

Από το συγγραφέα του BRAIN RULES

ΤΖΟΝ ΜΕΝΤΙΝΑ

Πώς να μεγαλώσετε



παιδιά



ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: BRAIN RULES FOR BABY
Από τις Εκδόσεις Pear Press, Σιάτλ 2010
ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Πώς να μεγαλώσετε έξυπνα παιδιά**
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: John Medina
ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Έλλη Συλογίδου
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Μαρία Σεβαστιάδου
ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Γιώργος Παζάλος
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ελένη Σταυροπούλου
ΕΚΤΥΠΩΣΗ: Άγγελος Ελεύθερος & ΣΙΑ Ο.Ε.
ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ: Κωνσταντίνα Παναγιώτου & ΣΙΑ Ο.Ε.

© John J. Medina, 2010
© Φωτογραφίες εξωφύλλου: blessings / Shutterstock Images LLC
Glenda M. Powers / www.shutterstock.com
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2011

Πρώτη έκδοση: Οκτώβριος 2011

ISBN 978-960-496-022-4

***Τυπώθηκε σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά
και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.***

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας του εκδότη κατά οποιοδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.
Έδρα: Τατοΐου 121
144 52 Μεταμόρφωση
Βιβλιοπωλείο: Μαυρομιχάλη 1
106 79 Αθήνα
Τηλ.: 2102804800
Telefax: 2102819550
www.psichogios.gr
e-mail: info@psichogios.gr

PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.
Head office: 121, Tatoiou Str.
144 52 Metamorfossi, Greece
Bookstore: 1, Mavromichali Str.
106 79 Athens, Greece
Tel.: 2102804800
Telefax: 2102819550
www.psichogios.gr
e-mail: info@psichogios.gr

ΤΖΟΝ ΜΕΝΤΙΝΑ

**Πώς να
μεγαλώσετε**



παιδιά



*Μετάφραση:
Έλλη Συλογίδου*





Στα καταπληκτικά παιδιά μου
και στην ακόμα πιο σπουδαία μητέρα τους,
γιατί με δίδαξαν πως όταν καλείσαι να επιλέξεις
μεταξύ δύο εξίσου πιθανών θεωριών,
είναι πάντα καλύτερο να διαλέγεις εκείνη
που είναι περισσότερο διασκεδαστική.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εγκεφαλικοί κανόνες	13
Εισαγωγή	15
Ο ρόλος του γονιού έχει να κάνει με την ανάπτυξη του εγκεφάλου – Η σημασία της επιλεκτικής στάσης απέναντι στην επιστήμη – Γιατί χρειαζόμαστε γονείς τελικά; – Πέντε αναπόφευκτα ερωτήματα	
Εγκυμοσύνη	39
Τέσσερα πράγματα που βελτιώνουν την εγκεφαλική ανάπτυξη ενός μωρού – Ηλεκτρονικές συσκευές: ξεχάστε τες – Η πρωινή ναυτία είναι κάτι θετικό; – Όταν το μωρό μπορεί να ακούσει τη φωνή σας, να αισθανθεί το άγγιγμά σας – Οι επιδράσεις του έντονου άγχους στη μητέρα και στο μωρό	
Σχέση	89
Αγγελούδι; Ναι, αλλά... – Τι συμβαίνει στους γάμους κατά τη μετάβαση στο ρόλο των γονιών; – Οι τέσσερις σημαντικότεροι λόγοι για τους οποίους θα τσακωθείτε – Κύριοι, πιάστε την ηλεκτρική σκούπα – Δύο βήματα σε μια σχέση που ωφελούν το μωρό	

Έξυπνο μωρό: οι σπόροι 135

8.000 νευρώνες το δευτερόλεπτο! – Τι είναι καλύτερο από το IQ – Ο εγκέφαλος δεν μπορεί να μάθει αν δεν αισθάνεται ασφαλής – Τι σημαίνει «εξυπνάδα»; – Επτά τύποι ευφυΐας – Κάθε εγκέφαλος λειτουργεί διαφορετικά

Έξυπνο μωρό: το έδαφος..... 177

Το καλύτερο είδος δωματίου για παιχνίδι – Μιλώντας στο παιδί σας, βελτιώνεται το IQ – Πώς να βελτιώσετε τα αποτελέσματα των τεστ αντίληψης κατά 50% – Τηλεόραση πριν από την ηλικία των 2 ετών – Η ζημιά από την υπερβολική γονική φροντίδα

Ευτυχισμένο μωρό: οι σπόροι 229

Μπορεί η ευτυχία να είναι γενετική; – Πού διαμορφώνονται τα συναισθήματα στον εγκέφαλο – Νευρώνες, μαγικοί καθρέφτες – Συναισθήματα και λογική δεν είναι τόσο ξεχωριστά όσο νομίζετε

Ευτυχισμένο μωρό: το έδαφος..... 269

Το μυστικό της ευτυχίας – Αξιοποιώντας την ενσυναίσθηση για να χαλαρώσετε τα νεύρα του μωρού σας – Ο τύπος άσκησης του γονικού ρόλου που λειτουργεί

Ηθικό μωρό	307
Τα μωρά γεννιούνται ηθικά; – Το τρίποδο της πειθαρχίας – Τα παιδιά λένε συχνά ψέματα (κάθε δύο ώρες, έως τα 4 χρόνια) – Εξηγώντας τους κανόνες σας	
Συμπεράσματα	351
Πρακτικές συμβουλές	362
Ευχαριστίες	383
Ευρετήριο.....	385

Εγκεφαλικοί κανόνες



Εγκυμοσύνη

Τα μωρά αναπτύσσουν ενεργή νοητική ζωή μέσα στη μήτρα

Αγχωμένη μαμά, αγχωμένο μωρό

Τραφείτε σωστά, γυμναστείτε, απολαύστε πολλά πεντικιούρ



Σχέση

Ευτυχισμένος γάμος, ευτυχισμένο μωρό

Ο εγκέφαλος αποζητά ασφάλεια πάνω απ' όλα

Ό,τι είναι προφανές για εσάς είναι προφανές για εσάς



Έξυπνο μωρό

Ο εγκέφαλος προτάσσει την επιβίωση συγκριτικά με τη μάθηση

Η ευφυΐα είναι κάτι περισσότερο από το IQ

Επαφή με πρόσωπα, όχι με οθόνες

Ασφαλές μωρό, έξυπνο μωρό

Επαινέστε την προσπάθεια, όχι το IQ

Καθοδηγούμενο παιχνίδι – κάθε μέρα

Συναισθήματα ουσίας



Ευτυχισμένο μωρό

Τα μωρά γεννιούνται με τον δικό τους χαρακτήρα
Τα συναισθήματα είναι απλώς μικρές σημειώσεις
Η ενσυναίσθηση δημιουργεί καλές φιλίες

