

ΠΟ ΜΠΡΟΝΣΟΝ • ΑΣΛΕÿ ΜΕΡΥΜΑΝ

ΤΟ ΣΟΚ  
ΤΗΣ ΑΝΑΤΡΟΦΗΣ



ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: ΧΡΗΣΤΟΣ ΜΕΛΙΣΣΑΡΗΣ

**POLARIS** ΕΚΔΟΣΕΙΣ

Τίτλος πρωτοτύπου: *Nurture Shock*

Η πρώτη έκδοση του πρωτοτύπου παράχθηκε στις ΗΠΑ το 2009 από τον οίκο Twelve  
Copyright © 2009, Po Bronson

Για την ελληνική γλώσσα © Polaris Εκδόσεις 2012

Απόδοση στα ελληνικά: Χρήστος Μελισσάρης

Επιστημονική επιμέλεια: Βασιλική Παππά

Επιμέλεια - διόρθωση: Ελένη Σπυροπούλου

Διατηρούνται όλα τα πνευματικά δικαιώματα. Κανένα τμήμα του βιβλίου δεν μπορεί να αναπαραχθεί, να αποθηκευτεί σε βάση δεδομένων ή να διαβιβαστεί με οποιαδήποτε μορφή ή με οποιοδήποτε, ηλεκτρονικό, μηχανικό, αντιγραφικό ή κάθε άλλο μέσο, χωρίς προηγούμενος να έχει δώσει άδεια ο εκδότης.

Polaris Εκδόσεις: Βιβλία-Multimedia

Ναυαρίνου 17, 10681 Αθήνα

Τηλ. 2103836482, fax 2103807608

[www.polarisekdoseis.gr](http://www.polarisekdoseis.gr), [info@polarisekdoseis.gr](mailto:info@polarisekdoseis.gr)

ISBN: 978-960-6829-38-3

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



<i>Πρόλογος</i>	
ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΠΟΡΤΑ Ο ΚΑΡΥ ΓΚΡΑΝΤ	7
<i>Εισαγωγή</i>	
ΓΙΑΤΙ ΤΟ ΕΝΣΤΙΚΤΟ ΜΑΣ ΣΕ Ο,ΤΙ ΑΦΟΡΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΤΟΣΟ ΛΑΘΕΜΕΝΟ	11
1. Η ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΕΠΑΙΝΟΥ	17
2. Η ΧΑΜΕΝΗ ΩΡΑ	37
3. ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΛΕΥΚΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΔΕΝ ΜΙΛΟΥΝ ΓΙΑ ΦΥΛΕΤΙΚΑ ΖΗΤΗΜΑΤΑ	57
4. ΓΙΑΤΙ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΛΕΝΕ ΨΕΜΑΤΑ	85
5. Η ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΕΥΦΥΪΑΣ ΣΤΟ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ	109
6. ΟΙ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΟΥ ΝΑ ΕΧΕΙΣ ΑΔΕΛΦΙΑ	133
7. Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΕΠΑΝΑΣΤΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ	151
8. ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΔΙΔΑΧΘΕΙ Ο ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΣ;	177
9. ΠΑΙΖΕΙ ΚΑΛΑ ΜΕ ΤΑ ΑΛΛΑ ΠΑΙΔΙΑ	201
10. Η ANNA ΜΙΛΑΕΙ, Η ΣΟΦΙΑ ΟΧΙ. ΓΙΑΤΙ;	223
<i>Συμπέρασμα</i>	
Ο ΜΥΘΟΣ ΤΟΥ ΥΠΕΡ-ΠΡΟΤΕΡΗΜΑΤΟΣ	255
<i>Σημειώσεις</i>	271
<i>Επιλεγμένες πηγές και αναφορές</i>	293
<i>Ευρετήριο</i>	353



## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

*Και στην πόρτα ο Κάρυ Γκραντ*



Κατά τα τέλη της δεκαετίας του 1960 οι θαμώνες στο Μάτζικ Καστλ –ένα πριβέ νυχτερινό κέντρο στο Χόλλυγουντ, το οποίο λειτουργούσαν επαγγελματίες ταχυδακτυλουργοί– συχνά εντυπωσιάζονταν ανακαλύπτοντας πως για πορτιέρη είχε έναν σωσία του Κάρυ Γκραντ. Τη στιγμή που πλησίαζαν στην είσοδο, η πόρτα άνοιγε από έναν κομψό άντρα με άψογα ραμμένο κοστούμι. «Καλωσορίσατε στο Καστλ», τους έλεγε με ένα γοητευτικό χαμόγελο, μοιάζοντας να απολαμβάνει την ιδιότητα του σωσία. Καθώς οι πελάτες προχωρούσαν στα ενδότερα, σχολίαζαν γελώντας το πόσο έμοιαζε ο πορτιέρης στον διάσημο ηθοποιό. Το να έχεις τον καλύτερο στον κόσμο σωσία του Κάρυ Γκραντ να σου ανοίγει την πόρτα αποτελούσε την ενσάρκωση της μαγείας του Χόλλυγουντ σε όλες της τις μορφές.

Στην πραγματικότητα, όμως, ο πορτιέρης δεν ήταν σωσίας. Ήταν ο αληθινός Κάρυ Γκραντ με σάρκα και οστά. Ο Γκραντ, ιδρυτικό μέλος του Καστλ, γοητευόταν από την ταχυδακτυλουργία από τότε που ήταν παιδί. Όμως, ένα μέρος της σαγήνης του Καστλ, τόσο για τον Γκραντ όσο και για άλλες διασημότητες, ήταν ότι το κλαμπ τηρούσε έναν απαράβατο κανόνα: απαγορεύονταν οι κάμερες, οι φωτογράφοι και οι δημοσιογράφοι. Δινόταν, έτσι, η ευκαιρία στους αστέρες

να έχουν μια ήσυχη νυχτερινή έξοδο χωρίς να το γνωρίζουν οι κουτσομπολίστικες στήλες.

Ο Γκραντ σύχναζε στον προθάλαμο για να κάνει παρέα με τη ρεσεψιονίστ, τη Τζόαν Λότον. Περνούσαν το χρόνο τους συζητώντας για ένα πιο βαθύ είδος μαγείας, κάτι για το οποίο ο Γκραντ νοιαζόταν πολύ περισσότερο από το θεατρικό σανίδι: Τα παιδιά.

Η Λότον εργαζόταν στο Καστλ το βράδυ. Την ημέρα εργαζόταν για το πτυχίο της στην επιστήμη της Ανάπτυξης των παιδιών. Ο Γκραντ, πατέρας ενός νηπίου εκείνη την εποχή, είχε γοητευθεί από τη μελέτη της. Προσπαθούσε να της εκμαιεύσει κάθε ψήγμα γνώσης από τις έρευνές της. «Ήθελε να ξέρει τα πάντα για τα παιδιά», θυμάται η Λότον. Όποτε άκουγε να φθάνει ένα αυτοκίνητο απ έξω, πηδούσε στην πόρτα. Δεν προσπαθούσε ηθελημένα να ξεγελάσει τους θαμώνες, αλλά συχνά συνέβαινε. Οι πελάτες, που κανονικά ζητούσαν αυτόγραφο, τον άφηναν ήσυχο.

Γιατί, λοιπόν, δεν τον αναγνώριζαν ως αληθινό;

Τους μέτρεδευε το περιβάλλον. Κανείς δεν θα περίμενε να εμφανιστεί ο πραγματικός Κάρυ Γκραντ στον ταπεινό ρόλο ενός πορτιέρη. Οι ταχυδακτυλουργοί που εμφανίζονταν στο Μάτζικ Καστλ ήταν οι καλύτεροι στον κόσμο, οπότε οι πελάτες έρχονταν έτοιμοι να βιώσουν ψευδαισθήσεις. Υπέθεταν ότι ο όμορφος πορτιέρης ήταν απλώς η πρώτη ψευδαίσθηση της βραδιάς.

Με λίγα λόγια, όταν όλα είναι μασκαρεμένα ως ψυχαγωγία, όταν υπάρχει η προσδοκία ότι όλα θα είναι μαγικά, καταπληκτικά και γοητευτικά, η πραγματικότητα μπορεί να εκληφθεί ως άλλη μία πινελιά για την ψυχαγωγία μας.

Αυτό ισχύει, βέβαια, και στον τομέα της επιστήμης.

Με την αμεσότητα του σημερινού αδιάκοπου καταγιογισμού ειδήσεων, με την τηλεόραση, τα μπλογκ, τα δελτία Τύπου και το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο πιστεύουμε ότι καμιά επιστημονική ανακάλυψη δεν θα μπορούσε να μας ξεφύγει. Όμως, τα επιστημονικά ευρήματα αντιμετωπίζονται ως διασημότητες δευτέρας κατηγορίας –χρησιμοποιού-

νται για να γεμίζει ο χρόνος, όταν δεν παράγονται εντυπωσιακοί τίτλοι ειδήσεων. Καθεμία επιστημονική ανακάλυψη κερδίζει ένα δεκάλεπτο φήμης, περισσότερο, όμως, για την ψυχαγωγία μας παρά για σοβαρή σκέψη. Την επόμενη μέρα όλες επιστρέφουν στο περιθώριο, με το κραγιόν τους πασαλειμμένο, καθώς ο Τύπος προτείνει ένα νέο επιστημονικό *πιάτο της ημέρας*. Όταν τα ευρήματα εμφανίζονται ως σύντομα ειδησάρια, μας είναι αδύνατον να ξεχωρίσουμε ποια πραγματικά αξίζουν την προσοχή μας.

Οι περισσότερες επιστημονικές έρευνες δεν μπορούν να αντεπεξέλθουν στις απαιτήσεις της θεαματικότητας της βιομηχανίας ενημέρωσης. Σίγουρα, στην περίπτωση της επιστήμης της ανάπτυξης του παιδιού, δεν υπήρξαν ποτέ στιγμές μεγάλων ανακαλύψεων, που να αποτελούν θεαματικό επιστημονικό άλμα. Καθώς δεν αποτέλεσαν έργο ενός μόνο σοφού, οι νέες ιδέες αναδύθηκαν κάθε φορά από αρκετούς επιστήμονες –ενίοτε και δεκάδες–, οι οποίοι διεξήγαγαν έρευνες σε Πανεπιστήμια όλου του κόσμου. Οι νέες αλήθειες δεν έφτασαν πάνω στα φτερά ενός μόνο πειράματος, αλλά ήρθαν, για πάνω από μία δεκαετία, έρχοντας μέσα από διάφορες έρευνες, που επαναλάμβαναν και τελειοποιούσαν τις προηγούμενες.

