

Περιεχόμενα

Πρόλογος.....	11
Εισαγωγή: Ποιο είναι το μυστικό της ευτυχίας των Δανών;	15
Κεφάλαιο 1: Ας αναγνωρίσουμε πώς είμαστε προγραμματισμένοι	21
Κεφάλαιο 2: Παιχνίδι.....	31
Κεφάλαιο 3: Αυθεντικότητα.....	51
Κεφάλαιο 4: Θετική αναπλαισίωση	69
Κεφάλαιο 5: Ενσυναίσθηση	93
Κεφάλαιο 6: Όχι τελεσίγραφα	117
Κεφάλαιο 7: Συντροφικότητα και hygge	141
Ο όρκος του hygge	159
Και τώρα τι;.....	161
Ευχαριστίες	166
Σχόλια των ειδικών	167
Σχόλια των γονιών	169
Σημειώσεις	171
Ευρετήριο	195

Parent

Η μέθοδος των Δανών

Παιχνίδι. Γιατί το ελεύθερο παιχνίδι δημιουργεί πιο ευτυχισμένους, καλύτερα προσαρμοσμένους, πιο ανθεκτικούς ενήλικες.

Αυθεντικότητα. Γιατί η ειλικρίνεια δημιουργεί μια πιο δυνατή αίσθηση του εαυτού. Πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί ο έπαινος για να δημιουργηθεί όχι μια άκαμπτη, αλλά μια ευέλικτη στάση ζωής, η οποία θα κάνει τα παιδιά σας πιο ανθεκτικά.

Θετική αναπλαισίωση. Γιατί η αναπλαισίωση μπορεί να κάνει καλύτερη τη δική σας ζωή και τη ζωή των παιδιών σας.

Ενσυναίσθηση. Γιατί η εκπαίδευση στην ενσυναίσθηση είναι σημαντική, ώστε παιδιά και ενήλικες να είναι ευτυχισμένοι.

Χωρίς τελεσίγραφα. Γιατί η αποφυγή καβγάδων και η χρήση μιας πιο δημοκρατικής προσέγγισης ενισχύουν την εμπιστοσύνη, την ανθεκτικότητα και κάνουν πιο ευτυχισμένα παιδιά.

Συντροφικότητα και hygge. Γιατί ένα δυνατό κοινωνικό δίκτυο είναι ένας από τους πιο σημαντικούς παράγοντες για την ευτυχία μας. Πώς η καλλιέργεια της συντροφικότητας μπορεί να μας βοηθήσει να χαρίσουμε αυτό το σπουδαίο δώρο στα παιδιά μας.

Σημείωμα στην ελληνική έκδοση

Οι συγγραφείς ονομάζουν τη μέθοδο που παρουσιάζουν parent (γονιός) από τα αρχικά των αντίστοιχων λέξεων στα αγγλικά: play, authenticity, reframing, empathy, no ultimatums, togetherness και hygge. Δυστυχώς, ο όρος δεν μπορεί να αποδοθεί στα ελληνικά, καθώς τα αρχικά των αντίστοιχων ελληνικών όρων δεν σχηματίζουν καμία λέξη.

Πρόλογος στην αναθεωρημένη έκδοση

Η διαδικασία της έρευνας και της συγγραφής αυτού του βιβλίου ήταν πραγματικά ένα έργο αγάπης. Όλα άρχισαν με ένα ερώτημα: «Τι κάνει τα παιδιά και τους γονείς στη Δανία να είναι οι πιο ευτυχισμένοι άνθρωποι στον κόσμο;».

Καθώς είμαστε μια Αμερικανίδα μητέρα, παντρεμένη με έναν Δανό, και μια Δανή ψυχοθεραπεύτρια, και οι δύο με παιδιά, το ερώτημα αυτό ήταν βαθιά προσωπικό, αλλά και θεωρητικά ενδιαφέρον. Για να βρούμε την απάντηση, αρχίσαμε ένα ταξίδι σε ερευνητικά αποτελέσματα, δεδομένα σχετικά με τη Δανία και συνεντεύξεις με επαγγελματίες πολλών διαφορετικών ειδικοτήτων. Όταν ολοκληρώθηκε το προσχέδιο του βιβλίου, το στείλαμε σε μια ανεπίσημη ομάδα μελέτης που αποτελούνταν από γονείς και ειδικούς σε διάφορες περιοχές της Αμερικής και της Ευρώπης. Στην ομάδα αυτή υπήρχαν Δημοκρατικοί και Ρεπουμπλικάνοι, χίπισσες μαμάδες και στρατιωτικοί μπαμπάδες, γονείς υπέρ του θηλασμού και γονείς υπέρ του ξυλοδαρμού, μητέρες που δεν απογαλακτίζουν τα παιδιά τους και «μητέρες-τίγρεις», από την Καλιφόρνια μέχρι την Ουάσινγκτον και πιο πέρα. Προσπαθήσαμε να έρθουμε σε επαφή με όλα τα είδη των γονιών σε όλων των ειδών τα κοινωνικά περιβάλλοντα.

