

Dr. WILLIAM STIXRUD

NED JOHNSON

COPILUL AUTONOM

Știința și înțelepciunea de a le da copiilor
mai mult control asupra vieții lor

Traducere din limba engleză de
Emilia Ichim

Editura Paralela 45

Director de producție editorială: Ionuț Burcioiu

Redactare: Dana-Ioana Chiriță

Corectură: Dragoș Dumitrescu

Tehnoredactare: Liviu Stoica

Design copertă: Mirona Pintilie

Pregătire de tipar: Marius Badea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

STIXRUD, WILLIAM

Copilul autonom : știința și înțelepciunea de a le da copiilor mai mult control asupra vieții lor / dr. William Stixrud, Ned Johnson ; trad. din

lb. engleză de Emilia Ichim. – Pitești : Paralela 45, 2025

ISBN 978-973-47-4281-3

I. Johnson, Ned

II. Ichim, Emilia (trad.)

159.9

Această lucrare conține informații corecte, competente și actuale despre subiectul tratat. Se comercializează sub rezerva faptului că editura nu oferă servicii psihologice, juridice sau de altă natură. Nici editura, nici autorii nu sunt responsabili pentru eventualele neplăceri sau prejudicii provocate de aplicarea recomandărilor din paginile cărții. În cazul în care are nevoie de psihoterapie, de îngrijire medicală sau de consiliere de specialitate, cititorul e sfătuit să apeleze la serviciile unui profesionist.

The Self-Driven Child

The Science and Sense of Giving Your Kids More Control Over Their Lives

William Stixrud, PhD, & Ned Johnson

Copyright © 2018 by William Stixrud and Ned Johnson

Romanian edition published by arrangement with Ross Yoon Agency through Agenția Literară Livia Stoia

Illustrations by John D. Fair

Copyright © Editura Paralela 45, 2025

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.

www.edituraparelela45.ro

CUPRINS

Nota autorilor9

INTRODUCERE. De ce este atât de important să ai control asupra propriei vieți11

CAPITOLUL 1. Cel mai mare stres din întregul Univers17

CAPITOLUL 2. „Te iubesc prea mult ca să mă cert cu tine din cauza temelor!“
Părintele, în rolul de sfetnic42

CAPITOLUL 3. „Te las pe tine să hotărăști!“
Copilul, în rolul decidentului71

CAPITOLUL 4. Prezența calmă
Cum îți ajuți copilul să descopere sentimentul de control, găsimdu-ți-l mai întâi pe al tău103

CAPITOLUL 5. Motivația interioară
Cum îți ajuți copilul să-și dezvolte motivația132

CAPITOLUL 6. Repausul radical166

CAPITOLUL 7. Somnul
Cel mai important repaus.186

CAPITOLUL 8. Sentimentul de control și școala210

CAPITOLUL 9. Conexiunea virtuală neîntreruptă
Cum împlânzești fiara tehnologiei digitale236

CAPITOLUL 10. Exerciții pentru minte și corp270

CAPITOLUL 11. Dificultăți suplimentare
CES, ADHD și TSA293

CAPITOLUL 12. SAT, ACT și alte cuvinte detestabile321

CAPITOLUL 13. Cine-i gata să meargă la facultate?345

CAPITOLUL 14. Căi alternative367

Aventura continuă389

Mulțumiri.391

Note bibliografice.395

Despre autori429

Nota autorilor

Toate studiile de caz ce se regăsesc în această carte sunt reale. Sunt poveștile copiilor, părinților și dascălilor cu care noi doi am lucrat de-a lungul anilor. Ca să ajuți și să fii ajutat – altfel spus, ca să fii mentor și discipol – e nevoie de încredere. Iar încrederea merge, de cele mai multe ori, mână în mână cu vulnerabilitatea. Așadar, le suntem profund îndatorați numeroșilor copii și părinți cu care am colaborat, pentru încrederea acordată. Drept urmare, în anumite cazuri, numele sau alte date de identificare ale acestora au fost schimbate, pentru a le fi protejată viața privată.

INTRODUCERE

De ce este atât de important să ai control asupra propriei vieți

La prima vedere, oamenii nu înțeleg ce avem noi doi în comun. Bill e un specialist în neuropsihologie clinică recunoscut la nivel național, care de 30 de ani încoace îi ajută pe copii să-și depășească anxietatea, dificultățile de învățare și problemele comportamentale. Lumea se miră adesea de firea lui potolită – cel mai probabil, urmare a deceniilor de practicare a meditației transcendente. Ned este fondatorul proiectului PrepMatters, una dintre cele mai de succes firme care oferă sesiuni de pregătire suplimentară pentru elevii din SUA. Exponent al Generației X și tată a doi adolescenți, emană o energie nepotolită – ba chiar, după spusele elevilor săi, are entuziasm cât pentru trei înși la un loc.

Ne-am cunoscut acum câțiva ani, la un eveniment la care fuseserăm invitați amândoi să susținem câte un discurs. În momentul în care am început să discutăm, am descoperit ceva interesant: chiar dacă nu aveam aceeași pregătire profesională, nu lucram în același domeniu și nu ne adresam acelorași categorii de clienți, amândoi ne străduiam să-i ajutăm pe copii să depășească probleme

similare – prin niște metode care se completau surprinzător de eficient. Mai concret, Bill abordează problemele din perspectiva evoluției creierului; Ned apelează la arta și știința performanței. Tot discutând, am constatat însă că experiențele și cunoștințele noastre se potrivesc ca piesele unui puzzle. Spre exemplu, chiar dacă, să spunem, Ned lucrează cu o elevă care se luptă să-și învingă teama că nu va fi admisă la Stanford, iar Bill lucrează cu o fată care se străduiește să treacă măcar clasa, amândoi pornim de la aceleași întrebări: „Cum îl ajut pe copilul acesta să dobândească sentimentul că poate controla ce se întâmplă în viața lui?” și „Cum îl ajut să-și găsească butonul de start din interior, astfel încât să-și valorifice întregul potențial?”

De importanța sentimentului de control ne-au convins cercetările științifice întreprinse în privința stresului, precum și studiile referitoare la motivație – pe care le urmărim cu interes fiindcă, într-o măsură foarte mare, treaba noastră e să-i ajutăm pe copii să limiteze cât mai mult impactul stresului ce le subminează performanțele și sănătatea mintală. Noi încercăm să-i ducem către nivelul acela sănătos de automotivare plasat undeva la mijloc, între perfecționismul care te ține nonstop în priză și blazarea care te face să te întorci la jocul de pe calculator. Când am descoperit că sentimentul lipsei controlului reprezintă o enormă sursă de stres și că autonomia e cheia dezvoltării motivației¹, am realizat că de aici trebuie să pornim. Iar impresia aceasta ni s-a confirmat când am început să sondăm mai adânc și am descoperit că sentimentul sănătos de control se află, practic, la baza a tot ce ne dorim noi pentru copiii noștri, inclusiv sănătatea fizică și mintală, performanțele școlare și fericirea lor.

Din 1960 și până în 2002, pentru liceeni și studenți, sentimentul de control și-a pierdut tot mai mult locusul intern (credița că sunt stăpâni pe propriul destin), căpătând un locus extern (convingerea că soarta le e hotărâtă din exterior). Această schimbare de optică a fost asociată cu o creștere a vulnerabilității la anxietate și depresie.

De fapt, adolescenții și tinerii din zilele noastre sunt de 5 până la 8 ori mai expuși riscului de a se confrunta cu simptome specifice unei tulburări de anxietate decât tinerii de altădată, inclusiv cei care au trecut prin Marea Criză Economică, cel de-al Doilea Război Mondial sau Războiul Rece.² Totuși, chiar e mai grea viața în ziua de azi, decât în timpul Marii Crize Economice? Sau facem noi ceva care le slăbește copiilor mecanismele naturale de coping?*

Dacă nu au sentimentul firesc de control asupra propriei vieți, copiii se simt copleșiți și neputincioși, devenind pasivi sau resemnați. Când li se contestă capacitatea de a decide în chestiunile importante pentru ei, crește foarte mult riscul să cadă pradă anxietății, să nu-și poată gestiona furia, să capete obiceiuri autodistructive ori să-și atenueze simptomele luând diverse substanțe. Oricâte mijloace le-ar pune la dispoziție și oricâte oportunități le-ar oferi părinții lor, în multe cazuri copiii aceștia nu reușesc să se maturizeze pe deplin. Indiferent din ce mediu provin, dacă ei nu simt că au un cuvânt de spus în privința chestiunilor care-i privesc direct, zbuciumul interior prin care trec tot își va pune amprenta asupra lor.

