

Kasey Edwards
Dr Christopher Scanlon

ΜΕΓΑΛΩΝΟΝΤΑΣ ΑΓΟΡΙΑ ΠΟΥ ΑΓΑΠΟΥΝ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΤΟΥΣ

Σ' έναν κόσμο που προσπαθεί
να τους επιβάλει στερεότυπα



Μετάφραση
Χριστίνα Παναγιώτου

διόπτρα

Αφιερώνουμε αυτό το βιβλίο στην Kate Hall, που έχει αφοσιωθεί στην παροχή βοήθειας σε παιδιά, ώστε μεγαλώνοντας να γίνουν η καλύτερη δυνατή εκδοχή του εαυτού τους, και στη Meagan Sweeney, τη φίλη μας, που λειτούργησε ως αντηχείο των ιδεών μας και ως δική μας φωνή της λογικής.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Δήλωση αποποίησης ευθύνης	11
Εισαγωγή	13
1. Ένα αγόρι που αγαπάει τον εαυτό του έχει προοπτική ισχύος ..	29
2. Ένα αγόρι που αγαπάει τον εαυτό του έχει δύναμη χαρακτήρα ..	67
3. Ένα αγόρι που αγαπάει τον εαυτό του έχει σωματική αυτοπεποίθηση	112
4. Ένα αγόρι που αγαπάει τον εαυτό του έχει ισορροπία	143
5. Ένα αγόρι που αγαπάει τον εαυτό του είναι ανεξάρτητο και ικανό	202
6. Ένα αγόρι που αγαπάει τον εαυτό του έχει δυνατές σχέσεις ..	240
7. Ένα αγόρι που αγαπάει τον εαυτό του είναι ο εαυτός του	296
Συμπέρασμα	329
Παράρτημα	331
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	335
Σημειώσεις	337

Δήλωση αποποίησης ευθύνης

Οι οικογένειες έχουν πολλές και διαφορετικές μορφές: ετεροφυλόφιλοι γονείς, μονογονεϊκές οικογένειες, γονείς του ίδιου φύλου, χωρισμένες και μεικτές οικογένειες, νόμιμοι κηδεμόνες και πολυγενεακές οικογένειες, και όλες είναι ικανές να μεγαλώσουν ένα αγόρι που αγαπάει τον εαυτό του. Στο βιβλίο αναφερόμαστε στους φροντιστές παιδιών ως «γονείς», «μητέρες» και «πατέρες» για λόγους ευκολίας, όμως πιστεύουμε ότι αυτοί οι ρόλοι μπορούν να καλυφθούν από αρκετούς ανθρώπους στη ζωή ενός αγοριού, ανεξαρτήτως της βιολογίας, του φύλου ή της δομής της οικογένειας. Έχουμε επιλέξει να εστιάσουμε συγκεκριμένα σε αγόρια από τη νηπιακή ως την εφηβική ηλικία· ωστόσο, οι στρατηγικές ανατροφής και μεγάλο μέρος της έρευνας που συζητάμε μπορούν να εφαρμοστούν και σε μη δυαδικά (non-binary) παιδιά, καθώς και σε κορίτσια όλων των ηλικιών. Το πλαίσιο και οι στρατηγικές ανατροφής παιδιών που εξετάζουμε προορίζονται ως επί το πλείστον για νευροτυπικά παιδιά, ωστόσο προτείνουμε σθεναρά να διαβάσουν το βιβλίο και γονείς και φροντιστές νευροδιαφορετικών παιδιών - αν και σας συνιστούμε να αναζητήσετε πηγές πιο εξειδικευμένες για τις ανάγκες του δικού σας παιδιού.

Το βιβλίο αντλεί υλικό από αρκετές ιδέες τις οποίες είχαμε αναπτύξει στο προηγούμενο βιβλίο μας, το *Μεγαλώνοντας κορίτσια που αγαπούν τον εαυτό τους*, αλλά επίσης

επεκτείνεται σε σχέση με αυτές. Παρότι τα αγόρια και τα κορίτσια διαφέρουν σε πολλά πράγματα, και η κοινωνία μας περιμένει ότι θα συμπεριφέρονται επίσης διαφορετικά, υπάρχουν πολλές, πάρα πολλές ομοιότητες ανάμεσά τους. Αρκετές από τις στρατηγικές που περιγράφουμε στο *Μεγαλώνοντας κορίτσια που αγαπούν τον εαυτό τους* λειτουργούν εξίσου αποτελεσματικά στα αγόρια. Μολαταύτα, σε αυτό το βιβλίο έχουμε προσαρμόσει τη γλώσσα και τη διατύπωση των μηνυμάτων και των στρατηγικών, κι έχουμε επίσης γράψει καινούριες ενότητες που είναι περισσότερο σχετικές με τα αγόρια.

