

GORDON NEUFELD
GABOR MATÉ

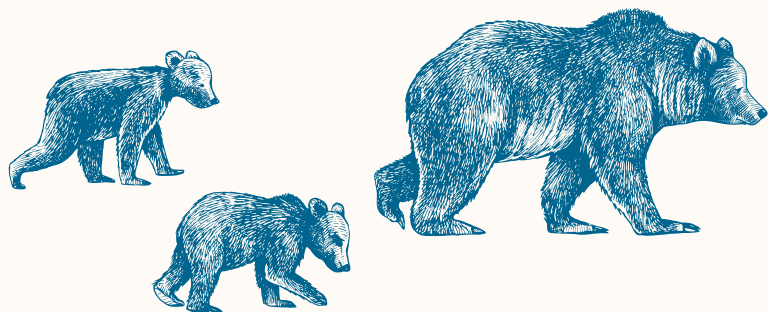
*O lectură obligatorie
pentru oricine are copii.*

OTTAWA CITIZEN

De la autorul
bestsellerului

*Când corpul
spune nu*

ȚINE-ȚI COPIII APROAPE



*De ce părinții
trebuie să conteze mai mult
decât anturajul*



Cuprins

Notă către cititor	11
Mulțumiri	15

PARTEA ÎNTÂI

FENOMENUL ORIENTĂRII SPRE ANTURAJ

1. De ce sunt părinții mai importanți ca niciodată ..	19
2. Atașamente distorsionate, instincte sabotate ..	36
3. De ce am pierdut controlul	59

PARTEA A DOUA

SABOTAJ: MODUL ÎN CARE ORIENTAREA SPRE ANTURAJ SUBMINEAZĂ PARENTINGUL

4. Puterea de a fi părinte se disipează	83
5. De la ajutor la obstacol: când atașamentul acționează împotriva noastră	101
6. Contravoința: de ce devin copiii neascultători ..	122
7. Intrarea în moarte cerebrală a culturii	139

PARTEA A TREIA

BLOCAȚI ÎN IMATURITATE: MODUL ÎN CARE ORIENTAREA SPRE ANTURAJ ÎMPIEDICĂ DEZVOLTAREA SĂNĂTOASĂ

8. Periculoasa fugă de sentimente	153
---	-----

9. Blocați în imaturitate	172
10. O moștenire a agresivității	197
11. Formarea agresorilor și a victimelor	215
12. O turnură sexuală	237
13. Elevii needucabili	253

PARTEA A PATRA

CUM SĂ ÎȚI ȚII COPIII APROAPE (Sau cum să îi recâștigi)

14. Apropierea copiilor noștri	271
15. Protejează legăturile care îți dau putere	296
16. Disciplina care nu dezbină	322

PARTEA A CINCEA

PREVENIREA ORIENTĂRII SPRE ANTURAJ

17. Nu curta concurența	355
18. Recreează satul atașamentului	382

PARTEA A ȘASEA

POSTFAȚĂ PENTRU ERA DIGITALĂ (Cum să-ți ții copiii aproape în era internetului, a telefoanelor mobile și a jocurilor video)

19. Revoluția digitală deformată	399
20. O chestiune de sincronizare	421
21. Bilanț postpandemic: Orientarea către anturaj și criza sănătății mintale în rândul tinerilor	443
Glosar	459
Note	469
Indice	481

*Le dedicăm această carte copiilor noștri,
precum și copiilor actuali și viitori ai copiilor noștri.*

*Ei au inspirat aceste idei
și ne-au dat un motiv întemeiat pentru a le formula.*

Tamara, Natasha, Bria, Shay și Braden



Daniel, Aaron și Hannah



Kiara, Julian și Sinead

Acțiunea are sens doar în cadrul unei relații și dacă nu înțelegem relația, acțiunea la orice nivel va genera doar conflicte. Înțelegerea relației este infinit mai importantă decât căutarea unui plan de acțiune.

