

TREI

Mama, sunt tachinat!

CUM SĂ-ȚI AJUȚI COPILUL SĂ FACĂ FAȚĂ
PROBLEMELOR VIETII SOCIALE

**MICHAEL THOMPSON, LAWRENCE J. COHEN,
CATHERINE O'NEILL GRACE**

Traducere din engleză de Octavia Maria Stancovici

Cuprins

Capitolul 1.	Viața de zi cu zi a copiilor:	
	Suferința socială normală	7
	Studii de caz	10
	<i>Cum a învățat Sandra să nu-și facă griji</i>	10
	<i>Descoperă-ți locul, descoperă-ți propria persoană</i>	19
	Întrebări și răspunsuri	29
	<i>Mamă, sunt tachinată!</i>	29
	<i>A învăța de ce e important să împărțim</i>	33
	<i>Abilitățile de împrietenire în viață</i>	36
	<i>Ai încredere în dezvoltare</i>	43
	<i>Cum să ne ocupăm de un deficit al abilităților sociale</i>	46
	<i>Acceptarea prietenilor imaginari</i>	52
	<i>Popularitatea și puterea</i>	57
	<i>O perspectivă asupra suferinței</i>	61
	<i>Când grupul cauzează probleme</i>	64
	<i>O chestiune de stil</i>	67
	<i>Când un băiat se îndrăgostește până peste urechi</i>	70
	<i>Încercarea de a cumpăra prietenia</i>	73
Capitolul 2.	Când viața socială este înspăimântătoare:	
	Copii vulnerabili	77
	Studii de caz	84
	<i>Cazul preșcolarului agresiv</i>	84
	<i>Izolarea la petrecerea cu ceai: un copil neglijat</i>	92
	Întrebări și răspunsuri	97
	<i>Învățarea limbajului nonverbal</i>	97
	<i>Când un copil este sadic</i>	99
	<i>Cum pot fi doi copii din aceeași familie atât de diferiți?</i>	103
	<i>Discuția despre igiena personală</i>	106
	<i>Rădăcinile fenomenului de intimidare/agresare de către tirani</i>	110

<i>O gașcă de fete</i>	113
<i>Spargerea codului tăcerii</i>	117
<i>Prea slabă</i>	123
<i>Ajutarea copiilor să se descurce cu un coleg dificil</i>	127
<i>A sări în ajutor</i>	133
<i>Înlăturarea semnului „Lovește-mă“</i>	136
<i>Nimeni nu este în siguranță până ce nu sunt toți în siguranță</i>	139
Capitolul 3. La școală și în cartier: viața socială a copiilor	142
Studii de caz	148
<i>Ajutarea unor marginalizați să găsească o comunitate</i>	148
<i>Hărțuiala care a condus la părăsirea școlii</i>	156
Întrebări și răspunsuri	164
<i>Fii părinte, nu copil</i>	164
<i>Un băiat care își urmează propriul ritm</i>	168
<i>Turnătorul</i>	171
<i>Singura fată de culoare de la grădiniță</i>	173
<i>Martorii care nu sunt așa de inocenți</i>	176
<i>Abilitatea de a conduce care aduce câștig tuturor</i>	179
<i>A boxa sau a nu boxa</i>	183
<i>Când tiranii câștigă</i>	187
<i>Mărirea cercului social al copilului</i>	191
<i>Când alte familii nu urmează regulile tale</i>	193
<i>Când un părinte nu știe cum să ajute</i>	197
<i>Puterea iubirii</i>	200
<i>Limbaajul remarcilor umilitoare</i>	203
<i>Despărțirea de școală</i>	205
<i>Bunătatea copiilor</i>	208

Capitolul 1

Viața de zi cu zi a copiilor: Suferința socială normală

În fiecare dimineață când autobuzele opresc în fața unei școli primare, gimnaziale sau a unui liceu, se desfășoară o dramă socială extraordinară. Majoritatea adulților ratează importanța acestui act de deschidere a zilei de școală, deoarece este un spectacol cotidian, aparent atât de predictibil încât adulții nu sunt conștienți de intensitatea sa. Dar copiii coboară din autobuz concentrați nu pe spaniolă, caligrafie sau cursul de calculatoare, ci pe întâlnirea cu prietenii lor. Ei sunt pregătiți de ridicarea cortinei pentru acțiunea zilei — pentru conflictul și conexiunea vieții sociale.

Copiii suferă când sunt tachinați sau excluși, sau când se ceartă cu un prieten — iar părinții suferă empatic împreună cu ei. Slujba noastră este să suportăm acea durere și de asemenea să o privim dintr-o perspectivă adecvată. Până la urmă, noi am supraviețuit bisericuțelor și trădărilor, și suferințelor, iar copiii noștri vor supraviețui și ei. Desigur, există lucruri pe care le putem face pentru a ușura durerea — a lor și a noastră — dar prima noastră îndatorire este să tragem aer în piept și să avem încredere în reziliența copiilor și în procesul de dezvoltare umană.