Από σεβασμό στην ιδιωτικότητα τόσο των παιδιών όσο και των γονέων που έχουν μοιραστεί τις ιστορίες τους με εμάς, ορισμένα ονόματα και πληροφορίες ταυτοποίησης έχουν αλλάξει και κάποιες ανεκδοτολογικές ιστορίες έχουν συγχωνευθεί.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι να μεγαλώσετε ένα αγόρι που αγαπάει τον εαυτό του. Κάθε παιδί είναι διαφορετικό, κάθε γονέας είναι διαφορετικός και κάθε οικογένεια είναι διαφορετική. Σας καλούμε να διαβάσετε, να στοχαστείτε, να ασπαστείτε ό,τι λειτουργεί για σας και την οικογένειά σας, και να απορρίψετε ό,τι δεν λειτουργεί. Αν και οι συστάσεις μας στηρίζονται στην τεκμηρίωση και σε απόψεις ειδικών, αυτό το βιβλίο δεν αποτελεί υποκατάστατο ιατρικών συμβουλών. Αν έχετε σοβαρές ανησυχίες για τη σωματική και ψυχική υγεία του δικού σας αγοριού, σας παρακαλούμε να σκεφτείτε σοβαρά να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.

Εισαγωγή

Καθόμασταν σε ένα καφέ με τρεις φίλες και τους μιλούσαμε ενθουσιασμένοι για το βιβλίο μας *Μεγαλώνοντας κορίτσια που αγαπούν τον εαυτό τους*, όταν, προς έκπληξή μας, είδαμε ότι μια από τις φίλες μας είχε βουρκώσει. «Ο γιος μου δεν αγαπάει τον εαυτό του», είπε και έβγαλε ένα χαρτομάντιλο από την τσάντα της. Η δεύτερη φίλη έγειρε πίσω στην καρέκλα της, έβαλε το χέρι της στο πρόσωπό της και ψιθύρισε: «Ούτε και ο δικός μου». Όλα τα μάτια στράφηκαν στην τρίτη φίλη μας, επίσης μητέρα ενός αγοριού. Έμεινε σιωπηλή για λίγο και έπειτα είπε: «Δεν θέλω να το πω δυνατά». Η φωνή της έσπασε. «Αλλά, για να είμαι απόλυτα ειλικρινής, πρέπει να πω ότι το αγόρι μου δεν αγαπάει τον εαυτό του εδώ και κάμποσο καιρό».

Σύντομα παρατηρήσαμε ότι οι φίλες μας δεν ήταν οι μόνες που είχαν αυτές τις ανησυχίες. Οι ερωτήσεις άρχισαν να έρχονται στους λογαριασμούς μας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, στα διαδικτυακά σεμινάρια και στα email, και έκτοτε δεν έχουν σταματήσει: «Τι μπορώ να κάνω ώστε και ο γιος μου να αγαπήσει τον εαυτό του;».

Όλοι αυτοί οι άνθρωποι έχουν δίκιο που κάνουν τη συγκεκριμένη ερώτηση. Γιατί, όπως και με τα κορίτσια, όλα όσα ελπίζουμε και ονειρευόμαστε για τα αγόρια μας ξεκινούν από το να τα μεγαλώσουμε με τέτοιο τρόπο ώστε να αγαπούν τον εαυτό τους. Ένα αγόρι που αγαπάει τον εαυτό του θα είναι

