Copiii învață
ceea ce trăiesc

Dorothy Law Nolte (1924–2005), specialistă în consilierea familiei, a avut cele mai diverse ocupații după ce a scris, în 1954, pentru rubrica ei săptămânală din revista californiană *Torrance Herald*, poemul care urma să o facă celebră, *Children Learn What They Live*. A ținut cursuri de educație a copiilor adresate părinților, a înființat o grădiniță, a lucrat ca instructor pentru gravide în vederea nașterii, a promovat o tehnică de reducere a stresului. A fost căsătorită de două ori și a avut patru copii.
N-a prețuit niciodată pe deplin impactul poemului său. „Pur și simplu l-am scris și i-am dat drumul în lume, unde s-a mișcat, după cât se pare, în virtutea propriului impuls“, spunea autoarea într-un interviu recent.

Rachel Harris, prietena și colaboratoarea lui Dorothy Law Nolte, este psihoterapeut specializat în probleme familiale.

DOROTHY LAW NOLTE
RACHEL HARRIS

Copiii învață ceea ce trăiesc

EDUCAȚIA CARE INSUFLĂ VALORI

Cuvânt înainte de
JACK CANFIELD, coautor al volumului
Supă de pui pentru suflet

Traducere din engleză de
LUANA STOICA

H parenting

Dedic această carte, în numele dragostei
și al luminii, tuturor copiilor vieții.
DOROTHY LAW NOLTE

Fiicei mele, Ashley, care m-a învățat
ce înseamnă să iubești și să fii părinte.
RACHEL HARRIS

Mulțumiri

Sincere aprecieri editorului nostru, Margot Herrera, pentru numeroasele contribuții pline de intuiție aduse la scrierea acestei cărți. Îi suntem de asemenea recunoscătoare lui Janet Hulstrand pentru atenția minuțioasă și bine venitele adăugiri la manuscris. Calde mulțumiri designerului Nancy Gonzales și agentului nostru literar, Bob Silverstein.

Cuprins

Cuvânt înainte 9
Introducere 13

Copiii învață ceea ce trăiesc 19
Dacă trăiesc în critică și cicăleală,
copiii învață să condamne 21
Dacă trăiesc în ostilitate, copiii învață să fie agresivi 29
Dacă trăiesc în teamă, copiii învață să fie anxioși 36
Dacă trăiesc înconjurați de milă,
copiii învață autocompătimirea 44
Dacă trăiesc înconjurați de ridicol,
copiii învață să fie timizi 52
Dacă trăiesc în gelozie, copiii învață să simtă invidia 59
Dacă trăiesc în rușine, copiii învață să se simtă vinovați 66
Dacă trăiesc în încurajare, copiii învață să fie încrezători 76
Dacă trăiesc în toleranță, copiii învață răbdarea 84
Dacă trăiesc în laudă, copiii învață prețuirea 92
Dacă trăiesc în acceptare, copiii învață să iubească 101
Dacă trăiesc în aprobare, copiii învață să se placă pe sine 107
Dacă trăiesc înconjurați de recunoaștere,
copiii învață că este bine să ai un țel 115
Dacă trăiesc împărțind cu ceilalți,
copiii învață să fie generoși 122

Dacă trăiesc în onestitate,
copiii învață respectul pentru adevăr 132
Dacă trăiesc în corectitudine, copiii învață să fie drepți 145
Dacă trăiesc în bunăvoință și considerație,
copiii învață respectul 153
Dacă trăiesc în siguranță,
copiii învață să aibă încredere în ei și în ceilalți 160
Dacă trăiesc în prietenie,
copiii învață că e plăcut să trăiești pe lume 167

Cuvânt înainte

de Jack Canfield
coautor al volumelor *Supă de pui pentru suflet*
și *Supă de pui pentru sufletul mamei*

Am descoperit poemul «Copiii învață ceea ce trăiesc» (*vezi p. 17 a acestei cărți* – n. ed.) *la începutul anilor '70, pe când scriam o carte despre cum li se poate construi copiilor, la orele de curs, respectul de sine. M-am îndrăgostit instantaneu de aceste versuri și le-am multiplicat pentru toți profesorii din școala la care predam. Fiecare vers părea să conțină o afirmație pe care o intuiam a fi absolut adevărată. Am fost uluit de câtă înțelepciune puteau conține atât de puține cuvinte.*

Nu m-am gândit nici o clipă că o voi întâlni vreodată pe autoarea versurilor. Și totuși, câțiva ani mai târziu, la o conferință de psihologie, am cunoscut-o pe Dorothy Law Nolte, venită acolo împreună cu soțul ei, Claude. Cei doi au avut amabilitatea de a mă invita în camera lor și m-au tratat cu toată bunăvoința, delicatețea, încurajarea și prietenia despre care scrisese Dorothy în poemul ei. A fost o seară pe care n-o voi uita niciodată. Nu cred că ei au bănuit vreo clipă ce influență au avut iubirea și grija lor asupra unui tânăr pedagog care încerca să învețe să se iubească pe sine și să-și învețe și elevii să se iubească și să se accepte așa cum sunt.

