STANLEY I. GREENSPAN

COPII GROZAVI

Zece calități esențiale pentru o viață fericită

EDITURA HERALD

CUPRINS

PREFAŢĂ de Bernardn Levy 7

Mulţumiri 12

INTRODUCERE

Să creştem copii grozavi 13

CAPITOLUL 1 20

ANGAJAMENTUL

Relaţionarea cu ceilalţi

CAPITOLUL 2 45

EMPATIA

Calitatea de a-ţi păsa de celălalt

CAPITOLUL 3 80

CURIOZITATEA

O minte iscoditoare

CAPITOLUL 4 101

COMUNICAREA

Forţa transformatoare a limbajului

Capitolul 5 137

REGISTRUL EMOȚIONAL
Efuziune emoțională și echilibru

Capitolul 6 159

ADEVĂRATA STIMĂ DE SINE
Importanța conștiinței de sine

Capitolul 7 188

DISCIPLINA INTERIOARĂ
Perseverența și autocontrolul

Capitolul 8 217

CREATIVITATE ȘI VIZIUNE
O *viață* internă bogată

Capitolul 9 242

GÂNDIREA LOGICĂ
Cum înțelegem lumea

Capitolul 10 265

INTEGRITATEA MORALĂ
O chestiune de curaj

Bibliografie 292

Despre autor 293

Index 295

CAPITOLUL 1

ANGAJAMENTUL
Relaționarea cu ceilalți

De curând, am făcut o vizită la spital unei proaspete mămici, o prietenă de familie. Când am intrat în salonul ei din spital, ea își ținea bebelușul în culcușul format de scobitura brațului îndoit, iar cu mâna liberă împacheta lucrurile personale ce urmau să intre într-o mică geantă de voiaj pentru drumul înapoi acasă. Bebelușul era treaz și atent, căutând în jur după senzația de siguranță pe care i-o oferea brațul mamei sale, zâmbindu-i acesteia și bucurându-se să simtă căldura ei. În timp ce prietena mea continua să împacheteze lucrurile, ea îi murmura câteva note melodioase fetiței ei nou-venite pe lume. Această legătură, ce dura numai de câteva ore, începuse promițător. Mama era relaxată și se bucura de contactul cu fetița ei; bebelușul era înconjurat de căldură, siguranță, cuibărit în culcușul brațelor iubitoare. O relație era pe punctul să înceapă.

Lecțiile de angajare într-o relație încep cu strângerea legăturilor dintre bebeluș și părinții lui. Pe măsură ce această fetiță va crește, ea își va consolida legături puternice cu toți membrii familiei ei apropiate, învățând să aibă încredere, să comunice, să muncească și să se joace

împreună. Prin relațiile ei cu ceilalți, ea va învăța ce înseamnă enervarea și mânia, dezamăgirea și tristețea. Pe măsură ce va crește, ea se va îndepărta de proximitatea cercului familiei sale, intrând într-o lume a celor de o seamă cu ea și, mai târziu, a unor grupuri mai mari de oameni. Învățarea modului în care să se angajeze în relații interumane și să simtă plăcerea din interacțiunea cu alți oameni – începând de la prietenii din școala elementară până la amicii din liceu și profesori, băieții cu care iese, un soț și apoi proprii ei copii – începe chiar din momentul în care ea privește pentru prima oară în ochii mamei ei și îi face plăcere să fie în apropierea mamei.

Abilitatea de a se angaja într-o relație cu o altă persoană este aptitudinea de bază pentru dezvoltarea unui copil grozav. De aici se dezvoltă capacitatea lui de a forma relații de încredere. Prin relațiile în care se angajează, copilul învață să își construiască nu doar un simț al sinelui, dar totodată un simț al realității lumii în care el trăiește.

De-a lungul vieții sale, un copil trebuie să fie capabil să „citească" și să relaționeze cu o diversitate de persoane. Pe măsură ce crește, această abilitate de a se conecta la lumea din jur îi va permite să își facă prieteni și să pună bazele unei diversități de relații cu cele mai importante persoane care îi sunt dragi, cunoștințe întâmplătoare și colegi sau clienți. În momentele de stres, el se va întoarce la cei care îi sunt aproape pentru a-l ajuta să se simtă mai bine și să găsească soluții la probleme. Prin conectarea cu ceilalți, copiii și adulții își împărtășesc plăcerile, bucuriile, momentele de mânie și de amărăciune pe care le traversează în viața lor.