Αξιοποιώντας τα πολύτιμα σχόλιά τους, προχωρήσαμε μόνες μας στην πρώτη έκδοση του βιβλίου. Ήμασταν σίγουρες ότι είχαμε δημιουργήσει κάτι ιδιαίτερο. Ωστόσο, δεν ήμασταν προετοιμασμένες για το ασυνήθιστο ταξίδι που θα έκανε. Από ένα παρτέρι με λίγα λουλούδια έφτασε να γίνει ένας διαρκώς αναπτυσσόμενος παγκόσμιος κήπος και εξακολουθεί να μας καταπλήσσει κάθε μέρα με κάθε καινούριο αναγνώστη.

Όταν ρίξαμε αρχικά στην αγορά το βιβλίο, άρχισαν να φτάνουν οι παραγγελίες με αργό ρυθμό, αλλά μας έκανε εντύπωση πόσο διάσπαρτες ήταν οι περιοχές στις οποίες κάναμε πωλήσεις: Νέα Ζηλανδία, Νότια Αφρική, διάφορες χώρες στην Ευρώπη, Βιετνάμ, Ινδονησία, Αυστραλία και Ηνωμένες Πολιτείες – για να αναφέρουμε μερικές. Το βιβλίο αγόραζαν σκηνοθέτες του Χόλιγουντ, Δανοί πρεσβευτές και καθηγητές κολεγίων. Το ξέραμε αυτό, επειδή συσκευάζαμε και στέλναμε τα βιβλία μόνες μας! Αυτό ήταν ελπιδοφόρο, αλλά επίσης πολύ κουραστικό, και το γεγονός ότι καταλαβαίναμε πως δεν ήταν πολύ πιθανό να πάει καλά το βιβλίο μάς απογοήτευε.

Λίγο λίγο, ωστόσο, αρχίσαμε να δεχόμαστε μηνύματα από τους αναγνώστες, από γονείς που δοκίμαζαν τις ιδέες μας στις οικογένειές τους. Οι αντιδράσεις των γονιών αυτών ήταν περισσότερο από θετικές. Ένωσαν ευγνωμοσύνη, ακόμα και ανακούφιση, που υπήρχε ένας τρόπος ανατροφής των παιδιών, ο οποίος υποστήριζε πράγματα που βαθιά μέσα τους ένιωθαν ότι ήταν σωστά. Πολλοί διστάζονταν ότι υπήρχε ένας καλύτερος τρόπος για να μεγαλώσουν τα παιδιά τους, αλλά είχαν καταπνίξει τη διαίσθησή τους, λόγω των κοινωνικών προσδοκιών και της πίεσης να κάνουν τα πράγματα «με τον σωστό τρόπο».

Διάφοροι γονείς μάς έγραψαν ότι τους άρεσε πολύ η ιδέα να εστιάζουν στο παιχνίδι, στην ενσυναίσθηση και στις κοινωνικές δεξιότητες –και όχι μόνο στα θέματα μάθησης– ως σημαντικά

στοιχεία για την ανατροφή ενός παιδιού. Και το γεγονός ότι οι πρακτικές αυτές εφαρμόζονται ήδη σε μια ανθούσα, ευτυχισμένη κοινωνία ήταν ενθαρρυντικό για πολλούς αναγνώστες, οι οποίοι όμως δεν είχαν ακούσει πολλά πράγματα για τη Δανία μέχρι τότε.

Ανακαλύψαμε ότι διάφορα κολέγια χρησιμοποιούσαν το βιβλίο. Μια καθηγήτρια επικοινωνήσε μαζί μας για να μας μιλήσει για ένα μάθημα που είχε στηρίξει πάνω στη μέθοδο των Δανών, παίρνοντας εγκωμιαστικά σχόλια από τους φοιτητές της, οι οποίοι ήρθαν πρώτη φορά σε επαφή με έναν διαφορετικό τρόπο ανατροφής των παιδιών.

Συνεχίσαμε να διαδίδουμε όσο μπορούσαμε την αξία του δανέζικου τρόπου, γράφοντας άρθρα και κάνοντας συνεντεύξεις, και αυτό άρχισε να παίρνει τη μορφή χιονοστιβάδας.

Ένας Ινδός επιχειρηματίας αγόρασε το βιβλίο επιστρέφοντας από τη Δανία. Μας έγραψε ότι ήθελε να εισαγάγει τον δανέζικο τρόπο ανατροφής στην Ινδία: σε τάξεις, ιατρεία παιδιάτρων και σε εκπαιδευτικά προγράμματα για δασκάλους, καθώς και να τον συστήσει στο ευρύτερο κοινό. «Αυτό δεν είναι ένα βιβλίο», μας έγραψε, «είναι ένα κίνημα. Και το βλέπω σαν κίνημα για να αλλάξει μια χώρα». Νιώσαμε εξαιρετικά όμορφα με αυτό.

Τώρα το βιβλίο βρίσκεται στα χέρια ενός μεγάλου εκδότη στην αναθεωρημένη αυτή έκδοση. Και συνεχίζει το ταξίδι του.