«Copiii învață ceea ce trăiesc» mi-a servit drept ansamblu de principii călăuzitoare în relațiile cu elevii și, mai târziu, în relația cu cei trei fii ai mei. Așa cum se întâmplă cu toate principiile referitoare la viață și la educația copiilor, este mai ușor să vorbești ori să scrii despre ele decât să le pui în practică.

În cei 30 de ani de activitate didactică – ani în care am predat și am condus ateliere pentru părinți –, am ajuns la convingerea că majoritatea părinților doresc din toată inima să fie iubitori, binevoitori, înțelegători, toleranți, onești și corecți cu copiii lor. Problema este că cei mai mulți dintre ei n-au urmat niciodată vreun curs despre metodele și tehnicile specifice de interacțiune, comunicare și disciplină, apte să genereze o atitudine părintească înțelegătoare, protectoare, onestă și corectă. Nici unul dintre părinții pe care îi cunosc nu-i împărtășește partenerului de viață o idee de genul: «Știi, m-am gândit azi-noapte la patru metode nemaipomenite de a-i distruge micului nostru Billy respectul de sine. Îl putem ridiculiza, face de râs, minți.» Nimeni nu-și propune vreodată în mod conștient să-și lezeze copiii. Și totuși, adesea părinții o fac. Nu intenționat. De cele mai multe ori, le transmit copiilor propriile prejudecăți și predispoziții emoționale din neștiință și din frică.

Este nevoie de un act de conștiință și de curaj pentru a ne dezbăra de toate acele clișee distructive care ajung uneori să ne controleze relația cu copiii fără ca noi să ne dăm măcar seama. Este nevoie de curaj pentru a trăi în mod conștient, cu intenția clară de a crește niște copii sănătoși, fericiți și bine pregătiți pentru viață.

În această carte, Dorothy Law Nolte a luat fiecare vers din poemul ei devenit clasic și, folosind istorioare și exemplificări, ne-a învățat pe toți cum să punem în practică valoroasele lui precepte. Într-un limbaj simplu și accesibil, ea ne arată cu măiestrie cum să fim mai puțin critici și mai îngăduitori, mai puțin sentențioși și mai toleranți, cum să nu facem apel la rușine, ci la încurajare, cum să fim mai puțin ostili și mai apropiați de copii.

Citind cartea înveți nu numai să devii un părinte mai eficient, ci și să fii un soț/o soție, un profesor și un manager mai bun. Principiile și metodele prezentate aici sunt principii universale, menite a da naștere unor relații interumane pozitive,

tonice și pline de respect. Sunt ferm convins că, dacă toți am pune în aplicare aceste principii în toate relațiile noastre cu oamenii, ar exista mai puțină violență și mai puține războaie, mai puține greve și mai multă productivitate la locul de muncă, mai puțină prefăcătorie și mai mult timp pentru studiu. Am avea mai puțini oameni în închisori și în centrele de dezintoxicare. Vă invit să meditați asupra faptului că majoritatea problemelor cu care se confruntă lumea noastră își au originea acasă și că, devenind un părinte mai bun, vă aduceți cea mai solidă contribuție la rezolvarea problemelor imense, aparent insolubile cu care se confruntă azi omenirea.

Oricât de bun părinte ați fi, sunteți pe punctul de-a vă îmbarca într-o aventură care vă va duce pe o nouă treaptă de magie. Ce poate fi mai prețios decât sentimentul că deveniți mai apt să creșteți niște copii încrezători în sine, asertivi, răbdători, recunoscători, iubitori, preocupați de țelurile lor, generoși, de bună-credință, corecți, respectuoși și prietenoși? Imaginați-vă o lume în care toți copiii s-ar transforma în adulți înzestrați cu asemenea însușiri. Vă puteți imagina un Washington D. C. în care toți politicienii să aibă toate aceste calități? Eu pot. Știu că și Dorothy poate. Sunt convins că ceva de genul acesta ne motivează pe noi, cei având profesiunea de a «crește» oameni care să ne continue munca.