Ο εγκέφαλος λαχταρά την κοινότητα
Η ενσυναίσθηση ηρεμεί τα νεύρα
Η αποσαφήνιση των συναισθημάτων
κατευνάζει τις εξάρσεις



Ηθικό μωρό

Τα μωρά γεννιούνται με ηθικές ευαισθησίες
Πειθαρχία + ζεστή καρδιά = ηθικό παιδί
Το ναι σας να σημαίνει ναι και το όχι να σημαίνει όχι

Εισαγωγή

Κάθε φορά που μιλούσα σε μια ομάδα μελλοντικών γονιών σχετικά με την εγκεφαλική ανάπτυξη των μωρών, έκανα ένα λάθος. Οι γονείς, όπως νόμιζα, είχαν έρθει για να πάρουν μια ενδιαφέρουσα πρόγνωση των επιστημονικών στοιχείων αναφορικά με τον εγκέφαλο μέσα στη μήτρα – μερικά λόγια για τη βιολογία των νευρικών κυττάρων εδώ, κάποια στοιχεία για την αξονική μετανάστευση εκεί. Ωστόσο, στη διάρκεια των ερωταποκρίσεων που ακολουθούσαν έπειτα από κάθε διάλεξη, τα ζητήματα που προέκυπταν ήταν πάντα τα ίδια. Το πρώτο, το οποίο τέθηκε από μια γυναίκα σε πολύ προχωρημένη εγκυμοσύνη μια βροχερή νύχτα στο Σιάτλ, ήταν: «Τι μπορεί να μάθει το μωρό μου όσο βρίσκεται ακόμα μέσα στη μήτρα μου;» Μια άλλη γυναίκα ρώτησε: «Τι θα συμβεί στο γάμο μου όταν θα φέρουμε το μωρό μας στο σπίτι;» Ένας πατέρας έθεσε το τρίτο ζήτημα, αρκετά σθεναρά: «Πώς θα στείλω το παιδί μου στο Χάρβαρντ;» Μια ανήσυχη μητέρα έθεσε το τέταρτο ζήτημα: «Πώς μπορώ να εξασφαλίσω την ευτυχία της κορούλας μου;» Το πέμπτο ζήτημα τέθηκε από μια γιαγιά με πραγματικά ευγενική φυσιογνωμία. «Πώς θα κάνω το εγγόνι μου *καλό άνθρωπο*;» ρώτησε. Είχε αναλάβει καθήκοντα γονιού στη θέση της ναρκομανούς κόρης της. Δεν ήθελε να έχουν τα πράγματα και πάλι την ίδια εξέλιξη.

Όσες φορές κι αν προσπάθησα να στρέψω τη συζήτηση προς

τον επιστημονικό κόσμο της νευρικής διαφοροποίησης, οι γονείς έθεταν εναλλακτικές εκδοχές αυτών των πέντε βασικών ζητημάτων – ξανά και ξανά. Τελικά συνειδητοποίησα το λάθος μου. Προσπαθούσα να μιλήσω στους γονείς για θεωρητικά ζητήματα, ενώ εκείνοι αποζητούσαν πρακτικές συμβουλές. Επομένως το βιβλίο αυτό δε θα ασχοληθεί με τη φύση της γονιδιακής ρύθμισης στον αναπτυσσόμενο ρομβοειδή εγκέφαλο. Αντίθετα, το βιβλίο *Πώς να μεγαλώσετε έξυπνα παιδιά* θα κινηθεί στους άξονες των πρακτικών ζητημάτων που θέτουν διαρκώς τα ακροατήριά μου.

Με τον όρο «εγκεφαλικοί κανόνες» αναφέρομαι στα πράγματα που γνωρίζουμε με βεβαιότητα σχετικά με τη λειτουργία του εγκεφάλου κατά την πρώιμη παιδική ηλικία. Καθένα από αυτά τα στοιχεία έχει αντληθεί από το ευρύτερο πλαίσιο της ψυχολογίας του συμπεριφορισμού, της κυτταρικής βιολογίας και της μοριακής βιολογίας. Καθένα επιλέχθηκε λόγω της δυνατότητάς του να βοηθήσει τους νέους γονείς, μαμάδες και μπαμπάδες, στο δύσκολο έργο της φροντίδας ενός αβοήθητου μικρού ανθρώπου.

Οπωσδήποτε κατανοώ την ανάγκη για απαντήσεις. Η άφιξη του πρώτου παιδιού θυμίζει κάπως την κατάποση ενός διεγερτικού κοκτέιλ, το οποίο αποτελείται από ίσα μέρη ευτυχίας και τρόμου και ακολουθείται από έναν κυκεώνα μεταβολών, για τις οποίες κανένας δε σε προειδοποιεί. Το γνωρίζω από πρώτο χέρι: έχω δύο αγόρια, τα οποία ήρθαν στη ζωή μου συνοδευόμενα από δύσκολα ερωτήματα, θέματα συμπεριφοράς και καμία οδηγία. Σύντομα κατάλαβα πως δε συνοδεύονταν μόνο από αυτά. Διέθεταν μια ελκτική δύναμη η οποία θα αποσπούσε από μέσα μου μian απερίγραπτη αγάπη και μian αμετακίνητη πίστη. Παράλληλα διέθεταν μαγνητισμό: μου ήταν αδύνατο να σταματήσω να χαζεύω τα τέλεια νύχια τους, τα καθάρια μάτια τους, τα υπέροχα μαλλιά τους. Όταν γεννήθηκε το δεύτερο παιδί μου, καταλάβαινα πως ήταν δυνατόν να διαιρείς την αγάπη επ' άπειρον χωρίς να ελαττώνεις κανένα κομ-

μάτι της. Για τους γονείς είναι πραγματικά εφικτός ο πολλαπλασιασμός διά της διαιρέσεως.