Problemele sociale cu care se confruntă copiii sunt atât de previzibile și inevitabile încât este greu să le numim traume. Totuși, ele dor și subminează încrederea unui copil. Pierderea unui prieten, trădarea unui secret sau tachinările sunt doar câteva exemple. Ca

părinți, vrem cu disperare să îi ajutăm pe copii să scape de aceste lecții grele ale vieții sau cel puțin să le treacă cu bine atunci când se petrec. Știm că predicile nu ajută cu adevărat, dar continuăm să le dăm, pentru orice eventualitate. Știm de asemenea că îngrijorarea noastră fără sfârșit nu ajută, dar ne este foarte greu să ne oprim.

Cercetările arată că majoritatea copiilor se încadrează undeva la mijlocul ierarhiei sociale. Statutul lor variază de la bine-plăcuți la foarte populari. Pentru acești copii, problemele sociale intense (și durerea) sunt totuși răspândite. De fapt, presiunile și conflictele sunt universale pe măsură ce copiii se confruntă cu dispute individuale, între doi prieteni sau în grup. Majoritatea răspunsurilor la întrebările din această secțiune încep cu vorbe de încurajare. Scopul nostru este să ajutăm adulții să înțeleagă factori precum temperament, dinamică de grup și dezvoltarea copilului. Speranța noastră este că o mai bună înțelegere a acestor lucruri va oferi o mai bună perspectivă, o doză de optimism și puțină ușurare în privința anxietății pe care o simțim. Părinții și alți adulți au toți propriile amintiri dureroase ale dificultăților sociale. Aceste amintiri sunt trezite atunci când copiii transmit durerea părinților lor. Este greu să separi durerea nouă a prezentului copilului tău de durerea veche a propriilor zile de școală. Se aseamănă oarecum cu a fi călcat pe un deget care este deja rupt.

Când catalogăm multe dintre grijile voastre drept durere socială „normală”, noi nu încercăm în niciun fel să o banalizăm. Durerea pe care o simțim atunci când pierdem o persoană iubită este de asemenea universală — și de aceea „normală”. Dar asta nu micșorează intensitatea ei. Cu toate acestea, cunoașterea faptului că ceva este universal, că voi și copiii voștri nu sunteți singurele persoane care ați trecut vreodată prin această durere, poate fi o consolare puternică.

Dacă citiți printre rânduri pe măsură ce vă uitați la întrebările din secțiunea aceasta, veți vedea că de cele mai multe ori ceea ce părinții și profesorii întreabă este asta: „Este copilul meu normal?” „Sunt copiii din clasa mea normali?” Deseori există multă

anxietate și îngrijorare în spatele acestor întrebări. O mare parte din nesiguranță și îngrijorare vine dintr-o lipsă de experiență despre cât de normal este pentru copii să sufere, sau cât de normală este situația în care copiii sunt foarte dificili pentru părinți, iar aceștia au greutate în a ști cum să se poarte cu ei sau în a-i înțelege. Copiii normali nu sunt minunați în fiecare clipă. Prietenii lor nu sunt întotdeauna scene din felicitări Hallmark. De fapt, ei ne surprind cu tot felul de lucruri neplăcute. Deseori împărtășesc părinților această afirmație a genialului doctor psihiatru de copii D.W. Winnicott în cartea sa *Copilul, familia și lumea exterioară*: „Cum este un copil normal? Mănâncă, crește și zâmbește? Nu, un copil normal nu este așa. Dacă are încredere în propriii părinți, un copil normal face toate grozăviile din lume. De-a lungul timpului, el își testează puterea de a distruge, de a dezmembra, de a speria, de a-i obosi pe ceilalți, de a-i epuiza, de a minți, de a fura. Toate motivele care duc oamenii în tribunale (sau în spitale de nebuni) își au echivalentul normal în copilărie, în relația copilului cu propriul lui cămin. Dacă acest cămin rezistă în fața tuturor atacurilor copilului, atunci micuțul începe să se joace; dar numai după ce a făcut niște teste.“

Trebuie să suportăm durerea pe care copiii o împart cu noi, o durere care ar putea să ne frângă inimile, sau să ne enerveze, sau să ne aducă aminte de propriile noastre experiențe oribile în colectiv. Și trebuie să ne menținem obiectivi referitor la acea durere. Într-adevăr, prima regulă a îngrijorării ca părinte este că trebuie să privim dincolo de situația actuală.