Το αποτέλεσμα είναι ότι πολλές σημαντικές ιδέες ήταν κάτω ακριβώς από τη μύτη μας, έχοντας συσσωρευτεί τα τελευταία δέκα χρόνια. Συλλογικά, ως κοινωνία, ποτέ δεν αναγνωρίσαμε ότι αυτές ήταν οι αληθινές.





## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

*Γιατί το ένστικτό μας σε ό,τι αφορά τα παιδιά  
μπορεί να είναι τόσο λαθεμένο.*



**Η** γυναίκα μου έχει σπουδαίο γούστο στην τέχνη, με μία εξαίρεση. Στο σπίτι μας, στο δωμάτιο των ξένων κρέμεται ένας πίνακας νεκρής φύσης από ακρυλικό –απεικονίζει μια γλάστρα με κόκκινα γεράνια δίπλα σε ένα ποτιστήριο στο χρώμα της ώχρας, με έναν ξύλινο φράχτη στο φόντο. Είναι άσχημος, αυτό όμως δεν είναι το μεγαλύτερο του ελάττωμα. Το πραγματικό μου πρόβλημα είναι ότι πρόκειται για έναν πίνακα από αυτούς που αντιστοιχίζουν τα χρώματα με αριθμούς πάνω στο σχέδιο.

Κάθε φορά που τον κοιτάζω, θέλω να τον βγάλω κρυφά από το σπίτι και να τον πετάξω στον σκουπιδοτενεκέ της γωνίας.

Η γυναίκα μου, όμως, δεν με αφήνει, επειδή τον ζωγράφισε το 1961 η προγιαγιά της. Δεν έχω καμία αντίρρηση να δένεσαι συναισθηματικά με αντικείμενα –και το σπίτι μας είναι γεμάτο από τα δημιουργήματα της οικογένειάς της–, όμως δεν πιστεύω ότι ο συγκεκριμένος πίνακας περιέχει ή μεταδίδει κάποιο αυθεντικό συναίσθημα. Ίσως υπήρχε κάποιο είδος συναισθήματος την ημέρα που η προγιαγιά αγόρασε τον αχρωμάτιστο πίνακα από το κατάστημα ειδών τέχνης –μια αμυδρή προσδοκία για μια πιο δημιουργική και εμπνευσμένη ζωή–, όμως, το τελικό προϊόν, κατά τη γνώμη μου τουλάχιστον,

μάλλον αποτελεί προσβολή αυτής της ελπίδας. Αντί να εξυψώνει την ανάμνησή της, μάλλον τη μειώνει.

Οι πίνακες ζωγραφικής με αριθμούς εκτινάχθηκαν σε πωλήσεις στις αρχές της δεκαετίας του 1950. Ήταν *τρομερά* δημοφιλείς –το iPod της εποχής τους. Διαφημιζονταν με το σκεπτικό ότι οι άνθρωποι θα είχαν ένα τεράστιο απόθεμα ελεύθερου χρόνου χάρη στα πλυντήρια ρούχων, τα πλυντήρια πιάτων και τις ηλεκτρικές σκούπες. Σε τρία χρόνια η εταιρεία Palmer Paint πούλησε πάνω από είκοσι εκατομμύρια κομμάτια. Όσο δημοφιλές, όμως, και αν ήταν το φαινόμενο, ήταν πάντα και αμφιλεγόμενο. Οι κριτικοί διχάζονταν ανάμεσα στο δημοκρατικό ιδεώδες τού να επιτρέπεις στους πάντες να εκφραστούν και στον αυτοματοποιημένο, τετριμμένο τρόπο, με τον οποίο στην πραγματικότητα εκδηλωνόταν αυτή η έκφραση.

Τις προάλλες προσπαθούσα να θυμηθώ πώς ένιωθα για την επιστήμη της ανάπτυξης του παιδιού, πριν ξεκινήσω αυτό το βιβλίο με την Άσλεϋ Μέρουμαν πριν από μερικά χρόνια, όταν ξαφνικά στο μυαλό μου ξεπήδησε η γλάστρα με τα γεράνια. Χρειάστηκε να γυρίσω σπίτι και να περάσω όλο το βράδυ κοιτάζοντας τον πίνακα, πριν μπορέσω να καταλάβω γιατί. Το οποίο, όπως συνειδητοποίησα τελικά, έχει ως εξής:

Το χρώμα συναισθημάτων που γεννά η ζωγραφική με αριθμούς είναι παρόμοιο με το χρώμα συναισθημάτων που γεννούν τα βιβλία Παιδαγωγικής. Αυτό γίνεται, επειδή πάντα εξυπακούεται ότι ο γονικός ρόλος πρέπει να «ακολουθεί κάποιους κανόνες». Όταν η επιστήμη λέει X, πρέπει να πράττεις X, όπως οι οδηγίες για τους πίνακες ζωγραφικής με αριθμούς καθοδηγούσαν τους χομπίστες να χρησιμοποιήσουν κίτρινο και καφετί για το χερούλι από το ποτιστήριο.

Γι' αυτό, αν μερικά χρόνια πριν κάποιος μου έλεγε «πρέπει πραγματικά να διαβάσεις αυτό το νέο βιβλίο Παιδαγωγικής», θα τον ευχαριστούσα ευγενικά και κατόπιν θα αγνοούσα πλήρως την προτροπή του.

Όπως οι περισσότεροι γονείς, η γυναίκα μου κι εγώ αγοράσαμε μερικά βιβλία για μωρά, όταν γεννήθηκε ο γιος μας. Μετά από τον

πρώτο χρόνο τα βάλουμε στην άκρη, ώσπου τρία χρόνια αργότερα γεννήθηκε η κόρη μας και τα βιβλία στόλισαν για μία ακόμα φορά τα ράφια της βιβλιοθήκης μας. Μέχρι που η κόρη μας έγινε ενός έτους –και από τότε τα βιβλία σταμάτησαν τελείως να μας ενδιαφέρουν.

Οι περισσότεροι φίλοι μας αισθάνονται το ίδιο. Όλοι συμφωνούμε στο ότι δεν αναθρέψαμε τα παιδιά μας «ακολουθώντας κανόνες» –ούτε και θέλαμε, εξάλλου. Τα αναθρέψαμε ενστικτωδώς. Τα αγαπούσαμε υπερβολικά και παρακολουθούσαμε προσεκτικά τις ανάγκες τους και την ανάπτυξή τους. Πιστεύαμε πως αυτό αρκεί.

Τον ίδιο καιρό, η Άσλεϋ κι εγώ γράφαμε από κοινού στήλες για το περιοδικό *Time*. Εγκατεστημένη στο Λος Άντζελες, η Άσλεϋ είχε αναλάβει επί χρόνια ένα μικρής κλίμακας πρόγραμμα σχολικής βοήθειας για τα παιδιά του γκέτο. Ήταν κάτι σαν η καλή νεράιδα για περίπου 40 παιδιά, μια συνεχής παρουσία στη ζωή τους από τον Παιδικό Σταθμό μέχρι το Λύκειο. Οδηγούμενη από το ένστικτό της, η Άσλεϋ δεν ξέμενε ποτέ από ιδέες για το πώς να καθοδηγήσει τα παιδιά στο πρόγραμμά της. Ποτέ δεν της έλειψε η έμπνευση. Ένωθε ότι το μόνο που χρειαζόταν ήταν περισσότεροι βοηθοί και κάποια παραπάνω σχολικά είδη. Σε αυτό το πλαίσιο, ούτε εγώ ούτε η Άσλεϋ είχαμε συνειδητοποιήσει ότι κάτι μας έλειπε. Δεν λέγαμε στον εαυτό μας «Πρέπει να ξαναμελετήσω σοβαρά την επιστήμη της Ανάπτυξης του παιδιού, γιατί τα έχω κάνει θάλασσα». Αντίθετα, συνεννοούμασταν πολύ καλά, μέχρι που καταπιαστήκαμε με το βιβλίο αυτό.

Είχαμε διερευνήσει την επιστήμη παροχής κινήτρων σε ενηλίκους και μια μέρα αναρωτηθήκαμε από πού αντλούν τα παιδιά την αυτοπεποίθησή τους. Αρχίσαμε να ερευνούμε τη νέα αυτή οπτική. (Το άρθρο που γράψαμε τελικά δημοσιεύτηκε στο *New York Magazine* τον Φεβρουάριο του 2007 και επεκτάθηκε, για να αποτελέσει το πρώτο κεφάλαιο του παρόντος βιβλίου). Αυτά που μάθαμε μας εξέπληξαν, αλλά και μας αποπροσανατόλισαν. Πριν από το άρθρο, το ένστικτό μας μας οδηγούσε να πιστεύουμε, μάλλον ακλόνητα, ότι ήταν σημαντικό να λες στα μικρά παιδιά πως είναι έξυπνα, για να τους τονώσεις την

αυτοπεποίθηση. Ωστόσο, ανακαλύψαμε έναν όγκο επιστημονικού υλικού, που επιχειρηματολογούσε εξαιρετικά πειστικά ότι η συνήθεια να λες στα παιδιά ότι είναι έξυπνα έχει αντίστροφα αποτελέσματα. Στην πραγματικότητα υπονομεύει την αυτοπεποίθηση των παιδιών.

Μετά από την έρευνα αλλάξαμε συμπεριφορά, μας έμεινε όμως ένα αναπάντητο ερώτημα: Πώς είχε πέσει τόσο έξω το ένστικτό μας;

Σύμφωνα με την παραδοσιακή γνώση, το μητρικό ένστικτο είναι έμφυτο. Οι γυναίκες διαβεβαιώνονται ότι δεν πειράζει αν περάσουν τη δεκαετία των είκοσι ετών αποφεύγοντας τα παιδιά ή αν δεν νιώθουν ότι διαθέτουν το μητρικό ένστικτο. Την πρώτη στιγμή μετά τη γέννα, όταν τους δοθεί το βρέφος στα χέρια, τα μητρικά ένστικτα ενεργοποιούνται με μαγικό τρόπο, ταυτόχρονα με τις ορμόνες. Ως μητέρα, θα ξέρεις τι να κάνεις και θα συνεχίσεις να ξέρεις για τα επόμενα δεκαοκτώ χρόνια. Αυτή η πηγή γνώσης υποτίθεται ότι έρχεται ως σερβίτιο με ασορτί αυγοθήκες και την επιθυμία να φοράς ακριβές ψηλοτάκουνες γόβες.

