tot de acolo.)

12. O variație, descrisă în Coloroso, pp. 136–138, este ca să li se ceară fraților să explice ce s-a întâmplat, numai după ce ei au fost de acord asupra unei variante a faptelor.

13. Iată de ce am sugerat mai sus că părinții ar trebui să se întrebe: „Dacă cineva mi-ar fi zis mie acest lucru, eu m-aș iubi necondiționat?” Un astfel de exercițiu imaginativ poate să nu fie suficient pentru simplul motiv că propriul copil este diferit de voi. Nu este dificil să ne gândim la posibilitatea să răspundem sincer afirmativ la această întrebare și totuși copilul să nu se simtă iubit necondiționat.

14. A se vedea studiul Hastings și Grusec, menționat la p. 99. Astfel de părinți îi învață pe copii o abordare mai constructivă a rezolvării conflictelor. (Părinții autoritari văd conflictul – mai ales între ei și copil – drept ceva care trebuie eliminat. Ei nu reușesc să facă diferența între diferite tipuri de conflicte sau între modalități mai bune sau mai rele de gestionare a conflictelor care vor apărea în mod inevitabil.) Un alt studiu a arătat că, atunci când părinții discutau cu copiii lor, tendința lor de a folosi argumente „centrate pe ei înșiși” (care aveau menirea să apere propria poziție), spre deosebire de „argumente orientate spre ceilalți” (care considerau și interesele celorlalte persoane, într-un efort de a ajunge la un compromis), a avut un efect considerabil asupra modului în care copiii s-au raportat la semenii lor trei ani mai târziu. Cercetătorii au subliniat că poate să nu fie suficient să-i învățăm pe copii abilități de rezolvare a conflictelor, trebuie să luăm în considerare și „expunerea primară” la conflicte, acasă (Herrera and Dunn; preluare de la p. 879).

15. Studiul olandez: Gerris și alții. Studiul canadian: Hastings și Grusec, 1997. Studiul american: Kochanska.

16. Miller, pp. 89–91. Aceste argumente reprezintă esența tuturor lucrărilor sale și sunt susținute și de alți terapeuți care au scris despre creșterea copiilor.

17. Amintiți-vă că cercetarea susține punctul de vedere conform căruia părinții intervin mereu și întrerup copiii sau îi opresc dintr-o anumită activitate. Vezi pp. 121, 208, nota 11.

ANEXĂ STILURI DE PARENTING

1. Levine.

2. Mosier și Rogoff; preluare de la pp. 1057–1058.

3. Rothbaum, corespondență personală, ianuarie 2002.

4. Un grup de cercetători a sugerat o posibilitate interesantă: o cultură mai puțin axată pe alegere poate fi avantajoasă, chiar dacă există mai puține posibilități pentru copii de a face alegeri. Amintiți-vă că părinții autoritari tind să atribuie motive negative acțiunilor copiilor lor. Ei tind să creadă că, dacă un copil se comportă într-un mod nedorit de ei, atunci copilul se comportă sfidător, agresiv sau malițios, în mod intenționat. Acest lucru îi determină să reacționeze mai constrângător și folosind puterea, ceea ce determină un cerc vicios. În unele culturi, chiar și părinții care acționează într-un mod pe care l-am descrie drept autoritar pot să nu pornească de la acele convingeri despre motivele propriilor copii, deoarece, în acea cultură, oamenii nu sunt considerați independenți și stăpâni pe deciziile lor. În consecință, relația este marcată de mai puține conflicte (Grusec și alții, 1997, p. 272).

5. Grolnick, pp. 75, 79. Barber și Harmon pun și ei la dispoziție datele preliminare ale unui studiu asupra a nouă culturi diferite, inclusiv două care sunt destul de axate pe colectivitate, fiind caracterizate de o relație puternică între control psihologic, din partea părinților, și depresie și comportament antisocial, în cazul copiilor.

6. Ryan și Deci, 2003, pp. 265–267. A se vedea Rothbaum și Trommsdorff, pentru o altă perspectivă a acestor problematice – și o analiză mai detaliată a diferențelor culturale ale „autonomiei” și „relației”.

7. Gradul în care este folosită disciplina punitivă: concluzia lui Gershoff, p. 562 este următoarea de 15 citări. Copiii din clasele socio-economice inferioare: Dodge și alții, p. 662. A se vedea

și Sears și alții; Simons și alții, 1991. Gershoff observă însă că unele studii nu au descoperit același tip de relație. Acest fapt poate fi legat de aspectul statutului socio-economic care este analizat. De exemplu, folosirea pedepsei corporale poate fi legată, în mod negativ, de nivelul de educație al părinților într-o măsură mai mare decât de venit și de natura profesiei.

8. Conger și alții; a se vedea și dovezile analizate de Grolnick, pp. 83–87.

9. Rezultatele cercetărilor lui Melvin Kohn. (Coincidență de nume, în caz că vă întrebați dacă suntem rude.) Descoperirile lui Kohn sunt confirmate și de: Schaefer și Edgerton; Pinderhughes și alții; Gerris și alții. Date la nivel internațional: Petersen și alții.

10. Puține șanse să prefere autonomia: Alwin (p. 362) citează cinci studii care susțin această concluzie. Șanse mari să aprobe agresivitatea: Dodge și alții.

11. Clasa poate avea un impact mai puternic decât originea etnică: Pinderhughes și alții. Același studiu a descoperit însă că originea etnică este importantă, după cum au descoperit și Deater-Deckard și alții; Giles-Sims și alții (în cadrul studiului realizat în 1990) și Straus și Stewart (în cadrul studiului realizat în 1995). McLeod și alții (p. 586), care a avut foarte multe date de la nivel național, din 1988, a concluzionat că „mamele albe și-au bătut copiii la fund mai rar” în săptămâna de studiu, în comparație cu mamele afro-americane. A adăugat că acest lucru ar putea fi determinat și de faptul că mamele afro-americane erau mai sărace decât cele albe.

12. Diferența de procentaj (22% față de 9%): Flynn. Scădere în susținerea bătaii la fund (de-a lungul unei perioade de 26 de ani): Straus și Mathur.

13. Deater-Deckard și alții. Ultima concluzie este foarte importantă: „Se pare că există o limită a disciplinei dure, caracterizată prin pedepse corporale, dincolo de care efectele sunt dăunătoare pentru toți copiii, fără excepție” (Deater-Deckard și Dodge, p. 168).