Există o poveste despre o mamă aflată la primul copil care era foarte anxioasă și care chema doctorul pediatru constant, uneori de câteva ori pe zi. După câteva luni în care s-a petrecut același lucru, doctorul a cerut să o vadă. Iată ce i-a zis: „Doamnă Smith, dvs. ați dat naștere unui copil. Astfel v-ați expus unei vieți întregi de îngrijorare. Trebuie să o luați încet, pas cu pas.“ Copiii, de asemenea, au nevoie să învețe să meargă încet, pas cu pas, în cursa lungă a creșterii.

În primul dintre cele două studii de caz care urmează, veți cunoaște o mamă care a învățat să își stăpânească grijile și să încurajeze prietenii copilului său, în loc să sufere din cauza lor.

În al doilea studiu de caz din această secțiune vă va fi prezentată Karen, o tânără, și reflecțiile ei referitoare la interacțiunea complexă între identitate, prietenie și popularitate în timpul adolescenței. Abilitatea lui Karen de a privi în urmă la viața ei socială o ajută să găsească sensul unei lupte pe care îi era foarte greu să o înțeleagă atunci când era în mijlocul ei. Sperăm ca perspectiva ei să vă ofere mai multă obiectivitate referitoare la experiențele propriului vostru copil în lumea prieteniei și popularității.

STUDII DE CAZ

CUM A ÎNVĂȚAT SANDRA SĂ NU-ȘI FACĂ GRIJI

Când Sandra vorbește despre urcușurile și coborâșurile prieteniiilor fiului său de 13 ani, Peter, ea spune lucruri precum: „Trebuie să lași lucrurile să se întâmple așa cum se întâmplă, fără să reacționezi exagerat. Dar trebuie de asemenea să fii acolo, pregătit să ascuți.”

Sandra nu a fost dintotdeauna așa filosofică în privința fiului ei. O luptătoare autoproclamată, ea a petrecut mult timp gândindu-se la prietenii și la locul lui în grup și suferind din cauza lor. Dar ea a ajuns să realizeze că trebuie să își lase fiul să facă propriile sale greșeli, să suporte loviturile și vânățile vieții sociale a copilăriei și să înțeleagă lucrurile pe cont propriu — oricât de multă anxietate i-ar produce ei acest lucru. Ea știe că nu îl poate proteja de aceste supărări inevitabile și nici nu poate să le rezolve pe toate.

Totuși, se implică, considerând că este foarte important ca ea să fie acolo să îl asculte pe Peter înaintea, în timpul și după ce el a petrecut timp „dându-și seama”. Toată acea ascultare îl ajută

pe fiul ei să-și rezolve problemele singur și o ajută pe ea să stea liniștită. Ascultarea cu empatie — dar nu atâtă empatie încât să o inunde propriile emoții negative — îi oferă Sandrei o alternativă eficientă de la a fi copleșită și a-și crește nivelul de anxietate. Ea a învățat să reziste tentației de a sări să strige despre dreptate și despre cine este rău cu cine.

În același timp, Sandra spune că lucrează din greu să nu cadă în extrema cealaltă. Nu vrea să fie atât de calmă și relaxată în privința vieții cotidiene a lui Peter încât să ignore durerea reală pe care fiul ei și alți copii pot să o simtă ca rezultat al confruntărilor lor sociale.

Sandra a descoperit că opusul îngrijorării nu este neapărat pace și liniște. Când este vorba de anxietatea referitoare la lumea socială a copiilor noștri, opusul îngrijorării este încrederea. Ceea ce Sandra a făcut în decursul a treisprezece ani, de când este părinte, este să învețe să aibă încredere în copilul ei — să aibă încredere în prietenii și relațiile sale și mai ales să aibă încredere în procesul de dezvoltare pentru rezolvarea situațiilor.

Sandrei i-a luat ceva timp să ajungă acolo unde este astăzi. Acum câțiva ani, când Peter avea nouă ani, el a venit foarte supărat la ea deoarece nu fusese invitat la o petrecere de Ned, unul dintre cei mai buni prieteni ai lui. Peter a povestit că Ned și unii dintre ceilalți băieți de clasa a patra se purtau urât cu el de câteva săptămâni. El nu înțelegea de ce se comportau așa cu el.

Sandra a fost devastată. După cum a realizat mai târziu, ea a avut o reacție puternică deoarece a combinat mai multe straturi de emoții puternice. Mai întâi, era vorba de empatia pentru fiul său care evident suferea emoțional. Apoi era furia ei, acel sentiment instinctiv al ursoaicei de protejare a puiului ei. În final — iar acesta era cel mai dificil și mai derutant strat — ea a trebuit să se confrunte cu modul în care acest eveniment din viața fiului ei îi amintea de experiențele dureroase ale propriei copilării.

Toate acele straturi de sentimente au contribuit la concentrarea Sandrei pe durerea provocată de situația în care se aflau — a ei și a lui Peter. De asemenea, la început, a fost înclinată să își vadă fiul ca

o victimă neajutorată, nevinovată, iar pe ceilalți băieți ca pe niște tirani răutăcioși. O asemenea gândire în alb și negru este caracteristica reacțiilor de anxietate și îngrijorare în locul reacționării cu încredere și speranță la un conflict sau o problemă.