Εξαιτίας αυτής της μυθολογίας χρησιμοποιούμε τη λέξη «ένστικτο», για να εκφράσουμε τη συλλογική μας σοφία, που σταχυολογήσαμε έξυπνα από τις εμπειρίες μας, καθώς μεγαλώναμε τα παιδιά μας. Πρόκειται, όμως, για υπερβολική γενίκευση. Στην πραγματικότητα το αληθινό ένστικτο –η βιολογική ενόρμηση που ενεργοποιείται– είναι η ισχυρή τάση κάποιου να αναθρέψει και να προστατεύσει το παιδί του. Οι Νευροεπιστήμονες έχουν καταφέρει να εντοπίσουν επακριβώς το νευρωνικό δίκτυο του εγκεφάλου, στο οποίο πυροδοτείται αυτή η παρόρμηση. Οι μελλοντικοί γονείς μπορούν να είναι σίγουροι ότι η παρόρμηση θα ενεργοποιηθεί –αλλά θα πρέπει να βρουν μόνοι τους τον καταλληλότερο τρόπο ανατροφής.

Με άλλα λόγια, τα «ένστικτά» μας μπορούν να πέφτουν τόσο πολύ έξω, επειδή στην πραγματικότητα δεν πρόκειται για ένστικτα.

Σήμερα, με τρία χρόνια έρευνας πίσω μας, η Άσλεϋ κι εγώ βλέπουμε πλέον ότι αυτό που φανταζόμασταν για «ένστικτο» ήταν απλώς

έξυπνες, μελετημένες αντιδράσεις. Πράγματα που είχαμε ανακαλύψει μόνοι μας. Στην πορεία ανακαλύψαμε, επίσης, ότι αυτές οι αντιδράσεις είχαν νοθευτεί με ένα συνονθύλευμα από ατυχείς προσδοκίες, ηθικολογικές προκαταλήψεις, μεταδοτικές μόδες, προσωπικά βιώματα και παρωχημένες αρχές Ψυχολογίας –και όλα αυτά εις βάρος της κοινής λογικής.

Το «σοκ της ανατροφής», όπως χρησιμοποιείται γενικά ο όρος, αναφέρεται στον πανικό –κοινό μεταξύ των νέων γονιών– που τους καταλαμβάνει, όταν η μυθική πηγή γνώσης δεν ενεργοποιείται μαγικά μέσα τους.

Το βιβλίο αυτό θα προκαλέσει ένα παρόμοιο σοκ –θα χρησιμοποιήσει τις συναρπαστικές νέες παιδαγωγικές έρευνες, για να αποκαλύψει σε πόσες από τις θεμελιώδεις αντιλήψεις μας για τα παιδιά δεν πρέπει να βασιζόμαστε πια.

Η βασική θέση του βιβλίου είναι ότι πολλές από τις στρατηγικές ανατροφής των παιδιών στη σύγχρονη κοινωνία στην πραγματικότητα δρουν αντίστροφα –επειδή παραβλέπουν βασικές πτυχές της επιστήμης.

Τα συνεπαγόμενα λανθασμένα συμπεράσματα για την ανάπτυξη των παιδιών έχουν στρεβλώσει τις συνήθειες των γονιών, τα σχολικά προγράμματα και τις κοινωνικές πολιτικές. Επηρεάζουν το πώς σκεφτόμαστε σχετικά με τα παιδιά και, συνεπώς, το πώς ερμηνεύουμε την παιδική συμπεριφορά και το πώς επικοινωνούμε με τους νέους. Σκοπός του βιβλίου δεν είναι να τρομάξει, αλλά να διδάξει όλους μας να σκεφτόμαστε διαφορετικά –πιο βαθιά και πιο καθαρά– για τα παιδιά. Οι μικροδιορθώσεις στο σκεπτικό μας σήμερα μπορούν να μεταβάλουν τον χαρακτήρα της κοινωνίας μακροπρόθεσμα κατά έναν μελλοντικό πολίτη κάθε φορά.

Το βιβλίο καλύπτει ένα ευρύ φάσμα ζητημάτων, από την επιστήμη του εγκεφάλου μέχρι θέματα ηθικής διαπαιδαγώγησης. Αυτά σχετίζονται με παιδιά κάθε ηλικίας, από νήπια μέχρι εφήβους. Ακολουθείται μια διαμετρικά αντίθετη προσέγγιση από αυτή της ζωγραφικής με

αριθμούς. Πιο συγκεκριμένα, έχουμε κεφάλαια που ασχολούνται με την αυτοπεποίθηση, τον ύπνο, το ψέμα, τις φυλετικές πεποιθήσεις, τη νοημοσύνη, τους τσακωμούς με τα αδέρφια, την εφηβική επαναστατικότητα, τον αυτοέλεγχο, την επιθετικότητα, την ευγνωμοσύνη και την πρόσληψη της γλωσσικής ικανότητας. Ο απλός, καθημερινός λόγος σε όλο το βιβλίο είναι προϊόν κοινής προσπάθειας.

Στη διαδρομή, θα σας ωθήσουμε να επανεξετάσετε πολλά στερεότυπα –υπερβολικά πολλά για να παρατεθούν εδώ, ενδεικτικά, όμως, αναφέρουμε: την αυτοεκτίμηση, τον Νόαμ Τσόμσκυ, την κυκλοφοριακή αγωγή, την ιδέα ότι τα παιδιά είναι από φυσικού τους τυφλά στις φυλετικές διαφορές, τη συναισθηματική νοημοσύνη, την αποτροπή να είναι «μαρτυριάρηδες», τα εκπαιδευτικά καρτούν, την έγκαιρη αναγνώριση των χαρισματικών παιδιών, την ιδέα ότι η τηλεόραση παχαίνει τα παιδιά και την πεποίθηση ότι είναι απαραίτητα καλό σημάδι, όταν ένα παιδί μπορεί να πει «όχι» στην κοινωνική πίεση των συνομηλίκων του.

Επιλέξαμε τα θέματα αυτά, επειδή οι έρευνες μας αιφνιδίασαν, αμφισβητώντας ευθέως τη συμβατική θεώρηση για το πώς αναπτύσσονται τα παιδιά.

Ωστόσο, όταν αρχίσαμε να περνάμε από κόκκινο την επιστήμη και να κάνουμε ανασκόπηση των μελετών, ο νέος τρόπος σκέψης σχετικά με τα παιδιά έμοιαζε αυταπόδεικτος και λογικός, ακόμα και προφανής. Το νέο σκεπτικό δεν μας έκανε να πιστέψουμε ότι πρέπει να ανατρέφουμε τα παιδιά σύμφωνα με κανόνες. Έδινε μια απολύτως φυσική αίσθηση, σαν μια αποκατάσταση της κοινής λογικής. Οι παλιές αντιλήψεις, που είχαμε κάποτε, έμοιαζαν να είναι απλά ευσεβείς πόθοι. Όταν ξεπεράσαμε το αρχικό σοκ, ανακαλύψαμε ότι μπορούσαμε να συνδεθούμε με τα παιδιά με έναν εντελώς νέο τρόπο.

# 1

## Η ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΕΠΑΙΝΟΥ

*Σίγουρα, το παιδί μας είναι ξεχωριστό.  
Όμως, οι νέες έρευνες υποδηλώνουν ότι αν του το πεις,  
θα το καταστρέψεις. Είναι νευροβιολογικό γεγονός.*



Τι να πούμε για ένα αγόρι σαν τον Τόμας; Ο Τόμας είναι μαθητής της πέμπτης Δημοτικού στο υψηλού επιπέδου δημόσιο σχολείο Άντερσον, στη Δυτική 84η οδό της Νέας Υόρκης. Αδύνατος σαν ένα κανονικό παιδί της ηλικίας του, ο Τόμας πρόσφατα έκοψε τα μακριά ξανθά μαλλιά του, για να μοιάζει στον νέο Τζέιμς Μποντ (πήγε στον κουρέα μια φωτογραφία του Ντάνιελ Κρεγκ). Αντίθετα με τον Μποντ, προτιμάει μια στολή που αποτελείται από στρατιωτικό παντελόνι με τσέπες στο πλάι και ένα μπλουζάκι με τη φωτογραφία ενός από τους ήρωές του: του Φρανκ Ζάππα. Ο Τόμας κάνει παρέα με πέντε φίλους του από το σχολείο Άντερσον. Είναι οι «έξυπνοι». Ο Τόμας είναι ένας από αυτούς και του αρέσει να ανήκει στην ομάδα.

Από τότε που άρχισε να περπατάει, ο Τόμας άκουγε συνέχεια ότι είναι έξυπνος. Και όχι μόνο από τους γονείς του, αλλά από κάθε ενήλικο που ερχόταν σε επαφή με το πρόωρα ανεπτυγμένο αυτό παιδί. Όταν οι γονείς του έκαναν αίτηση εισαγωγής στον Βρεφονηπιακό Σταθμό του Άντερσον, η νοημοσύνη του επιβεβαιώθηκε και στατιστικά. Το σχολείο κρατάει τις θέσεις του για το κορυφαίο 1% των παιδιών που κάνουν αίτηση και απαιτεί τη διεξαγωγή τεστ νοημοσύνης.

Ο Τόμας δεν συγκαταλέγεται απλώς σε αυτό το 1%, αλλά στο κορυφαίο 1% αυτού του 1%.

Καθώς, όμως, ο Τόμας προχωράει στις σπουδές του, αυτή η επίγνωση για την εξυπνάδα του δεν μεταφράζεται πάντα σε άφοβη αυτοπεποίθηση, όταν καταπιάνεται με τα μαθήματά του. Ο πατέρας του παρατήρησε ότι συμβαίνει ακριβώς το αντίθετο: «Ο Τόμας δεν ήθελε να δοκιμάζει πράγματα, στα οποία δεν θα τα κατάφερνε», λέει. «Κάποια του έρχονταν πολύ γρήγορα, όταν όμως δυσκολευόταν, τα παρατούσε σχεδόν αμέσως συμπεραίνοντας ότι δεν ήταν καλός για το συγκεκριμένο πράγμα». Με μία μόλις ματιά ο Τόμας χώριζε τον κόσμο σε δύο μέρη –σε αυτά που ήταν καλός από φυσικού του και σε αυτά που δεν ήταν.