14. Această idee a fost punctată și de alți teoreticieni, inclusiv Erik Erikson, dar relevantă pentru discuția noastră este afirmația din lucrarea lui Deater-Deckard și Dodge: „Se pare că același comportament din partea părinților (cum ar fi bătaia la fund) poate avea înțeles și consecințe diferite în medii culturale diferite” (p. 168).

15. Această idee a fost susținută de regretatul Hugh Lytton (p. 213), un cercetător eminent în domeniul dezvoltării umane și de către D.C. Rowe (p. 221). Rowe a pus la îndoială concluzia lui Deater-Deckard și Dodge, deoarece cuantificarea practicilor de parenting poate să nu fi fost foarte exactă sau validă în ceea ce-i privește pe albi, în comparație cu afro-americanii (un motiv ar fi neîncrederea mamelor afro-americane față de interviuatori).

16. Straus, 2005.

17. Lamborn și alții, 1996. Citatul este preluat de la p. 293.

18. Simons și alții, 2002.

19. Straus și alții.

20. Kilgore și alții.

21. Rohner și alții. Preluare de la p. 691.

22. Kelley și alții, p. 574.

23. „Grijile materne în legătură cu victimizarea nu erau legate de orientarea părinților” în studiul descris în Kelley și alții (p. 579), deși într-o lucrare anterioară Kelly a relatat că a găsit o astfel de legătură.

24. Lamborn și alții, 1996 și respectiv, Simons și alții, 2002.

25. Ideea apare și în Straus și alții, în contextul descoperirilor lor legate de faptul că pedepsa corporală are efecte dăunătoare asupra copiilor de orice proveniență etnică.

26. Grolnick face o afirmație similară. În cartierele problematice „dezvoltarea unei auto-determinări și responsabilități – ambele rezultând dintr-un stil de parenting care susține autonomia – sunt la fel de necesare, dacă nu chiar într-o măsură mai mare decât în cazul copiilor înstăriți” (Grolnick, p. 74).

REFERINȚE ȘI BIBLIOGRAFIE

- Adorno, T. W., Else Frenkel-Brunswick, Daniel J. Levinson, R. Nevitt Sanford. *The Authoritarian Personality*. New York: Harper & Brothers, 1950.
- Alwin, Duane F. “Trends in Parental Socialization Values: Detroit, 1958–1983.” *American Journal of Sociology* 90 (1984): 359–382.
- Ames, Carole, Jennifer Archer. “Mothers’ Beliefs About the Role of Ability and Effort in School Learning.” *Journal of Educational Psychology* 79 (1987): 409–414.
- Assor, Avi, Guy Roth, Edward L. Deci. “The Emotional Costs of Parents’ Conditional Regard: A Self-Determination Theory Analysis.” *Journal of Personality* 72 (2004): 47–89.
- Baldwin, Alfred L. “Socialization and the Parent-Child Relationship.” *Child Development* 19 (1948): 127–136.
- Barber, Brian K. “Parental Psychological Control: Revisiting a Neglected Construct.” *Child Development* 67 (1996): 3296–3319.
- Barber, Brian K., Roy L. Bean, Lance D. Erickson. “Expanding the Study and Understanding of Psychological Control.” in *Intrusive Parenting: How Psychological Control Affects Children and Adolescents*, editor Brian K. Barber. Washington, D.C.: American Psychological Association, 2002.
- Barber, Brian K., Elizabeth Lovelady Harmon. “Violating the Self: Parental Psychological Control of Children and Adolescents.” in *Intrusive Parenting: How Psychological Control Affects Children and Adolescents*, editor Brian K. Barber. Washington, D.C.: American Psychological Association, 2002.
- Barnett, Mark A., Karen A. Matthews, Charles B. Corbin. “The Effect of Competitive and Cooperative Instructional Sets on Children’s Generosity.” *Personality and Social Psychology Bulletin* 5 (1979): 91–94.
- Baumrind, Diana. “Some Thoughts About Childrearing.” in *Influences on Human Development*, editată de Urie Bronfenbrenner. Hinsdale, IL: Dryden Press, 1972.
- . “The Discipline Controversy Revisited.” *Family Relations* 45 (1996): 405–414.
- Becker, Wesley C. “Consequences of Different Kinds of Parental Discipline.” *Review of Child Development Research*, vol. 1, editor Martin L. Hoffman and Lois Wladis Hoffman. New York: Russell Sage Foundation, 1964.
- Beltz, Stephen E. *How to Make Johnny WANT to Obey*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1971.
- Block, Jeanne H., Norma Haan, M. Brewster Smith. “Socialization Correlates of Student Activism.” *Journal of Social Issues* 25 (1969): 143–177.
- Borek, Jennifer Gerdes. “Why the Rush?” *Education Week*, May 23, 2001: 38.
- Brenner, Viktor, Robert A. Fox. “Parental Discipline and Behavior Problems in Young Children.” *Journal of Genetic Psychology* 159 (1998): 251–256.
- Brody, Gene H., David R. Shaffer. “Contributions of Parents and Peers to Children’s Moral Socialization.” *Developmental Review* 2 (1982): 31–75.
- Bugental, Daphne Blunt, Keith Happaney. “Predicting Infant Maltreatment in Low-Income Families.” *Developmental Psychology* 40 (2004): 234–243.
- Bugental, Daphne Blunt, Judith E. Lyon, Jennifer Krantz, Victoria Cortez. “Who’s the Boss? Differential Accessibility of Dominance Ideation in Parent-Child Relationships.” *Journal of Personality and Social Psychology* 72 (1997): 1297–1309.
- Burhans, Karen Klein, and Carol S. Dweck. “Helplessness in Early Childhood: The Role of Contingent Worth.” *Child Development* 66 (1995): 1719–1738.
- Buri, John R., Peggy A. Louiselle, Thomas M. Misukanis, Rebecca A. Mueller. “Effects of Parental Authoritarianism and Authoritativeness on Self-Esteem.” *Personality and Social Psychology Bulletin* 14 (1988): 271–282.