Noi toți ne descurcăm mai bine când avem sentimentul că putem influența lumea din jur. De aceea nu renunțăm la obiceiul de a apăsa pe butonul de închidere a ușilor când urcăm în lift, chiar dacă știm că de cele mai multe ori astfel de butoane sunt inutile.³ Tot de aceea, în cadrul unui studiu de referință realizat în anii 1970 la un azil, bătrânii cărora li s-a spus și li s-a demonstrat că sunt răspunzători pentru viața lor au trăit mai mult decât cei cărora li s-a spus că sunt dependenți de îngrijitorii lor.⁴ Și tot de aceea, copilul care decide singur să-și facă (sau nu) temele va fi mai fericit, mai puțin stresat și în final mai capabil să-și croiască un drum în viață.

* Conform definiției din dicționarul Asociației Americane de Psihologie, *mechanism de coping* înseamnă orice efort conștient sau inconștient de reglare sau adaptare, menit să reducă tensiunea și anxietatea asociate cu o experiență sau o situație stresantă (<https://dictionary.apa.org/coping-mechanism>). (N. tr.)

Ne iubim copiii, vrem să fie fericiți și le dorim succes inclusiv după ce noi nu vom mai fi. Să pună umărul pentru a clădi o economie globală competitivă; să fie conștienți că persoana lor contează; să se simtă în stare de a înfrunta orice provocare. Iată niște obiective demne de toată lauda. Însă până acolo, mulți dintre noi s-au lăsat convinși de câteva ipoteze greșite:

Prejudicata nr. 1: Calea spre succes e îngustă, deci ferească Sfântul să se abată de la ea taman copilul nostru. Miza e prea mare, ca să-l lășăm să ia decizii de capul lui. Argumentul acesta derivă dintr-o mentalitate a resurselor limitate, care spune că tinerii, ca să ajungă niște oameni realizați, trebuie să fie tot timpul într-o stare de competiție pe viață și pe moarte, oricare ar fi prețul pe care trebuie să-l plătească.

Prejudicata nr. 2: Ca să reușești în viață, e musai să ai 10 pe linie la școală. Deh! Mulți chemați, puțini aleși. Ori intri la Yale, ori te paște McDonald's. Așa se face că prea mulți copii fie învață ca maniacii, fie renunță să se mai străduiască.

Prejudicata nr. 3: Pentru cât mai mult succes în viață și mai multe împliniri, copiii trebuie să tragă tare de când sunt mici. Copiii de-a VI-a nu se ridică la nivelul școlărilor de aceeași vârstă cu ei din China? Păi, dacă-i așa, să-i punem să învețe matematica de-a IX-a. E mai greu ca oricând să prinzi un loc la facultate? Atunci să le burdușim programul cu activități, ca să învețe mai mult și să dobândească mai multe abilități.

Prejudicata nr. 4: Lumea în care trăim e mai primejdioasă ca oricând. Este imperios necesar să ne supraveghem copiii îndeaproape, ca să fim siguri că nu pătesc ceva sau că nu fac alegeri proaste.

Evident, mulți părinți își dau seama intuitiv că presupunerile anterioare n-au nicio treabă cu realitatea. (Vom reveni asupra acestor convingeri în cartea de față, căutând să le demontăm.) Numai

că simțul realității dispare în momentul în care acești adulți se simt presați — de colegi, de școală sau de alți părinți — să facă tot posibilul ca puștiul lor să nu rămână în urma celorlalți. Presiunea pe care o simt părinții e profund înrădăcinată în frică, iar frica ne împinge aproape întotdeauna spre decizii proaste.

Pe copii nu-i putem controla la fiecare pas — și nici n-ar trebui să ne facem un obiectiv din asta. Rolul nostru e să-i învățăm să gândească singuri și să acționeze independent, ca să dobândească discernământul ce-i va ajuta să se descurce cu succes în școală și, cel mai important, în *viață*. În loc să-i presăm să facă lucruri pe care nu vor să le facă, ar trebui să-i ajutăm să descopere ce le place și să-și dezvolte motivația interioară. Ținta noastră e să trecem de la un model de educație bazat pe presiunea exercitată de părinte la un model bazat pe cultivarea motivației copilului. Asta înțelegem noi prin copil autonom.

Pornim de la premisa că și copiii au minte și vor să reușească în viață. Cu un pic de ajutor, își vor da seama până la urmă ce au de făcut. Știu și ei că este important să se dea dimineța jos din pat și să se îmbrace. Știu că e important să-și facă temele. Simt presiunea care apasă asupra lor chiar dacă n-o arată și, dacă-i bați la cap când vezi că ezită ori se chinuie să rămână pe linia de plutire, nu faci altceva decât să le alimentezi îndărătnicia. Toată șmecheria e să le dai destulă libertate și să-i tratezi cu respect, ca să aibă șansa să ajungă singuri la propriile concluzii. Chiar de-ar fi cu puțință să le dictăm fiecare mișcare și să-i modelăm astfel încât să ajungă cine sau ce vrem noi (și am fi poate mai puțin stresați), ei ar deveni mai degrabă *controlați* decât *în control*.

În cartea de față vom prezenta cele mai importante cercetări din domeniul neuroștiințelor și al psihologiei dezvoltării și îți vom împărtăși din experiențele și cunoștințele acumulate de noi de-a lungul celor 60 de ani însumați, de când lucrăm cu copiii. Sperăm să te convingem că ar trebui să te consideri mai degrabă o călăuză

a copiilor tăi, nu șeful sau supraveghetorul lor. Ne vom strădui să-ți însuflăm convingerea că e înțelept să le spui cât mai des cu putință „Tu decizi“. Îți vom oferi idei despre cum să-ți ajuți copiii să-și găsească propria motivație interioară și îți vom arăta cum să procedezi când te lovești de un sistem de învățământ care adesea nu se împacă nicicum cu ideea de a le oferi copiilor mai multă autonomie. Te vom ajuta să pornești în direcția care trebuie spre a deveni o prezență care inspiră calm – unul dintre cele mai benefice demersuri pe care le poți face pentru copiii tăi, familia ta și propria persoană. Iar la fiecare sfârșit de capitol îți vom propune câteva măsuri concrete, aplicabile imediat.

Probabil că la unele dintre sugestiile noastre vei simți o oarecare strângere de inimă. O mare parte însă ar trebui să-ți aducă un sentiment de ușurare. Oricât de sceptic ai fi, rugămintea noastră e să ții cont de faptul că, de fiecare dată când le-am împărtășit familiilor pe care le-am ajutat metodele noastre și principiile științifice pe care se întemeiază, rezultatele au fost excepționale. Am văzut copii veșnic răzvrățiți transformându-se în ființe cerebrale, capabile să ia decizii atent chibzuite. Am văzut note și punctaje la teste îmbunătățindu-se spectaculos. Am văzut copii dărâmați, neputincioși sau fără speranță luându-și viața în propriile mâini. Am văzut copii care s-au împotmolit puțin, dar până la urmă au ieșit la liman, cunoscând succesul și fericirea și ajungând mult mai apropiați de părinții lor decât ar fi crezut cineva vreodată că e cu putință. Îți poți înzestra copiii cu autonomie și, în același timp, îți poți cultiva ție această abilitate. E mai ușor decât ai crede. Hai să-ți arătăm cum!

CAPITOLUL 1

Cel mai mare stres din întregul Univers

Adam e un băiat în vârstă de 15 ani, elev în clasa a X-a, care străbate în fiecare zi pe jos distanța dintre apartamentul mic și înghesuit (din cartierul de locuințe sociale, situat în partea de sud a orașului Chicago), în care locuiește împreună cu familia lui, până la școala de stat subfinanțată unde învață. Vara trecută, pe când stătea la taifas cu fratele lui mai mare la un colț de stradă, acesta a fost împușcat dintr-o mașină aflată în mers și a murit. Acum lui Adam îi e foarte greu să se concentreze la școală, nu reușește să rețină ce învață și e chemat adesea la director din cauza comportamentului exploziv. Doarme prost, iar notele lui – care n-au fost niciodată prea strălucite – au luat-o atât de rău la vale, încât e în pericol să rămână repetent.