Ως επιστήμονας, γνώριζα πολύ καλά ότι η παρακολούθηση της ανάπτυξης του εγκεφάλου ενός μωρού είναι σαν να βρίσκεσαι στην πρώτη σειρά και να βλέπεις μια βιολογική κοσμογονία. Ο εγκέφαλος ξεκινά ως ένα και μόνο κύτταρο μέσα στη μήτρα, χωρίς τυμπανοκρουσίες. Μέσα σε λίγες εβδομάδες δημιουργεί νευρικά κύτταρα με τον ασύλληπτο ρυθμό των 8.000 *ανά δευτερόλεπτο*. Έπειτα από λίγους μήνες έχει δρομολογήσει τη διαδικασία, ώστε να εξελιχθεί στο καλύτερο όργανο νόησης που υπάρχει στον πλανήτη. Αυτά τα μυστήρια δεν τροφοδοτούσαν μόνο συναισθήματα δέους και αγάπης, αλλά όταν ήμουν νέος γονιός, όπως θυμάμαι, μου προκαλούσαν ανησυχία και ερωτήματα.

Ένα σωρό μύθοι

Οι γονείς έχουν ανάγκη από στοιχεία, όχι μόνο συμβουλές, σχετικά με την ανατροφή των παιδιών τους. Δυστυχώς, τα στοιχεία αυτά καθίστανται ολοένα και πιο δυσεύρετα στη διαρκώς ογκούμενη βιβλιογραφία που απευθύνεται στους γονείς. Εκτός των βιβλίων, υπάρχουν και τα blogs. Και οι σελίδες στο διαδίκτυο και τα μηνύματα που στέλνονται απευθείας στο κινητό και οι πεθερές, μαζί με κάθε συγγενή που κάποια στιγμή στη ζωή του απέκτησε παιδί. Κυκλοφορούν άφθονες πληροφορίες. Απλώς είναι δύσκολο για τους γονείς να επιλέξουν τι να πιστέψουν.

Το σπουδαίο με την επιστήμη είναι ότι δε μεροληπτεί – αλλά ταυτόχρονα δε χαϊδεύει αυτιά. Μόλις καταλάβεις ποιες έρευνες πρέπει να εμπιστευτείς, προκύπτει μια συνολική εικόνα, και οι μύθοι εξανεμίζονται. Προκειμένου να κερδίσει την εμπιστοσύνη μου, η έρευνα πρέπει να είναι εμπεριστατωμένη. Για να βρουν θέση σε αυτό το βιβλίο, πρέπει πρώτα να έχουν δημοσιευτεί οι μελέτες στη σχετική

βιβλιογραφία και στη συνέχεια να έχουν επαναληφθεί τα αποτελέσματά τους με επιτυχία. Ορισμένα αποτελέσματα έχουν επιβεβαιωθεί δεκάδες φορές. Στις περιπτώσεις όπου κάνω μια εξαίρεση και αναφέρομαι σε κάποια νέα έρευνα, αξιόπιστη μεν, αλλά όχι ακόμα πλήρως επιβεβαιωμένη στο πέρασμα του χρόνου, θα το επισημάνω.

Για εμένα ο ρόλος του γονιού έχει να κάνει πρωτίστως με την ανάπτυξη του εγκεφάλου. Αυτό δεν είναι κάτι το απρόσμενο, αν σκεφτεί κανείς τη δουλειά μου. Είμαι μοριακός βιολόγος, ειδικευμένος στην ανάπτυξη του ανθρώπου, και ενδιαφέρομαι ιδιαίτερα για το γενετικό πλαίσιο των ψυχιατρικών διαταραχών. Στην ερευνητική μου πορεία εργάστηκα κατά κύριο λόγο ως ιδιωτικός σύμβουλος, προσφέροντας τις υπηρεσίες μου σε τομείς της βιομηχανίας και σε ιδρύματα δημόσιας έρευνας που χρειάζονταν ένα γενετιστή με ειδικευση στην ψυχική υγεία. Επίσης ίδρυσα το Ινστιτούτο Talaris με έδρα το Σιάτλ, δίπλα στο Πανεπιστήμιο της Ουάσινγκτον, αρχική αποστολή του οποίου ήταν η μελέτη του τρόπου με τον οποίο τα νεογέννητα επεξεργάζονται πληροφορίες σε μοριακό, κυτταρικό και συμπεριφορικό επίπεδο. Έτσι, βρέθηκα να μιλώ σε ομάδες γονιών από καιρό σε καιρό, όπως εκείνη τη βροχερή νύχτα στο Σιάτλ.

Οι επιστήμονες σαφώς δε γνωρίζουμε τα πάντα γύρω από τον εγκέφαλο. Αυτά, όμως, που γνωρίζουμε μας προσφέρουν την καλύτερη δυνατή πιθανότητα να μεγαλώσουμε έξυπνα, ευτυχισμένα παιδιά. Εν τω μεταξύ οι πληροφορίες αυτές σας αφορούν, είτε διαπιστώσατε μόλις ότι είστε έγκυος είτε έχετε ήδη ένα νήπιο ή ακόμα και όταν η ζωή τα φέρνει έτσι, ώστε να πρέπει να μεγαλώσετε τα εγγόνια σας. Επομένως θα είναι ιδιαίτερη χαρά για εμένα να απαντήσω μέσα από αυτό το βιβλίο στα μεγάλα ζητήματα που μου έχουν θέσει οι γονείς – καθώς και να καταρρίψω τους μεγάλους μύθους που τα συνοδεύουν. Ιδού μερικοί από τους αγαπημένους μου μύθους:

Μύθος: Παίζοντας Μότσαρτ στη μήτρα σας, θα βελτιωθούν οι μελλοντικές επιδόσεις του μωρού σας στα μαθηματικά.

Αλήθεια: Το μωρό σας απλώς θα θυμάται τον Μότσαρτ μετά τη γέννησή του – καθώς και πολλά άλλα πράγματα που θα ακούσει, θα μυρίσει και θα γευτεί μέσα στη μήτρα (βλ. «Τα μωρά θυμούνται», σελ. 55). Αν θέλετε να τα πάει καλά το μωρό σας στα μαθηματικά μεγαλώνοντας, το καλύτερο πράγμα που έχετε να κάνετε είναι να του διδάξετε να ελέγχει τις παρορμήσεις του στα πρώτα του χρόνια (βλ. «Αυτοέλεγχος», σελ. 156).