- Cagan, Elizabeth. "The Positive Parent: Raising Children the Scientific Way." *Social Policy*, January/February 1980: 41-48.
- Cai, Yi, Johnmarshall Reeve, Dawn T. Robinson. "Home Schooling and Teaching Style: Comparing the Motivating Styles of Home School and Public School Teachers." *Journal of Educational Psychology* 94 (2002): 372-380.
- Chamberlain, John M., David A. F. Haaga. "Unconditional Self-Acceptance and Psychological Health." *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy* 19 (2001): 163-176.
- Chamberlain, Patricia, Gerald R. Patterson. "Discipline and Child Compliance in Parenting." in Marc H. Bornstein, ed., *Handbook of Parenting*, vol. 4, *Applied and Practical Parenting*. Mahwah, NJ: Erlbaum, 1995.
- Chapman, Michael, Carolyn Zahn-Waxler. "Young Children's Compliance and Noncompliance to Parental Discipline in a Natural Setting." *International Journal of Behavioral Development* 5 (1982): 81-94.
- Chirkov, Valery, Richard M. Ryan, Youngmee Kim, Ulas Kaplan. "Differentiating Autonomy from Individualism and Independence." *Journal of Personality and Social Psychology* 84 (2003): 97-110.
- Clayton, Lawrence O. "The Impact upon Child-Rearing Attitudes, of Parental Views of the Nature of Humankind." *Journal of Psychology and Christianity* 4, 3 (1985): 49-55.
- Cohen, Patricia, Judith S. Brook. "The Reciprocal Influence of Punishment and Child Behavior Disorder." in *Coercion and Punishment in Long-Term Perspectives*, editor Joan McCord. Cambridge, England: Cambridge University Press, 1998.
- Cohen, Patricia, Judith S. Brook, Jacob Cohen, C. Noemi Velez, Marc Garcia. "Common and Uncommon Pathways to Adolescent Psychopathology and Problem Behavior." in *Straight and Devious Pathways from Childhood to Adulthood*, editor Lee N. Robins, Michael Rutter. Cambridge, England: Cambridge University Press, 1990.
- Coloroso, Barbara. *Kids Are Worth It!* New York: Avon, 1994.
- Conger, Rand D., Xiaojia Ge, Glen H. Elder, Jr., Frederick O. Lorenz, Ronald L. Simons. "Economic Stress, Coercive Family Processes, and Developmental Problems of Adolescents." *Child Development* 65 (1994): 541-561.
- Cosden, Merith, Jules Zimmer, Paul Tuss. "The Impact of Age, Sex, and Ethnicity on Kindergarten Entry and Retention Decisions." *Educational Evaluation and Policy Analysis* 15 (1993): 209-222.
- Craig, Sidney D. *Raising Your Child, Not by Force but by Love*. Philadelphia: Westminster Press, 1973.
- Crain, William. *Reclaiming Childhood*. New York: Times Books, 2003.
- Crittenden, Patricia M., and David L. DiLalla. "Compulsive Compliance: The Development of an Inhibitory Coping Strategy in Infancy." *Journal of Abnormal Child Psychology* 16 (1988): 585-599.
- Crockenberg, Susan, Cindy Litman. "Autonomy as Competence in 2-Year-Olds: Maternal Correlates of Child Defiance, Compliance, and Self-Assertion." *Developmental Psychology* 26 (1990): 961-971.
- Crocker, Jennifer. "The Costs of Seeking Self-Esteem." *Journal of Social Issues* 58 (2002): 597-615.
- Crocker, Jennifer, Riia K. Luhtanen, M. Lynne Cooper, Alexandra Bouvrette. "Contingencies of Self-Worth in College Students: Theory and Measurement." *Journal of Personality and Social Psychology* 85 (2003): 894-908.
- Crocker, Jennifer, Connie T. Wolfe. "Contingencies of Self-Worth." *Psychological Review* 108 (2001): 593-623.
- Deater-Deckard, Kirby, Kenneth A. Dodge. "Externalizing Behavior Problems and Discipline Revisited." *Psychological Inquiry* 8 (1997): 161-175.
- Deater-Deckard, Kirby, Kenneth A. Dodge, John E. Bates, Gregory S. Petit. "Physical Discipline Among African American and European American Mothers: Links to Children's Externalizing Behaviors." *Developmental Psychology* 32 (1996): 1065-1072.
- Deci, Edward L. *Why We Do What We Do: The Dynamics of Personal Autonomy*. With Richard Flaste. New York: Grosset/Putnam, 1995.
- Deci, Edward L., Robert E. Driver, Lucinda Hotchkiss, Robert J. Robbins, Ilona McDougal Wilson. "The Relation of Mothers' Controlling Vocalizations to Children's Intrinsic Motivation." *Journal of Experimental Child Psychology* 55 (1993): 151-162.
- Deci, Edward L., Haleh Eghrari, Brian C. Patrick, Dean R. Leone. "Facilitating Internalization: The Self-Determination Theory Perspective." *Journal of Personality* 62 (1994): 119-142.
- Deci, Edward L., Richard Koestner, Richard M. Ryan. "A Meta-Analytic Review of Experiments Examining the Effects of Extrinsic Rewards on Intrinsic Motivation." *Psychological Bulletin* 125 (1999): 627-668.
- Deci, Edward L., Richard M. Ryan. "Human Autonomy: The Basis for True Self-Esteem." in *Efficacy, Agency, and Self-Esteem*, editor Michael H. Kernis. New York: Plenum, 1995.
- Deci, Edward L., Nancy H. Spiegel, Richard M. Ryan, Richard Koestner, Manette Kauffman. "Effects of Performance Standards on Teaching Styles: Behavior of Controlling Teachers." *Journal of Educational Psychology* 74 (1982): 852-859.
- DeVries, Rheta, Betty Zan. *Moral Classrooms, Moral Children*. New York: Teachers College Press, 1994.
- Dienstbier, Richard A., Donald Hillman, John Lehnhoff, Judith Hillman, Maureen C. Valkenaar. "An Emotion-Attribution Approach to Moral Behavior." *Psychological Review* 82 (1975): 299-315.
- Dix, Theodore, Diane N. Ruble, Robert J. Zambarano. "Mothers' Implicit Theories of Discipline: Child Effects, Parent Effects, and the Attribution Process." *Child Development* 60 (1989): 1373-1391.
- Dodge, Kenneth A., Gregory S. Petit, John E. Bates. "Socialization Mediators of the Relation Between Socioeconomic Status and Child Conduct Problems." *Child Development* 65 (1994): 649-665.
- Dornbusch, Sanford M., Julie T. Elworth, Philip L. Ritter. "Parental Reaction to Grades: A Field Test of the Overjustification Approach." Manuscript, Stanford University, 1988.
- Dornbusch, Sanford M., Philip L. Ritter, P. Herbert Leiderman, Donald F. Roberts, Michael J. Fraleigh. "The Relation of Parenting Style to Adolescent School Performance." *Child Development* 58 (1987): 1244-1257.
- Dumas, Jean E., Peter J. LaFreniere. "Relationships as Context." in *Coercion and Punishment in Long-Term Perspectives*, editor Joan McCord. Cambridge, England: Cambridge University Press, 1998.
- Eccles, Jacquelynne S., Christy M. Buchanan, Constance Flanagan, Andrew Fuligni, Carol Midgley, Doris Yee. "Control Versus Autonomy During Early Adolescence." *Journal of Social Issues* 47, 4 (1991): 53-68.
- Eisenberg, Nancy. *Altruistic Emotion, Cognition, and Behavior*. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1986.
- Elliot, Andrew J., Todd M. Thrash. "The Intergenerational Transmission of Fear of Failure." *Personality and Social Psychology Bulletin* 30 (2004): 957-971.
- Faber, Adele, Elaine Mazlish. *Siblings Without Rivalry*. New York: Norton, 1987.
- Feldman, Ruth, Prina S. Klein. "Toddlers' Self-Regulated Compliance to Mothers, Caregivers, and Fathers." *Developmental Psychology* 39 (2003): 680-692.
- Flink, Cheryl, Ann K. Boggiano, Marty Barrett. "Controlling Teacher Strategies: Undermining Children's Self-Determination and Performance." *Journal of Personality and Social Psychology* 59 (1990): 916-924.