Για παράδειγμα, στις πρώτες τάξεις του Δημοτικού ο Τόμας δεν ήταν πολύ καλός στην ορθογραφία, οπότε απλά την απέφευγε. Όταν ήρθε για πρώτη φορά αντιμέτωπος με τα κλάσματα, έκανε πίσω. Το μεγαλύτερο εμπόδιο ήρθε στην τρίτη τάξη. Έπρεπε να μάθει καλλιγραφία, αλλά καθυστέρησε εβδομάδες να ξεκινήσει και μέχρι τότε ο δάσκαλος απαιτούσε όλα τα γραπτά να παραδίδονται καλλιγραφικά γραμμένα. Αντί να βάλει τα δυνατά του για να κερδίσει τον χαμένο χρόνο, ο Τόμας αρνήθηκε κάθετα να ασχοληθεί. Ο πατέρας του απευθύνθηκε στη λογική του: «Κοίτα, το ότι είσαι έξυπνος δεν σημαίνει ότι δεν χρειάζεται να καταβάλλεις προσπάθεια». (Τελικά ο Τόμας έμαθε άριστη καλλιγραφία, αλλά όχι δίχως πολύ σπρώξιμο από τον πατέρα του).

Γιατί αυτό το παιδί, που βρίσκεται αποδεδειγμένα στην απόλυτη κορυφή των στατιστικών γραφημάτων, δεν διαθέτει αυτοπεποίθηση ως προς την ικανότητά του να ξεπερνάει τις κανονικού επιπέδου προκλήσεις του σχολείου;

Ο Τόμας δεν αποτελεί εξαίρεση σε αυτό. Εδώ και μερικές δεκαετίες παρατηρείται ότι ένα μεγάλο ποσοστό των χαρισματικών μαθητών (αυτών που κατατάσσονται στο κορυφαίο 10% στα τεστ ικανοτήτων) υποτιμά σημαντικά τις ίδιες του τις ικανότητες. Αυτοί που επηρεάζονται από αυτή την υποτιθέμενη έλλειψη ικανοτήτων υιοθετούν χαμηλότερα στάνταρτ επιτυχίας και έχουν λιγότερες απαιτήσεις από



τον εαυτό τους. Υποτιμούν τη σημασία της προσπάθειας και υπερτιμούν το ποσοστό βοήθειας που χρειάζονται από τους γονείς τους.

Όταν οι γονείς επαινούν την εξυπνάδα των παιδιών τους, πιστεύουν ότι προσφέρουν μια λύση σε αυτό το πρόβλημα. Σύμφωνα με μέτρηση του Πανεπιστημίου Κολούμπια, 85% των Αμερικανών γονιών πιστεύουν ότι είναι σημαντικό να λες στα παιδιά σου ότι είναι εξυπνα. Μέσα και γύρω από την περιοχή της Νέας Υόρκης, σύμφωνα με δική μου (ομολογουμένως, μη επιστημονική) δημοσκοπήση, το ποσοστό μάλλον πλησιάζει το 100%. Όλοι το κάνουν και μάλιστα τακτικά. Το «Είσαι τόσο εξυπνο παιδί» μοιάζει να ξεπηδά μόνο του από τα χείλη. «Από νωρίς και συχνά», καυχήθηκε μια μάνα, σχετικά με τη συχνότητα που επαινεί το παιδί της. Ένας άλλος πατέρας εκτοξεύει επαινούς «σε κάθε ευκαιρία». Έχω ακούσει για παιδιά που πηγαίνουν στο σχολείο με επαινετικά σημειώματα τυλιγμένα μαζί με το σάντουιτς και, όταν επιστρέφουν στο σπίτι, κερδίζουν αστεράκια στο διάγραμμα απόδοσης που κρέμεται στο ψυγείο. Τα αγόρια κερδίζουν κάρτες του μπείζμπολ, όταν καθαρίσουν τα πιάτα τους μετά το γεύμα, ενώ τα κορίτσια κερδίζουν μανικιούρ, επειδή έκαναν τα μαθήματά τους. Αυτά τα παιδιά βομβαρδίζονται από μηνύματα ότι τα καταφέρνουν σπουδαία, ότι είναι σπουδαία από μόνα τους. Ότι διαθέτουν τα προσόντα που απαιτούνται για την επιτυχία.

Το σκεπτικό είναι πως, αν ένα παιδί πιστεύει ότι είναι εξυπνο (αφού του το έχουν πει επανειλημμένως), δεν θα πτοηθεί από νέες σχολικές προκλήσεις. Ο συνεχής έπαινος νοείται ως ένας άγγελος στον ώμο του παιδιού, που θα εξασφαλίσει ότι το παιδί δεν θα ξεπουλήσει φτηνά τα ταλέντα του.

Όμως, ένας αυξανόμενος αριθμός ερευνών –μαζί με μία νέα μελέτη από τα χαρακώματα του δημόσιου σχολικού συστήματος της πόλης της Νέας Υόρκης– υποδηλώνει έντονα ότι μπορεί να ισχύει το αντίθετο. Η ταμπέλα του «εξυπνου» δεν εμποδίζει τα παιδιά να υστερούν στα μαθήματα, ίσα-ίσα μπορεί να προκαλεί αυτή την υστέρηση.

Η Δρ Κάρολ Ντουέκ, αν και εντάχθηκε πρόσφατα στο διδακτικό προσωπικό του Πανεπιστημίου Στάνφορντ, έζησε το μεγαλύτερο μέρος της ζωής της στη Νέα Υόρκη. Μεγάλωσε στο Μπρούκλιν, φοίτησε στο Κολέγιο Μπάρναρντ και δίδαξε για δεκαετίες στο Κολούμπια. Διστακτική ακόμα να ασπαστεί το καλιφορνέζικο πνεύμα, η Ντουέκ μόλις πήρε δίπλωμα οδήγησης –σε ηλικία εξήντα ετών. Οι άλλοι καθηγητές του Στάνφορντ αστειεύονται ότι σύντομα θα βάφει τα μαλλιά της σε φανταχτερά χρώματα, αλλά μέχρι τώρα η Ντουέκ επιμένει στο μαύρο της Νέας Υόρκης –μπότες από μαύρο σουέντ, μαύρη φούστα, κομψό μαύρο πουκάμισο. Όλα ταιριαστά με τα μαλλιά της και τα μεγάλα μαύρα φρύδια της –ένα από τα οποία είναι μονίμως ανασηλωμένο, σαν από δυσπιστία. Μικρόσωμη σαν σπουργίτι, χειρονομεί με περίτεχνους κύκλους, σχεδόν σαν να κρατάει την ιδέα της μπροστά της, στριφογυρίζοντάς την στον τρισδιάστατο χώρο. Η φωνή της, ωστόσο, δεν έχει τον ανυπόμονο ρυθμό των περισσότερων Νεοϋορκέζων. Μιλάει σαν να διαβάζει παιδικό νανούρισμα, με ήπια σηκώματα του τόνου, όταν θέλει να δώσει έμφαση.

Τα τελευταία δέκα χρόνια η Ντουέκ και η ομάδα της στο Κολούμπια μελετούν τις επιδράσεις του επαίνου στους μαθητές είκοσι σχολείων της Νέας Υόρκης. Η πρωτοπόρα εργασία της –μια σειρά πειραμάτων σε 400 μαθητές της πέμπτης τάξης Δημοτικού– ζωγραφίζει μια πλήρη εικόνα. Πριν από τα πειράματα αυτά, είχε καταδειχθεί ότι ο έπαινος της εξυπνάδας του παιδιού ενισχύει την αυτοπεποίθησή του. Η Ντουέκ, όμως, υποπτευόταν ότι μπορεί να γίνει μπούμερανγκ, την πρώτη στιγμή που το παιδί θα βιώσει αποτυχία ή δυσκολίες.

Η Ντουέκ έστειλε τέσσερις βοηθούς ερευνήτριες στην πέμπτη τάξη των σχολείων της Νέας Υόρκης. Οι ερευνήτριες διάλεγαν ένα παιδί από την τάξη, για να εκτελέσει ένα μη-λεκτικό τεστ νοημοσύνης, που αποτελείτο από μια σειρά παζλ, αρκετά εύκολα, ώστε να μη δυσκολεύουν τα παιδιά. Όταν τα παιδιά ολοκλήρωναν το τεστ, οι ερευνήτριες ανέφεραν στο καθένα τη βαθμολογία του και μετά έλεγαν μία φράση επαίνου. Χωρισμένα τυχαία σε ομάδες, κάποια παιδιά δέχονταν έπαι-

νο για την *εξυπνάδα* τους. Άκουγαν τη φράση: «Φαίνεται ότι διαθέτεις την *εξυπνάδα* που απαιτείται». Άλλοι μαθητές επαιούνταν για την *προσπάθειά* τους: «Πρέπει να δούλεψες πραγματικά σκληρά».

Γιατί μόνο μία φράση επαίνου; «Θέλαμε να δούμε πόσο ευαίσθητα είναι τα παιδιά», εξήγησε η Ντουέκ. «Είχαμε το προαίσθημα ότι αυτή η μία φράση θα αρκούσε για να δούμε την επίδραση».

Μετά ζητήθηκε από τους μαθητές να επιλέξουν από δύο ειδών τεστ για τον δεύτερο γύρο. Η μία επιλογή ήταν ένα τεστ πιο δύσκολο από το πρώτο, αλλά οι ερευνήτριες είπαν στα παιδιά ότι θα μάθαιναν πολλά προσπαθώντας να επιλύσουν τα παζλ. Η άλλη επιλογή, εξήγησαν οι ερευνήτριες, ήταν ένα εύκολο τεστ, όπως και το πρώτο. Από αυτούς που επαινήθηκαν για την *προσπάθειά* τους, 90% επέλεξαν τη *δυσκολότερη* ομάδα παζλ. Από αυτούς που επαινήθηκαν για την *εξυπνάδα* τους, η πλειονότητα επέλεξε το *εύκολο* τεστ. Τα «*εξυπνα*» παιδιά απέφυγαν να εκτεθούν.

Γιατί έγινε αυτό; «Όταν επαινούμε τα παιδιά για την *εξυπνάδα* τους», έγραψε η Ντουέκ στη σύνοψη της εργασίας της, «τους λέμε ότι έτσι παίζεται το παιχνίδι: να φαίνεσαι *έξυπνος*, να μη ρισκάρεις να *κάνεις λάθη*». Και αυτό έκαναν οι μαθητές της πέμπτης τάξης. Επέλεξαν να φανούν *έξυπνοι* και να αποφύγουν τον ενδεχόμενο κίνδυνο να ντροπιαστούν.