Aveți o meserie nobilă – să fiți părinte. Nu vă subestimați niciodată puterea de a contribui la crearea unui viitor mai bun nu doar pentru copiii dumneavoastră, ci pentru toți. Această carte vă poate ajuta să deveniți acel părinte care aspirați să fiți, să creșteți copii de care să vă simțiți întotdeauna mândri și să contribuiți la o evoluție a conștiinței aptă să ducă la instaurarea lumii în care visăm cu toții să trăim.

Introducere

POVESTEA POEMULUI «COPIII ÎNVAȚĂ CEEA CE TRĂIESC»

Am scris «Copiii învață ceea ce trăiesc» în 1954 pentru un ziar local din sudul Californiei, ziar în care deținеam o rubrică săptămânală dedicată vieții creative de familie. Pe atunci eram deja mama a doi copii, o fetiță de 12 ani și un băiat de nouă. Predam un curs despre viața de familie în cadrul unui program educațional pentru adulți, la o școală locală din district, și eram șefa catedrei de puericultură la o școală sanitară. Nu-mi imaginam că poemul meu era menit să devină clasic în domeniu, în lumea întreagă.

«Copiii învață ceea ce trăiesc» era felul meu de a răspunde la întrebările părinților care îmi frecventau cursurile dedicate vieții de familie. Încercam să explic ce înseamnă să fii părinte. În anii ’50, părinții își creșteau copiii spunându-le ce să facă și ce să nu facă. Ideea de a-l călăuzi pe copil nu prea era cunoscută. «Copiii învață ceea ce trăiesc» recunoștea faptul că părinții exercită o influență primordială asupra copiilor prin intermediul exemplului propriu, devenind astfel modelul lor în viața de zi cu zi.

De-a lungul anilor, «Copiii învață ceea ce trăiesc» a fost prezent în multe conferințe și dezbateri. Prin intermediul departamentului Ross Products de la Abbott Laboratories Inc., o versiune prescurtată a lui le este înmânată, în maternități, celor care devin părinți, precum și medicilor pentru cabinetele lor. Poemul a fost tradus și publicat în zece limbi. Profesori și preoți din toată lumea l-au inclus în programa cursurilor lor

pentru pedagogi și părinți. Oriunde ar fi folosit poemul meu, sper să servească drept ghid și sursă de inspirație pentru părinții care se confruntă cu cea mai dificilă sarcină a vieții lor – creșterea propriilor copii.

«Copiii învață ceea ce trăiesc» pare să aibă o existență de sine stătătoare. De când a fost publicat pentru prima oară s-a îmbarcat într-o călătorie pe cont propriu. Poemul a fost modificat, prescurtat și adaptat de mii de ori – în general fără știința mea. Uneori cuvintele mi-au fost schimbate pentru a sluji unui anumit scop. Într-o zi, intrând într-o librărie, am descoperit un afiș: «Dacă trăiește printre cărți, copilul învață să fie înțelept.» Poemul a apărut sub multe titluri: «Crezul copiilor», «Crezul părinților», «Ce învață copilul», ba chiar, în Japonia, sub inadecvatul «Învățăturile indianului american» (se pare că traducătorul a crezut că poemul reprezenta o culegere de maxime amerindiene destinate părinților). Și totuși, el a supraviețuit.

N-am luat în serios majoritatea modificărilor aduse poemului; unele însă s-au dovedit opuse punctului meu de vedere. La un moment dat, cineva a schimbat ultimul vers în «Dacă trăiesc în acceptare și prietenie, copiii învață să găsească dragostea în lume». Consider că este incorect să promiți dragostea sau chiar să încurajezi căutarea dragostei în lume. Dragostea vine din interior. O persoană iubitoare generează dragoste, iar aceasta se transmite de la un om la altul. Dragostea nu este o comoară sau un bun de consum, ca să poată fi găsită. Versul final scris de mine sună așa: «Dacă trăiesc în prietenie, copiii învață că e plăcut să trăiești pe lume.» Era vorba de a institui un climat de așteptare optimistă, pozitivă în timp ce copiii explorează lumea înconjurătoare.

Dacă veți vedea poemul «Copiii învață ceea ce trăiesc» într-o revistă, pe peretele din casa cuiva sau lipit pe un frigider, veți intra în contact cu viața de dincolo de cuvinte, chiar dacă sub versuri nu e indicat nici un autor sau e menționat «autor necunoscut».