Ακριβώς όπως και η ανατροφή των παιδιών, το βιβλίο αυτό υπήρξε μια δύσκολη, κοπιαστική, χαρούμενη και ικανοποιητική εμπειρία. Εκείνο που μας έδωσε τη μεγαλύτερη ικανοποίηση, ωστόσο, ήταν η απίστευτη ανταπόκριση των αναγνωστών: γονείς, παππούδες και γιαγιάδες, δάσκαλοι και εκπαιδευτές, ενήλικες που δεν ήταν γονείς, ψυχολόγοι, λέσχες βιβλίων και σχόλια από στόμα σε στόμα. Είτε συμφωνούν με τον δανέζικο τρόπο ανατροφής των παιδιών είτε όχι, οπωσδήποτε το βιβλίο έχει οδηγήσει σε πολλές συζητήσεις. Οι ιδέες αυτές υπήρξαν οι σπόροι ενός κινήματος και το βοήθησαν να εξελιχθεί σε

αυτό που είναι σήμερα. Ελπίζουμε ότι οι ιδέες αυτές, όπως οι σπόροι, θα συνεχίσουν να ταξιδεύουν με τον άνεμο, έτσι ώστε περισσότερη καλοσύνη, ενσυναίσθηση και ευτυχία να ανθίσουν στον κόσμο. Και ελπίζουμε ότι θα φέρουν μεγαλύτερη ευτυχία σε εσάς και στην οικογένειά σας.

Jessica Joelle Alexander

Iben Dissing Sandahl

Κοπεγχάγη

Φεβρουάριος 2016

Εισαγωγή

Ποιο είναι το μυστικό της ευτυχίας των Δανών;

Η Δανία, μια μικρή χώρα στη βόρεια Ευρώπη, που είναι διάσημη για το παραμύθι του Χανς Κρίστιαν Άντερσεν «Η Μικρή Γοργόνα», ψηφίζεται ως η χώρα με τον πιο ευτυχισμένο λαό στη Γη από τον Οργανισμό Οικονομικής Συνεργασίας και Ανάπτυξης (ΟΟΣΑ-OECD) σχεδόν κάθε χρόνο από το 1973. Το 1973! Είναι περισσότερο από σαράντα χρόνια που οι Δανοί ψηφίζονται ως οι πιο ευτυχισμένοι άνθρωποι στον κόσμο! Αν το καλοσκεφτείτε, είναι εκπληκτικό επίτευγμα. Ακόμα και η Έκθεση Παγκόσμιας Ευτυχίας, που εισήγαγε πρόσφατα τα Ηνωμένα Έθνη, έχει τη Δανία στην κορυφή της λίστας της κάθε χρόνο από τότε που καθιερώθηκε η λίστα αυτή. Ποιο είναι το μυστικό αυτής της διαρκούς επιτυχίας;

Αναρίθμητα άρθρα και μελέτες έχουν αφιερωθεί στην προσπάθεια να λυθεί αυτό το μυστήριο. Η Δανία; Γιατί η Δανία; Η εκπομπή *60 λεπτά* έκανε ένα ρεπορτάζ πάνω σε αυτό το θέμα, με τον τίτλο «Η αναζήτηση της ευτυχίας». Η Όπρα έκανε μια εκπομπή με τίτλο *Γιατί είναι οι Δανοί τόσο ευτυχισμένοι;*, αλλά τα συμπεράσματα ήταν μάλλον ασαφή: λόγω του κοινωνικού συστήματός τους, των σπιτιών τους ή της κυβέρνησής τους; Σίγουρα όχι λόγω της υψηλής φορολογίας και των παγωμένων, σκοτεινών χειμώνων.

Οι ΗΠΑ, από την άλλη μεριά, η χώρα που έχει θεσμοθετήσει ως δικαίωμα την αναζήτηση της ευτυχίας μέσα στη Διακήρυξη της Ανεξαρτησίας της, δεν βρίσκεται καν μέσα στις πρώτες δέκα χώρες της λίστας. Κατατάσσεται κοντά στο νούμερο δεκαεπτά, μετά το Μεξικό. Παρόλο που έχουμε έναν ολόκληρο τομέα της ψυχολογίας αφιερωμένο στην ευτυχία και μια ατελείωτη «θάλασσα» βιβλίων αυτοβοήθειας που μας καθοδηγούν πώς να πετύχουμε την άπιαστη αυτή κατάσταση, δεν είμαστε στ' αλήθεια τόσο ευτυχισμένοι. Γιατί συμβαίνει αυτό; Και, επιπλέον, γιατί είναι οι Δανοί τόσο ευτυχισμένοι;

Έπειτα από πολλά χρόνια έρευνας, νομίζουμε ότι τελικά έχουμε ανακαλύψει το μυστικό της ευτυχίας των Δανών. Και η απάντηση βρίσκεται πολύ απλά στον τρόπο με τον οποίο μεγαλώνουν.

Η δανέζικη φιλοσοφία για την ανατροφή των παιδιών τα κάνει ευτυχισμένα, με ψυχική ανθεκτικότητα και συναισθηματική ασφάλεια, και κατόπιν γίνονται ευτυχισμένοι ενήλικες, επίσης με ψυχική ανθεκτικότητα και συναισθηματική ασφάλεια, οι οποίοι επαναλαμβάνουν τον θαυμάσιο αυτό τρόπο ανατροφής στα δικά τους παιδιά. Η νοοτροπία αυτή περνάει από γενιά σε γενιά και έτσι έχουμε μια κοινωνία που βρίσκεται στην κορυφή των κατατάξεων ευτυχίας για περισσότερο από σαράντα χρόνια στη σειρά.