Στον επόμενο γύρο κανένας από τους μαθητές δεν είχε επιλογή. Το τεστ ήταν δύσκολο, σχεδιασμένο για παιδιά δύο χρόνια μεγαλύτερα. Όπως ήταν φυσικό, όλοι απέτυχαν. Και πάλι, όμως, οι δύο ομάδες παιδιών, που είχαν χωριστεί τυχαία στην αρχή της έρευνας, ανταποκρίθηκαν διαφορετικά. Αυτοί που είχαν επαινεθεί για την *προσπάθειά* τους στο πρώτο τεστ συμπέραναν ότι απλώς δεν είχαν συγκεντρωθεί όσο έπρεπε. «Έπεσαν με τα μούτρα, πρόθυμοι να δοκιμάσουν κάθε δυνατή λύση στα παζλ», θυμάται η Ντουέκ. «Πολλοί είπαν, χωρίς να ρωτηθούν, ότι ήταν το αγαπημένο τους τεστ». Πράγμα που δεν έγινε με αυτούς που επαινήθηκαν για την *εξυπνάδα* τους. Οι μαθητές αυτοί συμπέραναν ότι η αποτυχία τους αποδείκνυε ότι στην πραγμα-

τικότητα δεν ήταν καθόλου έξυπνοι. «Και μόνο η όψη τους πρόδιε άγχος. Ήταν ιδρωμένοι και καταβεβλημένοι».

Αφού προκάλεσαν τεχνητά την αποτυχία των μαθητών, οι ερευνητριες της Ντουέκ έδωσαν στους μαθητές έναν τελευταίο γύρο από τεστ, που ήταν το ίδιο εύκολα με αυτά του πρώτου γύρου. Αυτοί που είχαν επαινεθεί για την προσπάθειά τους βελτίωσαν σημαντικά τις επιδόσεις τους κατά περίπου 30%. Αυτοί που είχαν χαρακτηριστεί «έξυπνοι» τα πήγαν χειρότερα από την αρχή κατά περίπου 20%.

Η Ντουέκ είχε υποπτευθεί ότι ο έπαινος θα είχε αντίθετα αποτελέσματα, αλλά ακόμα και αυτή αιφνιδιάστηκε από τη σημασία του αποτελέσματος. «Τονίζοντας την προσπάθεια δίνεις στο παιδί μία παράμετρο που μπορεί να ελέγξει», εξηγεί. «Συμπεραίνουν ότι ελέγχουν οι ίδιοι την επιτυχία τους. Όταν τονίζεις τη φυσική έξυπνάδα, αφαιρείς τον έλεγχο από το παιδί, χωρίς να του δίνεις μια καλή συνηγορία, για να αντιμετωπίσει την αποτυχία».

Σε επόμενες συνεντεύξεις η Ντουέκ ανακάλυψε πως αυτοί που πιστεύουν ότι η έμφυτη νοημοσύνη είναι το κλειδί για την επιτυχία αρχίζουν να υποτιμούν τη σημασία της προσπάθειας. *Είμαι έξυπνος, επιχειρηματολογεί το παιδί. Δεν χρειάζεται να προσπαθήσω.* Η καταβολή προσπάθειας στιγματίζεται ως μια δημόσια ομολογία για το ότι δεν μπορείς να βασιστείς στα φυσικά σου χαρίσματα.

Επαναλαμβάνοντας τα πειράματά της η Ντουέκ ανακάλυψε ότι αυτή η επίδραση του επαίνου της προσπάθειας ισχύει για μαθητές κάθε κοινωνικοοικονομικής τάξης. Επιδρά και στα δύο φύλα –και ειδικά στα πιο έξυπνα κορίτσια (ήταν αυτές που κατέρρευσαν περισσότερο από την αποτυχία). Ακόμα και τα παιδιά προσχολικής ηλικίας δεν είχαν ανοσία απέναντι στην αντίστροφη δύναμη του επαίνου.



Η Τζιλ Έμπραχαμ είναι μητέρα τριών παιδιών στο Σκάρσντεϊλ και έχει την τυπική άποψη των περισσότερων στην ανεπίσημη δημοσκοπήσή μου. Της ανέφερα για την έρευνα της Ντουέκ σχετικά με τον

έπαινο και μου ξεκαθάρισε ότι δεν την ενδιαφέρουν σύντομα τεστ χωρίς επαναξιολόγηση μετά από κάποιο χρονικό διάστημα. Η Τζιλ Έμπραχαμ ανήκει στο 85% που πιστεύει ότι ο έπαινος της εξυπνάδας είναι σημαντικός για τα παιδιά.

Η Τζιλ εξηγεί ότι η οικογένειά της ζει σε μια πολύ ανταγωνιστική τοπική κοινωνία, όπου ο ανταγωνισμός ξεκινά, όταν τα βρέφη είναι ενάμισι έτους και ξεετάζονται για τον Βρεφονηπιακό Σταθμό. «Τα παιδιά που δεν έχουν ακλόνητη πίστη στον εαυτό τους βρίσκονται “από κάτω”, όχι μόνο στην παιδική χαρά, αλλά και μέσα στην τάξη». Έτσι, η Τζιλ θέλει να οπλίσει τα παιδιά της με ισχυρή πίστη στις έμφυτες ικανότητές τους. Τα επαινεί απλόχερα. «Δεν με νοιάζει τι λένε οι ειδικοί», λέει αγέρωχα. «Εγώ το ζω».

Η Τζιλ δεν είναι η μοναδική που εκφράζεται τόσο περιφρονητικά για τους «δήθεν ειδικούς». Υπάρχει ομοφωνία ότι τα σύντομης διάρκειας πειράματα σε ελεγχόμενο περιβάλλον δεν συγκρίνονται με την άποψη των γονιών που μεγαλώνουν τα παιδιά τους μέρα με τη μέρα.

Ακόμα και αυτοί που αποδέχονται τις νέες έρευνες για τον έπαινο δυσκολεύονται να τις εφαρμόσουν. Η Σου Νίντλμαν είναι ταυτόχρονα μητέρα δύο παιδιών και δασκάλα Δημοτικού σχολείου με έντεκα χρόνια πείρας. Πέρυσι δίδασκε στην τέταρτη τάξη σε ένα Δημοτικό του Πάραμους στο Νιου Τζέρσεϋ. Αν και δεν έχει ακούσει ποτέ για την έρευνα της Κάρολ Ντουέκ, το νόημά της έχει βρει εφαρμογή στο σχολείο και η Νίντλμαν έχει μάθει να λέει «Μπράβο που συνεχίζεις να προσπαθείς». Προσπαθεί να εκφράζει συγκεκριμένους, αντί για γενικούς επαίνους, έτσι που το παιδί να ξέρει ακριβώς γιατί επαινείται (και έτσι να κερδίσει περισσότερους επαίνους). Πού και πού λέει σε κάποιο παιδί «Είσαι καλός στα Μαθηματικά», αλλά ποτέ δεν θα πει ότι είναι κακός στα Μαθηματικά.

Αυτά, όμως, στο σχολείο ως δασκάλα. Στο σπίτι οι παλιές συνήθειες δεν αλλάζουν τόσο εύκολα. Η οκτάχρονη κόρη της και ο πεντάχρονος γιος της είναι πραγματικά έξυπνα παιδιά και πολλές φορές πιάνει τον εαυτό της να λέει «Είσαι σπουδαίος. Τα κατάφερες. Είσαι έξυπνος».

Όταν το σχολιάζω, η Νίντλμαν λέει ότι συχνά ο πανεπιστημιακός λόγος ακούγεται ψεύτικος. «Όταν διαβάζω τους προσποιητούς διαλόγους, η πρώτη μου σκέψη είναι «*Έλεος, πόσο γλυκανάλατα μιλάνε!*».

Οι διδάσκοντες στο Γυμνάσιο Λάιφ Σάιενς του ανατολικού Χάρλεμ δεν έχουν τέτοιους ενδοιασμούς, αφού έχουν δει τις θεωρίες της Ντουέκ να εφαρμόζονται στους μαθητές τους. Η Ντουέκ και η προστατευόμενη της, Δρ Λίζα Μπλάκγουελ, δημοσίευσαν μια έκθεση στην ακαδημαϊκή έκδοση *Child Development* σχετικά με τα αποτελέσματα μιας παρέμβασης διάρκειας δύο εκπαιδευτικών εξαμήνων, που είχε στόχο να βελτιώσει τις επιδόσεις των παιδιών στα Μαθηματικά.

Το Λάιφ Σάιενς είναι ένα φιλόδοξο πρότυπο σχολείο με ειδικότητα στις επιστήμες υγείας, όμως τα κοινά χαρακτηριστικά των 700 μαθητών είναι ότι ανήκουν, κυρίως, σε μειονότητες και έχουν κακή απόδοση στο σχολείο. Η Μπλάκγουελ χώρισε τα παιδιά σε δύο ομάδες για ένα εργαστήριο οκτώ συνεδριών. Η ομάδα ελέγχου διδάχτηκε μεθόδους μελέτης· η άλλη διδάχτηκε μεθόδους μελέτης συν μία ειδική ενότητα περί του ότι η νοημοσύνη δεν είναι εγγενής. Οι μαθητές της δεύτερης ομάδας διάβαζαν φωναχτά ένα δοκίμιο που έλεγε ότι ο εγκέφαλος αναπτύσσει νέους νευρώνες, όταν προκληθεί. Προβλήθηκαν διαφάνειες του εγκεφάλου και οργανώθηκαν θεατρικά σκετσάκια. «Ακόμα και τη στιγμή που δίδασκα αυτές τις ιδέες», ανέφερε η Μπλάκγουελ, «άκουγα τους μαθητές να αστειεύονται αποκαλώντας ο ένας τον άλλο “χαζό” ή “βλάκα”». Όταν ολοκληρώθηκε η διδακτική ενότητα, η Μπλάκγουελ παρακολούθησε τους βαθμούς των μαθητών της, για να δει αν υπήρχαν αποτελέσματα.

Δεν άργησαν να φανούν. Οι δάσκαλοι –που δεν γνώριζαν ποιοι μαθητές συμμετείχαν σε κάθε ομάδα– μπορούσαν να ξεχωρίσουν τους μαθητές που είχαν διδαχτεί ότι η νοημοσύνη μπορεί να καλλιεργηθεί. Η μελέτη και οι βαθμοί τους βελτιώθηκαν. Σε ένα μόνο εξάμηνο η Μπλάκγουελ κατάφερε να αναστρέψει τη μακρόχρονη στατιστική τάση των μαθητών να παίρνουν όλο και χαμηλότερους βαθμούς στα Μαθηματικά.

Η μόνη διαφορά ανάμεσα στην ομάδα ελέγχου και στην πειραματική ομάδα ήταν δύο μαθήματα, ένα σύνολο 50 λεπτών, που αφιερώθηκαν για να διδαχτεί μία μόνο ιδέα: ότι ο εγκέφαλος είναι ένας μυς. Όταν τον γυμνάσεις πιο εντατικά, θα γίνεις πιο έξυπνος. Αυτό και μόνο βελτίωσε τις επιδόσεις τους στα Μαθηματικά.