Cum începe angajarea într-o relație

După cum putem vedea din scena la care am fost martor la spital, conexiunea începe imediat. Capacitatea de a iniția conexiunea interumană se dezvoltă la fel de rapid. Când va împlini vârsta de patru luni, bebelușul prietenei mele își va „curta" propria mamă întâmpinând-o cu zâmbete cuceritoare – și primind în schimb zâmbete. Plăcerea resimțită din această reciprocitate îi consolidează încrederea în relații și sentimentul propriei abilități de a se conecta la ceilalți din jurul său. Când va împlini opt luni, fetița va flirta cu persoanele care au grijă de ea și chiar cu străini; ea se va juca în mod activ de-a cucu-bau, râzând cu poftă și stabilind contacte.

Relaționarea prin exprimarea bucuriei

În primele luni de viață, bebelușii învață să traducă universul propriilor senzații în emoții. Ei încep să înțeleagă că există o lume în afara ființei lor, reprezentată la început de chipul lui tati, zâmbetul lui mami, atingerea plăcută a păturicii moi, zgomotul brusc al ușii care se trântește sau o voce care răsună tare. Recunoașterea acestor tipare și învățarea diferenței dintre „mine" și „în afara mea" este un pas esențial pe care copilul mic îl face pentru a se conecta la realitatea din afara ființei lui.

La început, această realitate este percepută printr-un conglomerat continuu de senzații: temperatură, atingere, gust, auz, miros și imaginea chipurilor familiare. Fetița pe care am văzut-o la spital se folosea deja de toate sim-

turile ei, iar acele simțuri erau concentrate pe prezența mamei ei – dar și a tatălui ei, în același timp, când el o ținea pe fetiță în brațele sale. Când părinții își strâng în brațe bebelușul, îi fredonează încet un cântecel, îl hrănesc și îmbăiază, îl cuprind în culcușul brațelor, liniștindu-l; angajarea lor în relația cu puiul lor îi produce acestuia o plăcere intensă. Această interacțiune îi oferă bebelușului prima sa experiență emoțională. Prin trăirea acestor sentimente, el va învăța rapid lecțiile esențiale despre lumea din exterior și despre felul cum funcționează ființele umane în ea.

D. W. Winnicott, marele psihanalist britanic, oferă o explicație sugestivă într-un mod încântător când descrie acest angajament timpuriu într-o relație interumană:

> Există acel zâmbet cu care i se răspunde, care înseamnă puțin sau nimic, dar mai există și acel zâmbet care, până la urmă, lasă să se înțeleagă că bebelușul simte cum e să iubești și simte iubire în clipa aceea pentru mama lui. Mai târziu, bebelușul o împroașcă la baie cu stropi de apă, o trage de păr sau o mușcă ușor de lobul urechii sau se întinde cu mânuțele să îi dea o îmbrățișare și tot felul de astfel de gesturi... Pe baza acestora, bebelușul este capabil să treacă la o nouă etapă de dezvoltare și integrare.

Este simplu să iei drept firească această abilitate umană de a te conecta la ce este în jur. La urma urmelor, fiecare dintre noi are părinți, mulți dintre noi avem frați și cu toții trăim într-o lume populată de alte ființe umane. Însă această abilitate de a stabili legături cu ceilalți diferă foarte mult de la un individ la altul. Unii copii simt nevoia

să se furișeze de lângă cei cu care se jucau pentru a se juca singuri în camera lor atunci când s-au supărat. Alții își găsesc refugiul în jocuri video, în fața calculatorului sau a televizorului – în principal, activități care implică izolarea. Alții încearcă să stabilească conexiunea încăierându-se, afișând un comportament provocator sau iritându-i pe cei din jur pentru a le atrage atenția.

Părinții trăiesc cu o intensă bucurie acea perioadă din viața bebelușului lor când acesta începe să răspundă la jocurile interactive inițiate de ei, gângurind de plăcere și izbucnind în râsete vesele. Mami și-ar putea pune pe cap o jucărie zornăitoare pentru a-l face pe copilaș să râdă și apoi să repete jocul. Acest schimb amuzant întărește felul în care bebelușul înțelege că mami este o persoană separată de ființa lui. Totodată, de aici bebelușul mai învață că răspunzând la jocurile pline de giumbușlucuri cu hohote de râs și zâmbete, el poate să mențină conexiunea în funcțiune.

Relaționarea în plină acțiune: rezolvarea de probleme

Când abia învață să meargă în picioare, o fetiță ar putea să își conducă părintele pe care îl ține de mână în camera ei de joacă; după aceea, prin tot felul de gesturi pe care le schimbă cu părintele care interpretează rolul de partener de joacă, copilul este capabil să comunice faptul că își dorește o anumită jucărie. „Nu, eu vreau mașinuța roșie, nu iepurașul albastru", ar putea el să spună, deși încă nu folosește cuvinte. Aceste „conversații" susținute doar de sunete și gesturi, care au loc între bebeluși și părinți