J. Krishnamurti

Notă către cititor

Eu și Gordon Neufeld ne cunoaștem de mulți ani. Ne-am întâlnit pentru prima dată atunci când eu și cu soția mea, Rae, am apelat la el pentru niște sfaturi cu privire la fiul nostru cel mare, care atunci avea 8 ani. Noi credeam că avem de a face cu un copil-problemă. În scurt timp, Gordon ne-a arătat că nu e nicio problemă cu băiatul nostru sau cu noi înșine, ci doar cu abordarea noastră în relația cu el. Câțiva ani mai târziu, am devenit îngrijorați în legătură cu cel de-al doilea fiu al nostru, care, adolescent fiind, părea să nu ne mai accepte autoritatea sau chiar să nu ne dorească compania. Am apelat din nou la Gordon, al cărui răspuns a fost că trebuie să-l atragem pe fiul nostru înapoi în relația de familie și să-l îndepărtăm de anturaj. Atunci am aflat despre conceptul doctorului Neufeld de orientare spre anturaj*, despre cum ajunge el să-i înlocuiască pe părinți în ceea ce privește exercitarea influenței principale asupra copiilor și despre numeroasele consecințe negative ale acestei schimbări, endemice în societatea modernă. De atunci, am avut multe motive să-i fiu recunoscător pentru toate cunoștințele pe care le-am dobândit eu și Rae.

* Prin „anturaj“ (*peers* în engleză în original), autorii se referă deopotrivă la prieteni, colegi, tovarăși sau orice alte persoane cu care copiii sau adulții caută să aibă o relație bazată pe atașament și cu care împărtășesc interese și o cultură comune. (*N. trad.*)

Eu și Gordon am scris cartea *Ține-ți copiii aproape* cu intenția radicală de a trezi instinctele naturale de parenting ale oamenilor. Dacă această carte își va atinge scopul, va pune pe butuci multe dintre teoriile în vogă percepute ca înțelepte despre cum ar trebui crescuți și educați copiii. Nu ne axăm pe ceea ce ar trebui să facă părinții, ci pe ceea ce trebuie să reprezinte ei pentru copiii lor. Oferim o înțelegere a copilului, a dezvoltării sale, precum și a impedimentelor care stau în calea evoluției sănatoase a copiilor noștri. Din această înțelegere și din angajamentul sincer al părinților față de creșterea celor mici se va naște înțelepciunea spontană și plină de compasiune care reprezintă sursa unei educații de succes.

Obsesia contemporană pentru parentingul perceput drept un set de aptitudini care trebuie urmărite în limitele recomandate de experți reprezintă de fapt rezultatul pierderii intuiției și a relației cu copiii pe care generațiile anterioare o considerau de la sine înțeleasă. Asta înseamnă să fii părinte – o relație. Ea ne poate fi atribuită prin biologie, căsnicie sau adopție, dar numai o conexiune împărtășită cu copilul nostru o poate asigura. Atunci când calitatea noastră de părinți este asigurată, se activează niște instincte naturale care ne dictează mult mai abil decât orice expert cum să îi creștem și să îi educăm pe cei mici aflați în grija noastră. Secretul este să ne onorăm relația cu copiii noștri în toate interacțiunile cu ei.

În prezent, din motive pe care le vom explica în această carte, calitatea de părinte este subminată. Ne confruntăm cu o concurență perfidă care îi îndepărtează pe copii de noi și pe noi de calitatea de părinte. Nu mai beneficiem de bazele economice și sociale ale unei culturi care să susțină calitatea de părinte și să perceapă misiunea sa ca fiind sacră. Dacă în trecut societatea percepea atașamentul copiilor față de părinții lor ca fiind ferm și de lungă durată, noi nu ne mai permitem acest lux. În calitate de părinți moderni, trebuie să conștientizăm ce lipsește, de ce și cum

nu funcționează lucrurile în ceea ce privește creșterea și educarea copiilor și adolescenților noștri. Această conștientizare ne va pregăti pentru provocarea de a crea o relație cu copiii noștri, în care noi, adulții care îi îngrijesc, preluăm din nou conducerea. Nu mai trebuie să ne bazăm pe coerciție și consecințe artificiale pentru a obține cooperarea, conformarea și respectul copiilor noștri. În relația cu noi, copiii noștri își vor împlini destinul de dezvoltare prin care vor deveni ființe independente, automotivate și mature, care își apreciază propria valoare și care sunt atente la sentimentele, drepturile și demnitatea umană a celorlalți.