Μέσα από το εκπληκτικό αυτό ταξίδι ανακάλυψης, αποφασίσαμε να μοιραστούμε μαζί σας τις γνώσεις μας για τον δανέζικο τρόπο ανατροφής. Στον οδηγό αυτό, στόχος μας είναι να βοηθήσουμε τις μητέρες και τους πατέρες που ετοιμάζονται να αρχίσουν ή έχουν ήδη αρχίσει να κάνουν μια από τις πιο δύσκολες αλλά και συναρπαστικές δουλειές στον κόσμο. Η εφαρμογή της μεθόδου αυτής χρειάζεται εξάσκηση, υπομονή, αποφασιστικότητα και αυτεπίγνωση, αλλά το αποτέλεσμα αξίζει τον κόπο. Μην ξεχνάτε ότι αυτή είναι η κληρονομιά που θα αφήσετε στα

παιδιά σας. Αν ο στόχος σας είναι να μεγαλώσετε τους πιο ευτυχημένους ανθρώπους στη Γη, τότε συνεχίστε το διάβασμα. Το πραγματικό μυστικό της επιτυχίας των Δανών αποκαλύπτεται στο βιβλίο αυτό.

Η ιστορία της Τζέσικα

Όταν οι φίλες μου άκουσαν ότι ήμουν συν-συγγραφέας ενός βιβλίου για την ανατροφή των παιδιών, γέλασαν. «Εσύ, η λιγότερο “μητρική” γυναίκα που ξέρουμε, έγραψες βιβλίο για την ανατροφή των παιδιών;», είπαν. Το ωραίο είναι ότι ήταν ακριβώς η έλλειψη μητρικών δεξιοτήτων που με έκανε να ενδιαφερθώ για τον δανέζικο τρόπο ανατροφής. Και αυτός άλλαξε τόσο πολύ τη ζωή μου, ώστε ήξερα ότι αν μπορούσε να βοηθήσει εμένα, μπορούσε σίγουρα να βοηθήσει και άλλους.

Βλέπετε, εγώ δεν είχα γεννηθεί με όλες αυτές τις έμφυτες δεξιότητες που υποτίθεται πως διαθέτουν όλες οι γυναίκες. Δεν έχω πρόβλημα να το παραδεχτώ. Δεν ήμουν άνθρωπος των παιδιών. Η αλήθεια είναι ότι δεν μου άρεσαν και τόσο τα παιδιά. Έγινα μητέρα γιατί αυτό κάνουν οι γυναίκες. Οπότε μπορείτε να φανταστείτε τον βαθύ φόβο μου όταν έμεινα έγκυος και σκέφτηκα: Πώς στο καλό θα τα καταφέρω; Σίγουρα θα γίνω φρικκή μαμά! Κι έτσι έπεσα με τα μούτρα στο διάβασμα όλων των βιβλίων για γονείς που μπόρεσα να βρω. Διάβασα πολύ. Έμαθα πολλά. Αλλά ο φόβος παρέμεινε.

Για καλή μου τύχη, ήμουν παντρεμένη με Δανό. Για περισσότερα από οκτώ χρόνια είχα έρθει σε επαφή με τη δανέζικη κουλτούρα και αυτό που είχα προσέξει ήταν ότι σίγουρα έκαναν κάτι σωστό με τα παιδιά τους. Έβλεπα διαρκώς γύρω μου χαρούμενα, ήρεμα, ευγενικά παιδιά και αναρωτιόμουν ποιο ήταν το μυστικό τους. Αλλά δεν μπορούσα να βρω κάποιο βιβλίο πάνω στο θέμα αυτό.

Όταν έγινα τελικά μητέρα, έκανα το μόνο πράγμα που μου ερχόταν: να ρωτάω τους Δανούς φίλους και συγγενείς μου για καθετί που με προβλημάτιζε. Από τον θηλασμό μέχρι την επιβολή πειθαρχίας, προτιμούσα τις αυθόρμητες απαντήσεις τους από όλα τα βιβλία που είχα στο ράφι μου. Μέσα από το ταξίδι αυτό, ανακάλυψα μια φιλοσοφία για την ανατροφή των παιδιών που μου άνοιξε τα μάτια και άλλαξε τελείως τη ζωή μου.

Η καλή μου φίλη Ίμπεν κι εγώ συζητήσαμε την ιδέα. Η Ίμπεν είναι Δανή ψυχοθεραπεύτρια και έχει δουλέψει πολλά χρόνια με οικογένειες και παιδιά. Μαζί θέσαμε το ερώτημα: «Υπάρχει ένας δανέζικος τρόπος ανατροφής των παιδιών;». Απ' όσο ήξερε εκείνη, δεν υπήρχε. Ψάξαμε παντού για βιβλία ή άρθρα πάνω στο θέμα αυτό, αλλά δεν βρήκαμε τίποτα. Όλα τα χρόνια που δούλευε στο εκπαιδευτικό σύστημα της Δανίας και έκανε οικογενειακή ψυχοθεραπεία δεν είχε ακούσει ποτέ για τον δανέζικο τρόπο. Ήξερε όλες τις ακαδημαϊκές θεωρίες και την έρευνα πάνω σε τεχνικές ανατροφής, πολλές από τις οποίες χρησιμοποιούσε καθημερινά στην οικογενειακή ζωή της, αλλά μήπως υπήρχε ένας ιδιαίτερος τρόπος ανατροφής των παιδιών στην κοινωνία της, που δεν τον είχε δει;