Μύθος: Εκθέτοντας το νεογέννητο ή το νήπιο σε γλωσσικά DVD, θα βελτιωθεί το λεξιλόγιό του.

Αλήθεια: Ορισμένα DVD στην πραγματικότητα συρρικνώνουν το λεξιλόγιο ενός νηπίου (βλ. σελ. 213). Είναι αλήθεια ότι ο αριθμός και η ποικιλία των λέξεων που χρησιμοποιείτε όταν μιλάτε στο μωρό σας βελτιώνουν τόσο το λεξιλόγιο όσο και το IQ του (βλ. «Μιλάτε στο μωρό σας – πολύ», σελ. 185). Ωστόσο οι λέξεις πρέπει να πηγάζουν από εσάς, έναν πραγματικό, ζωντανό άνθρωπο.

Μύθος: Προκειμένου να ενισχυθεί η εγκεφαλική τους ικανότητα, τα παιδιά πρέπει να κάνουν μαθήματα γαλλικών φτάνοντας στα 3 χρόνια και να έχουν ένα δωμάτιο γεμάτο με παιχνίδια «φιλικά προς τον εγκέφαλο», καθώς και μια συλλογή εκπαιδευτικών DVD.

Αλήθεια: Η καλύτερη παιδιατρική τεχνολογία ενίσχυσης των εγκεφαλικών ικανοτήτων που υπάρχει στον κόσμο είναι κατά πάσα πιθανότητα ένα σκέτο χαρτονένιο κιβώτιο, ένα κουτί με κηρομπογιές και δύο ώρες. Το χειρότερο μάλλον είναι η καινούργια σας τηλεόραση με επίπεδη οθόνη (βλ. «Ζήτη το παιχνίδι», σελ. 191).

Μύθος: Λέγοντας συνεχώς στα παιδιά σας ότι είναι έξυπνα, τρώνεται η αυτοπεποίθησή τους.

Αλήθεια: Με αυτό τον τρόπο, *μειώνεται* η προθυμία τους να ασχοληθούν με δύσκολα προβλήματα (βλ. «Τι συμβαίνει όταν λέτε “Είσαι πολύ έξυπνο παιδί”», σελ. 202). Αν θέλετε να μπει το μωρό σας σε ένα φημισμένο πανεπιστήμιο, προτιμήστε να επαινείτε την προσπάθειά του.

Μύθος: Τα παιδιά βρίσκουν μόνα τους τον τρόπο ώστε να είναι ευτυχισμένα.

Αλήθεια: Ο σημαντικότερος δείκτης μελλοντικής ευτυχίας είναι η ύπαρξη φίλων. Πώς αποκτά και διατηρεί κανείς φίλους; Με το να είναι καλός στην αποκωδικοποίηση της μη λεκτικής επικοινωνίας (βλ. «Πώς να κάνουν φίλους», σελ. 239). Η δεξιότητα αυτή μπορεί να ενισχυθεί. Η εκμάθηση ενός μουσικού οργάνου (σελ. 295) βελτιώνει αυτή την ικανότητα κατά 50%. Η αποστολή γραπτών μηνυμάτων (σελ. 218) ενδεχομένως να την καταστρέφει.

Σχετικές έρευνες δημοσιεύονται διαρκώς σε έγκριτα επιστημονικά περιοδικά. Ωστόσο, εκτός κι αν έχετε συνδρομή στο *Journal of Experimental Child Psychology*, αυτός ο πλούτος ευρημάτων μάλλον θα περάσει απαρατήρητος. Το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας στόχο έχει να σας ενημερώσει για όσα γνωρίζουν οι επιστήμονες – χωρίς να απαιτείται διδακτορικό για να καταλάβετε αυτές τις πληροφορίες.

Τι δεν μπορεί να κάνει η επιστήμη του εγκεφάλου

Είμαι πεπεισμένος ότι η απουσία ενός επαρκώς ισχυρού επιστημονικού φίλτρου είναι ένας από τους λόγους για τους οποίους τόσο πολλά βιβλία τα οποία απευθύνονται σε γονείς καταλήγουν σε εκ διαμέτρου αντίθετα συμπεράσματα. Δοκιμάστε να βγάλετε κάποιο συμπέρασμα διαβάζοντας τις απόψεις των ειδικών σχετικά με το

ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος για να καταφέρετε να κοιμηθεί το μωρό σας όλη τη νύχτα. Δεν μπορώ να φανταστώ κάτι δυσκολότερο για τους νέους γονείς.

Το ζήτημα αυτό υπογραμμίζει το γεγονός ότι η επιστήμη του εγκεφάλου δεν μπορεί να δώσει λύση σε κάθε κατάσταση που θα αντιμετωπίσει ένας γονιός. Μπορεί να μας παρουσιάσει τους γενικούς κανόνες, αλλά δεν τα καταφέρνει πάντα εξίσου καλά με τις λεπτομέρειες. Δείτε την ιστορία ενός γονιού όπως τη δημοσίευσε στο TruuConfessions.com (μια πηγή την οποία χρησιμοποίηώ σε όλο το βιβλίο):

Χθες το βράδυ έβγαλα την πόρτα του γιοκα μου. Χωρίς φωνές ή φασαρίες. Τον προειδοποίησα πως έτσι και την έκλεινε ξανά, ενώ του είχα πει να μην το κάνει, η πόρτα θα έβγαине. Προχωρώντας στο διάδρομο, τη βρήκα κλειστή, επέστρεψα με ένα τρυπάνι, και η πόρτα πέρασε τη νύχτα στο γκαράζ. Σήμερα την έβαλα ξανά στη θέση της, αλλά θα τη βγάλω και πάλι αν χρειαστεί. Ο γιος μου το ξέρει ότι σοβαρολογώ.