επιτυχημένο, θα πασχίζει να πετύχει τους στόχους του επειδή έχει πίστη στην ικανότητά του να τους κατακτήσει. Όταν πέσει, θα έχει την εσωτερική δύναμη και τα εφόδια να σηκωθεί, να μάθει από τα λάθη του και να συνεχίσει. Ένα αγόρι που αγαπάει τον εαυτό του θα έχει το θάρρος να ζητήσει συγγνώμη και να επανορθώσει, αντί να αφήνει πίσω του κατάλοιπα πικρίας και ανεπίλυτης αντιπαράθεσης. Θα σέβεται τους άλλους και θα είναι καλός μαζί τους, επειδή δεν θα έχει την ανάγκη να τους μειώνει ή να εκμεταλλεύεται τις αδυναμίες τους για να νιώθει καλά με τον εαυτό του. Θα έχει την αυτοπεποίθηση να ορθώνει ανάστημα σε όσους τον επικρίνουν -και στους φίλους του- όταν αυτό είναι το σωστό. Θα έχει τη δύναμη να αντιμετωπίζει και να διαχειρίζεται τον πόνο του, αντί να προσπαθεί να τον καταπιέζει ή να τον φορτώνει σε κάποιον άλλο. Ένα αγόρι που αγαπάει τον εαυτό του θα θέσει σε προτεραιότητα τη σωματική και την ψυχική του υγεία επειδή είναι φυσιολογικό να φροντίζει αυτό που αγαπάει.

Κάναμε δεκαετή έρευνα για το πώς πρέπει να μεγαλώνουμε ένα κορίτσι που να αγαπάει αληθινά τον εαυτό του, να πιστεύει σε αυτόν και να μπορέσει να βγει στον κόσμο έτοιμο για όλα. Δεν αποκλείσαμε εσκεμμένα τα αγόρια από την έρευνα και τα κείμενά μας· επειδή όμως είμαστε γονείς κοριτσιών, ήταν φυσικό να εστιάσουμε σε αυτά. Όπως αποδείχτηκε, και το συνειδητοποιήσαμε, πολλές από τις στρατηγικές που καλύψαμε στο *Μεγαλώνοντας κορίτσια* θα μπορούσαν να βοηθήσουν οποιονδήποτε - αγόρια, μη δυαδικά παιδιά και ενήλικες. Ακούσαμε τις ιστορίες πολλών γονέων που έχουν εφαρμόσει τις στρατηγικές μας στους γιους τους κι έχουν διαπιστώσει ριζικές και καθοριστικές βελτιώσεις στην αυτοπεποίθηση και στην ευημερία των αγοριών τους. Μοιραζόμαστε κάποιες από αυτές τις ιστορίες στα κεφάλαια που ακολουθούν. Επίσης, ακούσαμε αρκετές γυναίκες να μας λένε ότι οι στρατηγικές μας τους επέτρεψαν να γίνουν μητέρες του εαυτού τους και

να κατανοήσουν γιατί μεγάλωσαν με την αίσθηση ότι ποτέ δεν ήταν αρκετά καλές. Και κυρίως ότι αυτό δεν ήταν δικό τους λάθος.

Όμως, όσο κι αν θα θέλαμε να συμβαίνει το αντίθετο, υπάρχουν σημαντικές διαφορές στο πώς φερόμαστε στα κορίτσια και πώς στα αγόρια· διαφορές που επηρεάζουν τον τρόπο που αντιλαμβάνονται τον κόσμο. Οι έρευνες δείχνουν ότι από τη στιγμή που ένα αγοράκι γεννιέται και παίρνει την πρώτη του ανάσα, ο κόσμος τού φέρεται διαφορετικά απ' ό,τι στα κορίτσια. Αυτό συμβαίνει ακόμα κι αν οι γονείς του έχουν επίγνωση των στερεότυπων του φύλου και προσπαθούν να το μεγαλώσουν ουδέτερα.¹

Για δεκαετίες οι άνθρωποι διαφωνούσαν, έκαναν εκστρατείες και νομοθετούσαν για να αποδομήσουν τις κοινωνικές και πολιτισμικές συνθήκες που θέτουν περιορισμούς και όρια στα κορίτσια μας. Και πολύ σωστά. Ωστόσο, πολλοί από τους «κοινωνικούς κανόνες» μας είναι επίσης περιοριστικοί κι επιζήμιοι για τα αγόρια. Η κοινωνία μας αναμένει ακόμα από τα αγόρια και τους άντρες να είναι σκληροί, να μην κλαίνε, να καταπιέζουν τα συναισθήματά τους, να αγαπούν τα αθλήματα και να απεχθάνονται τον χορό, να επιβάλλουν την κυριαρχία τους, να έχουν πάντα τον έλεγχο, να μη δείχνουν ποτέ αδυναμία και να μη ζητούν βοήθεια. Όπως γράφει και η Ρέιτσελ Γκίζε (Rachel Giese) στο *Boys*: «Πιστεύουμε ότι τα κορίτσια μπορούν και πρέπει να ασχολούνται με τον αθλητισμό, ότι είναι ικανά να διαπρέπουν στη φυσική και στα μαθηματικά, ότι μπορούν να είναι ευάλωτα αλλά και δυνατά, ότι, όταν μεγαλώσουν, μπορούν να γίνουν στρατιωτικοί, πρόεδροι, δάσκαλοι, γιατροί και μηχανικοί [...] [όμως] σε ό,τι αφορά την αμφισβήτηση των στερεότυπων του φύλου και τις επιδράσεις τους στα αγόρια, δεν είμαστε εξίσου ενδεδειγμένοι και συμπονετικοί».² Υπάρχει ακόμα ο «σωστός» τρόπος να είσαι αγόρι ή άντρας. Και όπως θα δούμε στην επόμενη ενότητα, αυτός ο «σωστός»