De ce este încrederea opusul îngrijorării? Pentru că suferința Sandrei referitoare la această efervescentă emoțională a făcut-o să uite — temporar — să aibă încredere în reziliența fiului ei. Reziliența este capacitatea de a reveni. Majoritatea copiilor, inclusiv Peter, sunt remarcabil de rezilienți, chiar și atunci când au îndurat supărări sau răni grave. Sandra a uitat de asemenea de încrederea ei în natura prietenilor. Acestea tind să aibă sușuri și coborâșuri, să treacă prin cicluri de conflict și tumult. Dar prietenii au de asemenea tendința de a reveni pe drumul cel bun, altminteri copiii progresează și își găsesc alți prieteni, lăsând în urmă întâmplarea dureroasă. Pe moment, Sandra a uitat și de dezvoltare. Copiii de nouă ani de obicei nu lămuresc problemele. Ei le exprimă prin comportare mai degrabă decât prin cuvinte, folosind instrumentele care le sunt la îndemână — respingerea, excluderea, tachinarea și confruntarea.

Din fericire, Sandra nu a stat cu brațele încrucișate să fiarbă în propriul suc și astfel să devină din ce în ce mai neliniștită și nervoasă. În trecut, ea ar fi fost preocupată pentru mult timp de respingerea aparentă a lui Peter de către Ned și de sentimentele trezite înlăuntrul ei. Ea poate s-ar fi concentrat pe propriile amintiri din copilărie de respingere și izolare. În schimb, pe drumul ei de la îngrijorare la încredere, ea a căutat moduri în care să își controleze anxietatea în loc să o intensifice. Ea învățase de-a lungul anilor să nu se concentreze în mod special pe problemele fiului ei — o tactică nefericită a părinților dar foarte răspândită pe care o numim „interviu despre durere“. Deci, în loc să îl întrebe pe Peter în fiecare zi despre cum mergea cu Ned, ea a decis că cel mai bun lucru ar fi să obțină informații mai echilibrate.

Așa că Sandra a sunat-o pe mama lui Ned, Bonnie. Telefonul dat a reprezentat un pas înainte în direcția opusă îngrijorării. Mai

întâi, Sandra trebuia să aibă speranța că Bonnie va răspunde într-o manieră ajutătoare, că vor putea colabora pentru a înțelege ce se întâmpla cu băieții și că îi vor putea ajuta să găsească o soluție. Apoi, ea avea încredere că fisura dintre băieți putea fi vindecată cu puțină muncă din partea ei și a celorlalți părinți implicați.

Primul lucru pe care Sandra l-a aflat, ca orice alt părinte care a dat vreodată un astfel de telefon, este că mai existau și alte detalii ale poveștii pe care ea nu le aflase de la fiul ei. Din punctul de vedere al lui Peter, cruzimea lui Ned și faptul că nu l-a invitat la petrecerea lui au venit ca din senin — neașteptate, nemeritate și neprovocate. Dar nu este niciodată atât de simplu, nu-i așa? Când Bonnie a vorbit cu Ned despre asta și a sunat-o pe Sandra înapoi, ea i-a oferit o perspectivă foarte diferită. Din punctul de vedere al lui Ned, Peter primea tocmai ce merita deoarece el făcuse ceva la școală care îl băgase în bucluc pe unul dintre prietenii lui Ned. Așa că acel prieten l-a recrutat pe Ned și pe alți băieți pentru un pact de răzbunare împotriva lui Peter. Dar nu i-au spus lui Peter de ce îl vorbeau pe la spate, șopteau la masa de prânz, îi spuneau că îi imită dacă afirma că îi place ceea ce le plăcea și lor și îi spuneau că nu este cool și că greșește dacă nu îi plăcea. Peter avea conștiința curată referitor la băgarea în bucluc a celui alt băiat. El credea că făcuse ce era corect. El nu pusese lucrurile cap la cap așa că era nedumerit de maltratarea primită din partea foștilor lui prieteni.

Pe măsură ce Sandra și Bonnie au vorbit, ele au realizat că mai exista un alt factor important. Ned urma să părăsească școala la care el și cu Peter merseseră împreună timp de patru ani pentru a urma cursurile unei școli diferite în toamnă, deși băieții continuau să locuiască în același cartier. Nu era o coincidență că ostilitatea dintre băieți a început chiar în momentul în care familia lui Ned a decis că el urma să își schimbe școala. Schimbarea ce urma să se petreacă le-a ajutat pe mame să înțeleagă de ce o invitație la petrecerea lui Ned era așa de importantă pentru Peter.