«Πρόκειται για πολύ πειστικά ευρήματα», λέει η Δρ Τζέραλντιν Ντάουνυ του Πανεπιστημίου Κολούμπια, ειδικός στην παιδική ευαισθησία απέναντι στην απόρριψη. «Έδειξαν πώς μπορείς να πάρεις μια συγκεκριμένη θεωρία και να αναπτύξεις ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα που στέκει». Το σχόλιο της Ντάουνυ εκφράζει τις απόψεις και άλλων ειδικών. Ο Δρ Μαζαρίν Μπανάτζι, Κοινωνικός Ψυχολόγος του Χάρβαρντ, που ειδικεύεται στα στερεότυπα, μου λέει: «Η Κάρολ Ντουέκ είναι ιδιοφυΐα. Ελπίζω να ληφθεί σοβαρά υπόψη η δουλειά της. Ο κόσμος τρομάζει, όταν βλέπει τέτοια αποτελέσματα».

Το 1969 κυκλοφόρησε το βιβλίο *The Psychology of Self-Esteem*, στο οποίο ο Ναθάνιαελ Μπράντεν διατύπωσε την άποψη ότι η αυτοεκτίμηση ξεχωρίζει ως ο σημαντικότερος παράγοντας στην προσωπικότητα του ανθρώπου. Από τότε, η πεποίθηση ότι ο άνθρωπος πρέπει να κάνει ό,τι είναι δυνατόν για να έχει υψηλή αυτοεκτίμηση έχει εξελιχθεί σε κίνημα με ευρύτερες κοινωνικές επιπτώσεις.

Ήδη από το 1984 οι νομοθέτες της Καλιφόρνιας δημιούργησαν μία πολιτειακή επιτροπή για την αυτοεκτίμηση, με το σκεπτικό ότι βελτιώνοντας την αυτοεκτίμηση των πολιτών θα έλυναν ένα σωρό προβλήματα – από το να ελαττωθεί η εξάρτηση από την κοινωνική πρόνοια μέχρι να μειωθούν τα ποσοστά εφηβικής εγκυμοσύνης. Αυτού του είδους τα επιχειρήματα μετέτρεψαν την αυτοεκτίμηση σε σαρωτική δύναμη, ειδικά όσον αφορά στα παιδιά. Εξοστρακίστηκε καθετί που θα μπορούσε να τραυματίσει την αυτοεκτίμηση των παιδιών. Οι διαγωνισμοί άρχισαν να αντιμετωπίζονται με εχθρότητα. Οι προπονητές στο ποδόσφαιρο σταμάτησαν να μετρούν γκολ και άρχισαν να μοιράζουν κύπελλα σε όλους τους συμμετέχοντες. Οι δάσκαλοι πέταξαν τα κόκκινα στυλό τους. Η κριτική αντικαταστάθηκε από συνε-

χή έπαινο, ακόμα και όταν τα παιδιά δεν τον άξιζαν. (Μια σχολική περιφέρεια στη Μασαχουσέτη έφτασε στο σημείο να βάζει τα παιδιά στη γυμναστική να πηδούν σκοινάκι χωρίς σκοινάκι, για να μην αισθανθούν ντροπή σε περίπτωση που μπερδευτούν).

Η εργασία των Ντουέκ και Μπλάκγουελ εντάσσεται σε ένα γενικότερο ακαδημαϊκό πλαίσιο αμφισβήτησης ενός από τα κυριότερα δόγματα του κινήματος της αυτοεκτίμησης: ότι ο έπαινος, η αυτοεκτίμηση και η απόδοση αυξάνονται και μειώνονται μαζί. Από το 1970 ως το 2000 γράφτηκαν από ειδικούς πάνω από 15.000 άρθρα για την αυτοεκτίμηση και τη σχέση της με τα πάντα –από το σεξ μέχρι την επαγγελματική πρόοδο. Όμως, τα συμπεράσματα ήταν συχνά αντιφατικά ή ελλιπή. Γι' αυτό, το 2003 η Εταιρεία για την επιστήμη της Ψυχολογίας ανέθεσε στον Δρα Ρόνι Μπάουμαϊστερ, εξέχοντα τότε οπαδό της αυτοεκτίμησης, να κάνει ανασκόπηση αυτής της βιβλιογραφίας. Η ομάδα του συμπέρανε ότι στην έρευνα για την αυτοεκτίμηση είχαν παρεισφρήσει επιστημονικά σφάλματα. Οι περισσότερες από τις 15.000 αυτές μελέτες είχαν ζητήσει από τους ανθρώπους να αξιολογήσουν την αυτοεκτίμησή τους και κατόπιν τη νοημοσύνη τους, την επαγγελματική τους επιτυχία, τις διαπροσωπικές τους δεξιότητες κ.λπ. Αυτές οι αυτοαναφορές ήταν υπερβολικά αναξιόπιστες, αφού οι άνθρωποι με υψηλή αυτοεκτίμηση έχουν μια υπερτιμημένη αντίληψη των ικανοτήτων τους. Μόνο 200 από τις μελέτες χρησιμοποίησαν επιστημονικώς ορθό τρόπο, για να μετρήσουν την αυτοεκτίμηση και τα επακόλουθά της.

Η ανασκόπηση των 200 αυτών μελετών οδήγησε τον Μπάουμαϊστερ να συμπεράνει ότι η ύπαρξη υψηλής αυτοεκτίμησης δεν βελτιώνει τους βαθμούς ούτε φέρνει επαγγελματικές επιτυχίες. Ούτε καν μειώνει τη χρήση αλκοόλ. Και, προπάντων, δεν ελαττώνει την κάθε είδους βία. (Οι πολύ επιθετικοί, βίαιοι άνθρωποι συμβαίνει να έχουν πολύ θετική γνώμη για τον εαυτό τους, διαψεύδοντας τη θεωρία που λέει ότι οι άνθρωποι γίνονται επιθετικοί, για να αναπληρώσουν την έλλειψη αυτοεκτίμησης).



Εκείνο τον καιρό ο Μπάουμαϊστερ έλεγε ότι τα ευρήματά του ήταν «η μεγαλύτερη απογοήτευση της καριέρας μου».

Τώρα έχει ασπαστεί την άποψη της Ντουέκ και η έρευνά του κινείται σε παρόμοια κατεύθυνση. Πρόσφατα δημοσίευσε ένα άρθρο, στο οποίο καταδεικνύει ότι σε φοιτητές που βρίσκονται στα πρόθυρα της αποτυχίας στα μαθήματα, ο έπαινος που ενισχύει την αυτοεκτίμηση επιφέρει περαιτέρω πτώση των βαθμών τους. Ο Μπάουμαϊστερ κατέληξε να πιστεύει ότι η συνεχής επίκληση στην αυτοεκτίμηση συνδέεται ευρώς με την υπερηφάνεια που νιώθουν οι γονείς για τα επιτεύγματα των παιδιών τους: είναι τόσο ισχυρή, που «όταν επαινούν τα παιδιά τους, σε μεγάλο βαθμό επαινούν τον εαυτό τους».



Σε γενικές γραμμές, η βιβλιογραφία για τον έπαινο δείχνει ότι μπορεί να είναι αποτελεσματικός –μια θετική, ενθαρρυντική δύναμη. Σε μία μελέτη οι ερευνητές του Πανεπιστημίου Νοτιο Νταμ διερεύνησαν την αποτελεσματικότητα του επαίνου σε μία κολεγιακή ομάδα χόκεϊ που έχανε συνέχεια. Το πείραμα πέτυχε: η ομάδα κατάφερε να φτάσει στην τελική φάση των αγώνων. Όμως, δεν είναι όλοι οι έπαινοι ίδιοι και, όπως έδειξε η Ντουέκ, οι επιδράσεις του επαίνου μπορεί να αλλάζουν σημαντικά, ανάλογα με το πώς αυτός διατυπώνεται. Για να είναι αποτελεσματικός, βρήκαν οι ερευνητές, ο έπαινος πρέπει να είναι συγκεκριμένος. (Οι παίκτες του χόκεϊ επαινούσαν συγκεκριμένα για τον αριθμό των επιτυχημένων προσπαθειών τους έναντι του αντιπάλου που αντιμετώπιζαν).

Επίσης, ζωτικής σημασίας είναι η ειλικρίνεια του επαίνου. Σύμφωνα με την Ντουέκ, το μεγαλύτερο λάθος που κάνουν οι γονείς είναι ότι υποθέτουν πως οι μαθητές δεν είναι αρκετά εξελιγμένοι, ώστε να δουν και να νιώσουν τις πραγματικές μας προθέσεις. Ακριβώς όπως εμείς μπορούμε να μυριστούμε το πραγματικό νόημα ενός έμμεσου κομπλιμέντου ή μιας ανειλικρινούς συγγνώμης, έτσι και τα παιδιά εξετάζουν προσεκτικά τι κρύβει ο έπαινος. Μόνο τα μικρά παιδιά

–κάτω των επτά ετών– παίρνουν τον έπαινο τοις μετρητοίς: τα μεγαλύτερα παιδιά είναι το ίδιο καχύποπτα με τους ενηλίκους.

Ο Ψυχολόγος Γουλφ-Ούβε Μέγερ, πρωτοπόρος στον τομέα του, διεξήγαγε μια σειρά μελετών, στις οποίες τα παιδιά παρακολουθούσαν άλλους μαθητές να δέχονται επαίνους. Σύμφωνα με τα ευρήματα του Μέγερ, ήδη από την ηλικία των δώδεκα ετών τα παιδιά πιστεύουν ότι ο έπαινος του δασκάλου δεν σημαίνει ότι τα πήγαν καλά –αντίθετα, είναι σημάδι ότι υστερούν και ο δάσκαλος πιστεύει ότι χρειάζονται επιπλέον ενθάρρυνση. Έχουν μάθει το σύστημα: τα παιδιά που υστερούν στα μαθήματα κατακλύζονται από επαίνους. Οι έφηβοι, ανακάλυψε ο Μέγερ, περιφρονούν τον έπαινο και πιστεύουν ότι στην πραγματικότητα η κριτική –και όχι ο έπαινος– εκφράζει ειλικρινά την πεποίθηση του δασκάλου για τις ικανότητες του μαθητή.

Σύμφωνα με τη γνώμη του ειδικού της Νοητικής Ανάπτυξης, Ντάνιελ Γουίλνιγκχαμ, ο δάσκαλος που επαινεί έναν μαθητή μπορεί άθελά του να στέλνει το μήνυμα ότι το παιδί έφτασε στα όρια των έμφυτων ικανοτήτων του, ενώ ένας δάσκαλος που κριτικάρει έναν μαθητή μεταδίδει το μήνυμα ότι μπορεί να βελτιώσει την απόδοσή του ακόμα περισσότερο.