Μπορεί να βοηθήσει η επιστήμη του εγκεφάλου σε αυτή την περίπτωση; Ουσιαστικά όχι. Η έρευνα μας λέει ότι οι γονείς πρέπει να θέτουν σαφείς κανόνες και να υπάρχουν άμεσες συνέπειες για την παραβίαση αυτών των κανόνων. Δεν μπορεί να μας πει, όμως, αν πρέπει να βγάλετε την πόρτα ή όχι. Στην πραγματικότητα, μόλις έχουμε αρχίσει να μαθαίνουμε ποια είναι η σωστή τακτική για ένα γονιό. Η έρευνα σχετικά με το πώς πρέπει να συμπεριφέρεται ένας γονιός δύσκολα διεξάγεται, για τέσσερις λόγους:

1. Κάθε παιδί είναι διαφορετικό

Κάθε εγκέφαλος είναι κυριολεκτικά διαφορετικός. Δεν υπάρχουν δύο παιδιά τα οποία θα αντιδράσουν με τον ίδιο ακριβώς τρόπο

στην ίδια κατάσταση. Συνεπώς δεν υπάρχουν συμβουλές-πασπαρτού για τους γονείς. Λόγω αυτού του στοιχείου της ατομικότητας, σας ζητώ να γνωρίσετε τα παιδιά σας. Αυτό σημαίνει να περνάτε πολύ χρόνο μαζί τους. Το να μάθετε πώς συμπεριφέρονται και να δείτε πώς μεταβάλλονται οι συμπεριφορές τους με την πάροδο του χρόνου είναι ο μοναδικός τρόπος για να ανακαλύψετε τι θα φέρει αποτέλεσμα και τι όχι στην ανατροφή τους.

Από την οπτική του ερευνητή, η προθυμία του εγκεφάλου να αντιδρά στο εξωτερικό περιβάλλον του δυσκολεύει την κατάσταση. Η ατομική συνθετότητα θολώνει μέσα στις πολιτισμικές διαφορές, καθεμιά από τις οποίες συνοδεύεται από τα δικά της αξιακά συστήματα. Επιπλέον οι φτωχές οικογένειες αντιμετωπίζουν πολύ διαφορετικά προβλήματα απ' ό,τι εκείνες που ανήκουν στην ανώτερη μεσαία τάξη. Ο εγκεφαλος αντιδρά σε όλη αυτή την κατάσταση (η φτώχεια, λόγου χάρι, μπορεί να επηρεάσει το IQ). Δεν είναι να απορεί κανείς που η έρευνα αυτών των παραγόντων είναι τόσο δύσκολη.

2. Κάθε γονιός είναι διαφορετικός

Τα παιδιά που μεγαλώνουν σε σπίτια με δύο γονείς βρίσκονται αντιμέτωπα όχι με έναν, αλλά με δύο τύπους άσκησης του γονικού ρόλου. Οι μαμάδες και οι μπαμπάδες συχνά θέτουν διαφορετικές προτεραιότητες, και αυτό αποτελεί πηγή μεγάλων εντάσεων σε ορισμένες σχέσεις. Το παιδί καθοδηγείται από ένα *συνδυασμό* αυτών των δύο τύπων. Ακολουθεί ένα παράδειγμα:

Τρελαίνομαι όταν βλέπω τον αδερφό και τη νύφη μου με τα παιδιά τους. Εκείνη ασχολείται περιστασιακά, από τον καναπέ. Οπότε και αυτός προσπαθεί με λάθος τρόπο να καλύψει το κενό, βάζοντάς τους τις φωνές για τα ΠΑΝΤΑ. Από την οπτική ενός εξωτερικού παρατηρητή, φαίνεται πως ο λόγος

για τον οποίο τα παιδιά δε συμμορφώνονται είναι ότι δεν έχουν την ΠΑΡΑΜΙΚΡΗ ΙΔΕΑ για το ποιοι είναι οι κανόνες, και το μόνο που ξέρουν είναι πως θα μπλέξουν ό,τι κι αν κάνουν, οπότε εγκαταλείπουν την προσπάθεια να επιδεικνύουν καλή συμπεριφορά.

Πραγματικά δύο τύποι. Το γεγονός αυτό συνηγορεί υπέρ της απόλυτης συνεργασίας μεταξύ πατέρα και μητέρας σχετικά με το πώς θα ανατραφούν τα παιδιά τους. Κάτι τέτοιο, φυσικά, είναι αδύνατο. Το μέγλωμα παιδιών σε οικογένειες με δύο γονείς θα αποτελεί πάντα μια υβριδική πρόταση. Τελικά τα παιδιά αρχίζουν να απαντούν στις συμπεριφορές των γονιών, στοιχείο το οποίο θα επηρεάσει τη μελλοντική συμπεριφορά των γονιών. Όλες αυτές οι αλλαγές περιπλέκουν την έρευνα.

3. Τα παιδιά επηρεάζονται από τρίτους

Η ζωή γίνεται ακόμα πιο σύνθετη καθώς το παιδί μεγαλώνει. Το σχολείο και η αλληλεπίδραση με συνομηλικούς διαδραματίζουν έναν όλο και ισχυρότερο ρόλο στη διαμόρφωση των παιδιών. (Έχει κάποιος από εσάς κάποια απαισία σχολική εμπειρία την οποία εξακολουθεί να θυμάται;) Κάποιος ερευνητής έχει δηλώσει ότι οι συνομηλικοί –κυρίως άτομα του ίδιου φύλου– διαμορφώνουν τη συμπεριφορά του παιδιού σε πολύ μεγαλύτερο βαθμό απ' ό,τι οι γονείς. Όπως θα υπέθετε κανείς, η άποψη αυτή έχει αντιμετωπιστεί με ιδιαίτερο σκεπτικισμό. Δεν έχει απορριφθεί, όμως, ολοκληρωτικά. Τα παιδιά δε ζουν μέσα σε ένα κοινωνικό σύστημα όπου κυριαρχούν αποκλειστικά οι γονείς και κανένας άλλος.