Timpuri în schimbare. Pe măsură ce lumea s-a schimbat am modificat și eu poemul. Cea mai semnificativă schimbare de structură a fost consecința unei mai mari sensibilități față de problema sexelor. Inițial poemul fusese scris sub forma: «Dacă trăiește…, copilul învață…» În anii ’80 i-am dat o formă universală: Dacă trăiesc…, copiii învață…

Cam tot atunci am separat un vers complex, «Dacă trăiesc în onestitate și corectitudine, copiii învață adevărul și să fie drepți», în două versuri mai explicite: «Dacă trăiesc în onestitate, copiii învață adevărul» și «Dacă trăiesc în corectitudine, copiii învață să fie drepți». Copiii percep onestitatea și corectitudinea ca pe două calități distincte. Modificarea a accentuat totodată faptul că adevărul și dreptatea sunt valori diferite. În 1990 am adăugat un vers nou: «Dacă trăiesc în bunăvoință și considerație, copiii învață respectul.» Odată cu pronunțarea caracterului multicultural al societății noastre, am vrut să încurajez dezvoltarea respectului ca fundament al acceptării diferențelor dintre oameni.

Pe când lucram la această carte, am reflectat din nou asupra versului «Dacă trăiesc în onestitate, copiii învață adevărul». Prin anii ’50, când am scris poemul, noțiunea de «adevăr» mi se părea suficient de clară. Și totuși, la peste patru decenii distanță, am ajuns să înțelegem că există mai multe adevăruri, la fel cum există mai multe nuanțe de gri. Așa că am hotărât să modific versul în «Dacă trăiesc în onestitate, copiii învață respectul pentru adevăr». Consider că exprimă o așteptare mai realistă, aceea a descoperirii, de către copii, a propriei bunecredințe.

Forma tipărită la începutul acestei cărți reprezintă versiunea completă, adusă la zi, a poemului meu.

Cuvintele ne unesc. De-a lungul anilor m-am bucurat de momente de intimitate spontană cu oameni care descopereau că sunt autoarea poemului «Copiii învață ceea ce trăiesc». O

mamă mi-a spus: «Poate că n-o să vă placă, dar eu v-am pus poemul în baie.» Era singurul loc în care se putea bucura de o anume intimitate. Se retrăgea acolo ori de câte ori simțea nevoia unor clipe de liniște, pentru a-și aminti să se prețuiască pe sine ca părinte. Un tată mi-a spus că agățase un exemplar al poemului meu deasupra bancului de lucru din garaj. «Îl citesc când simt că mi-a ajuns până peste cap», mi-a zis el. În ambele cazuri, «Copiii învață ceea ce trăiesc» le-a oferit acestor părinți o cale de a-și descoperi nevoia unor clipe de izolare pentru a se aduna și a-și redobândi perspectiva asupra lucrurilor.

Recent, o bunică mi-a zis că poemul o îndrumă în relația ei cu nepoții. Spunea că a fost pentru ea ca o Biblie în perioada când și-a crescut copiii, iar acum îl folosește cu generația următoare. O altă mamă mi-a scris că poemul «a fost prima mea lecție de educație a copiilor». Atâția oameni mi-au împărtășit relația lor personală cu «Copiii învață ceea ce trăiesc» încât am ajuns să înțeleg că poemul le poate servi ca inspirație pentru genul de părinte pe care ar vrea să-l întruchipeze.

Poemul meu transmite un mesaj simplu și clar: copiii învață neîncetat de la părinții lor. Copiii dumneavoastră vă sorb din priviri. Poate că nu sunt atenți la ceea ce le *spuneți* să facă, dar sunt cu siguranță atenți la ceea ce *faceți* efectiv. Sunteți primele și cele mai viguroase modele ale lor. Părinții se pot strădui să le insufle copiilor anumite valori, însă aceștia vor absorbi, în mod inevitabil, valorile care le sunt transmise prin intermediul comportamentului, sentimentelor și atitudinii părinților lor în viața de zi cu zi. Felul în care vă exprimați și vă controlați propriile sentimente devine un model pe care copiii dumneavoastră și-l vor aminti toată viața.

Cred că fiecare copil este o făptură unică și are un nucleu de creativitate și înțelepciune care îi aparține numai lui. Este privilegiul părinților să fie martorii înfloririi personalității copilului și să îngăduie frumuseții acesteia să strălucească în lume.