Η Τζούντιθ Μπρουκ, καθηγήτρια Ψυχιατρικής στο Πανεπιστήμιο της Νέας Υόρκης, εξηγεί ότι είναι θέμα αξιοπιστίας. «Ο έπαινος είναι σημαντικός, αλλά όχι όταν είναι κενός περιεχομένου. Πρέπει να βασίζεται σε πραγματικά δεδομένα –κάποια ικανότητα ή ταλέντο του παιδιού». Όταν τα παιδιά ακούν επαίνους που πιστεύουν ότι δεν τους αξίζουν, απορρίπτουν τόσο τα ανειλικρινή όσο και τα ειλικρινή σχόλια.

Ο υπερβολικός έπαινος, επίσης, στρεβλώνει τον μηχανισμό κινήτρων των νέων: αρχίζουν να κάνουν πράγματα μόνο και μόνο για να πάρουν τον έπαινο, χάνοντας τη φυσική ευχαρίστηση που γεννάει η προσπάθεια. Ειδικοί από το Κολέγιο Ρηντ και το Πανεπιστήμιο Στάνφορντ έκαναν ανασκόπηση σε πάνω από 150 μελέτες σχετικά με τον έπαινο. Η μετα-ανάλυση αυτή κατέληξε ότι οι μαθητές που επαινούνται μαθαίνουν να μη ρισκιδυλεύουν και χάνουν την αίσθηση της αυ-

τονομίας τους. Οι επιστήμονες βρήκαν σημαντικές συσχετίσεις ανάμεσα στην ευρεία χρήση του επαίνου και την εκ μέρους των σπουδαστών «συντομότερη ενασχόληση με το πρόβλημα, μεγαλύτερη οπτική επαφή με τον δάσκαλο και αλλαγή της εκφοράς του λόγου, έτσι ώστε οι απαντήσεις να διατυπώνονται σε ερωτηματικό τόνο». Όταν πηγαίνουν στο Πανεπιστήμιο, οι μαθητές που έχουν επαινεθεί πολύ συνήθως προτιμούν να παρατήσουν ένα μάθημα παρά να υποστούν μια μέτρια βαθμολογία και δυσκολεύονται πολύ να επιλέξουν ειδικότητα –φοβούνται να αφοσιωθούν σε κάτι, επειδή φοβούνται την αποτυχία.

Μια φιλόλογος Λυκείου σε ένα προάσιο του Νιου Τζέρσεϋ μου είπε ότι μπορεί να ξεχωρίζει τα παιδιά που επαινούνται υπερβολικά στο σπίτι. Οι γονείς τους νομίζουν ότι είναι απλώς υποστηρικτικοί, όμως οι μαθητές διαισθάνονται τις υψηλές προσδοκίες των γονιών τους και αισθάνονται τόσο μεγάλη πίεση, που δεν μπορούν να συγκεντρωθούν στο μάθημα, παρά μόνο στον βαθμό που θα πάρουν. «Μια μητέρα μου είπε “Καταστρέφετε την αυτοεκτίμηση του παιδιού μου”, επειδή του είχα βάλει “Γ”. Της απάντησα: “Το παιδί σας είναι ικανό να εργαστεί καλύτερα. Δεν είναι δουλειά μου να τα κάνω να αισθάνονται καλύτερα, αλλά να τα κάνω να τα καταφέρουν καλύτερα”».

Αν και θα μπορούσαμε να φανταστούμε ότι τα υπερβολικά παινεμένα παιδιά γίνονται μαλθακοί και άβουλοι ενήλικοι, οι ερευνητές αναφέρουν ότι συμβαίνει το αντίθετο. Η Ντουέκ και άλλοι έχουν διαπιστώσει ότι τα παιδιά που επαινούνται συχνά γίνονται πιο ανταγωνιστικά και ενδιαφέρονται περισσότερο να «κατατροπώσουν τον αντίπαλο». Η διατήρηση της εικόνας τους γίνεται πρώτη τους προτεραιότητα. Μία σειρά από πολύ ανησυχητικές μελέτες –πάλι από την Ντουέκ– σκιαγραφεί ακριβώς αυτό.

Σε μία μελέτη δίνονται στους μαθητές δύο τεστ με πάζλ. Μεταξύ του πρώτου και του δεύτερου προσφέρεται η ευκαιρία στα παιδιά να επιλέξουν είτε να μάθουν μία νέα στρατηγική επίλυσης για το δεύτερο τεστ είτε να μάθουν πώς τα πήγαν συγκριτικά με τους άλλους μαθητές στο πρώτο τεστ. Ο χρόνος επαρκεί μόνο για μία επιλογή. Οι μα-

θητές που επαινήθηκαν για την εξυπνάδα τους επιλέγουν να μάθουν τη σειρά κατάταξής τους στην τάξη, παρά να χρησιμοποιήσουν τον χρόνο για να προετοιμαστούν.

Σε μία άλλη μελέτη οι μαθητές αναλαμβάνουν να συμπληρώσουν μία κάρτα προόδου τους, η οποία υποτίθεται ότι θα σταλεί στους μαθητές ενός άλλου σχολείου, τους οποίους δεν θα γνωρίσουν ποτέ και δεν θα μάθουν το όνομά τους. Από τα παιδιά που επαινήθηκαν για την εξυπνάδα τους το 40% λέει ψέματα φουσκώνοντας τους βαθμούς. Από τους μαθητές που επαινήθηκαν για την προσπάθειά τους ελάχιστοι ψεύδονται.

Όταν οι μαθητές περνούν στο Γυμνάσιο, κάποιοι που τα πήγαν καλά στο Δημοτικό, αναπόφευκτα, δυσκολεύονται στο ευρύτερο και πιο απαιτητικό περιβάλλον. Αυτοί που ταύτισαν τις πρώιμες επιτυχίες τους με τις έμφυτες ικανότητες εικάζουν ότι ήταν από την αρχή κουτοί. Οι βαθμοί τους δεν επανακάμπτουν ποτέ, επειδή το πιθανό κλειδί για να γίνει αυτό –η αυξημένη προσπάθεια– θεωρείται ως περαιτέρω απόδειξη της αδυναμίας τους. Στις συνεντεύξεις πολλοί ομολογούν ότι «σκέφτονται σοβαρά να αντιγράψουν».

Οι μαθητές στρέφονται στην αντιγραφή, επειδή δεν έχουν αναπτύξει μια στρατηγική αντιμετώπισης της αποτυχίας. Το πρόβλημα διογκώνεται, όταν ο γονιός επιλέγει να αγνοεί τις αποτυχίες του παιδιού και επιμένει ότι την επόμενη φορά θα τα πάει καλύτερα. Η Τζέ-νιφερ Κρόκερ του Πανεπιστημίου του Μίσιγκαν μελετάει αυτό ακριβώς το σενάριο και εξηγεί ότι το παιδί μπορεί να φτάσει να πιστεύει ότι η αποτυχία είναι κάτι τόσο τρομερό, που η οικογένεια δεν μπορεί να την αποδεχτεί ως συμβάν. Ένα παιδί που στερείται την ευκαιρία να συζητήσει τα λάθη του δεν μπορεί να μάθει από αυτά.

Το να παραβλέπεις την αποτυχία και να εστιάζεις αποκλειστικά στα θετικά δεν είναι ο κανόνας σε όλο τον κόσμο. Μια νεαρή ερευνήτρια στο Πανεπιστήμιο του Ιλινόις, η Δρ Φλόρι Ενγκ, αναπαρήγαγε το πρότυπο της Ντουέκ με μαθητές της πέμπτης Δημοτικού στο Ιλινόις και στο Χονγκ Κονγκ. Η Ενγκ πρόσθεσε μία ενδιαφέρουσα διάσταση στο

πείραμα. Αντί να βάλει τα παιδιά να κάνουν τα σύντομα τεστ νοημοσύνης στο σχολείο τους, τα κάλεσε να έρθουν με τις μητέρες τους στα γραφεία των ερευνητών στα Πανεπιστήμια του Ιλινόις και του Χονγκ Κονγκ. Ενώ οι μαμάδες περίμεναν στην αίθουσα αναμονής, τα μισά παιδιά επιλέγησαν τυχαία για τη διεξαγωγή ενός πραγματικά δύσκολου τεστ, όπου μπορούσαν να βρουν μόνο τις μισές απαντήσεις –έτσι ώστε να τους δοθεί μια αίσθηση αποτυχίας. Στο σημείο αυτό τα παιδιά έκαναν ένα πεντάλεπτο διάλειμμα πριν από το δεύτερο τεστ και επετράπη στις μαμάδες να έρθουν στην αίθουσα εξέτασης, για να μιλήσουν με τα παιδιά τους. Καθώς έμπαιναν, οι ερευνητές πληροφορούσαν τις μαμάδες για την επίδοση των παιδιών τους και έλεγαν και ένα ψέμα –ότι η επίδοση αυτή ήταν κάτω από τη βάση. Κρυφές κάμερες κατέγραφαν την πεντάλεπτη συνάντηση μεταξύ μητέρας και παιδιού.

Οι Αμερικανίδες απέφυγαν να κάνουν αρνητικά σχόλια. Παρέμειναν αρκετά κεφάτες και αισιόδοξες απέναντι στα παιδιά τους. Κατά το μεγαλύτερο μέρος των πέντε λεπτών επέλεξαν να αγνοήσουν την εξέταση και μίλησαν για άλλα θέματα, όπως για το τι φαγητό θα έτρωγαν το βράδυ. Τα Κινεζάκια, όμως, άκουγαν λόγια όπως: «Δεν συγκεντρώθηκες αρκετά στο τεστ» και «Ας ξαναδούμε τις ερωτήσεις». Το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου αναλώθηκε σε συζήτηση του τεστ και της σημασίας του.

Μετά το διάλειμμα, τα παιδιά από την Κίνα βελτίωσαν τις επιδόσεις τους κατά 33%, παραπάνω από το διπλάσιο δηλαδή σε σχέση με τα Αμερικανάκια.