Sandra a căpătat mult mai mult decât informații din convorbirea telefonică cu Bonnie. Ea a căpătat o perspectivă mult mai amplă.

A căpătat o înțelegere a rolului fiului său în conflict astfel încât nu mai avea o părere simplistă (și necorespunzătoare) despre el ca fiind victima sărmană și nevinovată. A găsit înțelegere la prietena ei referitor la respingerea fiului ei și referitor la propriile ei sentimente privitoare la acel lucru. A căpătat un aliat în țelul ei de a reconstrui și a reface prietenia.

În plus, Sandra a fost capabilă să îl vadă pe Ned ca un copil care se confrunta cu o problemă socială proprie — părăsirea vechilor prieteni și împrietenirea cu unii noi — în loc să îl considere copilul rău care a vrut doar să îl rănească pe copilul ei. Ea a realizat că, la fel ca majoritatea oamenilor, Ned nu făcea față prea bine pierderilor viitoare. Avea mult mai mult sens ideea că Ned căuta să se certe cu cei mai buni prieteni astfel încât să nu fie trist când avea să îi părăsească. Sandra a putut, de asemenea, să realizeze că probabil Ned se comporta la fel cu mulți dintre prietenii săi, dar că fiul ei Peter părea a fi mai sensibil la dinamica cuiva care ține oamenii la distanță astfel încât separarea să nu doară la fel de mult.

Sandra a obținut informații utile privind dincolo de ea și fiul ei pentru a obține perspective diferite referitoare la incident. Ea a avut speranța că o imagine mai completă este o imagine mai precisă. De asemenea și-a folosit soțul și prietenii ca barometre ale realității. După cum spune și ea: „Dacă le spui oamenilor ce s-a întâmplat, iar ei îți răspund «Și ce dacă?» atunci acela este un semn destul de bun că toată îngrijorarea este o exagerare. De obicei, înseamnă că îngrijorarea este un sentiment rămas din propria copilărie, mai degrabă, decât un răspuns potrivit situației actuale. Dar, dacă și alți oameni sunt îngrijorați sau li se pare normal să mă îngrijorez, sau să fiu supărată, atunci acest lucru mă ajută să am încredere în instinctele și sentimentele mele, care îmi spun că există o problemă reală, care ar trebui să mă preocupe.”

Pentru că știa că prietenia lui cu Ned era importantă pentru Peter, și pentru că ea a realizat că Ned nu era un monstru rău, Sandra a făcut un efort special pentru a-i reuni pe cei doi băieți într-un cadru distractiv. Ea a plănuisit ceva restrâns, fiind

încredințată că simplul fapt de a petrece timp împreună era tot ce aveau ei nevoie pentru a readuce relația pe făgașul bun.

Acesta a fost un alt pas mare pentru Sandra în a avea încredere. În trecut, ea ar fi acționat foarte puternic, s-ar fi luat de Ned pentru că a fost răutăcios cu Peter sau l-ar fi somat să îi spună ce se petrecea. Totuși, o parte din modul ei de echilibrare era să nu lase lucrurile așa cum erau. Ea știa că dacă nu făcea nimic, cei doi băieți ar fi pierdut legătura — și știa că Peter, și probabil și Ned, ar fi regretat acel lucru. Ea a evitat ambele reacții extreme — să îl atace verbal pe Ned sau să îl încurajeze pe Peter să încheie prietenia și să ignore pur și simplu situația. În schimb, ea a încurajat și facilitat activ vindecarea relației de prietenie. Ea a avut încredere în loc să se îngrijoreze, cu speranța că, dacă părinții pot aduce copiii împreună, apropierea va vindeca ruptura.

Mulți dintre psihologii care lucrează cu părinții spun frecvent „Nu vă îngrijorați.” Unii oameni au nevoie doar de puțină confirmare că au un copil normal sau că nu au stricat totul. Dar desigur, nimeni nu poate doar să pocnească din degete și să nu mai fie anxios. Adevăratul țel este să stăpânești anxietatea, să o canalizezi pe căi constructive. Sandra are în continuare parte de anxietate, dar o stăpânește mult mai bine acum decât în trecut.

Cum reușește? „Când Peter îmi spune ceva sau eu văd ceva ce mă deranjează cu adevărat, îmi stăpânesc anxietatea lucrând cu mine însămi, încercând să găsesc un echilibru între a exagera și a răspunde excesiv versus a mă îndepărta și doar a mă enerva sau a ignora evenimentul. Un factor important este să recunosc care parte din reacția mea vine din trecutul meu — care cu siguranță nu a fost bun în ceea ce privește prietenii, mai ales în școala gimnazială. Acea este deseori sursa intensității reacției mele emoționale, deci dacă doar răspund conform acelui sentiment, de obicei nu sunt de mare ajutor”, spune ea.