τρόπος πνίγει, εμποδίζει την ανάπτυξη των αγοριών και των αντρών, στραγγίζει τη χαρά από τη ζωή τους και σε μερικές περιπτώσεις τούς οδηγεί στον θάνατο.

Ο «σχολικός έλεγχος» των αγοριών

Ο σχολικός έλεγχος που ακολουθεί δείχνει ότι αρκετά από τα αγόρια μας ζορίζονται ακαδημαϊκά, συναισθηματικά και κοινωνικά. Ευτυχώς, υπάρχουν απαντήσεις σε αυτά τα προβλήματα, κι έχουμε κάθε λόγο να είμαστε αισιόδοξοι για τα αγόρια μας και για τις προοπτικές τους. Αν όμως θέλουμε να καταλήξουμε σε λύσεις, πρέπει να γνωρίζουμε τι έχουμε να αντιμετωπίσουμε.

Ψυχική υγεία

Το 17% των αγοριών ηλικίας 4 ως 11 ετών εκδηλώνει κάποια ψυχική διαταραχή.³

Αυτοκτονία

Η αυτοκτονία είναι η κύρια αιτία θανάτου των Αυστραλών από 15 ως 44 ετών. Το 75% των αυτοχειρών είναι άρρενες.⁴

Ακαδημαϊκές επιδόσεις

Οι ακαδημαϊκές επιδόσεις των αγοριών υστερούν σε σχέση με εκείνες των κοριτσιών. Σύμφωνα με την Αυστραλιανή Αρχή για το Πρόγραμμα Σπουδών, την Αξιολόγηση και την Αναφορά (ACARA), τα κορίτσια υπερτερούν των αγοριών στη γραφή και στην ανάγνωση σε όλες τις βαθμίδες των σχολικών ετών που εξετάστηκαν, με τη διαφορά να αυξάνεται περαιτέρω όσο τα παιδιά μεγαλώνουν. Το 2022 μόνο το 79,2% των αγοριών έφτασε το εθνικό ελάχιστο επίπεδο γραφής συγκριτικά με

το 89,3% των κοριτσιών, και μόνο το 86,5% των αγοριών έφτασε το εθνικό ελάχιστο επίπεδο ανάγνωσης συγκριτικά με το 92,9% των κοριτσιών.⁵

Ανάγνωση

Το 53% των αγοριών που βρίσκονται σε ηλικία αναγνωστικής ικανότητας δεν διαβάζει για τη χαρά της ανάγνωσης. Πρόκειται για μείωση της τάξης του 13% από το 2000.⁶ Τα αγόρια που δεν είναι αναγνώστες έχουν χειρότερες επιδόσεις στο σχολείο⁷ ακόμα και στα μαθηματικά.⁸ Επίσης, έχουν κακή ψυχική υγεία, κακές διαπροσωπικές σχέσεις⁹ και εκδηλώνουν λιγότερη ενσυναίσθηση.¹⁰

Ανώτατη εκπαίδευση

Τα αγόρια έχουν κατά 16,3% λιγότερες πιθανότητες να πάρουν απολυτήριο λυκείου απ' ό,τι τα κορίτσια. Οι ακαδημαϊκές επιδόσεις τους είναι τόσο μειωμένες σε σχέση με εκείνες των κοριτσιών, ώστε, όσον αφορά την εισαγωγή στο πανεπιστήμιο, το να είναι ένα παιδί αγόρι θεωρείται πλέον μεγαλύτερο μειονέκτημα από οποιοδήποτε άλλο αναγνωρισμένο μειονέκτημα.¹¹