Cartea *Ține-ți copiii aproape* este organizată în cinci părți. Prima explică ce este orientarea spre anturaj și cum a ajuns să fie o dinamică atât de răspândită în cultura noastră. A doua și a treia parte detaliază numeroasele consecințe negative ale orientării spre anturaj asupra capacității noastre de a fi părinți, respectiv asupra dezvoltării copiilor noștri. Tot în primele trei părți, vom face o prezentare generală a dezvoltării sănătoase a copilului în contrast cu dezvoltarea decadentă promovată de cultura anturajului. Cea de-a patra parte oferă un program de construire a unei legături durabile cu copiii noștri, o relație care să ne servească drept cocon sigur pentru maturizarea lor. Cea de-a cincea și ultima parte explică în ce fel să prevenim influențarea copiilor noștri de lumea anturajului.

Pregătirea și experiența de psiholog a dr. Neufeld, precum și lucrările sale extraordinare și originale reprezintă sursa tezei centrale pe care o prezentăm și a sfaturilor pe care le oferim. În acest sens, el este singurul autor al volumului. Mii de părinți și educatori care au participat de-a lungul deceniilor la seminarele lui Gordon l-au întrebat cu o oarecare nerăbdare: „Când va apărea cartea dumneavoastră?” Contribuția mea este dată de pregătirea și publicarea cărții *Ține-ți copiii aproape*, pentru a evita o eventuală amânare. Planificarea, scrierea și punerea în formă a acestei cărți reprezintă efortul nostru comun.

Sunt mândru că am contribuit la prezentarea ideilor revoluționare ale lui Gordon Neufeld unui public mult mai larg. Acest lucru trebuia să se întâmple cu mult timp în urmă și amândoi suntem recunoscători că am stabilit o prietenie și un parteneriat profesional care au făcut posibilă publicarea cărții. Sperăm – ba chiar avem convingerea – că și cititorul nostru va considera colaborarea noastră ca fiind una fericită.

De asemenea, vrem să le mulțumim celor doi editori ai noștri, Diane Martin din Toronto și Susanna Porter din New York. Diane a văzut potențialul acestei cărți încă de la început și i-a susținut mereu publicarea cu entuziasm. Susanna a lucrat cot la cot cu ea, cu răbdare și pricepere asupra unui manuscris relativ pretențios și greoi și, cu ajutorul sugestiilor ei abile, am reușit să pregătim o versiune mai ușor de citit și mai bine organizată, în care mesajul nostru este transmis mult mai clar. Rezultatul este o carte care o să le placă mai mult cititorilor și de care, cu siguranță, autorii sunt mai mulțumiți.

Dr. Gabor Maté

Mulțumiri

Șapte persoane ne-au oferit un ajutor indispensabil, practic și dedicat în crearea și pregătirea acestei cărți: Gail Carney, Christine Dearing, Sheldon Klein, Joy Neufeld, Kate Taschereau, Suzanne Walker și Elaine Wynne. Au ajuns să fie cunoscute, colectiv, sub numele de Grupul de Marți Seara. S-au întâlnit cu noi săptămânal, de la primele pagini scrise până la prezentarea versiunii finale a manuscrisului. Au deliberat, au dezbătut și au criticat mai întâi conceptele care urmau a fi prezentate și apoi, capitol cu capitol, lucrarea în curs de scriere care a devenit în cele din urmă *Ține-ți copiii aproape*. Grupul s-a dedicat transpunerii mesajului nostru pe hârtie într-un mod care să respecte intenția cărții, dar și nevoile și sensibilitățile cititorului. Noi, autorii, am ajuns să așteptăm cu nerăbdare aceste întâlniri animate și productive și ne-am simțit pierduți, ba chiar am regretat atunci când am finalizat manuscrisul și a trebuit să punem capăt acestor întrevederi regulate. Recunoaștem că vom rămâne mereu îndatorați Grupului de Marți Seara, fără al cărui sprijin dedicat sarcina noastră ar fi fost mult mai dificilă și rezultatul mult mai puțin satisfăcător.

P A R T E A Î N T Â I

FENOMENUL ORIENTĂRII
SPRE ANTURAJ

De ce sunt părinții mai importanți ca niciodată

Jeremy, în vârstă de 12 ani, stătea cocoșat peste tastatură, cu ochii ațintiți la monitor. Era ora 20:00, temele pentru a doua zi nu erau nici pe departe gata, iar muștrările repetate ale tatălui de a se apuca de treabă erau complet ignorate. Jeremy stătea pe MSN Messenger și schimba mesaje cu prietenii lui: bârfe despre cine place pe cine, stabilirea prietenilor și dușmanilor, dispute despre cine ce a vorbit cu cine la școală în ziua aceea și noutăți despre cine e sexy și cine nu.