- Flynn, Clifton P. "Regional Differences in Attitudes Toward Corporal Punishment." *Journal of Marriage and the Family* 56 (1994): 314-324.
- Forsman, Lennart. "Parent-Child Gender Interaction in the Relation Between Retrospective Self-Reports on Parental Love and Current Self-Esteem." *Scandinavian Journal of Psychology* 30 (1989): 275-283.
- Frodi, Ann, Lisa Bridges, Wendy Grolnick. "Correlates of Mastery-related Behavior: A Short-Term Longitudinal Study of Infants in Their Second Year." *Child Development* 56 (1985): 1291-1298.
- Fromm, Erich. Foreword to *Summerhill: A Radical Approach to Child Rearing* by A. S. Neill. New York: Hart, 1960.
- Gerris, Jan R. M., Maja Dekovic', Jan M.A.M. Janssens. "The Relationship Between Social Class and Childrearing Behaviors: Parents' Perspective Talking and Value Orientations." *Journal of Marriage and the Family* 59 (1997): 834-847.
- Gershoff, Elizabeth Thompson. "Corporal Punishment by Parents and Associated Child Behaviors and Experiences: A Meta-Analysis and Theoretical Review." *Psychological Bulletin* 128 (2002): 539-579.
- Giles-Sims, Jean, Murray A. Straus, David B. Sugarman. "Child, Maternal, and Family Characteristics Associated with Spanking." *Family Relations* 44 (1995): 170-176.
- Ginott, Haim G. *Teacher and Child*. New York: Macmillan, 1972.
- Ginsburg, Golda S., Phyllis Bronstein. "Family Factors Related to Children's Intrinsic/Extrinsic Motivational Orientation and Academic Performance." *Child Development* 64 (1993): 1461-1474.
- Goldstein, Mandy, Patrick C. L. Heaven. "Perceptions of the Family, Delinquency, and Emotional Adjustment Among Youth." *Personality and Individual Differences* 29 (2000): 1169-1178.
- Gordon, Thomas. *P.E.T.—Parent Effectiveness Training*. New York: Plume, 1975.
- . *Teaching Children Self-Discipline . . . At Home and at School*. New York: Times Books, 1989.
- Gottfried, Adele Eskeles, James S. Fleming, Allen W. Gottfried. "Role of Parental Motivational Practices in Children's Academic Intrinsic Motivation and Achievement." *Journal of Educational Psychology* 86 (1994): 104-113.
- Greene, Ross W. *The Explosive Child*. New York: HarperCollins, 1998.
- Greven, Philip. *Spare the Child: The Religious Roots of Punishment and the Psychological Impact of Physical Abuse*. New York: Vintage, 1992.
- Grolnick, Wendy S. *The Psychology of Parental Control: How Well-Meant Parenting Backfires*. Mahwah, NJ: Erlbaum, 2003.
- Grolnick, Wendy S., Suzanne T. Gurland, Wendy DeCoursey, Karen Jacob. "Antecedents and Consequences of Mothers' Autonomy Support." *Developmental Psychology* 38 (2002): 143-155.
- Grolnick, Wendy S., Richard M. Ryan. "Parent Styles Associated with Children's Self-Regulation and Competence in School." *Journal of Educational Psychology* 81 (1989): 143-154.
- Grubb, W. Norton, Marvin Lazerson. *Broken Promises: How Americans Fail Their Children*. New York: Basic, 1982.
- Grusec, Joan E., Jacqueline J. Goodnow. "Impact of Parental Discipline Methods on the Child's Internalization of Values." *Developmental Psychology* 30 (1994): 4-19.
- Grusec, Joan E., Leon Kuczynski, J. Philippe Rushton, Zita M. Simuti. "Modeling, Direct Instruction, and Attributions: Effects on Altruism." *Developmental Psychology* 14 (1978): 51-57.
- Grusec, Joan E., Norma Mammone. "Features and Sources of Parents' Attributions About Themselves and Their Children." in *Review of Personality and Social Psychology* 15 (1995): *Social Development*, editor Nancy Eisenberg.
- Grusec, Joan E., Erica Redler. "Attribution, Reinforcement, and Altruism: A Developmental Analysis." *Developmental Psychology* 16 (1980): 525-534.
- Grusec, Joan E., Duane Rudy, Tanya Martini. "Parenting Cognitions and Child Outcomes." in *Parenting and Children's Internalization of Values*, editor Joan E. Grusec and Leon Kuczynski. New York: Wiley, 1997.
- Hart, Craig H., D. Michele DeWolf, Patricia Wozniak, Diane C. Burts. "Maternal and Paternal Disciplinary Styles: Relations with Preschoolers' Playground Behavioral Orientations and Peer Status." *Child Development* 63 (1992): 879-892.
- Harter, Susan. "The Relationship Between Perceived Competence, Affect, and Motivational Orientation Within the Classroom." in *Achievement and Motivation: A Social-Developmental Perspective*, editori Ann K. Boggiano, Thane S. Pittman. Cambridge, England: Cambridge University Press, 1992.
- . *The Construction of the Self: A Developmental Perspective*. New York: Guilford, 1999.
- Harter, Susan, Donna B. Marold, Nancy R. Whitesell, Gabrielle Cobbs. "A Model of the Effects of Perceived Parent and Peer Support on Adolescent False Self Behavior." *Child Development* 67 (1996): 360-374.
- Hastings, Paul D., Joan E. Grusec. "Conflict Outcome as a Function of Parental Accuracy in Perceiving Child Cognitions and Affect." *Social Development* 6 (1997): 76-90.
- . "Parenting Goals as Organizers of Responses to Parent-Child Disagreement." *Developmental Psychology* 34 (1998): 465-479.
- Hastings, Paul D., Kenneth H. Rubin. "Predicting Mothers' Beliefs About Preschool-Aged Children's Social Behavior." *Child Development* 70 (1999): 722-741.
- Herrera, Carla, Judy Dunn. "Early Experiences with Family Conflict: Implications for Arguments with a Close Friend." *Developmental Psychology* 33 (1997): 869-881.
- Hoffman, Martin. "Power Assertion by the Parent and Its Impact on the Child." *Child Development* 31 (1960): 129-143.
- . "Conscience, Personality, and Socialization Techniques." *Human Development* 13 (1970a): 90-126.
- . "Moral Development." in *Carmichael's Manual of Child Psychology*, ed. 3, vol. 2, editor Paul H. Mussen. New York: Wiley, 1970b.
- Hoffman, Martin, Herbert D. Saltzstein. "Parent Discipline and the Child's Moral Development." *Journal of Personality and Social Psychology* 5 (1967): 45-57.
- Holt, Jim. "Decarcerate?" *New York Times Magazine*, August 15, 2004: 20-21.
- Honig, Alice Sterling. "Compliance, Control, and Discipline." *Young Children*, January 1985: 50-58.
- Jacobvitz, Deborah, L. Alan Sroufe. "The Early Caregiver-Child Relationship and Attention-Deficit Disorder with Hyperactivity in Kindergarten: A Prospective Study." *Child Development* 58 (1987): 1488-1495.
- Johnson, Susan L., Leann L. Birch. "Parents' and Children's Adiposity and Eating Style." *Pediatrics* 94 (1994): 653-661.
- Juul, Jesper. *Your Competent Child: Toward New Basic Values for the Family*. New York: Farrar, Straus, and Giroux, 2001.
- Kamins, Melissa L., Carol S. Dweck. "Person Versus Process Praise and Criticism: Implications for Contingent Self-Worth and Coping." *Developmental Psychology* 35 (1999): 835-847.
- Kandel, Denise B., Ping Wu. "Disentangling Mother-Child Effects in the Development of Antisocial Behavior." in *Coercion and Punishment in Long-Term Perspectives*, editor Joan McCord. Cambridge, England: Cambridge University Press, 1998.
- Kelley, Michelle L., Thomas G. Power, Dawn D. Wimbush. "Determinants of