Τελικά υπάρχει δανέζικος τρόπος

Όσο περισσότερο μιλούσαμε γι' αυτό τόσο πιο σαφές γινόταν ότι υπήρχε πράγματι μια δανέζικη φιλοσοφία σχετικά με την ανατροφή των παιδιών, αλλά ήταν τόσο συνυφασμένη με την καθημερινή ζωή και τη δανέζικη κουλτούρα, που δεν ήταν άμεσα ορατή σε όλους εμάς που ζούσαμε μέσα σε αυτή. Όσο περισσότερο το ψάχναμε, διακρίναμε ένα μοτίβο. Και τελικά το είδαμε καθαρά. Ήταν ο δανέζικος τρόπος ανατροφής των παιδιών.

Ο δανέζικος τρόπος είναι η θεωρία μας, που στηρίζεται σε

περισσότερα από δεκατρία χρόνια εμπειρίας, ερευνών, μελετών και πραγματικών δεδομένων σχετικά με την κουλτούρα και την καθημερινή ζωή των Δανών. Ηΐμπεν είναι ειδική στον τομέα της και προσφέρει την επαγγελματική οπτική της, καθώς και πολλές μελέτες, παραδείγματα και την προσωπική εμπειρία της. Επιπλέον, το ταξίδι αυτό υπήρξε πολύ διαφωτιστικό για εμάς, αφού έχουμε κάνει σε βάθος συζητήσεις με γονείς, ψυχολόγους και εκπαιδευτικούς σχετικά με το δανέζικο εκπαιδευτικό σύστημα. Συνεργαστήκαμε ισότιμα και οι μελέτες που στηρίζουν τις απόψεις μας αναφέρονται στο τέλος του βιβλίου.

Θα θέλαμε να διευκρινίσουμε ότι το βιβλίο αυτό δεν είναι πολιτικό, ούτε μιλάει για τη ζωή στη Δανία. Είναι μια θεωρία για την ανατροφή των παιδιών, η οποία πιστεύουμε πως είναι ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες που εξηγούν γιατί οι Δανοί είναι πάντα τόσο ευτυχισμένοι. Έτσι, ευτυχισμένα παιδιά μεγαλώνουν και γίνονται ευτυχισμένοι ενήλικες που μεγαλώνουν ευτυχισμένα παιδιά.

Γνωρίζουμε, βέβαια, ότι ο τρόπος που μεγαλώνουν τα παιδιά στη Δανία δεν είναι ο μοναδικός λόγος για τον οποίο οι Δανοί είναι ευτυχισμένοι. Ξέρουμε ότι υπάρχουν πολλοί παράγοντες που συμβάλλουν στην ευτυχία τους, όπως επίσης ότι υπάρχουν δυστυχισμένοι άνθρωποι στη Δανία. Η Δανία δεν είναι μια ουτοπία και ασφαλώς έχει τα δικά της εσωτερικά προβλήματα να αντιμετωπίσει, όπως κάθε χώρα στον κόσμο. Επιπλέον, το βιβλίο αυτό δεν μειώνει κατά κανέναν

Ευτυχισμένα
παιδιά
μεγαλώνουν
και γίνονται
ευτυχισμένοι
ενήλικες που
μεγαλώνουν
ευτυχισμένα
παιδιά.

τρόπο τις ΗΠΑ. Η Αμερική είναι μια τεράστια χώρα και όλα τα σχόλια και οι παρατηρήσεις που κάνουμε εδώ είναι απλώς γενικές. Η Τζέσικα είναι πολύ περήφανη που είναι Αμερικανίδα

και αγαπάει πολύ τη χώρα της. Απλώς είχε την ευκαιρία να δει τον κόσμο μέσα από διαφορετικά γυαλιά –μέσα από δανέζικους φακούς, αν θέλετε– και αυτό έχει αλλάξει τελείως τον τρόπο που βλέπει τη ζωή.

Θα θέλαμε να σας προσφέρουμε τα γυαλιά αυτά, για να τα φορέσετε και να παρατηρήσετε τι σκέφτεστε όταν κοιτάζετε τον κόσμο μέσα από αυτά. Αν το βιβλίο αυτό σας βοηθήσει να δείτε διαφορετικά τα πράγματα, τότε θα έχουμε πετύχει τον σκοπό μας. Μπορεί να μη γίνετε από «καθόλου μητρική γυναίκα» μια ευτυχισμένη μητέρα και γυναίκα, όπως συνέβη στην Τζέσικα, αλλά ελπίζουμε ότι, αν μη τι άλλο, οι αλλαγές στη ζωή σας θα είναι θετικές. Και ελπίζουμε ότι θα απολαύσετε το ταξίδι.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1



Ας αναγνωρίσουμε
πώς είμαστε
προγραμματισμένοι

Όλοι μας έχουμε σκεφτεί κάποιες στιγμές τι σημαίνει να είσαι γονιός. Είτε πριν γεννηθεί το πρώτο μας παιδί είτε όταν το νήπιό μας έπεσε και χτύπησε ή στη διάρκεια ενός καβγά στο τραπέζι, επειδή το παιδί μας δεν τρώει το φαγητό του, όλοι έχουμε σκεφτεί κάποτε: Το κάνω καλά; Πολλοί από εμάς ανατρέχουμε σε βιβλία και στο διαδίκτυο ή μιλάμε με φίλους και συγγενείς για συμβουλές και υποστήριξη. Οι περισσότεροι, βέβαια, θέλουμε απλώς να μας καθησυχάσουν ότι «το κάνουμε καλά».