Συμπεριφορά

Τα αγόρια είναι υπεύθυνα για το 70% των τιμωριών στα σχολεία,¹² και μάλιστα οι τιμωρίες και οι αποβολές ξεκινούν από το πρώτο σχολικό έτος, όταν τα αγόρια είναι μόλις 4 ετών.¹³

Εικόνα σώματος

Οι διατροφικές διαταραχές παραδοσιακά θεωρούνται «κοριτσίστικο πρόβλημα», ωστόσο εκτιμάται ότι οι άρρενες αποτελούν

το 20% των ανθρώπων με νευρική ανορεξία και το 30% των ανθρώπων με νευρική βουλιμία.¹⁴ Σχεδόν τα μισά άτομα που εκδηλώνουν υπερφαγική διαταραχή είναι άντρες.¹⁵ Η σωματική δυσμορφική διαταραχή, που είναι μια «ψυχική ασθένεια η οποία χαρακτηρίζεται από διαρκές άγχος για ένα θεωρούμενο ή ασήμαντο ελάττωμα στην εμφάνιση»,¹⁶ επίσης επηρεάζει άντρες και φαίνεται ότι αυξάνεται,¹⁷ καθώς τα αγόρια εκτίθενται όλο και περισσότερο σε μη ρεαλιστικούς και ως επί το πλείστον ακατόρθωτο να επιτευχθούν αντρικούς σωματότυπους, οι οποίοι τους παρουσιάζονται ως ιδανικοί.

Εννέα μεγάλες ανησυχίες

Εξετάζοντας τα στοιχεία πέρα από τις επίσημες στατιστικές και αναφορές, ζητήσαμε από περίπου 15.000 γονείς να μοιραστούν μαζί μας τις πιο σημαντικές ερωτήσεις και ανησυχίες τους για την ανατροφή των αγοριών τους. Στις απαντήσεις που λάβαμε υπήρχαν εντυπωσιακές ομοιότητες, γι' αυτό συμπυκνώσαμε τις ανησυχίες τους σε «εννέα μεγάλες έγνοιες». Σε αυτό το βιβλίο εξετάζουμε όλες αυτές τις ανησυχίες και προτείνουμε τεκμηριωμένες λύσεις.

1. Πώς μπορείτε να πείσετε τον γιο σας να σας πει πώς πέρασε τη μέρα του και να διατηρήσετε στενό και στοργικό δεσμό μαζί του καθώς μεγαλώνει (σ. 288).
2. Πώς θα δώσετε στο αγόρι σας τις δεξιότητες και πώς θα του τονώσετε την αυτοπεποίθηση ώστε να αντιστέκεται στην κοινωνική πίεση των συνομηλίκων του και στις προβληματικές επιρροές (σ. 256).
3. Πώς θα του μάθετε τον πιο αποτελεσματικό τρόπο να υπερασπίζεται τον εαυτό του χωρίς να καταφεύγει στη βία ή να χάνει την έμφυτη γλυκύτητά του (σ. 263-264).
4. Πώς θα ενθαρρύνετε το αγόρι σας να δοκιμάσει καινούρια και δύσκολα πράγματα (σ. 210-211).

5. Πώς θα αντιμετωπίσετε τις οθόνες και το πορνό (σ. 177-178, 281).
6. Πώς θα δώσετε κίνητρα και θα ενθαρρύνετε την πρόοδο χωρίς γκρίνια (σ. 151-152).
7. Πώς θα μάθετε στον γιο σας να δείχνει σεβασμό και να αναλαμβάνει την ευθύνη των πράξεών του χωρίς να τον κάνετε να νιώθει ντροπή (σ. 82-84).
8. Πώς θα προσφέρετε στον γιο σας το δώρο της ακλόνητης σιγουριάς και της αυτοπεποίθησης (σ. 205, 324-325).
9. Πώς θα του δημιουργήσετε θετική και υγιή εικόνα για το σώμα του (σ. 125).