4. Μπορούμε να πούμε «συνδέεται», αλλά όχι «προκαλεί»

Ακόμα κι αν όλοι οι εγκέφαλοι ήταν φτιαγμένοι με πανομοιότυπο τρόπο και όλοι οι γονείς επιδείκνυαν ολόιδια συμπεριφορά, μεγά-

λο ποσοστό της τρέχουσας έρευνας θα εξακολουθούσε να παρουσιάζει αδυναμίες (ή, στην καλύτερη περίπτωση, να βρίσκεται σε σπερματικό στάδιο). Τα περισσότερα δεδομένα που διαθέτουμε είναι συσχετιστικά, όχι αιτιακά. Γιατί αυτό αποτελεί πρόβλημα; Δύο πράγματα μπορούν να σχετίζονται χωρίς να προκαλεί το ένα το άλλο. Για παράδειγμα, είναι γεγονός ότι όλα τα παιδιά που έχουν συναισθηματικά ξεσπάσματα επίσης ουρούν –ο συσχετισμός αγγίζει το 100%–, αλλά αυτό δε σημαίνει ότι η ούρηση οδηγεί σε συναισθηματικά ξεσπάσματα.

Η ιδανική έρευνα θα ήταν: α) να βρεθεί η μυστική συνταγή που καθιστά τα ευφυή, ευτυχημένα ή ηθικά παιδιά αυτό που είναι, β) να εντοπιστούν οι γονείς που δε διέθεται τη μυστική συνταγή και να τους δοθεί αυτή και γ) να εξεταστούν τα παιδιά 20 χρόνια μετά, για να καταγραφεί η εξέλιξή τους. Κάτι τέτοιο φαντάζει όχι απλώς δαπανηρό, αλλά αδύνατο. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο οι περισσότερες έρευνες που έχουμε στη διάθεσή μας σχετικά με την ανατροφή των παιδιών βασίζονται σε συσχετισμούς και όχι σε αιτίες. Αυτά, όμως, τα δεδομένα θα κοινοποιηθούν, με το σκεπτικό ότι το άριστο δε θα πρέπει να είναι εχθρός του καλού. Το άλλο εκνευριστικό και θαυμαστό πράγμα είναι το εξής:

Η ανθρώπινη συμπεριφορά είναι περίπλοκη!

Μπορεί να δείχνουμε απλοί και ψύχραιμοι επιφανειακά, σαν μια γαλήνια θάλασσα, αλλά στο βάθος ανακαλύπτει κανείς ακανόνιστα συναισθηματικά φαράγγια, θολές σκέψεις και σκόρπια κίνητρα στα όρια της λογικής. Ενίοτε αυτά τα χαρακτηριστικά –διαφορετικά σε κάθε άτομο– αναδύονται στην επιφάνεια. Πάρτε για παράδειγμα μια συνηθισμένη συναισθηματική αντίδραση σε ένα νήπιο:

Αυτό ήταν, είναι γεγονός. Δε μου απομένει στάλα υπομονής.

Το πηγάδι στέρεψε. Ο δίχρονος γιος μου κατόρθωσε να στραγγίξει όση υπομονή διέθετα για όλη μου τη ζωή, και μάλιστα πριν κλείσει τα 3 του χρόνια. Η υπομονή χάθηκε, και δεν μπορώ να φανταστώ πώς θα μπορούσα να την αναπληρώσω ώστε να φτάσει στα αρχικά της επίπεδα χωρίς να χρειαστεί συστηματική προσπάθεια... Για παράδειγμα, μία εβδομάδα στην Καραϊβική, συνοδεία ατέλειωτων κοκτέιλ.

Ως επιστήμονας που μελετά τον εγκέφαλο, μπορώ να εντοπίσω τουλάχιστον οκτώ διαφορετικά ζητήματα που αφορούν τη μελέτη της συμπεριφοράς σε αυτήν τη σύντομη παράγραφο που έγραψε μια γυναίκα. Αντιδρά στο άγχος, και ο τρόπος με τον οποίο το κάνει το σώμα της ανάγεται στο απώτατο παρελθόν. Ο τρόπος με τον οποίο χάνει την υπομονή της εξαρτάται εν μέρει από τα γονίδια της, γεγονός τα οποία συντελέστηκαν ενόσω η ίδια βρισκόταν στη μήτρα, και από το πώς μεγάλωσε όταν ήταν κοριτσάκι. Ρόλο παίζουν και οι ορμόνες, όπως και τα νευρικά σήματα που χρησιμοποιεί προκειμένου να αντιληφθεί το δύστροπο νηπίό της. Εμφανίζονται επίσης αναμνήσεις κάποιας ανακούφισης –μήπως θυμάται κάποια κρουαζιέρα;– και η λαχτάρα της να ξεφύγει. Μέσα σε πέντε μόλις προτάσεις μάς οδήγησε από το παρελθόν στον 21ο αιώνα.

Εν τω μεταξύ οι ερευνητές του εγκεφάλου, από τους θεωρητικούς της εξέλιξης έως τους ειδικούς σε θέματα μνήμης, μελετούν όλα αυτά τα πράγματα.

Επομένως υπάρχουν κάποια συγκεκριμένα πράγματα τα οποία μπορούν να πουν οι ερευνητές σχετικά με την ανατροφή των παιδιών. Σε διαφορετική περίπτωση δε θα είχα προσθέσει κι εγώ τη δική μου συνεισφορά στη στοίβα των αμέτρητων βιβλίων που απευθύνονται στους γονείς. Χρειάστηκε η συμμετοχή πολλών ικανών ερευνητών, σε μια πορεία πολλών ετών, προκειμένου να εντοπιστούν αυτά τα ψήγματα πληροφοριών.

Όχι μόνο για μωρά, αλλά και παιδιά έως την ηλικία των 5 ετών

Το βιβλίο *Πώς να μεγαλώσετε έξυπνα παιδιά* ασχολείται με την ανάπτυξη του εγκεφάλου των παιδιών από την ηλικία των 0 έως 5 ετών. Ξέρω πως μάλλον θα ρουφήξετε με δίψα τις πληροφορίες για το πώς να είστε καλός γονιός στο διάστημα της εγκυμοσύνης, ενώ αργότερα είναι λιγότερο πιθανό να επιστρέψετε στα βιβλία ζητώντας περισσότερα στοιχεία. Ήθελα λοιπόν να τραβήξω την προσοχή σας από νωρίς. Ωστόσο τα όσα θα κάνετε στα πρώτα πέντε χρόνια της ζωής του παιδιού σας –και όχι μόνο τον πρώτο χρόνο– επηρεάζουν βαθύτατα το πώς θα συμπεριφερθεί το παιδί ως ενήλικο άτομο. Αυτό το γνωρίζουμε επειδή μια ομάδα ερευνητών είχε την υπομονή να παρακολουθήσει 123 παιδιά προσχολικής ηλικίας, προερχόμενα από περιβάλλοντα με χαμηλό εισόδημα και κινδύνους, επί τέσσερις δεκαετίες, έως τα τεσσαρακοστά γενέθλιά τους. Καλώς ορίσατε στην Προσχολική Μελέτη HighScore Perry, μια από τις πλέον σπουδαίες μελέτες του είδους της.