Αλλά έχετε σκεφτεί ποιος είναι ο σωστός τρόπος; Από πού αντλούμε τις ιδέες μας για τον σωστό τρόπο ανατροφής των παιδιών; Αν πάτε στην Ιταλία, θα δείτε τα παιδιά να τρώνε βραδινό στις εννέα το βράδυ και να τριγουρίζουν σε εστιατόρια με τους γονείς τους σχεδόν μέχρι τα μεσάνυχτα. Στη Νορβηγία, αφήνουν συχνά τα μωρά να κοιμούνται έξω, σε θερμοκρασίες υπό το μηδέν. Και στο Βέλγιο επιτρέπουν στα παιδιά να πίνουν μπίρα. Στα δικά μας μάτια, μερικές από αυτές τις συμπεριφορές φαίνονται παράξενες, αλλά στα μάτια των γονιών εκείνων είναι ο σωστός τρόπος.

Αυτές οι υπονοούμενες, βαθιά ριζωμένες ιδέες που έχουμε σχετικά με την ανατροφή των παιδιών μας είναι αυτό που η Sarah Harkness, καθηγήτρια Αναπτυξιολογίας στο Πανεπιστήμιο του Κονέκτικατ, αποκαλεί «γονεϊκές εθνοθεωρίες». Έχει μελετήσει τα φαινόμενα αυτά επί δεκαετίες σε διάφορες κοινωνίες και έχει

καταλήξει στο συμπέρασμα ότι οι εγγενείς αυτές πεποιθήσεις σχετικά με τον σωστό τρόπο ανατροφής των παιδιών είναι τόσο βαθιά ριζωμένες στην κοινωνία μας, που είναι σχεδόν αδύνατον να τις δει κανείς αντικειμενικά. Για εμάς, είναι απλώς ο φυσικός τρόπος να κάνουμε τα πράγματα.

Έτσι, οι περισσότεροι έχουμε σκεφτεί τι σημαίνει να είμαστε γονείς, αλλά έχουμε σκεφτεί ποτέ τι σημαίνει να είμαστε Αμερικάνοι γονείς; Έχουμε σκεφτεί ότι τα αμερικάνικα «γυαλιά» που φοράμε χρωματίζουν την ικανότητά μας να βλέπουμε ποιος είναι ο «σωστός» τρόπος;

Τι θα γινόταν αν βγάζαμε τα γυαλιά αυτά για ένα λεπτό; Τι θα βλέπαμε τότε; Αν κάναμε ένα βήμα πίσω και κοιτάζαμε τις ΗΠΑ από απόσταση, ποια θα ήταν η εντύπωσή μας;

Μια επιδημία άγχους

Για χρόνια παρατηρούμε να μειώνεται διαρκώς το επίπεδο της ευτυχίας των ανθρώπων σε όλη την Αμερική. Η χρήση αντικαταθλιπτικών έχει αυξηθεί κατά 400 τοις εκατό ανάμεσα στο 2005 και το 2008, σύμφωνα με το Εθνικό Κέντρο Στατιστικών για την Υγεία. Όλο και περισσότερα παιδιά διαγιγνώσκονται με διάφορες ψυχολογικές διαταραχές και λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή για αυτές, παρόλο που πολλές φορές δεν υπάρχουν αξιόπιστα διαγνωστικά εργαλεία για να γίνει σωστή διάγνωση. Μόνο το 2010 υπήρχαν τουλάχιστον 5,2 εκατομμύρια παιδιά ανάμεσα στα τρία και τα δεκαεπτά που έπαιρναν Ritalin για διαταραχή ελλειμματικής προσοχής!

Πολεμάμε την παχυσαρκία και την πρόωγη εφηβεία. Κορίτσια και αγόρια, ακόμα και από τα επτά ή τα οκτώ χρόνια τους, κάνουν ενέσεις με ορμόνες για να καθυστερήσουν την εφηβεία. Στους περισσότερους δεν φαίνεται καν παράξενο αυτό – απλώς

έτσι έχουν τα πράγματα. «Η κόρη μου θα κάνει ένεση», είπε ανάλαφρα μια μητέρα τώρα τελευταία για την οκτάχρονη κόρη της, η οποία είχε μπει στην εφηβεία πολύ νωρίς.