Un eveniment recent a indicat un moment de răscruce pentru Sandra. Încă o dată, a fost vorba despre lipsa unei invitații la o petrecere — dar de data aceasta aspectele emoționale erau diferite

atât pentru Peter, cât și pentru Sandra. Peter este în general plăcut și are mulți prieteni. Dar respingerea este foarte dureroasă pentru el și mama lui atunci când se întâmplă așa ceva. De data aceasta, Peter nu a fost invitat să petreacă noaptea la un coleg deși majoritatea băieților de la masa de prânz a lui Peter fuseseră chemați. Așa că el a fost foarte supărat.

Prima reacție a Sandrei a fost diferită de îngrijorarea excesivă cu care a răspuns atunci când Ned l-a respins pe Peter. De data aceasta, ea a reacționat prin a spune că nu era un lucru așa de important. Până la urmă, el și băiatul care dădea petrecerea nu erau prieteni așa de buni, iar băiatul probabil că avea o limită la numărul de copii pe care putea să îi invite la el. Sandra a fost oarecum mândră de modul în care a reușit să nu exagereze.

Dar înainte să se poată felicita, a realizat că Peter s-a simțit criticat și discreditat de reacția ei. El oricum se simțea prost pentru că îi păsa atât de mult și pentru că era supărat de acea respingere. La vârsta de treisprezece ani, se gândea el, ar trebui să poată trece peste. Dar el nu reușise; chiar îl afectase. Sugestia mamei sale să nu facă din țăntar armăsar a rezonat cu propriile sale sentimente de inadecvare referitor la faptul că nu putea să se detașeze de acest eveniment.

„Trebuia doar să îi validez dezamăgirea“, a spus Sandra. „Mi-a luat mult timp să învăț că cel mai bun lucru este să spun doar «văd că ești supărat. Înțeleg ce anume te întristează. Chiar îți doreai să mergi.» Chestii de genul ăsta. Cel puțin am învățat să îl întreb cum vrea să procedeze, în loc să sar cu un milion de sugestii. În cele din urmă, ne-am făcut un plan pentru weekend care îi dădea ocazia să facă niște lucruri distractive pe care și le dorea și s-a simțit mai bine. De fapt, cred că a trecut peste eveniment înainte ca eu să o fac. Dar m-am gândit la această întâmplare foarte mult. A scos în evidență ceva ce eu nu realizasem, adică faptul că atunci când mă străduiesc să nu intru în panică și să transform o situație într-o criză de-a mea, pot merge prea departe în direcția opusă și să spun că nu e mare lucru. Dar pentru el *este* un lucru important — doar că

nu e atât de important pe cât îl fac eu câteodată să pară când adaug și vechile mele sentimente legate de respingere sau excludere.“

Încă o dată, opusul îngrijorării este încrederea — încrederea că vor mai exista alte invitații de a petrece noaptea la colegi, iar pentru Sandra o altă șansă să procedeze corect și să atingă un echilibru între încredere și empatie. Sandra a învățat să nu transforme fiecare incident într-o catastrofă. Ea nu mai privește fiecare conflict cu un prieten sau fiecare excludere din grup ca pe o daună permanentă adusă lui Peter.

Sandra pare să fie pe calea cea bună în găsirea echilibrului pe care îl căuta. Cu câteva zile în urmă, când Peter a venit acasă și a spus că un alt băiat l-a umilit pentru că nu era la fel de talentat din punct de vedere athletic pe cât era acel băiat, Sandra nu și-a ieșit din fire cu îngrijorarea și caracterul ei protector. Iar Peter s-a maturizat de asemenea. În loc să fie dărâmat, cum se întâmpla de obicei, Peter i-a spus: „Nu ne înțelegem bine. Nu e mare lucru — nu te mai gândești la asta.“ Peter a fost enervat de întâmplare, dar nu copleșit emoțional. Iar Sandra a fost dezamăgită, dar nu devastată, așa cum ar fi fost în trecut. De ce nu? Ea spune că este din cauza muncii interioare pe care a făcut-o pentru a separa propriul trecut de prezentul fiului ei.

Cealaltă mare schimbare este că Sandra și Peter discută mai mult despre strategiile sociale pe care el le-a încercat și despre următoarele pe care ar vrea să le încerce. Chiar și atunci când acele strategii nu au succesul dorit, Peter spune o altă poveste decât obișnuia, iar Sandra susține noua versiune. Peter nu mai relatează povestea unei victime — vechea lui favorită. El spune o poveste mai responsabilă despre ce a încercat el să facă pentru a ajuta în situația respectivă. Iar povestea spusă este mai echilibrată; își admite rolul jucat în conflictul respectiv. Sandra poate de asemenea să vadă lucrurile ca un sistem și nu doar ca un alt exemplu al sărmanului ei băiețel care este maltratat.