Zara e o adolescentă în vârstă de 15 ani care trăiește într-o casă de milioane de dolari și învață la o școală particulară selectă din Washington, DC. Părinții ei speră că în toamnă, când va susține testul PSAT, va întruni punctajul necesar pentru o bursă universitară. Așa că, între antrenamentele la hochei pe iarbă, voluntariatul la Habitat for Humanity și cele 3-4 ore de teme din fiecare seară, fata

trebuie să-și găsească timp să se pregătească și pentru test. Zara are note mari, însă doarme pe apucate. Are momente când se pomenește răspunzându-le obraznic părinților ei și repezindu-și prietenii. Peste toate, se plânge adesea de dureri de cap.

Toți ne dăm seama că Adam se află într-o situație îngrijorătoare: potrivit statisticilor, îl așteaptă un drum greu. Ce nu-și dă seama toată lumea e că trebuie să ne facem griji și pentru Zara. Privarea cronică de somn și stresul toxic într-o fază critică a dezvoltării creierului îi pun în pericol sănătatea mintală și fizică pe termen lung. Dacă ar fi să le faci câte o radiografie cerebrală și să pui cele două imagini una lângă alta, ai observa că între creierul lui Adam și cel al Zarei există niște asemănări izbitoare, mai ales în regiunile care au legătură cu sistemul de răspuns la stres.

În ultimii ani, am aflat o grămadă de informații despre cât de tare le dăunează sportivilor prea multe lovituri la cap, indiferent dacă le încasează dând cu capul în minge sau intrând cu capul în fundășul de 120 de kilograme care s-a proțăpăit în drumul lor spre poartă. În prezent, ne gândim serios la consecințele acestor șocuri repetate asupra funcționării pe termen lung a creierului: „Mda, acum nu pare să aibă vreo problemă, dar dacă mai primește multe lovituri în cap, o s-ajungă de n-o să știe nici cum îi cheamă pe copiii lui.“

Părerea noastră e că la fel ar trebui să se vorbească și despre stres. Stresul cronic face ravagii asupra creierului, mai ales asupra creierului aflat în dezvoltare. E ca și cum ai încerca să cultivi o plantă într-un ghiveci prea mic. Orice grădinar, fie și amator, știe că în felul acesta planta se ofilește, iar urmările sunt de durată. Incidența afecțiunilor induse de stres este extrem de ridicată în toate grupurile demografice, iar cercetătorii se dau de ceasul morții să afle motivele care au dus la explozia de tulburări de anxietate, tulburări de alimentație, depresie, consum necontrolat de alcool și comportamente îngrijorătoare de autovătămare în rândul tinerilor.¹ După cum ne atrage atenția Madeline Levine, îndeosebi copiii și adolescenții care provin din familii cu dare de mână

prezintă un risc foarte ridicat să dezvolte probleme de sănătate mintală precum anxietate, modificări ale dispoziției și tulburări induse de consumul de substanțe interzise.² De fapt, un sondaj recent – efectuat la un liceu de elită pentru copiii bogați din Silicon Valley – a dat la iveală faptul că 80% dintre aceștia suferă de anxietate moderată până la severă, iar 54% suferă de depresie moderată până la severă.³ Depresia e astăzi principala cauză a diferitelor incapacități, la nivel mondial.⁴ Noi vedem în stresul cronic la copii și adolescenți echivalentul societal al schimbărilor climatice – o problemă care s-a amplificat de-a lungul generațiilor și pentru depășirea căreia va fi nevoie să facem eforturi însemnate și să ne schimbăm obiceiurile.

Așadar, ce are de-a face sentimentul de control cu povestea asta? *Total*. Sentimentul de control asupra propriei vieți este, nici mai mult, nici mai puțin, decât antidotul împotriva stresului. Stresul reprezintă elementul necunoscut, nedorit și temut. El poate fi minor, ca atunci când simți că-ți pierzi echilibrul, sau major, ca atunci când te vezi nevoit să lupti ca să scapi cu viață. Sonia Lupien, cercetătoare la Centre for Studies on Human Stress și profesoară de psihiatrie la Université de Montréal, sintetizează factorii ce ne fac viața stresantă printr-un acronim foarte ingenios – N.U.T.S.:*

Novelty (Noutate)

O experiență cu care nu te-ai mai întâlnit.

Unpredictability (Imprevizibilitate)

Ceva despre care n-aveai habar că urmează să se întâmple.

Threat to the ego (Amenințare)

Ceva care-ți pune sub semnul întrebării siguranța sau competența.

Sense of control (Control – sau, mai bine zis, lipsa lui)

Senzația că nu stăpânești deloc sau aproape deloc situația.⁵

* *Nuts* se traduce în limba română, printre altele, prin „sonat” sau „înnebunit”, iar expresia *to go nuts* înseamnă „a o lua razna”. (N. tr.)

Într-un studiu mai vechi asupra stresului la șobolani s-a constatat că, dacă-i dai unui șobolan o roată care pe care s-o învârtă, iar în momentul în care se oprește îi aplici un mic șoc electric, el învârtte fericit de roată fără să dea prea multe semne de stres. Însă dacă-i iei roata, îi declanșezi un stres enorm. Când îi pui roata înapoi în cușcă, se liniștește la loc, chiar dacă roata *acum nu mai e legată* la aparatul cu electroșocuri.⁶ La fel se întâmplă și cu oamenii: ești mai puțin stresat când știi că, apăsând pe un buton, poți scăpa de zgomotul care te zgârie pe urechi, chiar dacă în realitate butonul acela n-are niciun efect asupra zgomotului – și chiar dacă nici nu te atingi de el!⁷ Se pare, deci, că *sentimentul* controlului contează mai mult decât controlul efectiv. Dacă ești încredințat că poți influența o situație, ea nu ți se va mai părea atât de stresantă. În schimb, sentimentul că nu poți controla ce ți se întâmplă e perceput ca fiind cel mai stresant din Univers.

Într-un fel sau altul, probabil că știi intuitiv toate astea. Poate că de aceea îți faci ordine pe birou înainte să te apuci de o treabă mai complicată. Majoritatea oamenilor se simt mai în siguranță la volanul mașinii lor decât în avion (când ar trebui să fie tocmai invers), fiindcă se cred mai stăpâni pe situație. Unul dintre motivele pentru care ambuteiajele sunt atât de stresante e acela că nu poți face nimic ca să schimbi situația.

Ca părinte, e posibil să fi simțit și tu cât de mult înseamnă puterea de a controla desfășurarea evenimentelor. Dacă puștiul tău e foarte bolnav ori se zbate într-un impas și tu simți că nu-l poți ajuta cu nimic, există o mare probabilitate să fii mai stresat decât în condiții normale. Stres îți provoacă și situațiile mai puțin dramatice, precum aceea în care copilul tău adolescent iese pentru prima oară singur cu mașina, participă la un eveniment sportiv sau joacă într-o piesă de teatru, iar tu, simplu spectator, ești nevoit să asiești de pe margine și nu poți decât să tragi nădejde că va ieși totul bine.

Libertatea de acțiune este, poate, cel mai important factor care condiționează fericirea și starea de bine a unui om. Tuturor ne place să ne simțim stăpâni pe propria soartă. Iar asta e valabil și pentru copii. De aceea zic mereu prichindeii de 2 ani „Eu! Fac eu!“, iar cei de 4 ani răspund cu îndârjire „Nu ești șeful meu!“. De aceea ar trebui să-i lăsăm să facă treburile pe care le pot face singuri, chiar dacă le ia de două ori mai mult, și deja suntem în întârziere. Și tot de aceea, cel mai sigur mod de a-l păcăli pe un copil mofturos de 5 ani să-și mănânce legumele este să i le împarți în două și să-l lași pe el să aleagă jumătatea de farfurie din care vrea să mănânce. Kara, o adolescentă cu care lucrează Ned, s-a dovedit de o perspicacitate incredibilă în privința asta. „Când eram mică“, i-a povestit ea, „nu suportam să-mi spună părinții mei «*Trebuie* să mănânci cutare sau cutare fel de mâncare». Dacă-mi ziceau că trebuie să mănânc ceva, le azvârleam farfuria cât colo.“ Tot ea a observat că taberele în care mergea vara au fost un punct de cotitură în copilăria ei, fiindcă acolo copiii erau lăsați să aleagă la ce activități să participe de-a lungul zilei și ce să mănânce. Și tocmai fiindcă i se dădea mână liberă, făcea alegeri responsabile și mânca alimente sănătoase.