Πολλοί γονείς είναι υπερβολικά ανταγωνιστικοί με τον εαυτό τους, με τα παιδιά τους και με τους άλλους γονείς, χωρίς καν να το συνειδητοποιούν. Φυσικά, δεν είναι όλοι έτσι, ούτε θέλουν να είναι όλοι έτσι, αλλά πολλοί αισθάνονται πίεση ζώντας σε αυτή την ανταγωνιστική κοινωνία. Ο τρόπος που μιλούν οι γύρω τους είναι έντονος και προκλητικός, κάνοντάς τους να παίρνουν αμυντική στάση – «Η Κιμ είναι καταπληκτική στο ποδόσφαιρο. Ο προπονητής λέει ότι είναι μία από τις καλύτερες στην ομάδα. Και καταφέρνει να παίρνει άριστα στο σχολείο παρά το ποδόσφαιρο, το καράτε και το κολύμπι. Δεν καταλαβαίνω πώς το κάνει αυτό! Η Ολίβια πώς τα πάει;» Αισθανόμαστε την πίεση να αποδίδουμε –να αποδίδουν τα παιδιά μας, να αριστεύουν στο σχολείο, να είναι ακριβώς αυτό που θεωρούμε εμείς ότι πρέπει να είναι ένα επιτυχημένο παιδί–, ώστε να είμαστε και εμείς επιτυχημένοι γονείς. Τα επίπεδα του άγχους είναι συχνά υψηλά και νιώθουμε ότι κρινόμαστε διαρκώς – από άλλους και από τον ίδιο τον εαυτό μας. Ένα μέρος από αυτό οφείλεται στη φύση του ανθρώπου και ένα μέρος είναι συνυφασμένο με την αμερικάνικη ιδιοσυγκρασία. Τι μας σπρώχνει, ως κοινωνία, στο να αποδίδουμε και να ανταγωνιζόμαστε και να είμαστε επιτυχημένοι σε ένα επίπεδο που τελικά δεν μας κάνει πολύ ευτυχισμένους ως ενήλικες; Τι γίνεται αν μερικές από τις «απαντήσεις» που έχουμε για την ανατροφή των παιδιών μας –οι γονεϊκές νόρμες μας– είναι λανθασμένες;

Τι θα κάναμε αν ανακαλύπταμε ότι τα γυαλιά που φοράμε είναι λάθος και δεν βλέπουμε τα πράγματα τόσο καθαρά όσο νομίζαμε; Τότε θα αλλάζαμε τους φακούς μας και θα κοιτάζαμε πάλι τον κόσμο. Και τι σοκ θα παθαίναμε όταν θα διαπιστώναμε ότι τα πράγματα μας φαίνονται διαφορετικά! Όταν προσπαθούμε

να δούμε τα πράγματα από μια νέα οπτική γωνία, με καινούριους φακούς, το ερώτημα τίθεται πολύ φυσικά: «Μήπως υπάρχει καλύτερος τρόπος;».

Πώς είμαστε προγραμματισμένοι;

Τις προάλλες, η Τζέσικα ήταν στο κέντρο με τον σχεδόν τριών χρονών γιο της. Ο μικρός έπαιζε με ένα ποδηλατάκι χωρίς πεντάλ και το έσπρωχνε προς τον δρόμο, παρόλο που εκείνη του φώναζε αρκετές φορές να σταματήσει. Η Τζέσικα έτρεξε σαν τρελή από πίσω του, τον άρπαξε από το μπράτσο και τον τράνταξε. Ήταν έξαλλη και τρομαγμένη, και ετοιμαζόταν να του φωνάξει: «Άλλη φορά θα σταματάς όταν σου λέω να σταματήσεις!». Ωστόσο, κατάλαβε ότι εκείνος ήταν έτοιμος να βάλει τα κλάματα και εκείνη τη στιγμή επιστράτευσε όλη τη δύναμή της για να καταφέρει να βγει λίγο από τον εαυτό της και να παρατηρήσει τι έκανε. Δεν ήθελε πραγματικά να αντιδράσει με αυτόν τον τρόπο. Έψαξε να βρει έναν άλλον τρόπο και ως εκ θαύματος βρήκε μια απάντηση. Σταμάτησε, πήρε μια βαθιά ανάσα και έσκυψε για να βρεθεί στο ίδιο ύψος με εκείνον. Έπιασε τα χέρια του και τον κοίταξε έντονα στα μάτια. Με ήρεμη αλλά ανήσυχη φωνή είπε:

«Θέλεις να πάθεις βαβά; Η μαμά δεν θέλει να πάθεις βαβά! Βλέπεις αυτά τα αυτοκίνητα;» Έδειξε τα αυτοκίνητα κι εκείνος κούνησε το κεφάλι του. «Τα αυτοκίνητα θα κάνουν βαβά στον Σεμπάστιαν!»

Το αγοράκι κούνησε πάλι το κεφάλι του, ακούγοντάς την προσεκτικά. «Αυτοκίνητα. Βαβά», επανέλαβε.

«Γι' αυτό, όταν η μαμά λέει να σταματήσεις, σταματάς, εντάξει; Για να μην πάθεις βαβά από τα αυτοκίνητα».

Κούνησε πάλι το κεφάλι του. Τελικά δεν έκλαψε.

Αγκαλιάστηκαν και η Τζέσικα ένωσε να κουνάει ξανά το κεφάλι του πάνω στον ώμο της.

«Αυτοκίνητα. Βαβά», είπε πάλι.