– Nu mă mai bate la cap, se răstește Jeremy la tatăl lui care îi mai amintește o dată de temele de la școală.

– Dacă ai face ce trebuie, nu te-aș mai bate la cap, îi răspunde tatăl cu vocea tremurându-i de frustrare.

Bătălia verbală s-a întetit, vocile au devenit stridente și după câteva clipe, Jeremy a urlat:

– Nu înțelegi nimic! și a trântit ușa.

Tatăl era supărat și furios pe Jeremy, dar mai ales pe el însuși. „Iar am dat-o în bară“, își spunea în sinea lui. „Nu știu cum să comunic cu fiul meu.“ Atât el, cât și soția lui își făceau griji pentru Jeremy. Deși fusese cândva un copil cooperant, acum era imposibil de controlat sau chiar de sfătuit. Atenția lui părea să se

concentreze exclusiv asupra contactului cu prietenii. Același scenariu de conflict se repeta de mai multe ori pe săptămână în casa lor și nici copilul, nici părinții nu erau capabili să reacționeze cu idei sau acțiuni noi pentru a ieși din impas. Părinții se simțeau neajutorați și neputincioși. Nu s-au încrezut niciodată prea mult în pedepse, dar deveneau din ce în ce mai înclinați să „coboare milităria din pod“. Atunci când au făcut-o, fiul lor a devenit mai învrăjbit și mai sfidător.

Ar trebui să fie atât de dificil să fii părinte? A fost întotdeauna așa? În trecut, generațiile mai vârstnice se plâneau adesea de faptul că tinerii sunt mai nepoliticoși și mai indisciplinați decât pe vremuri, dar în prezent, mulți părinți intuiesc că ceva nu este în regulă. Copiii nu mai sunt așa cum ne amintim că erau. Există șanse mai mici ca ei să se ghideze după indiciile furnizate de adulți și nu le mai este atât de frică să dea de necaz. De asemenea, par mai puțin inocenți și mai puțin naivi – pare să le lipsească acea uimire care îi face pe copii să se entuziasmeze în legătură cu lumea din jurul lor și să dorească să exploreze minunile naturii sau ale creativității umane. Mulți copii par inadecvat de sofisticați, ba chiar blazați din anumite puncte de vedere, pseudomaturi înainte de vreme. Par să se plictisească repede atunci când sunt departe unul de altul sau când nu sunt implicați în tehnologie. Joaca creativă, solitară pare să se fi transformat într-un vestigiu. „Când eram mică, eram de-a dreptul fascinată de argilă și săpam gropi în apropierea casei“, își amintește o mamă de 44 de ani. „Îmi plăcea cum se simte, îmi plăcea să o modelez în diverse forme sau pur și simplu să o frământ în mâini. Cu toate acestea, nu-l pot convinge nicicum pe fiul meu de 6 ani să se joace singur, decât dacă este vorba despre calculator, Nintendo sau jocuri video.“

Și parentingul pare să se fi schimbat. Părinții noștri erau mai încrezători, mai siguri pe ei și aveau un impact mai mare asupra noastră, la bine și la rău. În prezent, parentingul nu mai pare natural pentru multe persoane.

Părinții din ziua azi își iubesc copiii la fel de mult ca părinții de altădată, dar iubirea nu se transmite întotdeauna. Avem la fel de multe lucruri să-i învățăm, dar capacitatea noastră de a ne transfera cunoștințele pare să se fi diminuat. Nu simțim că avem puterea să ne ghidăm copiii spre atingerea potențialului lor. Uneori, trăiesc și se comportă de parcă ar fi fost seduși și îndepărtați de noi de un fel de cântec de sirenă pe care nu-l auzim. Ne temem câteodată că lumea a devenit mai puțin sigură pentru ei și că nu avem puterea să-i protejăm. Discrepanța care apare între copii și adulți poate părea insurmontabilă uneori.

Ne chinuim să ne ridicăm la nivelul ideii noastre de parenting. Atunci când nu reușim să obținem rezultatele dorite, ne implorăm copiii, îi ademenim, îi mituim, le oferim recompense sau îi pedepsim. Ne auzim vorbindu-le pe un ton care pare dur chiar și pentru noi și străin de adevărata noastră natură. În momentele de criză, chiar atunci când ne-am dori să invocăm iubirea noastră necondiționată, simțim că devenim mai reci. Ca părinți, ne simțim răniți și respinși. Ne învinovățim pentru că eșuăm în îndeplinirea sarcinii de educare a copiilor noștri, ne învinovățim copiii pentru că sunt recalcitranți, televiziunea pentru că îi distrage sau sistemul școlar pentru că nu este suficient de strict. Atunci când neputința noastră devine insuportabilă, recurgem la formule simpliste și autoritare cu etosul specific erei noastre de a te descurca singur sau de a găsi o soluție rapidă.