Din păcate, lumea în care trăim nu e o tabără de vară. Pe la vreo 12-13 ani, pe Kara a început s-o încerce anxietatea. „Cred“, spune ea, „că la mine anxietatea a apărut când a început lumea să-mi spună ce să fac, când n-am mai simțit frâiele în propriile mâini. La un moment dat, m-am mutat la o altă școală și m-am trezit încercând să mă integrez în noua clasă, întrebându-mă ce-o să creadă cei din jur despre mine. Asta cred că a agravat și mai mult situația. Pentru mine e nespus de important să simt că am totul sub control, că îmi conduc singură viața. Mie și-acum îmi place când părinții mei îmi dau variante dintre care să aleg. Mama prietenei mele obișnuiește să-i vorbească fiicei sale astfel: «Hai să ne jucăm un pic jocul ăsta, iar după aceea vom găti niște fursecuri». E plăcut și așa, desigur. Însă

dacă mie mi s-ar spune tot timpul «Uite cum facem» în loc să fiu întrebată ce vreau eu să fac, m-aș urca pe pereți.”

Exact asta trăiesc zi de zi majoritatea copiilor. Ca să înțelegi fără niciun dubiu cât de puțin control au copiii și adolescenții precum Kara asupra evenimentelor care li se întâmplă, gândește-te cum arată fiecare zi a lor: sunt obligați să stea smirnă în clasă, la niște cursuri pe care nu și le-au ales ei, predate de niște profesori care le sunt repartizați aleatoriu, alături de alți copii care nimeresc în aceleași clasă. Trebuie să stea cuminți la coadă în cantină, să se încadreze în pauza de masă și să se ducă la toaletă doar dacă are profesorul chef să le dea voie. Gândește-te apoi cum le evaluăm noi performanțele: nu după cât au progresat sau după cât au muncit la antrenamente ori la repetiții, ci după cum s-a întâmplat să înoate ori să alerge alt copil aflat în aceeași competiție. Nu verificăm cât de bine au înțeles tabelul periodic al elementelor, ci câte variante corecte bifează la un test la chimie.

E frustrant și stresant să simți că n-ai nicio putere, iar mulți copii se simt așa tot timpul. Noi, adulții, le spunem ocazional copiilor noștri că viața lor e treaba lor, dar apoi le luăm la bani mărunți temele pentru acasă, activitățile extrașcolare și prietenii. Sau poate, dimpotrivă, le spunem că, de fapt, noi suntem responsabili pentru viața lor, nu ei. Oricum ar fi, îi facem să se simtă neputincioși. Și, uite-așa, subminăm relația părinte-copil.

Se poate și altfel. În ultimii 60 de ani, au apărut nenumărate studii care demonstrează că sentimentul sănătos de control asupra propriei vieți merge mână în mână cu aproape toate obiectivele frumoase pe care ni le dorim pentru copii. Controlul perceput – încrederea că ne putem dirija cursul vieții prin propriile eforturi – e asociat cu o sănătate fizică mai bună, un consum mai scăzut de droguri și alcool, o longevitate mai ridicată, un nivel mai mic de stres, o stare emoțională mai pozitivă, o motivație interioară mai puternică, un autocontrol mai solid, rezultate școlare mai bune și mai mult succes

în carieră.⁸ Se pare că, la fel ca somnul și mișcarea, sentimentul sănătos de control asupra propriei vieți e benefic sub orice aspect – probabil din cauză că ilustrează o nevoie umană profundă.

Copiii noștri sunt „cablați“ astfel încât să-și poată lua viața în mâini, indiferent dacă vin din South Bronx, Silicon Valley, Birmingham sau Coreea de Sud. Rolul nostru ca adulți nu este să-i împingem pe calea trasată de noi, ci să-i ghidăm ca să-și descopere calea potrivită pentru ei. Copiii au nevoie să-și găsească propriul drum – și apoi să facă ajustări pe cont propriu, pentru tot restul vieții.

Găsirea echilibrului prin identificarea stresului

Mai întâi de toate, să ne clarificăm poziția: niciunul dintre noi doi nu crede că e posibil ca vreun părinte să-și protejeze copilul de toate experiențele generatoare de stres. Nici nu ne-am dori așa ceva. De fapt, când sunt feriți în permanență de factorii care le provoacă anxietate, copiii au tendința să devină și mai anxioși. Dar noi vrem ca ei să învețe să înfrunte *cu succes* situațiile stresante – să aibă, deci, o toleranță mare la stres. Așa își dezvoltă reziliența. Dacă un copil se simte stăpân pe situație într-o împrejurare stresantă, atunci, într-o altă împrejurare în care s-ar putea să *nu* mai fie stăpân pe situație, creierul lui va fi echipat să facă față mai bine stresului.⁹ Copilul acela a fost imunizat.

În clasa I, în prima lui săptămână de școală, Bill a plâns în fiecare zi, din cauză că nu cunoștea pe nimeni de la el din clasă. Învățătoarea îl privea cu înțelegere, fără să-i zică nimic. Iar când ceilalți copii din clasă începeau să şușotească: „Doamnă Rowe, ia uitați-vă, Bill plânge!“, o auzea cum le spune: „Nu-i nimic, o să-i treacă. N-aveți grijă, o să vedeți că o să-i placă aici.“ Și așa a fost. Bill s-a prins cum să-și gestioneze stresul provocat de contextul nou cu care se confrunta. Iar abilitățile de adaptare pe care le-a dobândit

se pare că s-au transferat și în alte zone, fiindcă de atunci n-a mai plâns niciodată când s-a pomenit într-un mediu necunoscut. (Cel puțin, până acum.) Învățătoarea a făcut bine că l-a lăsat s-o scoată singur la capăt, în loc să se repeadă să-l liniștească și să-i inspire astfel sentimentul că nu se poate descurca fără ajutor din afară.

The National Scientific Council on the Developing Child a identificat trei tipuri de stres:¹⁰

1. **Stresul pozitiv.** Acesta îi motivează pe copii (și pe adulți) să progreseze, să-și asume riscuri și să aibă performanțe. Gândește-te cum se simte înainte de spectacol un copil care are un rol într-o piesă de teatru: până să urce pe scenă, e ușor stresat și emoționat; dar apoi, când piesa ia sfârșit, e plin de mândrie și de sentimentul împlinirii. O asemenea formă de stres ar putea fi numită trac, emoție sau nerăbdare. Cu excepția cazului în care emoțiile sunt prea mari, copilul face un rol bun tocmai datorită lor. Copiii care se confruntă cu acest tip de stres știu că, până la urmă, de ei depinde dacă urcă sau nu pe scenă. De fapt, copiii sunt mai predispuși să persevereze și să-și atingă întregul potențial, dacă știu că *nu sunt obligați* să facă ceva anume.
2. **Stresul tolerabil.** Acesta e caracterizat prin faptul că se manifestă pe perioade relativ scurte, ajutând și el la dobândirea rezilienței la stres. Important e ca micuții să beneficieze de sprijinul adulților și să aibă timp să treacă peste incident, redresându-se pe parcurs. Să zicem că părinții unui copil sunt în proces de divorț și se ceartă adesea de față cu el. Însă ei au grijă să stea de vorbă cu cel mic și nu se încaieră chiar în *fiecare* seară. Așa că el dispune de intervale în care poate să-și revină. În acest caz, vorbim despre un stres tolerabil. Un alt exemplu de stres tolerabil ar putea fi un episod de *bullying*, cu condiția să nu dureze prea mult și să nu se repete prea des, iar copilul să se bucure

de afecțiunea și sprijinul adulților din jur. Chiar și un deces în familie poate fi o sursă de stres tolerabil. Într-un remarcabil studiu efectuat pe șobolani, masteranzii din echipa de cercetare au luat de lângă mamele lor anumiți pui, împiedicându-i să stea în preajma acestora timp de un sfert de oră (lucru care-i stresa pe micii șobolani), după care i-au dus înapoi la mamele lor, care se apucau numaidecât să-i lingă. În primele două săptămâni de viață ale puilor de șobolan, operația aceasta s-a repetat zilnic. Când s-au făcut mari, șobolanii care fuseseră scoși în fiecare zi din cușcă și ținuți o vreme în mâna oamenilor s-au dovedit mult mai rezilienți la stres decât cei ce rămăseseră în cușcă, nedezipiți de mama lor.¹¹ Cercetătorii i-au poreclit pe primii „șobolani relaxați de California“, fiindcă – odată ce ajungeau la maturitate – cu greu mai reușeau să-i sperii. Probabil, din cauză că în asemenea situații creierul devine *condiționat* să facă față stresului. Iar această condiționare creează fundamentul rezilienței.¹²