Έπειτα από πέντε λεπτά, βρέθηκαν σε μια άλλη διασταύρωση. Η Τζέσικα τού είπε να σταματήσει κι εκείνος το έκανε. Έδειξε τον δρόμο και κούνησε το κεφάλι του. «Αυτοκίνητα. Βαβά», είπε. Η Τζέσικα τού έδειξε τη χαρά της πηδώντας πάνω κάτω και χτυπώντας ενθουσιασμένη τα χέρια της. Βλέπετε, δεν ήταν απλώς ευχαριστημένη με εκείνον που είχε σταματήσει. Ήταν επίσης ευχαριστημένη με τον εαυτό της, που είχε σταματήσει – που είχε συγκρατηθεί και είχε αλλάξει τη φυσική συμπεριφορά της, τις προγραμματισμένες αντιδράσεις της, και μάλιστα σε μια δύσκολη στιγμή. Δεν ήταν εύκολο, αλλά η στάση αυτή μετέτρεψε μια αγχωτική και δυνητικά εκρηκτική κατάσταση σε μια χαρούμενη και ασφαλή κατάσταση, και τα αποτελέσματα έκαναν και τους δύο πιο ευτυχισμένους.

Μερικές φορές ξεχνάμε ότι η ανατροφή ενός παιδιού είναι μια ενεργητική διαδικασία, όπως η αγάπη. Χρειάζονται προσπάθεια και δουλειά για να υπάρξουν θετικά αποτελέσματα. Μια απίστευτη ποσότητα αυτεπίγνωσης και αυτογνωσίας εμπλέκεται στο να είναι κανείς καλός γονιός. Απαιτείται να είμαστε σε θέση να εξετάσουμε τι κάνουμε όταν είμαστε κουρασμένοι, αγχωμένοι και έχουμε φτάσει στα όριά μας. Οι αυτόματες αντιδράσεις μας λέγονται προεπιλεγμένες ρυθμίσεις ή προγραμματισμός. Οι προεπιλεγμένες ρυθμίσεις μας είναι οι ενέργειες και οι αντιδράσεις που έχουμε όταν είμαστε πολύ κουρασμένοι για να επιλέξουμε έναν καλύτερο τρόπο.

Τις περισσότερες από τις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις μας τις

Μερικές φορές ξεχνάμε ότι η ανατροφή ενός παιδιού είναι μια ενεργητική διαδικασία, όπως η αγάπη.

έχουμε κληρονομήσει από τους γονείς μας και είναι έμφυτες. Ουσιαστικά έχουμε προγραμματιστεί σαν να είμαστε η μητρική κάρτα ενός υπολογιστή. Είναι οι ρυθμίσεις που ενεργοποιούνται αυτόματα όταν είμαστε σε δύσκολη θέση και δεν σκεφτόμαστε. Έχουν εμφυτευτεί μέσα μας από τον τρόπο που έχουμε μεγαλώσει. Αυτές είναι οι στιγμές που ακούμε τον εαυτό μας να λέει πράγματα που δεν θέλουμε να πούμε. Είναι οι στιγμές που δρούμε και αντιδρούμε με τρόπους που δεν είμαστε σίγουροι ότι θέλουμε να δράσουμε και να αντιδράσουμε. Είναι όταν αισθανόμαστε άσχημα, επειδή βαθιά μέσα μας ξέρουμε ότι υπάρχει ένας καλύτερος τρόπος να έχουμε αποτελέσματα με τα παιδιά μας, αλλά δεν είμαστε σίγουροι ποιος είναι ο τρόπος αυτός. Όποιος έχει παιδιά μπορεί να το καταλάβει αυτό.

Γι' αυτό είναι τόσο σημαντικό να διακρίνετε τις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις σας, να τις μελετήσετε και να τις κατανοήσετε. Τι σας αρέσει στον τρόπο που δράτε και αντιδράτε με τα παιδιά σας; Τι δεν σας αρέσει; Τι κάνετε, που είναι απλώς επανάληψη του τρόπου που εσείς μεγαλώσατε; Τι θα θέλατε να αλλάξετε; Μόνο όταν δείτε καθαρά ποιες είναι οι φυσικές τάσεις σας ως γονείς –οι προεπιλεγμένες ρυθμίσεις σας– μπορείτε να αποφασίσετε πώς μπορείτε να τις βελτιώσετε.

Στα επόμενα κεφάλαια θα σας βοηθήσουμε να δείτε ποιες θα μπορούσαν να είναι μερικές από τις θετικές αυτές αλλαγές. Αναλύοντας περισσότερο έξι βασικές έννοιες (παιχνίδι, αυθεντικότητα, αναπλαισίωση, ενσυναίσθηση, όχι τελεσίγραφα και συντροφικότητα), θα εξετάσουμε μερικές από τις δοκιρασμένες μεθόδους που αποδίδουν για τους γονείς στη Δανία εδώ και περισσότερο από σαράντα χρόνια.

Η προσπάθεια να συνειδητοποιήσουμε πώς λειτουργούμε και να πάρουμε συνειδητές αποφάσεις είναι το πρώτο βήμα για μια σημαντική αλλαγή στη ζωή μας. Έτσι γινόμαστε καλύτεροι γονείς και καλύτεροι άνθρωποι. Και έτσι δημιουργούμε μια κληρονομιά

ευδαιμονίας, για να περάσει στην επόμενη γενιά. Υπάρχει καλύτερο δώρο για τα παιδιά σας και για τα δικά τους παιδιά από το να τα βοηθήσετε να γίνουν πιο ευτυχισμένοι, πιο ασφαλείς και ανθεκτικοί ενήλικες; Δεν νομίζουμε. Και ελπίζουμε ότι θα συμφωνήσετε μαζί μας.