- Disciplinary Practices in Low-Income Black Mothers." *Child Development* 63 (1992): 573-582.
- Kernis, Michael H. "Toward a Conceptualization of Optimal Self-Esteem." *Psychological Inquiry* 14 (2003): 1-26.
- Kernis, Michael H., Anita C. Brown, Gene H. Brody. "Fragile Self-Esteem in Children and Its Associations with Perceived Patterns of Parent-Child Communication." *Journal of Personality* 68 (2000): 225-252.
- Kilgore, Kim, James Snyder, Chris Lentz. "The Contribution of Parental Discipline, Parental Monitoring, and School Risk to Early-Onset Conduct Problems in African American Boys and Girls." *Developmental Psychology* 36 (2000): 835-845.
- Kochanska, Grazyna. "Mutually Responsive Orientation Between Mothers and Their Young Children: Implications for Early Socialization." *Child Development* 68 (1997): 94-112.
- Kochanska, Grazyna, Nazan Aksan. "Mother-Child Mutually Positive Affect, the Quality of Child Compliance to Requests and Prohibitions, and Maternal Control as Correlates of Early Internalization." *Child Development* 66 (1995): 236-254.
- Koestner, Richard, Richard M. Ryan, Frank Bernieri, Kathleen Holt. "Setting Limits on Children's Behavior: The Differential Effects of Controlling vs. Informational Styles on Intrinsic Motivation and Creativity." *Journal of Personality* 52 (1984): 233-248.
- Kohn, Alfie. *The Brighter Side of Human Nature: Altruism and Empathy in Everyday Life*. New York: Basic Books, 1990.
- . "Caring Kids: The Role of the Schools." *Phi Delta Kappan*, March 1991: 496-506. Disponibil la adresa: www.alfiekohn.org/teaching/cktrots.htm.
- . *No Contest: The Case Against Competition*. Rev. ed. Boston: Houghton Mifflin, 1992.
- . "Choices for Children: Why and How to Let Children Decide." *Phi Delta Kappan*, September 1993: 8-20. Disponibil la adresa: www.alfiekohn.org/teaching/cfc.htm.
- . "The Truth About Self-Esteem." *Phi Delta Kappan*, December 1994: 272-283. Disponibil la adresa: www.alfiekohn.org/teaching/tase.htm.
- . *Beyond Discipline: From Compliance to Community*. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development, 1996.
- . "How Not to Teach Values: A Critical Look at Character Education." *Phi Delta Kappan*, February 1997: 429-439. Disponibil la adresa: www.alfiekohn.org/teaching/hnttv.htm.
- . "Television and Children: ReViewing the Evidence." in *What to Look for in a Classroom . . . and Other Essays*. San Francisco: Jossey-Bass, 1998.
- . *Punished by Rewards: The Trouble with Gold Stars, Incentive Plans, As, Praise, and Other Bribes*. Rev. ed. Boston: Houghton Mifflin, 1999a.
- . *The Schools Our Children Deserve: Moving Beyond Traditional Classrooms and "Tougher Standards"*. Boston: Houghton Mifflin, 1999b.
- . "Education's Rotten Apples: From Math Instruction to State Assessments, Bad Practices Can Undermine the Good." *Education Week*, September 18, 2002: 48, 36, 37. Disponibil la adresa: www.alfiekohn.org/teaching/edweek/rotten.htm.
- Kohn, Melvin L. *Class and Conformity*. Ed. 2. Chicago: University of Chicago Press, 1977.
- Kuczynski, Leon. "Reasoning, Prohibitions, and Motivations for Compliance." *Developmental Psychology* 19 (1983): 126-134.
- . "Socialization Goals and Mother-Child Interaction: Strategies for Long-Term and Short-Term Compliance." *Developmental Psychology* 20 (1984): 1061-1073.
- Kuczynski, Leon, Grazyna Kochanska. "Development of Children's Noncompliance Strategies from Toddlerhood to Age 5." *Developmental Psychology* 26 (1990): 398-408.
- Kuczynski, Leon, Grazyna Kochanska, Marian Radke-Yarrow, Ona Girnius-Brown. "A Developmental Interpretation of Young Children's Noncompliance." *Developmental Psychology* 23 (1987): 799-806.
- Lamborn, Susie D., Sanford M. Dornbusch, Laurence Steinberg. "Ethnicity and Community Context as Moderators of the Relations Between Family Decision Making and Adolescent Adjustment." *Child Development* 67 (1996): 283-301.
- Lamborn, Susie D., Nina S. Mounts, Laurence Steinberg, Sanford M. Dornbusch. "Patterns of Competence and Adjustment Among Adolescents from Authoritative, Authoritarian, Indulgent, and Neglectful Families." *Child Development* 62 (1991): 1049-1065.
- Levine, Robert A. "Challenging Expert Knowledge: Findings from an African Study of Infant Care and Development." in *Childhood and Adolescence: Cross-Cultural Perspectives and Applications*, editori Uwe P. Gielen, Jaipaul Roopnarine. Westport, CT: Praeger, 2004.
- Lewin, Kurt, Ronald Lippitt, Ralph K. White. "Patterns of Aggressive Behavior in Experimentally Created 'Social Climates.'" *Journal of Social Psychology* 10 (1939): 271-299.
- Lewis, Catherine C. "The Effects of Parental Firm Control: A Reinterpretation of Findings." *Psychological Bulletin* 90 (1981): 547-563.
- . *Educating Hearts and Minds: Reflections on Japanese Preschool and Elementary Education*. Cambridge, England: Cambridge University Press, 1995.
- Lieberman, Alicia F. *The Emotional Life of the Toddler*. New York: Free Press, 1993.
- Lovett, Herbert. *Cognitive Counseling and Persons with Special Needs: Adapting Behavioral Approaches to the Social Context*. New York: Praeger, 1985.
- Luster, Tom, Kelly Rhoades, Bruce Haas. "The Relation Between Parental Values and Parenting Behavior: A Test of the Kohn Hypothesis." *Journal of Marriage and the Family* 51 (1989): 139-147.
- Luthar, Suniya S., Bronwyn E. Becker. "Privileged but Pressured?: A Study of Affluent Youth." *Child Development* 73 (2002): 1593-1610.
- Luthar, Suniya S., Karen D'Avanzo. "Contextual Factors in Substance Use: A Study of Suburban and Inner-City Adolescents." *Development and Psychopathology* 11 (1999): 845-867.
- Lytton, Hugh. "Physical Punishment Is a Problem, Whether Conduct Disorder Is Endogenous or Not." *Psychological Inquiry* 8 (1997): 211-214.
- Maccoby, Eleanor E., John A. Martin. "Socialization in the Context of the Family: Parent-Child Interaction." in *Handbook of Child Psychology*, 4th ed., vol. 4, editor Paul H. Mussen. New York: Wiley, 1983.
- Makri-Botsari, E. "Causal Links Between Academic Intrinsic Motivation, Self-Esteem, and Unconditional Acceptance by Teachers in High School Students." in *International Perspectives on Individual Differences*, vol. 2: *Self Perception*, editor Richard J. Riding, Stephen G. Rayner. Westport, CT: Ablex, 2001.
- Mallinckrodt, Brent, and Mei-Fen Wei. "Attachment, Social Competencies, Interpersonal Problems, and Psychological Distress." Paper presented at the annual conference of the American Psychological Association, Toronto, August 2003.
- Marshall, Hermine H. "An Updated Look at Delaying Kindergarten Entry." *Young Children*, September 2003: 84-93.
- Matas, Leah, Richard A. Arend, L. Alan Sroufe. "Continuity of Adaptation in the Second Year: The Relationship Between Quality of Attachment and Later Competence." *Child Development* 49 (1978): 547-556.
- McCord, Joan. "Questioning the Value of Punishment." *Social Problems* 38 (1991): 167-179.
- . "On Discipline." *Psychological Inquiry* 8 (1997): 215-217.
- McLeod, Jane D., Candace Kruttschnitt, Maude Dornfeld. "Does Parenting Explain the Effects of Structural Conditions on Children's Antisocial Behavior?" *Social Forces* 73 (1994): 575-604.