- 3. Stresul toxic.** Este definit ca o stare de activare frecventă sau prelungită a sistemului de răspuns la stres, dublată de lipsa de susținere din partea celor din jur. Stresul toxic este fie sever (ca atunci când copilul asistă, să zicem, la un act de violență), fie cronic (atunci când situațiile stresante se repetă zi de zi, fără excepție). Adulții – care ar trebui să reprezinte un sprijin pentru copil și să-l expună cât mai puțin posibil la incidente pe care nivelul său de dezvoltare nu-i permite să le gestioneze deocamdată – nu-i sunt alături când are el nevoie. Copilul simte că n-are niciun control asupra a ceea ce i se întâmplă. Nu întrevede niciun moment de respiro, niciun ajutor de la nimeni, nicio lumină la capătul tunelului. Acesta e universul în care trăiesc mulți copii în prezent, fie că sunt elevi în mod clar vulnerabili, precum Adam, fie copii care par să se descurce excelent, precum

Zara. Stresul toxic nu doar că nu-i pregătește pe copii pentru lumea reală, ci le și afectează capacitatea de a se maturiza pe deplin.¹³ Revenind la studiile pe șobolani, precizăm că acei pui care erau ținuti departe de mama lor un timp îndelungat (nu doar un sfert de oră, ci 3 ore pe zi) trăiau o experiență atât de stresantă încât, atunci când erau duși înapoi lângă mama lor, nu mai interacționau deloc cu ea. Șobolaniile respectivi au rămas extrem de sensibili la stres pentru tot restul vieții.¹⁴

Cum valorifici așadar stresul pozitiv sau stresul tolerabil, evitându-l în același timp pe cel toxic? Chiar dacă în teorie pare simplu, în practică e ceva mai complicat: copiii au nevoie de un adult care să stea în preajma lor și să-i susțină, au nevoie de timp ca să-și revină după un eveniment stresant și au nevoie să simtă că dețin controlul asupra propriei vieți.

Totul se întâmplă în capul tău

Ca să înțelegi mintea, nu strică să afli câte ceva despre mecanismul de funcționare a creierului. Când se luptă cu îndoiala de sine, dacă înțeleg cum lucrează creierul, copiilor le este mai ușor să-și dea seama că mare parte din comportamentul lor nu indică o problemă de *caracter*, ci are legătură cu reacțiile *chimice* din creierul lor. Copiii de azi se pricep de minune la computere, însă cei mai mulți dintre ei nu știu mai nimic despre componentele propriului creier sau despre programele aflate la baza funcționării lui. Noi sperăm să descoperi că un minimum de cunoștințe despre creier poate să explice multe, când vine vorba de gândurile și emoțiile ce ne pun tuturor la grea încercare stăpânirea de sine. Iar dacă știi deja cum funcționează creierul, rugămintea noastră e să ai un strop de răbdare, cât încercăm noi să zugrăvim în linii mari mecanismele care-l compun.

Cel mai mare stres din întregul Univers

Așadar, în dezvoltarea și perpetuarea unui sentiment sănătos de control sunt implicate 4 sisteme majore din alcătuirea creierului, pe care le vom numi astfel: sistemul de control executiv, sistemul de răspuns la stres, sistemul motivațional și sistemul de intrare în repaus. Hai să-ți explicăm pe scurt ce face fiecare dintre acestea.

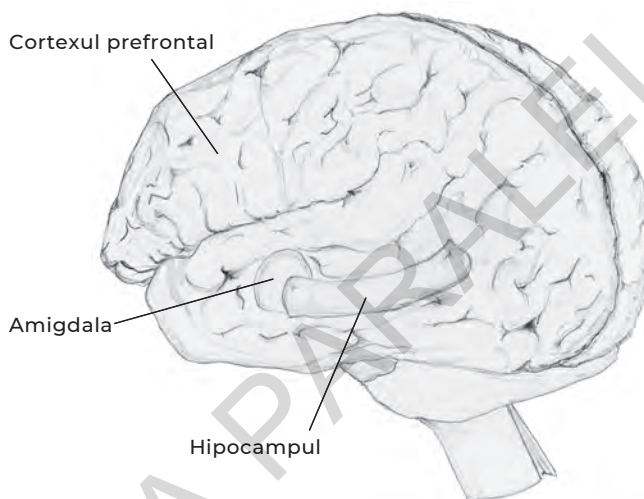


Figura 1. Trei dintre cele mai importante structuri ale creierului, implicate în reglarea stresului și controlul impulsurilor: cortexul prefrontal, amigdala și hipocampul.

Pilotul (sistemul de control executiv)

Sistemul de control executiv e guvernat în mare parte de cortexul prefrontal – zona în care se desfășoară planificarea, organizarea, controlarea impulsurilor și gândirea. Când suntem calmi, complet odihniți și stăpâni pe situație (cu mintea limpede, așadar), cortexul nostru prefrontal monitorizează, organizează și reglează o bună

parte din activitatea creierului. De fapt, variabila esențială care dictează cât de mult ne stresăm din cauza întâmplărilor din viața noastră este măsura în care se simte călare pe situație cortexul prefrontal.

Cortexul prefrontal e asemuit cu Goldilocks (Bucle Aurii), căci pentru a funcționa eficient are nevoie de o combinație „taman cum trebuie“ de dopamină și norepinefrină (două substanțe chimice din categoria neurotransmițătorilor).¹⁵ În condiții de stres, activitatea cortexului prefrontal e lesne dată peste cap. Fiorii de nerăbdare, stresul moderat, tracul sau micile emoții de dinaintea unui test pot să crească nivelurile acestor doi hormoni, ceea ce ne ajută să ne concentrăm mai bine, să gândim mai limpede și să avem o prestație mai performantă. Când suntem însă mult prea stresați ori am dormit prea puțin, cortexul prefrontal e inundat de dopamină și norepinefrină, care practic îl scot din funcțiune. În astfel de momente, creierul pur și simplu nu e în stare să rețină lucruri sau să gândească limpede – și vom reveni la această chestiune în Capitolul 7. Când cortexul prefrontal e decuplat, ești mai predispus la reacții impulsive și decizii nechibzuite.

Boxerul (sistemul de răspuns la stres)

Sistemul de răspuns la stres preia controlul în momentul în care te găsești în fața unei amenințări grave cum ar fi, să zicem, un animal de pradă, însă poate să se activeze și atunci când doar îți imaginezi că ești amenințat. Rolul lui e să te ajute să te aperi în fața pericolului iminent. Este alcătuit din amigdală, hipotalamus, hipocamp, hipofiză și glandele suprarenale.

Amigdala, un centru primitiv de procesare a emoțiilor foarte sensibil la stările de frică, furie și anxietate, este o componentă-cheie a sistemului cerebral de detectare a amenințărilor. Amigdala nu gândește; ea simte și reacționează, preluând controlul în momentele de stres puternic. Câtă vreme se află ea la cârmă, suntem predispuși la un comportament defensiv, hipersensibil, rigid și uneori agresiv.¹⁶

Avem tendința să apelăm la tiparele comportamentale obișnuite sau la instinct (după cum ne pregătește natura noastră animală), așadar luptăm, o rupem la fugă sau încremenim ca o căprioară orbită de farurile unei mașini.