A avut loc o schimbare semnificativă de la îngrijorare la încredere în conținutul activității mentale a Sandrei, precum și o

schimbare în intensitatea ei. Ea încă se gândește mult la prietenii lui Peter și la orice tachinări și excluderi în care ar putea fi el implicat — ca victimă sau agresor — și consumă încă o mare parte din energia sa mentală pentru aceste lucruri. Dar există mai puțină panică, mai puțină intensificare și mai multă încredere în Peter, prietenii lui Peter, reziliența lui Peter și maturitatea sa.

Cel mai mult și mai mult, ea are o nouă atitudine încrezătoare că, orice ar fi, va trece. În trecut ea avea tendința să privească tot ce i se întâmpla rău dintr-o perspectivă sumbră. Acum, dacă apare vreo durere sau neliniște, ea realizează că nu este pentru totdeauna. Dacă o prietenie merge bine, ea nu se pune singură în poziția de a fi dezamăgită imaginându-și că băieții vor fi cei mai buni prieteni pentru totdeauna, pentru ca apoi să se simtă devastată când unul dintre ei este răutăcios sau când lucrurile nu mai merg bine. Și aceasta va trece, pentru că toate prietenii au sușuri și coborâșuri. Și chiar merită, spune ea, să comunicați cu alți părinți, chiar dacă copiii sunt implicați într-un conflict sau nu sunt într-o perioadă prea bună a relației de prietenie. Așa, lucrurile nu se intensifică de la un conflict temporar la o ruptură definitivă. Iar păstrarea legăturii cu celălalt părinte, precum convorbirea ei telefonică cu mama lui Ned, a ajutat-o pe Sandra să evite să desconsidere un copil care a fost răutăcios cu Peter. Și aceasta va trece, iar în patru luni ar putea redeveni prieteni.

Sandra este încrezătoare că nu trebuie să fie perfect totul în prietenia lui Peter și în viața de grup. În loc să vadă sfârșitul lumii în orice dificultate, conflict sau cuvânt răutăcios ea realizează că „un băiat va fi bine dacă are câțiva prieteni — iar Peter are“. O altă schimbare este că atunci când există o problemă între Peter și prietenii săi, Sandra acum consideră că rolul ei este să îl ajute să se vindece. Acesta este un mare pas, de la a simți că trebuie să îl protejeze pe Peter cu orice preț, la găsirea fondului problemei și, cel mai urgent, să își oprească cumva propria durere și panică reparând situația. În loc să sară în mijlocul problemei cu toată forța pentru a împiedica o persoană să se ia de o alta, ea acum vede un sistem

care are nevoie doar de puțin ajutor. Sau probabil că trebuie doar să asculte în mod empatic și să îl încurajeze pe Peter încât el să poată reveni și să încerce o nouă abordare.

DESCOPERĂ-ȚI LOCUL, DESCOPERĂ-ȚI PROPRIA PERSOANĂ

„Să spunem că începi viața socială atunci când ai trei sau patru ani“, a spus Karen. „La acest moment totul e foarte democratic. Toată lumea place pe toată lumea și toată lumea se joacă cu toată lumea. Apoi pe măsură ce crești, oamenii, nu știu cum să zic, dar ei se izolează în grupuri mici, și asta devine exponențial mai rău până aproximativ în clasa a șaptea. Atunci e probabil punctul de cotitură și la acel moment lucrurile încep să se relaxeze, doar un pic. Apoi în timpul liceului lucrurile se relaxează un pic mai mult astfel încât grupurile încă există, dar liniile separatoare nu sunt la fel de rigide. Oamenii nu simt nevoia să se critice aspru unul pe celălalt pentru ca ei sau grupul lor să fie bun. Apoi cred că odată ce ajungi la facultate, ai depășit toate acele probleme.“

Această elocventă imagine de ansamblu vine de la o recentă absolventă de facultate. Amintirile adulților tineri referitoare la situațiile sociale din copilărie rămân proaspete, chiar dacă au trecut la un alt nivel de dezvoltare. Perspectivele lor asupra vieții sociale a copiilor pot fi edificatoare. Karen a clarificat faptul că s-a gândit foarte mult de-a lungul timpului la ce înseamnă să te descoperi și să îți descoperi locul în grup — sau în afara grupului.

Cea mai veche amintire pe care Karen o avea despre momentul în care lucrurile nu au mai fost democratice provine din clasa a doua. Ea și o prietenă erau foarte supărate pentru că o fată numită Lulu se purta ca și cum ar fi fost regina lumii — sau cel puțin regina fetelor de la locul de joacă. Ele erau de asemenea supărate pentru că toate celelalte fete erau dispuse să accepte încoronarea ei.