Ο αντίλογος θα μπορούσε να είναι ότι οι Κινέζες μαμάδες αντέδρασαν σκληρά –αυτό όμως είναι απλώς ένα στερεότυπο, που δεν αντικατοπτρίζει τις σύγχρονες παιδαγωγικές πρακτικές στο Χονγκ Κονγκ. Εξάλλου, η Ενγκ δεν διαπίστωσε κάτι τέτοιο στις βιντεοταινίες. Αν και τα λόγια τους ήταν αυστηρά, οι Κινέζες στην πραγματικότητα χαμογελούσαν και αγκάλιαζαν τα παιδιά τους με την ίδια συχνότητα που το έκαναν και οι Αμερικανίδες (και δεν συνοφρυώνονταν ή ύψωναν τη φωνή τους περισσότερο).



Ο γιος μου, ο Λουκ, πηγαίνει στον Βρεφονηπιακό Σταθμό. Φαίνεται να είναι υπερευαίσθητος στην πιθανή κριτική των συνομηλίκων του. Ο Λουκ δικαιολογείται λέγοντας «είμαι ντροπαλός», αυτό όμως δεν είναι αλήθεια. Δεν φοβάται τις ξένες πόλεις ή να μιλάει σε αγνώστους και στο σχολείο του έχει τραγουδήσει μπροστά σε μεγάλα ακροατήρια. Αντίθετα, θα έλεγα ότι είναι υπερήφανος και έχει αυτοεπίγνωση. Το σχολείο επιβάλλει απλή στολή (μπλε μπλουζάκι και μπλε παντελόνι) και του αρέσει που δεν τον κοροϊδεύουν για τα ρούχα του, «επειδή θα είναι σαν να κοροϊδεύουν τον εαυτό τους». Αφού διάβασα την έρευνα της Ντουέκ, άρχισα να αλλάζω τον τρόπο που τον επαινούσα, αλλά όχι τελείως. Οι δισταγμοί μου, πιστεύω, αφορούσαν στο ότι ο τρόπος σκέψης που ζητούσε από τους μαθητές η Ντουέκ –μια ακλόνητη πεποίθηση ότι ο μόνος τρόπος για να σηκωθείς μετά από μια αποτυχία είναι να εργαστείς σκληρότερα– ακούγεται τελείως κλισέ: προσπάθησε και μετά προσπάθησε ξανά.

Απ' ό,τι φαίνεται, όμως, η ικανότητα να αντιδράς στην αποτυχία ασκώντας επανειλημμένα μεγαλύτερη προσπάθεια –αντί απλώς να τα παρατήσεις– είναι ένα χαρακτηριστικό που έχει μελετηθεί πολύ στην Ψυχολογία. Οι άνθρωποι με το χαρακτηριστικό αυτό, την επιμονή, επανακάμπουν επιτυχώς και μπορούν να διατηρούν το κίνητρό τους μέσω μακρών περιόδων καθυστερημένης ανταμοιβής. Ανασκαλεύοντας τις έρευνες έμαθα ότι η επιμονή αποδεικνύεται κάτι παραπάνω από μια συνειδητή εκδήλωση θέλησης: είναι, επίσης, μια ασύνειδη αντίδραση, που κυβερνάται από ένα κύκλωμα στον εγκέφαλο. Ο Δρ Ρόμπερτ Κλόνιγκερ στο Πανεπιστήμιο Ουάσινγκτον στο Σεντ Λούις εντόπισε ένα νευρωνικό δίκτυο, που βρίσκεται μεταξύ του προμετωπιαίου φλοιού και του κοιλιακού ραβδωτού. Το κύκλωμα αυτό κινητοποιεί το κέντρο ανταμοιβής του εγκεφάλου και επεμβαίνει, σαν διακόπτης, όταν υπάρχει έλλειψη άμεσης ανταμοιβής. Όταν ο διακόπτης ενεργοποιείται, λέει στον υπόλοιπο εγκέφαλο: «Μη σταματάς την

προσπάθεια. Υπάρχει ντοπαμίνη (η χημική ανταμοιβή του εγκεφάλου για την επιτυχία) στον ορίζοντα». Εξετάζοντας ανθρώπους σε μαθητικό τομογράφο, ο Κλόνινγκερ είδε αυτόν τον διακόπτη να ενεργοποιείται τακτικά σε κάποιους, ενώ σε άλλους σχεδόν καθόλου. Ποια δικτύωση ενεργοποιεί τον διακόπτη σε κάποιους εγκεφάλους;

Ο Κλόνινγκερ χρησιμοποίησε λαβυρίνθους, για να εκπαιδεύσει αρουραίους και ποντικούς να είναι επίμονοι. Το πέτυχε *αποφειγόντας* να τους ανταμείβει, όταν έφταναν στον τερματισμό. «Το μυστικό είναι η μερική ενίσχυση», λέει ο Κλόνινγκερ. Ο εγκεφαλος πρέπει να μάθει ότι τα δύσκολα προβλήματα μπορούν να ξεπεραστούν. «Ένας άνθρωπος που μεγαλώνει δεχόμενος υπερβολικά συχνές ανταμοιβές δεν θα έχει επιμονή, επειδή θα τα παρατήσει, όταν οι ανταμοιβές σταματήσουν».

Αυτό με έπεισε. Νόμιζα ότι ο «εθισμός στον έπαινο» είναι σχήμα λόγου –ξαφνικά, όμως, μου φαινόταν ότι μπορεί να ρυθμίζα τον εγκεφαλο του γιου μου να έχει μια πραγματική χημική ανάγκη για διαρκή επιβράβευση.

Τι θα γινόταν, άραγε, αν σταματούσαμε να επαινούμε τα παιδιά μας τόσο συχνά; Αν πάρω τον εαυτό μου ως παράδειγμα, βλέπω ότι η απεξάρτηση περνάει από λεπτά στάδια. Στο πρώτο στάδιο ξανακύλησα, όταν βρέθηκα ανάμεσα σε γονείς που επαινούσαν τα παιδιά τους. Δεν ήθελα να νιώσει ο Λουκ ότι τον παραμελώ. Ένωσα σαν ένας πρώην αλκοολικός που συνεχίζει να πίνει, όταν είναι παρόντες άλλοι γονείς.

Μετά προσπάθησα να χρησιμοποιήσω τον τύπο επαίνου που συνιστά η Ντουέκ. Όταν επαινούσα τον Λουκ, φρόντιζα να επαινώ τον τρόπο σκέψης του. Αυτό, βέβαια, είναι πιο εύκολο στα λόγια παρά στην πράξη. Ποιος τρόπος σκέψης κυριαρχεί στον νου ενός πεντάχρονου; Έχω την εντύπωση ότι το 80% των σκέψεών του αφορούν στα μακροσκελή σενάρια που φτιάχνει για τα στρατιωτάκια του.

Πάντως, κάθε βράδυ έχει να κάνει ασκήσεις Μαθηματικών και ανάγνωσης. Κάθε εργασία απαιτεί περίπου πέντε λεπτά, αν συγκεντρωθεί, αν και η προσοχή του αποσπάται εύκολα. Γι' αυτό, τον επαι-

νώ, όταν συγκεντρώνεται χωρίς να ζητήσει να κάνει διάλειμμα. Τον επαινώ, όταν ακούει προσεκτικά τις οδηγίες. Όταν παίζει ποδόσφαιρο, τον επαινώ για τις πάσες που δίνει, αντί να λέω «έπαιξες φοβερά». Και όταν προσπαθεί πραγματικά να πάρει τη μπάλα, επαινώ την προσπάθειά του.

Όπως ακριβώς υπόσχεται η έρευνα, ο συγκεκριμένος έπαινος τον βοηθά να βρει τις στρατηγικές που θα μπορούσε να εφαρμόσει την επόμενη μέρα. Η νέα μορφή επαίνου είχε απτά αποτελέσματα.

Για να πούμε την αλήθεια, ενώ ο γιος μου τα πήγαινε μια χαρά με το νέο καθεστώς επαίνου, εγώ ήμουν που υπέφερα. Απ' ό,τι φαίνεται, στην πραγματικότητα εγώ ήμουν εθισμένος στον έπαινο. Όταν τον επαινούσα μόνο για κάποια συγκεκριμένη ικανότητα ή επιτυχία, μου φαινόταν ότι παραμελούσα άλλες πτυχές της προσωπικότητάς του. Κατάλαβα ότι το να τον επαινώ με το κλασικό «Είσαι φοβερός· είμαι περήφανος για σένα» ήταν ένας τρόπος να του εκφράζω την ανεπιφύλακτη αγάπη μου.

Ο έπαινος έχει καταλήξει να είναι ένα είδος πανάκειας για τα άγχη που προκαλεί στους σημερινούς γονείς η ανατροφή των παιδιών τους. Καθώς είμαστε έξω από τη ζωή των παιδιών μας από το πρωινό μέχρι το βραδινό γεύμα, όταν επιστρέφουμε στο σπίτι, στις λίγες ώρες που είμαστε μαζί τους, θέλουμε να ακούσουν τα λόγια που δεν μπορούμε να τους πούμε στη διάρκεια της μέρας: *«Είμαστε μαζί σου, σε στηρίζουμε, πιστεύουμε σ' εσένα»*.

Κατά τον ίδιο τρόπο, τοποθετούμε τα παιδιά μας σε περιβάλλοντα υψηλής πίεσης, ψάχνοντας τα καλύτερα σχολεία που μπορούμε να βρούμε και μετά χρησιμοποιούμε διαρκείς επαίνους, για να απαλύνουμε την ένταση που τους προκαλούν αυτά τα περιβάλλοντα. Έχουμε τόσες προσδοκίες από αυτά, τις κρύβουμε όμως πίσω από τον διαρκή και υπερβολικό έπαινο. Για μένα η αντίφαση έγινε καταφανής.

Τελικά, στο τελευταίο στάδιο απεξάρτησής μου από τον έπαινο συνειδητοποίησα ότι το να μη λέω στον γιο μου πόσο έξυπνος είναι σήμαινε ότι τον άφηνα να βγάλει τα δικά του συμπεράσματα για τη



νοημοσύνη του. Όταν επεμβαίνεις με έπαινο, είναι σαν να προσφέρεις πρόωρα την απάντηση σε ένα σχολικό πρόβλημα –του στερεί την ευκαιρία να κάνει την αναγωγή μόνος του.

Τι γίνεται, όμως, αν το παιδί φτάσει στο λάθος συμπέρασμα;

Μπορώ πραγματικά να το αφήσω πάνω του σε τόσο μικρή ηλικία;

Εξακολουθώ να είμαι αγχώδης γονιός. Σήμερα το πρωί τον δοκίμασα στον δρόμο για το σχολείο: «Τι είπαμε ότι γίνεται στον εγκέφαλό σου όταν σκέφτεται έντονα για κάποιο πράγμα;».

«Γυμνάζεται σαν μυς», απάντησε ξέροντας ότι αυτή είναι η σωστή απάντηση.