Când simte o amenințare, amigdala transmite un semnal către hipotalamus și glanda hipofiză. De aici se iscă o mare fierbere și se face telefonul fără fir până când ajunge la glandele suprarenale mesajul că trebuie să se activeze grabnic și să înceapă să pompeze adrenalina. Adrenalina este hormonul acela care ne dă forța să săltăm cu mâinile goale mașina sub care a rămas prins propriul copil. Înșiruirea aceasta complexă de mesaje de alarmă se petrece mai rapid decât gândirea conștientă. Când suntem în primejdie, avem nevoie de un răspuns decisiv la stres. Supraviețuirea noastră poate să atârne de viteza reacției dictate de instinct, iar de aceea procesul de evoluție ne-a modelat astfel încât sub imperiul stresului să *nu putem* gândi rațional.

Un răspuns sănătos la stres se caracterizează printr-o creștere bruscă a nivelului hormonilor de stres, urmată de o rapidă revenire la normal. Problemele apar atunci când revenirea la normal întârzie. Dacă starea de stres se prelungește, glandele suprarenale încep să secrete cortizol, un hormon al cărui efect se estompează mai lent și care poate fi comparat cu trupele mobilizate pentru un război de lungă durată. Dacă o zebra e atacată de un leu și scapă cu viață, nivelul ei de cortizol revine la normal în 45 de minute. La oameni, în schimb, nivelul de cortizol poate să rămână ridicat zile, săptămâni sau chiar luni întregi. Asta e o problemă, fiindcă nivelurile permanent ridicate de cortizol duc la deteriorarea și în cele din urmă la moartea neuronilor din hipocamp (zona unde se formează și se păstrează amintirile). De aceea nu reușesc elevii să țină minte ce învățat atunci când sunt în stare de stres.

Hipocampul mai îndeplinește un rol: te ajută să-ți domolești răspunsul la stres. El este cel care-ți spune: „Hei, îți mai aduci aminte că, data trecută când ți-ai ieșit din minți că ești în întârziere, nu s-a

făcut gaură-n cer? Relaxează-te.“ E ca un prieten calm și devotat, care apare la timp și te convinge să nu faci vreo prostie. Hipocampusul este *perspectiva de ansamblu*, care este extrem de prețioasă pe toate planurile vieții. Cei care suferă de tulburare de stres posttraumatic și au hipocampusul compromis nu dispun de această perspectivă de ansamblu asupra unei situații. Când se întâmplă să se afle într-o situație care seamănă, chiar și vag, cu una pe care au trăit-o la un moment dat — de pildă, când se găsesc într-un mall aglomerat (nicidecum într-o piață ticsită de oameni din Bagdad, unde a explodat o bombă artizanală în timp ce se aflau și ei acolo) —, hipocampusul lor nu reușește să pună în context asemenea amintiri din trecut, motiv pentru care ei intră în panică.

Stresul dă peste cap buna funcționare a creierului. El scade coerența undelor cerebrale și ne slăbește dorința de a explora idei noi și de a descoperi soluții ingenioase la problemele de care ne lovim. Îi face vânt cortexului prefrontal din scaunul Pilotului și limitează flexibilitatea de care avem nevoie ca să ne concentrăm ori să ne însușim învățături noi. Când Boxerul preia controlul, instinctele exacerbate îți prind bine într-un ring, nu însă și la ora de engleză din clasa a X-a. Cum să-ți mai stea mintea la Shakespeare sau la formule și calcule matematice, când organismul îți spune că ești în plină bătaie pentru supraviețuire?

Nu că sistemul de răspuns la stres ar fi inherent rău, dar parcă seamănă un pic cu bătașul pe care-l chemi în ajutor când ești la ananghie. Îl vrei prin preajmă când ți-e greu, dar nu-ți convine să stea lipit tot timpul de tine, ca marca de scrisoare. Stresul cronic *mărește* amigdala, crescând probabilitatea ca Boxerul să-și facă apariția și, implicit, amplificându-ți vulnerabilitatea la frică, anxietate și furie.

Despre celelalte două sisteme vom vorbi aici doar în treacăt, urmând să revenim asupra lor cu mai multe amănunte în capitolele viitoare.

Suporterul (sistemul motivațional)

Sistemul motivațional întruchipează „centrul de recompense” al creierului, acesta eliberând un neurotransmițător numit dopamină. Orice experiență care ne face să ne simțim răsplătiți – o victorie într-un meci, un câștig financiar, o experiență sexuală plăcută, o dovadă a recunoașterii meritelor – duce la creșterea nivelului de dopamină. Pe de altă parte, nivelul redus de dopamină este corelat cu motivația scăzută, efortul insuficient și plictiseala. Nivelul optim de dopamină ne permite să accesăm starea de *flux*, la care vom reveni în Capitolul 5, când ne vom ocupa de problema crucială a motivației. După cum afirmă apreciatul cercetător în domeniul stresului Robert Sapolsky, „dopamina are legătură mai mult cu dorința decât cu reușita”.¹⁷ Dopamina e cheia motivației. Când suferi de stres cronic, cu timpul producția de dopamină se duce pe copcă. Ți-e din ce în ce mai greu să-ți dorești să faci ceva și, astfel, îți pierzi complet motivația.

Buddha (sistemul de intrare în repaus)

Ani la rând, studiind activitatea creierului uman cu ajutorul RMN, oamenii de știință au căutat să afle în ce fel se *activează* creierul când are de executat o sarcină specifică (de pildă, când subiectul trebuie să numere de la 1000 înapoi). Pe la începutul secolului XXI însă, cercetătorii au început să analizeze ce se întâmplă în creierul nostru când stăm pur și simplu – doar noi cu gândurile noastre. Și au descoperit că în creierul omului există o rețea complexă și foarte bine armonizată, care se activează numai în momentele în care „nu facem nimic”. Ea este cunoscută drept rețeaua neuronală implicită (*default mode network* – DMN). Înțelegerea modului în care funcționează aceasta e încă la început de drum, însă realizăm că probabil e foarte importantă, din moment ce consumă între 60 și 80% din energia creierului.¹⁸

Rețeaua neuronală implicită



Figura 2. Rețeaua neuronală implicită este reprezentată de zonele mai întunecate din partea anterioară și din cea posterioară a creierului, care se activează când ne gândim la trecut sau la viitor, la noi sau la altcineva, și când ne lăsăm gândurile să zboare în voie.

Când stai într-o sală de așteptare sau când te relaxezi seara după cină (în afară de cazul în care citești, te uiți la televizor sau stai pe telefon), rețeaua neuronală implicită îți pune la cale viitorul și-ți face ordine în trecut. Cu alte cuvinte, îți *procesează* viața. Rețeaua aceasta se activează atunci când visăm cu ochii deschiși, când practicăm anumite tipuri de meditație și când stăm lungiți în pat și așteptăm să ne ia somnul. Este sistemul destinat autorefecției și reflecției asupra celor din jur. E acea zonă din creier care se activează intens când *nu* ne concentrăm asupra unei sarcini anume. Este partea din noi care trece „offline“. De buna ei funcționare depinde capacitatea creierului uman de a se regenera, de a reține mai mult timp informațiile asimilate, de a-și forma o imagine de ansamblu asupra lumii, de a procesa noțiuni complicate și de a fi cu adevărat

creativ. În cazul tinerilor, mai este asociată și cu dezvoltarea unui puternic simț al identității, dar și cu puterea de a empatiza.¹⁹ Deloc surprinzător, stresul afectează capacitatea rețelei neuronale implicite de a face minunile de care e în stare. Oamenii de știință sunt îngrijorați că, din cauza omniprezenței tehnologiei, tinerii nu prea au când să-și activeze rețeaua neuronală implicită și, astfel, au parte de prea puține momente de autorefecție.

Sunt cam multe informații despre creier de absorbit dintr-odată. Principala idee pe care trebuie s-o reținem deocamdată e aceea că, atunci când sunt supuși stresului cronic, copiii au creierul înecat în hormoni ce amorfesc funcțiile superioare ale acestuia și le stingheresc reacțiile emoționale. Zone întregi din creier responsabile cu memoria, raționamentul, atenția, discernământul și controlul emoțiilor își pierd astfel din vigoare și, în cele din urmă, se deteriorează. Cu timpul, aceste regiuni se pot micșora, în vreme ce zonele specializate în detectarea amenințărilor își sporesc dimensiunile. În fine, un sistem hiperactiv de răspuns la stres îl face pe copil mult mai predispus la tulburări de anxietate, depresie și o sumedenie de alte probleme de ordin fizic și mental.