Însăși importanța parentingului pentru dezvoltarea și maturizarea tinerilor a ajuns să fie pusă sub semnul întrebării. „Do Parents Matter?” era titlul unui articol de pe coperta revistei *Newsweek* publicat în 1998. „Parentingul a fost laudat excesiv”, se argumenta într-o carte aclamată la nivel internațional în același an. „Ai fost făcut să crezi că ai o influență mai mare asupra personalității copilului tău decât ai în realitate.”¹

Problema influenței părinților nu ar fi atât de importantă dacă lucrurile ar merge bine cu tinerii. Faptul că copiii noștri

nu par să ne asculte sau să ne îmbrățișeze valorile poate că ar fi acceptabil dacă ei ar fi cu adevărat autosuficienți, autodirijați și echilibrați în sinea lor, dacă ar avea un sentiment pozitiv legat de cine sunt ei și dacă ar avea un simț clar al direcției și scopului în viață. Observăm că foarte multor copii și adulți tineri le lipsesc aceste calități. Acasă, la școală, în comunitate, tinerii aflați în curs de dezvoltare și-au pierdut stabilitatea. Multora le lipsește autocontrolul și sunt tot mai predispuși la înstrăinare, consum de droguri, violență sau pur și simplu, o lipsă generală de direcție. Sunt mai puțin capabili de învățare și mai greu de gestionat decât erau copiii ca ei în urmă cu doar câteva decenii. Mulți și-au pierdut capacitatea de a se adapta, de a învăța din experiențele negative și de a se maturiza. Unui număr fără precedent de copii și adolescenți li se prescriu acum medicamente pentru depresie, anxietate sau o mulțime de alte diagnostice. Această criză a tinerilor se manifestă în mod sinistru prin problema tot mai mare a hărțuirii în școli și, în cazuri extreme, prin uciderea copiilor de către alți copii. Astfel de tragedii, deși rare, reprezintă cea mai vizibilă dintre erupțiile unei stări de rău generalizate, o trăsătură agresivă răspândită în mentalitatea tinerilor din ziua de azi.

Părinții dedicați și responsabili se simt frustrați. În ciuda grijii noastre afectuoase, copiii par foarte stresați. Părinții și alți vârstnici nu mai par să fie mentorii naturali ai tinerilor, așa cum se întâmpla în trecutul omenirii și așa cum se întâmplă și în prezent la celelalte specii care trăiesc în habitatele lor naturale. Generațiile mai vechi, părinții și bunicii din generația baby-boomer, ne privesc consternați. „Pe vremea noastră nu aveam nevoie de manuale despre cum să fim părinți, ci pur și simplu eram“, spun ei cu un amestec de adevăr și confuzie.

Această stare de fapt este ironică, având în vedere că acum știm mai mult ca niciodată despre dezvoltarea copilului și avem

acces la cursuri și cărți despre creșterea copiilor la scară mai largă decât oricare dintre generațiile anterioare de părinți.

LIPSA CONTEXTULUI PENTRU PARENTING

Deci, ce s-a schimbat? Ca să ne rezumăm la un singur cuvânt, problema este *contextul*. Indiferent cât de bine intenționați, abili sau plini de compasiune am fi, parentingul nu este ceva în care ne putem angaja cu orice copil. Parentingul necesită un context pentru a fi eficient. Un copil trebuie să fie receptiv pentru ca noi să-l putem crește și hrăni, consola, îndruma și dirija în mod corespunzător. Copiii nu ne conferă automat autoritatea necesară pentru a-i crește și a-i educa doar pentru că suntem adulți, îi iubim, credem că știm ce este bine pentru ei și le vrem binele. Părinții vitregi se confruntă adesea cu acest lucru și la fel se întâmplă și în cazul altor persoane care trebuie să se îngrijească de copii care nu sunt ai lor, indiferent că este vorba despre asistenți maternali, bone, educatori sau profesori. Până și când vine vorba despre propriii copii, autoritatea părintească naturală se poate pierde dacă se erodează contextul ei.