- Merrow, John. *Choosing Excellence*. Lanham, MD: Scarecrow Press, 2001.
- Miller, Alice. *The Drama of the Gifted Child*. Rev. ed. New York: Basic, 1994.
- Morris, Amanda Sheffield, Laurence Steinberg, Frances M. Sessa, Shelli Avenevoli, Jennifer S. Silk, Marilyn J. Essex. "Measuring Children's Perceptions of Psychological Control." in *Intrusive Parenting: How Psychological Control Affects Children and Adolescents*, editor Brian K. Barber. Washington, D.C.: American Psychological Association, 2002.
- Mosier, Christine E., Barbara Rogoff. "Privileged Treatment of Toddlers: Cultural Aspects of Individual Choice and Responsibility." *Developmental Psychology* 39 (2003): 1047-1060.
- Murstein, Bernard I., Mary Cerreto, Marcia G. MacDonald. "A Theory and Investigation of the Effect of Exchange-Oriented on Marriage and Friendship." *Journal of Marriage and the Family* 39 (1977): 543-548.
- Neighbors, Clayton, Mary E. Larimer, Irene Markman Geisner, C. Raymond Knee. "Feeling Controlled and Drinking Motives Among College Students." *Self and Identity* 3 (2004): 207-224.
- Newcomb, Theodor H. "The Family in 1955." *Merrill-Palmer Quarterly* 2 (1956): 50-54.
- Noddings, Nel. *The Challenge to Care in Schools: An Alternative Approach to Education*. New York: Teachers College Press, 1992.
- Norem-Hebeisen, Ardyth A., David W. Johnson. "The Relationship Between Cooperative, Competitive, and Individualistic Attitudes and Differentiated Aspects of Self-Esteem." *Journal of Personality* 49 (1981): 415-426.
- Oliner, Samuel P., Pearl M. Oliner. *The Altruistic Personality: Rescuers of Jews in Nazi Europe*. New York: Free Press, 1988.
- Parpal, Mary, Eleanor E. Maccoby. "Maternal Responsiveness and Subsequent Child Compliance." *Child Development* 56 (1985): 1326-1334.
- Parsons, Jacquelynne E., Diane N. Ruble. "The Development of Achievement-Related Expectancies." *Child Development* 48 (1977): 1075-1079.
- Petersen, Larry R., Gary R. Lee, Godfrey J. Ellis. "Social Structure, Socialization Values, and Disciplinary Techniques: A Cross-Cultural Analysis." *Journal of Marriage and the Family* 44 (1982): 131-142.
- Pieper, Martha Heinemann, William J. Pieper. *Smart Love*. Boston: Harvard Common Press, 1999.
- Pinderhughes, Ellen E., Kenneth A. Dodge, John E. Bates, Gregory S. Pettit, Arnaldo Zelli. "Discipline Responses: Influences of Parents' Socioeconomic Status, Ethnicity, Beliefs About Parenting, Stress, and Cognitive-Emotional Processes." *Journal of Family Psychology* 14 (2000): 380-400.
- Reeve, Johnmarshall, Glen Nix, Diane Hamm. "Testing Models of the Experience of Self-Determination in Intrinsic Motivation and the Conundrum of Choice." *Journal of Educational Psychology* 95 (2003): 375-392.
- Reyna, Christine, Bernard Weiner. "Justice and Utility in the Classroom: An Attributional Analysis of the Goals of Teachers' Punishment and Intervention Strategies." *Journal of Educational Psychology* 93 (2001): 309-319.
- Rimer, Sara. "Schools Moving to Curb Wrangling Over Rankings." *New York Times*, March 9, 2003: A16.
- Ritchie, Kathy L. "Maternal Behaviors and Cognitions During Discipline Episodes." *Developmental Psychology* 35 (1999): 580-589.
- Rogers, Carl R. "A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships, As Developed in the Client-Centered Framework" in *Psychology: A Study of a Science*. Study I: Conceptual and Systematic, vol. 3, editor Sigmund Koch. New York: McGraw-Hill, 1959.
- Rohner, Ronald P., Kevin J. Kean, David E. Cournoyer. "Effects of Corporal Punishment, Perceived Caretaker Warmth, and Cultural Beliefs on the Psychological Adjustment of Children in St. Kitts, West Indies." *Journal of Marriage and the Family* 53 (1991): 681-693.
- Rothbaum, Fred, Gisela Trommsdorff. "Do Roots and Wings Complement or Oppose One Another?: The Socialization of Relatedness and Autonomy in Cultural Context." in *Handbook of Socialization*, editor Joan E. Grusec and Paul D. Hastings. New York: Guilford, in press.
- Rowe, David C. "Group Differences in Developmental Processes: The Exception or the Rule?" *Psychological Inquiry* 8 (1997): 218-222.
- Rowe, Mary Budd. "Relation of Wait-Time and Rewards to the Development of Language, Logic, and Fate Control: Part II—Rewards." *Journal of Research in Science Teaching* 11 (1974): 291-308.
- Ryan, Richard M., Kirk Warren Brown. "Why We Don't Need Self-Esteem." *Psychological Inquiry* 14 (2003): 71-76.
- Ryan, Richard M., Edward L. Deci. "When Rewards Compete with Nature: The Undermining of Intrinsic Motivation and Self-Regulation." in *Intrinsic and Extrinsic Motivation: The Search for Optimal Motivation and Performance*, editor Carol Sansone, Judith M. Harackiewicz. San Diego: Academic Press, 2000.
- . "On Assimilating Identities to the Self." in *Handbook of Self and Identity*, editor Mark R. Leary, June Price Tangney. New York: Guilford, 2003.
- Samalin, Nancy, Martha Moraghan Jablow. *Loving Your Child Is Not Enough*. New York: Penguin, 1988.
- Schaefer, Earl S., Marianna Edgerton. "Parent and Child Correlates of Parental Modernity." in *Parental Belief Systems: The Psychological Consequences for Children*, editor Irving E. Sigel. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1985.
- Schimmel, Jeff, Jamie Arndt, Tom Pyszczynski, Jeff Greenberg. "Being Accepted for Who We Are." *Journal of Personality and Social Psychology* 80 (2001): 35-52.
- Schwartz, Barry. *The Battle for Human Nature: Science, Morality, and Modern Life*. New York: Norton, 1986.
- Scott-Little, M. Catherine, Susan D. Holloway. "Child Care Providers' Reasoning About Misbehaviors." *Early Childhood Research Quarterly* 7 (1992): 595-606.
- Sears, Robert R., Eleanor E. Maccoby, Harry Levin. *Patterns of Child Rearing*. Evanston, IL: Row, Peterson, 1957.
- Simons, Ronald L., Kuei-Hsiu Lin, Leslie C. Gordon, Gene H. Brody, Rand D. Conger. "Community Differences in the Association Between Parenting Practices and Child Conduct Problems." *Journal of Marriage and the Family* 64 (2002): 331-345.
- Simons, Ronald L., Les B. Whitbeck, Rand D. Conger, Wu Chyi-In. "Intergenerational Transmission of Harsh Parenting." *Developmental Psychology* 27 (1991): 159-171.
- Simpson, A. Rae. *The Role of the Mass Media in Parenting Education*. Boston: Center for Health Communication, Harvard School of Public Health, 1997.
- Stayton, Donelda J., Robert Hogan, Mary D. Salter Ainsworth. "Infant Obedience and Maternal Behavior." *Child Development* 42 (1971): 1057-1069.
- Stormshak, Elizabeth A., Karen L. Bierman, Robert J. McMahon, Liliana J. Lengua. "Parenting Practices and Child Disruptive Behavior Problems in Early Elementary School." *Journal of Clinical Child Psychology* 29 (2000): 17-29.
- Strage, Amy, Tamara Swanson Brandt. "Authoritative Parenting and College Students' Academic Adjustment and Success." *Journal of Educational Psychology* 91 (1999): 146-156.
- Straus, Murray A. *Beating the Devil Out of Them: Corporal Punishment in American Families and Its Effects on Children*. Ed. 2 New Brunswick, NJ: Transaction, 2001.
- . "Children Should Never, Ever, Be Spanked, No Matter What the Circumstances."