A venit într-o zi la mine un elev de-al meu, după ce dăduse un test, și mi-a spus că a dat chix. „Iar am avut un atac de panică, deci am ieșit din sală“, a început el să povestească. „Mereu mi se întâmplă așa: mă lungesc prea mult la câte un subiect și se duce timpul. Iar apoi, când vine supraveghetorul și zice «Mai aveți 5 minute», parcă apasă pe un buton, iar eu îmi pierd capul.“

Apoi a continuat: „Și ce bine mergea... Dar pe urmă am ajuns la un subiect la care am zăbovit mult mai mult decât trebuia, iar asta m-a terminat.“

„Și cam ce ți-a trecut prin cap, când ți-ai dat seama de situație?” l-am întrebat.

„Păi, când să trec la subiectul următor, parcă nu mai puteam gândi logic. Nu mai înțelegeam nici măcar ce citesc, darămite să caut o rezolvare.”

Boxerul se instalase la conducere, iar Pilotul, cel care știa de fapt toate răspunsurile, era de negăsit.

Ned

Stresul, anxietatea și depresia

Din Washington, DC, și până în Palo Alto, comunitățile de oameni prosperi și ambițioși sunt mult prea familiarizate cu sinuciderile în lanț în rândul liceenilor. Când se întâmplă astfel de tragedii, jurnaliștii le relatează cu un amestec de durere și îngrijorare, frângându-și mâinile și nevenindu-le să creadă. Iar comentariile și reacțiile sună cam la fel: „Pur și simplu nu pot să înțeleg. Era unul dintre cei mai buni elevi din clasă, urma patru cursuri de nivel universitar și avea 10 pe linie. Era un fruntaș în comunitatea noastră și un jucător excepțional în echipa de fotbal a liceului. Ce motiv avea să-și pună capăt zilelor?”

Ce se subînțelege de aici? Că lumea crede că doar cei care se simt într-un fel sau altul înfrânți ar vrea să-și încheie socotelile cu viața.

Un creier activ care se străduiește încontinuu să-și depășească limitele arată cu totul altfel decât un creier performant sub influența stresului toxic. Când nu le dai creierului și întregului corp șansa să se refacă, stresul cronic se transformă în anxietate. În loc să vezi boxerii doar în ring, îi vezi peste tot, chiar dacă nu-i nici urmă de

ei prin preajmă, iar tu ți-ai face un mare bine dacă te-ai liniști și ți-ai vedea mai departe de treabă. Sub stres îndelungat, amigdala se mărește și devine mai sensibilă decât ar trebui. Și cum cortexul frontal ajunge să fie tot mai decuplat, nu prea mai poți face deosebirea între amenințările cu adevărat periculoase și cele complet inofensive.²⁰ Bine ai venit în lumea anxietății!

Stresul cronic îți creează un sentiment de neputință. Dacă nimic din ce faci nu e bine, atunci ce rost are să mai încerci? Din cauza acestei senzații de blocaj, te convingi că nu ești în stare să faci un anumit lucru și pace, chiar dacă în realitate ai putea să-l duci la bun sfârșit fără probleme.²¹ Stresul cronic generează probleme precum tulburările de somn, bulimia nervoasă ori tendința de a amâna și de a nu te mai îngriji de propria persoană. Secreția de dopamină, norepinefrină și serotonină²² se diminuează, iar stresul degenerază în depresie.

Important și totodată surprinzător aici e că mare parte din această suferință mentală și emoțională poate fi preîntâmpinată. Spre deosebire de diabetul juvenil sau de autism, care sunt în mare măsură ereditare, experiențele de viață prin care trec copiii joacă un rol hotărâtor în instalarea anxietății, depresiei și a dependențelor. Asta înseamnă că, dacă noi, adulții, ne schimbăm metodele, ar trebui să asistăm la scăderea numărului de copii cu astfel de probleme.

De ce este atât de importantă problema stresului

Stresul toxic face rău la orice vârstă, dar sunt anumite momente din viață când e mai dăunător ca oricând. Așa cum tulburările de alimentație au efecte profunde asupra unui organism tânăr, în creștere, și stresul cronic are efecte devastatoare asupra unui creier crud, aflat în toiul procesului de dezvoltare.

Intervalele în care creierul pare să fie mai sensibil ca oricând la stres sunt: 1) perioada prenatală (femeile foarte stresate în timpul

sarcinii sunt predispuse să aducă pe lume copii mai sensibili la stres); 2) primii ani de viață (când circuitele nervoase sunt extraordinar de maleabile); 3) adolescența (perioada aceea intensă, dar vulnerabilă, care face legătura între copilărie și maturitate).²³

Hai să cercetăm mai îndeaproape creierul adolescentin, deoarece aici se întâmplă o groază de evenimente. De la vârsta de 12 ani până la cea de 18 ani, creierul se dezvoltă mai mult decât în orice altă perioadă a vieții – cu excepția primilor ani. În adolescență, creierul își construiește noi circuite și conexiuni esențiale, însă funcțiile cognitive ale cortexului prefrontal (sediul rațiunii) nu se maturizează decât în jurul vârstei de 25 de ani. Iar funcțiile de reglare emoțională se șlefuiască abia pe la 32 de ani! Când sistemul de răspuns la stres rămâne activ perioade îndelungate, cortexul prefrontal nu se poate dezvolta normal. Iar asta e o problemă, fiindcă adolescenții sunt mai vulnerabili la stres decât copiii sau adulții.

Adolescenții obișnuți, chiar și cei care nu sunt stresați de ceva anume, au oricum reacții exagerate la stres. Într-un studiu realizat la Cornell University și coordonat de B.J. Casey, la adolescenții cărora li s-au arătat imagini cu chipuri înspăimântate s-a constatat că amigdala (situată în creier) a reacționat mult mai puternic decât la copiii sau adulții care au participat la experiment. De asemenea, adolescenții au un răspuns la stres mai accentuat decât alte categorii de vârstă și atunci când vorbesc în public. Studiile pe animale au demonstrat că, după o perioadă de stres prelungită, creierul adult se redresează în general cam în 10 zile, pe când la un pui care se apropie de vârsta maturității creierul are nevoie de aproximativ 3 săptămâni ca să-și revină. Totodată, adolescenții au o *toleranță* la stres mai scăzută decât adulții. Ei sunt mult mai predispuși să dezvolte pe fond de stres diferite afecțiuni, precum răceli, dureri de cap și indigestie.²⁴

Anxietatea produce și mai multă anxietate indiferent de vârstă, însă un studiu care datează din 2007 sugerează că adolescenții²⁵ sunt chiar mai afectați, din punctul acesta de vedere. De regulă,

organismul omului eliberează un steroid numit tetrahidroprogesteron (THP) ca răspuns la stres; steroidul acesta calmează celulele nervoase și ajută la scăderea anxietății. Însă într-un experiment efectuat pe șoareci de laborator, s-a constatat că – deși în cazul șoarecilor adulți acest steroid acționează ca un sedativ asupra creierului – la șoarecii foarte tineri are un efect extrem de slab. Ceea ce înseamnă că adolescenții au de pățimit sub două aspecte din cauza stresului: nu doar că sunt mai vulnerabili în fața lui, dar au și mai puține mijloace prin care să-și țină piept. Și cum anxietatea se alimentează singură, sunt slabe speranțe ca ei să apuce vreun moment să-și tragă sufletul.