Τα κορίτσια μπορούν να κάνουν τα πάντα και τα αγόρια έχουν προκαθορισμένα χαρακτηριστικά

Για να αντιμετωπίσουμε αυτά τα ζητήματα έτσι ώστε τα αγόρια μας να μπορέσουν να μεγαλώσουν αγαπώντας τον εαυτό τους, πρέπει να απαλλαγούμε από κάποιους από τους μύθους που περιβάλλουν τα αγόρια και τους άντρες που πρόκειται να γίνουν. Ένα από τα σημαντικά ζητήματα είναι ότι ο εγκέφαλος των αγοριών έχει εκ γενετής διαφορετικές συνάψεις από εκείνον των κοριτσιών και ότι αυτή η διαφορά είναι παγιωμένη εφ' όρου ζωής. Για παράδειγμα, μια μελέτη του 2013 που είχε δημοσιευτεί στο περιοδικό *Scientific American* ισχυριζόταν ότι τα αγόρια στην εφηβεία «εκπαιδεύονται για να αναπτύξουν κινητικές δεξιότητες», ενώ τα κορίτσια «εκπαιδεύονται για να συνδυάζουν αναλυτική και διαισθητική σκέψη».¹⁸ Αυτή η πληροφορία, φιλτραρισμένη από τα μέσα ενημέρωσης, οδήγησε στον ισχυρισμό ότι τα αγόρια και οι άντρες είναι καλύτεροι στο να διαβάζουν χάρτες από τα κορίτσια και τις γυναίκες, ενώ οι γυναίκες διαπρέπουν στο να «θυμούνται μια συζήτηση».¹⁹ Αναφέρθηκε ότι ένας από τους συγγραφείς

της μελέτης δήλωσε ότι η διαίσθηση των γυναικών -το ότι «σκέφτονται χωρίς να σκέφτονται»- τείνει να τις κάνει «καλύτερες από τους άντρες σε εκείνες τις δεξιότητες που συνδέονται με το να είναι καλές μητέρες».²⁰ Το πρόβλημα με αυτού του είδους τους ισχυρισμούς είναι ότι πρόκειται περί ανοησιών, για να το θέσουμε ευγενικά.

Μια άλλη μελέτη διατεινόταν ακόμα και ότι ο εγκέφαλος των αγοριών και των αντρών είναι σχεδιασμένος από τη φύση έτσι ώστε να προτιμούν το μπλε χρώμα, ενώ ο εγκέφαλος των κοριτσιών και των γυναικών είναι σχεδιασμένος έτσι ώστε να προτιμούν το ροζ. Το 2007 οι εξειδικευμένες στον οπτικό εγκέφαλο νευροεπιστήμονες Άνια Χάλμπερτ (Anya Hurlbert) και Γιαζού Λινγκ (Yazhu Ling) έκαναν την υπόθεση ότι τα αγόρια και οι άντρες «αντιλαμβάνονται καλύτερα το κυανό άκρο του φάσματος [του φωτός]» επειδή, ως κυνηγοί, έπρεπε να μπορούν να σαρώνουν τον ορίζοντα, ενώ τα κορίτσια και οι γυναίκες προτιμούν το ροζ επειδή έπρεπε να μπορούν να εντοπίζουν ώριμα φρούτα και μούρα.²¹

Αν ίσχυε αυτό, τότε οι συγκεκριμένες χρωματικές προτιμήσεις θα έπρεπε να είναι λίγο πολύ ομοιόμορφες στην πάροδο του χρόνου. Όμως, δεν είναι. Το 1918, για παράδειγμα, δημοσιεύτηκε στο *Earnshaw's*, ένα περιοδικό για την παιδική μόδα που προοριζόταν για τα καταστήματα λιανικής πώλησης, ένα άρθρο που ενημέρωνε τους αναγνώστες ότι ο «γενικά αποδεκτός κανόνας είναι ότι το ροζ είναι για το αγόρι και το μπλε για το κορίτσι».²² Το ροζ εξακολουθούσε να είναι «αγορίστικο χρώμα» μέχρι τη δεκαετία του 1950. Δείτε απλώς τον *Πίτερ Παν* στην εκδοχή του Γουόλτ Ντίσνεϊ, όπου ο Μάικλ, το μικρότερο αγόρι, σε όλη την ταινία φοράει ένα ροζ φορμάκι. Αυτά όσον αφορά το αν τα χαρακτηριστικά είναι προκαθορισμένα.