„Obișnuia să se plimbe pe terenul de joacă în pauză și în urma ei chiar erau zece sau cincisprezece fete, ca un cârd de rășuște,

care o urmăreau oriunde se hotăra să meargă”, și-a amintit Karen. „Privind în urmă, pot spune: sărmana Lulu. Dar eu și prietena mea am decis să ne jucăm în altă parte. Totuși, nu este așa de ușor, nu-i așa? Când ai acea vârstă, nu poți pur și simplu să te rupi de grup și să te duci să te joci singur, așa că am decis să îi spunem învățătoarei. Pentru că părea cel mai corect lucru de făcut, am hotărât să îi spunem învățătoarei că nu era corect ca Lulu să decidă unde merge toată lumea. Așadar, ne-am dus în față și i-am zis învățătoarei, iar ea a răspuns ceva de genul: «Ei bine, ce pot să fac eu?» Și nu mi-a venit să cred. Ceea ce vreau să spun este că momentele ca acestea sunt cele care te fac să realizezi cum merg lucrurile.”

Karen a trecut de la asta la niște experiențe specifice din școala gimnazială, pe care le-a numit „culmea cruzimii sociale”. Ea și-a amintit de perioada în care își dorea să fie în cel mai popular grup și cum a fost respinsă. Își amintește că i-a luat ceva până și-a dat seama. La început, ea a crezut că fetele populare au o scuză să nu vină la ea sau un motiv anume pentru care nu o invitau să li se alăture. Karen nu este sigură dacă asta se consideră experiență traumatică. „Adică, un lucru ca acesta este plasat foarte jos pe scara traumelor sociale, cred. Unul dintre motivele pentru care pot să explic foarte bine cum funcționează popularitatea este faptul că întotdeauna am rămas oarecum în afara luptei. Nu am fost niciodată în epicentrul mișcării populare, dar nici nu am fost ostracizată sau ceva de genul. Oamenii, în general, mă respectau pentru că eram deșteaptă și se puteau baza pe mine pentru că știam multe lucruri și mă priveau ca pe unul dintre copiii deștepți, dar nu ca pe o točilară. Asta poate are legătură și cu faptul că am mers la o școală care era foarte puternică din punct de vedere academic și am fost învățați să respectăm așa ceva.”

Tinerii adulți au amintiri foarte vii referitoare la experiențele lor sociale din copilărie și adolescență, așa că sunt surse minunate de informație despre această perioadă de dezvoltare. Cu toate acestea, o amintire vie nu este în mod necesar și o amintire precisă. Noi uităm lucruri care sunt prea dureroase sau ne ajustăm amintirile

pentru a se potrivi cu percepțiile noastre despre noi înșine. Pentru a avea cât de cât o corelație a amintirilor lui Karen, am intervievat-o și pe mama sa. Desigur, părinții uită și distorsionează inclusiv amintiri, deci e foarte interesant de comparat diferențele dintre amintirile a doi oameni, referitoare la același set de evenimente.

Mama lui Karen își aduce aminte mult mai bine despre supărarea survenită în urma respingerii, mai mult decât Karen însăși. În timp ce Karen își aduce aminte că a ales un grup nou și că a ales să se plaseze oarecum la marginea grupului, mama ei își aduce aminte de o perioadă de mare suferință. Poate că fiica ei a uitat faptul că, înainte de a face acele alegeri, a existat durerea respingerii. Mama ei a spus: „Ea pretinde acum că acele fete erau prietenoase și nu erau răutăcioase cu ea și că ea s-a plasat în exterior prin modul ei diferit de a se îmbrăca și prin interesele diferite, dar eu am simțit întotdeauna, la fel ca și tatăl ei, că era de fapt invers. Eu cred că așa a făcut ea față respingerii, și-a făcut un stil propriu și a devenit mai individualistă.“

De fapt, mama lui Karen a explicat că, deoarece Karen fusese întotdeauna foarte sociabilă și deschisă, respingerea din școala gimnazială a afectat-o foarte mult. În primii ani, popularitatea și prietenia fuseseră din belșug. Având un cerc strâns de prieteni, ea s-a simțit acceptată în grup și viceversa. Dar mai târziu, accentul s-a pus pe statut și ierarhie în cadrul grupului. Mama lui Karen își aduce aminte cum încerca să o ajute să ia decizii chinuitoare: pe cine să invite să doarmă la ea, pe cine să sune pe urmă dacă acea persoană nu era disponibilă, întrebându-se ce însemna dacă cineva spunea nu și așa mai departe.

Dar Karen își aduce aminte această întreagă perioadă ca și cum nu ar fi fost mare scofală. Cum putem înțelege această diferență în cazul amintirilor? Oare Karen a îngropat acele amintiri dure-roase? Sau și-a restructurat acele amintiri în lumina noului ei sens de identitate? Poate că memoria mamei sale este distorsionată. Poate că mamele pun la inimă când copiii lor sunt răniți, în timp ce copilul se vindecă în urma experiențelor și merge mai departe. Poate că adevărul conține un pic din ambele variante.