Același lucru este valabil și pentru depresie, care se pare că lasă „cicatrici” în creier, așa că după o vreme nici nu mai e nevoie de un stres prea mare ca să se declanșeze un nou episod depresiv. La un moment dat, depresia se poate instala chiar dacă nu mai există nimic în jur care să-ți provoace stres. E suficient să fi avut un singur episod de depresie severă în adolescență, ca să crească probabilitatea să te alegi la maturitate pe termen lung cu probleme care-ți afectează munca, îți subminează relațiile interpersonale și-ți răpesc bucuria de a trăi.²⁶ Chiar și după ce par să-și fi revenit complet, adolescenții sunt mai predispuși la simptome ușoare, dar persistente – precum pesimismul, tulburările de somn sau lipsa poftei de mâncare (din pricina cărora vor deveni mai vulnerabili la depresie mai târziu în viață).²⁷

Bill l-a evaluat prima oară pe Jared ca să elimine suspiciunea de ADHD (care până la urmă s-a adeverit), pe când băiatul avea 10 ani. Jared era un copil vesel și haios, fiind o plăcere să-l ai prin preajmă. Părinții și profesorii nu mai conteneau să laude atitudinea lui optimistă, cu care-i cucerea pe toți. Toată lumea îi spunea „puștiul de teflon” fiindcă nimic nu părea să-l atingă – problemele pur și simplu ricoșau din el. Dar la următoarea evaluare la care a venit, Jared avea 16 ani și era în clasa a X-a. Cu școala se descurca foarte bine și era ferm decis să intre la Duke University. Totuși, Bill a aflat cu îngrijorare că, de când intrase la liceu, Jared suferea de depresie

și lua antidepresive. Băiatul i-a povestit că stresul de la liceu combinat cu oboseala permanentă l-a făcut până la urmă „s-o ia razna“, aducându-l într-o stare de pesimism și descurajare profundă. I-a mai spus că, deși tratamentul îl ajută, el tot se simte epuizat și foarte stresat. Asta, și pentru că de obicei stă până la miezul nopții sau până la 1:00 ca să-și facă temele, fiindcă simte că n-are încotro: „Mi-e teamă că, dacă mă culc mai devreme, va sta treaz până la 1 noaptea vreun puști din Idaho și va intra el la Duke în locul meu.“

Jared nu e condamnat să sufere toată viața de depresie severă, însă va rămâne întotdeauna mai predispus la episoade depresive. Povestea lui e un important semnal de alarmă asupra transformărilor ce pot apărea în organism atunci când copiii sunt oboșiți și streșați perioade îndelungate, precum și asupra felului în care un copil relaxat prin natura sa poate ajunge profund marcat de experiența stresului. De fapt, tocmai lucrând cu copii precum Jared, a ajuns Bill la concluzia că stresul prea mare și oboseala în exces, întinse pe perioade îndelungate, sunt calea cea mai sigură spre anxietate și depresie.

Un avertisment legat de control

Trăim într-o societate în care oamenii tind să creadă că „totul e posibil, dacă muncești cât trebuie“. *Iar dacă n-ai reușit*, spune periculosul corolar al acestei concepții, *atunci probabil că n-ai muncit destul*. Există însă deosebiri uriașe între oameni, în ceea ce privește aptitudinile înnăscute și modul de funcționare a creierului fiecăruia. (Nu au toți oamenii aceeași viteză de procesare, aceeași capacitate de memorare sau același nivel de toleranță la stres.) Se poate întâmpla să muncești până nu mai poți și, totuși, să nu obții ce ți-ai propus. Adevărata întrebare este: cum gestionezi eșecul acesta? Îl iei ca pe o sentință privitoare la valoarea ta? Schimbi strategia? Sau te declari învins și te orientezi spre un alt țel?

Ned observă de multă vreme dinamica aceasta, manifestată în procesul de admitere la facultate. Ideea că mecanismul de admitere ilustrează meritocrația pură e stresantă — și falsă. Evident că universitățile pun preț pe rigoarea academică, însă la fel de adevărat e că cele mai multe dintre ele oferă tratamente preferențiale sportivilor recrutați de echipele lor, copiilor sau nepoților unor foști studenți, tinerilor proveniți din anumite medii (socioeconomice, geografice, etnice), candidaților care reprezintă prima generație din familia lor ajunsă la facultate etc. Cei de la Harvard ar putea să-și completeze toate locurile din anul I numai cu studenți caucazieni de familie bună din Massachusetts, toți având medii generale maxime și punctaje de peste 1400 la testele SAT. Dar n-o fac. Deci, dacă un copil nu este admis la prima facultate de pe lista lui de opțiuni, asta înseamnă că n-a muncit destul? Bineînțeles că nu. Există o mulțime de factori ce nu depind de el — de exemplu, situația celorlalți candidați din anul respectiv sau starea de spirit a acelui membru din comisie care i-a evaluat dosarul și a considerat că deja a primit prea multe cereri de înscriere de la absolvenți ai unor licee particulare din Iowa, deținători de centură neagră sau vorbitori de limba rusă. În momentul în care luăm asupra noastră toată răspunderea pentru ceea ce ni se întâmplă și trăim cu impresia că putem controla chiar și ce nu ține de noi, pătrundem pe un teren minat.

Unul dintre obiectivele majore pe care ni le-am propus prin intermediul cărții de față este să-i învățăm pe părinți să-și ajute copiii să dezvolte toleranță la stres (să-și crească, deci, capacitatea de a funcționa bine când sunt stresati) și să învețe să se „scutare” de stres, în loc să-l acumuleze. Toleranța la stres e strâns legată de reușita pe toate planurile vieții. Ideal ar fi să le oferim copiilor noștri provocări având grijă să nu-i copleșim, adică să tragem de ei fără să-i frângem. Optim ar fi ca ei să resimtă puțin stres pozitiv și tolerabil, adică să aibă de-a face cu stresul, dar în doze firești și cu sprijin adecvat. Ideal ar fi să le asigurăm toată susținerea, dar și

toată libertatea, astfel încât creierul lor să devină rezilient. *Metodele* prin care facem toate acestea se leagă (repetăm iar) de sentimentul controlului. Ce înseamnă asta pentru tine, ca părinte, urmează să afli în Capitolul 2, în care, după cum vei vedea, te încurajăm să-i fii copilului tău sfetnic, nicidecum șef ori supraveghetor.

Ce ai de făcut începând din seara asta

- Fă o listă cu toate lucrurile pe care le stăpânește fără probleme copilul tău. Poți adăuga abilități noi?
- Întreabă-ți copilul dacă există treburi de care nu se ocupă în prezent, însă de care i-ar plăcea să fie responsabil.
- Reflectează la limbajul pe care-l folosești, atunci când îi faci un program. Îi spui „Azi o să facem cutare și după aceea cutare lucru“ sau îi oferi copilului alternative?
- Povestește-i copilului tău (dacă are cel puțin 10 ani) un context de genul următor: „Tocmai am citit ceva foarte interesant. Se spune că există patru situații care ne fac viața stresantă: nou-tatea, neprevăzutul, pericolul de a fi rănit, criticat sau umilit și lipsa de control. Asta chiar mă privește direct, fiindcă eu la serviciu mă stresiez cel mai tare când simt că lumea se așteaptă să fac ceva anume, iar eu nu pot controla toți factorii. Pe tine te stresează ceva anume?“ Identificând factorul de stres din viața ta și vorbind despre el, îl înveți pe copil prin puterea exemplului să conștientizeze stresul cu care se confruntă, ceea ce reprezintă un pas esențial spre limitarea efectelor acestuia. Există și o zicală relevantă pentru asta: „Spune-i pe nume, ca să-l îmblânzești.“
- În caz că cel mic ți se pare foarte anxios, discută problema cu medicul pediatru. Hotărâți împreună dacă e nevoie de intervenția unui profesionist. Cercetările în domeniu sugerează că tratarea din timp a anxietății scade semnificativ riscul ca problemele să reapară.

Cel mai mare stres din întregul Univers

- Când copilul tău e neliniștit, îi poți da de înțeles că se află în siguranță și că ești alături de el. Însă nu-l cocoloși în mod exagerat. Spune-i că ai încredere în capacitatea lui de a face față motivelor de stres. Nu bagateliza ce simte, dar nici nu încerca să rezolvi problema în locul lui.
- Analizează felurile în care – poate intenționat, poate fără să vrei – încerci să-ți ferești copilul de situațiile un pic stresante, deși ar avea de învățat din ele. Te preocupă siguranța sa prea mult? Există situații în care ai putea să-i acorzi copilului tău o independență mai mare sau mai multe opțiuni?
- De-a lungul anilor, au fost create zeci de instrumente de măsurare a sentimentului de control. Precursorul tuturor e scala Rotter, creată în 1966 de J.B. Rotter. Te sfătuim călduros s-o încerci și tu, ca să-ți evaluezi punctele forte și slăbiciunile legate de autonomie. Însă pentru evaluarea copiilor, noi preferăm o scală concepută de Steven Nowicki și Bonnie Strickland, care folosește întrebări precum: „Crezi că poți preveni în vreun fel răceala?” sau „Când cineva nu te place, poți face ceva în privința asta?” E posibil să rămâi surprins, văzând unde se poziționează copilul tău.