- in *Current Controversies on Family Violence*, ed. 2, editor Donileen R. Loseke, Richard J. Gelles, Mary M. Cavanaugh. London: Sage, 2004.
- . *Primordial Violence: Corporal Punishment by Parents*. Walnut Creek, CA: AltaMira Press, 2005.
- Straus, Murray A., Anita K. Mathur. "Social Change and the Trends in Approval of Corporal Punishment by Parents from 1968 to 1994." in *Family Violence Against Children*, editor Detlev Frehsee, Wiebke Horn, Kai-D. Bussmann. New York: Walter de Gruyter, 1996.
- Straus, Murray A., Julie H. Stewart. "Corporal Punishment by American Parents: National Data on Prevalence, Chronicity, Severity, and Duration, in Relation to Child and Family Characteristics." *Clinical Child and Family Psychology Review* 2 (1999): 55–70.
- Straus, Murray A., David B. Sugarman, Jean Giles-Sims. "Spanking by Parents and Subsequent Antisocial Behavior of Children." *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine* 151 (1997): 761–767.
- Swanson, Ben, Brent Mallinckrodt. "Family Environment, Love Withdrawal, Childhood Sexual Abuse, and Adult Attachment." *Psychotherapy Research* 11 (2001): 455–472.
- Toner, Ignatius J. "Punitive and Non-Punitive Discipline and Subsequent Rule-Following in Young Children." *Child Care Quarterly* 15 (1986): 27–37.
- Tronick, Edward Z. "Emotions and Emotional Communication in Infants." *American Psychologist* 44 (1989): 112–119.
- Walker, Lawrence J., John H. Taylor. "Family Interactions and the Development of Moral Reasoning." *Child Development* 62 (1991): 264–283.
- Watson, Marilyn. *Learning to Trust: Transforming Difficult Elementary Classrooms Through Developmental Discipline*. San Francisco: Jossey-Bass, 2003.
- Wigfield, Allan. "Children's Attributions for Success and Failure." *Journal of Educational Psychology* 80 (1988): 76–81.
- Zahn-Waxler, Carolyn, Marian Radke-Yarrow, Robert A. King. "Child Rearing and Children's Prosocial Initiations Toward Victims of Distress." *Child Development* 50 (1979): 319–330.