Το 1962 οι ερευνητές θέλησαν να ελέγξουν την επίδραση ενός προσχολικού προγράμματος εκπαίδευσης που είχαν σχεδιάσει. Παιδιά που ζούσαν στο Ιψιλάντι του Μίσιγκαν εντάχθηκαν τυχαία σε δύο ομάδες. Η πρώτη παρακολούθησε το προσχολικό πρόγραμμα (το οποίο τελικά εξελίχθηκε σε υπόδειγμα για άλλα προσχολικά προγράμματα στις ΗΠΑ, συμπεριλαμβανομένου του «Head Start»). Η δεύτερη ομάδα όχι. Οι διαφορές καταδεικνύουν τη σημασία των πρώτων χρόνων στη ζωή ενός παιδιού.

Τα παιδιά που συμμετείχαν στο πρόγραμμα υπερκέρασαν σε ακαδημαϊκές επιδόσεις τα παιδιά της ομάδας ελέγχου σε όλες τις μετρήσεις αξιολόγησης των επιδόσεων, από τα τεστ ευφυΐας και γλώσσας στα πρώτα τους χρόνια έως τις αναγνωρισμένες αξιολογήσεις επιδόσεων και τις εξετάσεις αλφαριθμητισμού αργότερα. Περισσότερα άτομα από αυτή την ομάδα αποφοίτησαν από το λύκειο

(84% έναντι 32% για τα κορίτσια). Δεν προκαλεί έκπληξη το γεγονός ότι εμφάνιζαν πιο πολλές πιθανότητες να συνεχίσουν στο κολλέγιο. Τα παιδιά που δε συμμετείχαν στο πρόγραμμα είχαν τέσσερις φορές περισσότερες πιθανότητες να χρειαστούν θεραπεία για κάποιο πρόβλημα ψυχικής υγείας (36% έναντι 8%). Εμφάνιζαν διπλάσιες πιθανότητες επανάληψης μιας τάξης (41% έναντι 21%).

Ως ενήλικοι, τα άτομα που είχαν συμμετάσχει στο πρόγραμμα εμφάνιζαν λιγότερες πιθανότητες διάπραξης εγκλημάτων και περισσότερες πιθανότητες διατήρησης μιας σταθερής δουλειάς. Έβγαζαν περισσότερα χρήματα, διέθεταν συχνότερα αποταμιευτικό λογαριασμό και είχαν περισσότερες πιθανότητες να είναι ιδιοκτήτες σπιτιού. Οικονομολόγοι υπολόγισαν ότι η απόδοση της επένδυσης που πραγματοποιούσε η κοινωνία μέσω ενός τέτοιου προγράμματος κυμαινόταν μεταξύ του 7% και 10%, περίπου ίση με αυτήν που θα προέκυπτε παραδοσιακά από το χρηματιστήριο. Κάποιοι άλλοι υποστήριξαν ότι η απόδοση ήταν σημαντικά υψηλότερη: 16 δολάρια για κάθε δολάριο των φορολογουμένων που επενδύονταν στην πρώιμη παιδική ηλικία.

Σπόρος και χώμα

Η μελέτη HighScore Perry αποτελεί χαρακτηριστικό παράδειγμα της σημασίας του περιβάλλοντος για την ανατροφή των παιδιών. Η φύση, όμως, παίζει εξίσου σημαντικό ρόλο. Συχνά οι δύο αυτοί παράγοντες δύσκολα ξεχωρίζουν.

Βρέθηκα κάποτε σε μια ζωνρή, θορυβώδη έκθεση σχολικής επιστήμης με τον επτάχρονο γιο μου και παρατηρούσαμε μερικά από τα εκθέματα των συμμαθητών του. Αρκετά από αυτά περιλάμβαναν σπόρους, χώμα και καμπύλες ανάπτυξης. Ένα κοριτσάκι που θυμάμαι χαρακτηριστικά είχε καταβάλει μεγάλη προσπάθεια για να μας εξηγήσει πως οι σπόροι της είχαν ξεκινήσει από πανομοιό-

τυπο DNA. Είχε φυτέψει τον ένα σε έδαφος πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά και τον πότιζε συστηματικά. Τον άλλο σπόρο τον είχε φυτέψει σε έδαφος φτωχό σε θρεπτικά συστατικά και τον πότιζε επίσης συστηματικά. Πέρασε κάμποσος χρόνος. Ο σπόρος που αναπτύχθηκε μέσα στο εξαιρετικής ποιότητας έδαφος έγινε ένα καταπληκτικό φυτό, το οποίο μου έδωσε με περηφάνια να κρατήσω. Ο σπόρος που μεγάλωσε μέσα στο αδύναμο χώμα έγινε ένα θλιβερό, ζαρωμένο φυτό. Μου έδωσε να κρατήσω κι εκείνο. Αυτό που ήθελε να πει ήταν πως το υλικό του σπόρου προσέφερε πανομοιότυπες ευκαιρίες ανάπτυξης και στα δύο φυτά, αλλά η κοινή αφετηρία δεν ήταν αρκετή. Όπως μου εξήγησε, «Χρειάζεσαι καλό σπόρο αλλά και χώμα» – φύση και ανατροφή – προκειμένου να έχεις το επιθυμητό αποτέλεσμα.