Dacă abilitățile părintești sau chiar iubirea copilului nu sunt suficiente, atunci de ce este nevoie? Există un tip de relație specială, indispensabilă parentingului, fără de care acesta nu ar avea o bază solidă. Specialiștii în dezvoltare – psihologi și alți oameni de știință care studiază dezvoltarea umană – o numesc relația de *atașament*. Pentru ca un copil să fie deschis la a fi crescut și educat de un adult, trebuie să se atașeze în mod voit, să-și dorească contactul și apropierea de el. La începutul vieții, această dorință de atașare este destul de fizică – sugarul se agață literalmente de părinte și are nevoie să fie ținut în brațe. Dacă totul se desfășoară așa cum trebuie, atașamentul va evolua spre o apropiere emoțională și, în cele din urmă, spre un sentiment de intimitate psihologică. Copiii cărora le lipsește acest tip de conexiune cu persoanele responsabile

pentru îngrijirea lor sunt foarte greu de crescut de către părinți sau, adesea, chiar de educat. Doar relația de atașament poate oferi contextul adecvat pentru creșterea și educarea copiilor.

Secretul parentingului nu constă în ce *face* părintele, ci în cine *este* părintele pentru copil. Când un copil caută contactul și apropierea de noi, înseamnă că am dobândit puterea și rolul de a-l crește și de a-l educa, a-l consola, a-l îndruma, a-l modela, a-l învăța sau a-l antrena. Pentru un copil puternic atașat, noi suntem baza de unde se poate aventura în lume, refugiul în care se poate retrage, sursa lui de inspirație. Toate abilitățile de parenting din lume nu ar putea compensa lipsa relației de atașament. Toată iubirea din lume nu ar putea ajunge la țintă fără acel cordon ombilical psihologic creat de atașamentul copilului.

Relația de atașament dintre copil și părinte trebuie să dureze cel puțin atâta timp cât copilul are nevoie să fie crescut și educat. Și asta devine tot mai greu de realizat în zilele noastre. Părinții nu s-au schimbat – nu au devenit mai puțin competenți sau mai puțin devotați. Nici natura fundamentală a copiilor nu s-a schimbat – ei nu au devenit mai puțin dependenți sau mai rezistenți. Ceea ce s-a schimbat este cultura în care ne creștem și educăm copiii. Atașamentele copiilor față de părinți nu mai beneficiază de sprijinul necesar din partea mentalităților și societății. Până și relațiile părinte–copil care la început sunt puternice și pe deplin hrănitoare pot ajunge să fie subminate pe măsură ce copiii noștri se orientează spre o lume care nu mai apreciază și nu mai consolidează legătura de atașament. Copiii formează tot mai multe legături de atașament care concurează cu părinții, ceea ce face ca noi să avem din ce în ce mai puțin la dispoziție contextul adecvat pentru a fi părinți.

IMPACTUL CULTURII ANTURAJULUI

Principalul și cel mai dăunător dintre atașamentele concurente, care subminează autoritatea necesară creșterii și educării copiilor



*Gordon Neufeld și Gabor Maté evidențiază
empatic și foarte documentat importanța legăturii
– teoretic indestructibilă, însă în realitate foarte fragilă –
dintre părinți și copii, singura sursă de
maturizare sănătoasă a celor mici.*

PETRONELA ROTAR

Într-o lume în care cantitatea de informații oferite atât părinților, cât și copiilor este atât de mare, încât a devenit prea greu de gestionat, *Ține-ți copiii aproape* te învață să-ți ascuți instinctele și să devii un observator atent al fiului sau al fiicei tale. Cu o extraordinară experiență clinică în domeniul dezvoltării copilului, Gordon Neufeld și Gabor Maté descompun în termeni simpli noțiuni interdisciplinare din psihologie, neurologie și antropologie, pe care le îmbină abil atât cu experiențele personale, cât și cu ale pacienților care i-au inspirat. Vei afla de ce este nevoie de un sat întreg ca să crești un copil, cum să-l recâștigi pe cel mic, cum să restabilești bazele atașamentului, atât de important în relația cu el, și cum să contrabalansezi tendințele decadente ale societății, care îi țintesc direct pe tineri.

**Această nouă ediție conține un capitol special,
dedicat perioadei pandemiei de COVID-19 și nevoii
tot mai acute de deconectare de la tehnologie.**



familia

curteaveche.ro

ISBN 978-606-44-1702-2



9 786064 417022