MULȚUMIRI

Fără Abigail și Asa, pe care i-ați întâlnit în paginile acestei cărți, cercetările mele privind creșterea copiilor ar fi fost mai puțin valoroase și mai puțin interesante... la fel și viața mea. Dincolo de poveștile pe care le-am spus despre ei, rolul meu de părinte este modelat, în toate sensurile, de faptul că sunt părintele lor. În mod similar, modul cum gândesc și viața mea, în întregime, au fost îmbogățite imens de celălalt părinte al lor, soția mea, Alisa. Din când în când, apare și ea în aceste pagini, deși acele referințe nu reușesc nici măcar să contureze cât de mult îi datorez. Intuiția și răbdarea ei deosebită, concentrarea permanentă pentru a asigura binele copiilor m-au inspirat, m-au corectat și m-au provocat să-mi analizez propriile alegeri ca părinte. (Același rezultat are și comentariul ei, spus pe jumătate în glumă: „Ce ar zice Alfie Kohn în legătură cu ce ai făcut tu acum?”)

Alisa mi-a fost de mare ajutor în scrierea acestei cărți, ca și în alt mod, mai concret. A citit fiecare cuvânt și mi-a oferit sugestii care au îmbunătățit modul de argumentare și tonul cărții. În mod remarcabil, Marilyn Watson, fără a avea vreo obligație, a făcut același lucru, oferindu-mi din înțelepciunea, erudiția și experiența sa de viață, care m-au ajutat la ce am scris. O cunosc pe Marilyn de mult timp deja și, după cum am explicat și înainte, am fost încântat să contribuie la cartea ei. Perspectiva sa asupra dezvoltării copiilor a avut o influență mare asupra mea. Nu le considerați, pe ea și pe Alisa, vinovate de ce este scris în aceste pagini, dar țineți cont de contribuția lor când găsiți aici ceva folositor.

Fiindcă tot sunt la capitolul mulțumiri, mai sunt persoane, care nu sunt nici ele în întregime vinovate de ce este în carte, cărora le sunt recunoscător pentru că au citit porțiuni din ea și mi-au făcut sugestii utile, mai scurte sau mai elaborate: Wendy Grolnick, Rich Ryan, David Altshuler, Fred Rothbaum și Ed Deci.

Dacă nu ar fi fost Gail Ross, agentul meu, și Tracy Behar, editorul, poate că nici nu s-ar mai fi pus problema unei cărți care să fie citită și îmbunătățită de oamenii de mai sus. Le rămân dator și recunoscător amândurora pentru implicarea lor în acest proiect.

CUPRINS

Introducere.....	5
Capitolul 1: PARENTING CONDIȚIONAT	13
Capitolul 2: DĂRUIREA ȘI REȚINEREA IUBIRII	26
Capitolul 3: PREA MULT CONTROL.....	45
Capitolul 4: DAUNELE PEDEPSEI.....	60
Capitolul 5: ÎMPINȘI CĂTRE SUCCES	70
Capitolul 6: CE NE TRAGE ÎNAPOI?.....	87
Capitolul 7: PRINCIPIILE PARENTINGULUI NECONDIȚIONAT	108
Capitolul 8: IUBIRE NECONDIȚIONATĂ.....	128
Capitolul 9: SĂ OFERIM COPILOR OPȚIUNI	151
Capitolul 10: PERSPECTIVA COPILULUI	169
ANEXĂ. Stiluri de parenting: importanța culturii, a clasei sociale și a grupului etnic.....	187
Note.....	197
Referințe și bibliografie.....	213