Έχει δίκιο, φυσικά, και είναι μια μεταφορά την οποία χρησιμοποιώ στο βιβλίο προκειμένου να διακρίνω την έρευνα γύρω από την ανατροφή ευφυών και ευτυχισμένων παιδιών. Υπάρχουν ορισμένοι παράγοντες τους οποίους οι γονείς δεν μπορούν να ελέγξουν και ορισμένοι τους οποίους μπορούν. Υπάρχει ο σπόρος και το χώμα. Όση κι αν είναι η συμμετοχή της ανατροφής, δεν μπορεί να αλλάξει το γεγονός ότι το 50% των δυνατοτήτων του παιδιού σας καθορίζεται γενετικά. Τα καλά νέα είναι πως, ως γονιός, το μόνο που μπορείτε να κάνετε είναι ό,τι καλύτερο περνά από το χέρι σας. Πέρα από αυτό, όμως, παρά το γεγονός ότι είμαι επαγγελματίας γενετιστής, είμαι πεπεισμένος ότι μπορούμε να ασκήσουμε πολύ μεγαλύτερη επίδραση στη συμπεριφορά των παιδιών μας απ' ό,τι πιστεύει ο κόσμος. Είναι μια δύσκολη, πολύ δύσκολη δουλειά, που απαιτεί μεγάλη προσπάθεια. Η συνθήκη έχει βαθιές εξελικτικές ρίζες.

Γιατί χρειαζόμαστε την ανατροφή από τους γονείς τελικά;

Είναι ένα ερώτημα το οποίο προβληματίζει πολλούς εξελικτικούς

επιστήμονες: Γιατί απαιτείται τόσο μεγάλο διάστημα προκειμένου να ανατραφεί ένα παιδί; Με εξαίρεση ίσως κάποιες φάλαινες, το είδος μας έχει τη μεγαλύτερη σε διάρκεια παιδική ηλικία στον πλανήτη. Από πού προέκυψε αυτό το ταξίδι δεκαετιών και γιατί τα άλλα ζώα δε χρειάζεται να υπομένουν αυτά που περνάμε εμείς; Ιδού δύο μόνο από τις θαυμάσιες καταστάσεις που βιώνουν οι γονείς οι οποίοι ανήκουν στο ανθρώπινο είδος:

Αισθάνομαι ξεζουμισμένη. Ο μικρός λέρωσε την πάνα του αμέσως μόλις τον σήκωσα από το γιογιό, έκανε εμετό στο χαλί, αναποδογύρισε το γιογιό του κι έχυσε τσίσια στο χαλί ξανά και ύστερα τα έκανε ΞΑΝΑ στο χαλί την ώρα του μπάνιου. Έχω κάνει τόσα πράγματα και αισθάνομαι ότι δεν μπορώ να παίξω το ρόλο της μαμάς και μετά συνειδητοποιώ ότι αυτό ακριβώς κάνω...

Τόσο ο άντρας μου όσο κι εγώ είμαστε κάπως αθυρόστομοι. Δε βρίζουμε ποτέ τη λατρεμένη μας κόρη και προσπαθούμε να προσέχουμε τι λέμε όταν βρισκόμαστε κοντά της, αλλά προφανώς αποτυγχάνουμε παταγωδώς – Η μητέρα μου τη ρώτησε πώς λένε την κούκλα της, κι εκείνη απάντησε «Μαλακιστήρι». Τώρα μάλιστα.

Ναι, πρέπει να διδάξετε στα παιδιά σας τα πάντα – ακόμα και το πώς να ελέγχουν τα υγρά του σώματός τους. Από την άλλη τα παιδιά είναι φτιαγμένα έτσι ώστε να μαθαίνουν, γεγονός που σημαίνει πως πρέπει να προσέχετε διαρκώς τη συμπεριφορά σας. Και τα δύο αυτά πράγματα απαιτούν τρομερή ενέργεια. Συνεπώς οι εξελικτικοί βιολόγοι δεν μπορούν παρά να αναρωτιούνται: Γιατί θα αναλάμβανε κανείς εκούσια μια τέτοια δουλειά;

Η συνέντευξη για τη δουλειά αυτή, δηλαδή η πράξη του σεξ, εί-

ναι οπωσδήποτε ευχάριστη. Στο τέλος, όμως, προσλαμβάνεστε για να *μεγαλώσετε ένα παιδί*. Στην πορεία θα βιώσετε υπέροχες στιγμές, αλλά η ουσία του συμβολαίου είναι απλή: τα παιδιά παίρνουν – εσείς προσφέρετε. Πληρωμή για τη δουλειά αυτή δεν πρόκειται να λάβετε, παρά μόνο λογαριασμό, και καλά θα κάνετε να είστε προετοιμασμένοι για ένα δυνατό σοκ. Το χρεωστικό σας θα ξεπεράσει τα 220 χιλιάδες δολάρια – πριν καν φτάσετε στα δάνεια για τις σπουδές στο πανεπιστήμιο. Η δουλειά αυτή δε συνοδεύεται από αναρρωτικές άδειες ή διακοπές, ενώ θα είστε μόνιμα σε κατάσταση επιφυλακής, νύχτες και Σαββατοκύριακα. Η κοπιαστική εκτέλεση των καθηκόντων σας πιθανόν να σας χαρίσει μια ζωή γεμάτη ανησυχίες. Παρ’ όλα αυτά, χιλιάδες άνθρωποι καθημερινά λένε ναι σε αυτήν τη δουλειά. Σίγουρα πρέπει να υπάρχει κάποιος σοβαρός λόγος.

Επιβίωση, πρώτον και κύριον

Φυσικά και υπάρχει. Η βασική εντολή του εγκεφάλου –του δικού σας, του δικού μου και των απελπιστικά χαριτωμένων παιδιών σας– είναι να βοηθήσει το σώμα μας να επιβιώσει μία ακόμα μέρα. Ο λόγος για τον οποίο πρέπει να επιβιώσουμε είναι τόσο παλιός όσο ο Δαρβίνος και τόσο πρόσφατος όσο η αποστολή πιπεράτων φωτογραφιών μέσω κινητών τηλεφώνων: να μεταφέρουμε τα γονιδιά μας στην επόμενη γενιά. Είναι δυνατόν ένας άνθρωπος να αδιαφορήσει για το στενό προσωπικό του συμφέρον προκειμένου να διασφαλίσει τη διαίωνιση των οικογενειακών του γονιδίων μέσα από την επόμενη γενικά; Προφανώς ναι. Αυτό έκαναν αρκετές χιλιάδες μέλη του είδους μας πριν από πολλά χρόνια, έτσι ώστε να κυριαρχήσουμε στην αφρικανική ήπειρο και από εκεί στον υπόλοιπο πλανήτη. Η φροντίδα ενός μωρού είναι ένας σύνθετος τρόπος φροντίδας του εαυτού μας.