Οι ερευνητές προσπαθούν εδώ και δεκαετίες να εντοπίσουν διαφορές στον εγκέφαλο αγοριών και κοριτσιών, καθώς και αντρών και γυναικών. Και ξέρετε κάτι; Δεν υπάρχει

επιστημονική τεκμηρίωση που να υποδηλώνει ότι ο εγκέφαλος των αγοριών είναι «καλωδιωμένος» διαφορετικά από εκείνον των κοριτσιών. Για παράδειγμα, στη μελέτη του 2013 που αναφέραμε νωρίτερα οι διαφορές στη συμπεριφορά ήταν τόσο μικρές σε πολλές περιπτώσεις, που αν παίρνατε τυχαία ένα αγόρι ή ένα κορίτσι και του ζητούσατε να εκτελέσει μια δραστηριότητα, «το “σωστό” φύλο θα ήταν ανώτερο σε λιγότερο από το 53% των περιπτώσεων».²³ Οι άνθρωποι που έχουν αφιερώσει τη ζωή τους στη μελέτη του ανθρώπινου εγκεφάλου περιγράφουν δημοφιλείς ισχυρισμούς σχετικά με την «καλωδίωση» του εγκεφάλου ως «νευρομύθους», «νευροανοησίες» ή, λιγότερο ευγενικά, «νευροσαβούρες».²⁴

Ωστόσο, κάποιοι γονείς με παιδιά και των δύο φύλων επιμένουν ότι τα αγόρια συμπεριφέρονται τόσο διαφορετικά από τα κορίτσια, ώστε αυτό πρέπει να έχει να κάνει με τον εγκέφαλό τους. Δεν αμφισβητούμε την κοινή εμπειρία τους. Όμως, δεν πρόκειται περί «καλωδίωσης». Αντανακλά απλώς το γεγονός ότι τα αγόρια και τα κορίτσια δέχονται διαφορετική μεταχείριση από την πρώτη μέρα της ζωής τους.

Η νευροβιολόγος Τζίνα Ρίπρον (Gina Rippon) γράφει στο βιβλίο της *The Gendered Brain* [Ο έμφυλος εγκέφαλος] ότι αυτό που θεωρούμε «καλωδίωση» του εγκεφάλου είναι στην πραγματικότητα το αποτέλεσμα περιβαλλοντικών παραγόντων.²⁵ Ο εγκέφαλός μας ανταποκρίνεται και αλλάζει σύμφωνα με το περιβάλλον μας. «Αν μπορούσαμε να ακολουθήσουμε το ταξίδι του εγκεφάλου ενός κοριτσιού ή ενός αγοριού», γράφει η Ρίπρον, «θα βλέπαμε ότι από τη στιγμή της γέννησης, ή ίσως και ακόμα νωρίτερα, αυτοί οι εγκέφαλοι μπορεί να κατευθυνθούν σε διαφορετικά μονοπάτια. Παιχνίδια, ρούχα, βιβλία, γονείς, οικογένειες, δάσκαλοι, σχολεία, πανεπιστήμια, εργοδότες, κοινωνικές και πολιτισμικές νόρμες -και, φυσικά, στερεότυπα φύλου- μπορούν να στρέψουν διαφορετικά μυαλά προς διαφορετικές κατευθύνσεις».

Αυτό λέγεται νευροπλαστικότητα. Ο εγκέφαλός μας πλάθεται όπως η πλαστελίνη ως αντίδραση σε αυτά που κάνουμε - ή δεν κάνουμε. Όπως το θέτει η Ρίπτον: «Ο εγκέφαλος αντανακλά τη ζωή που έχει βιώσει, όχι απλώς το φύλο του κατόχου του».²⁶ Και η δομή του εγκεφάλου μας μπορεί να αλλάξει με αξιοσημείωτη ταχύτητα. Μια μελέτη που αναφέρει η Ρίπτον έδειξε παρατηρήσιμες αλλαγές στη δομή του εγκεφάλου σε διάστημα μικρότερο των τριών μηνών.²⁷ Εξαιρετικά νέα για τα αγόρια (και για όλους γενικότερα). Αντί να περιορίζουμε τους ορίζοντες των αγοριών, να μειώνουμε τις προσδοκίες μας για αυτά και να τα σπρώχνουμε προς συγκεκριμένες δραστηριότητες επειδή θεωρούμε ότι είναι «φτιαγμένα» να συμπεριφέρονται με έναν συγκεκριμένο τρόπο, μπορούμε να τα στηρίξουμε για να προοδεύσουν μεγαλώνοντας και να γίνουν τα μοναδικά και υπέροχα άτομα που επιλέγουν να είναι.

Το συμπέρασμα είναι ότι τα αγόρια (και τα κορίτσια) δεν είναι «φτιαγμένα» να συμπεριφέρονται με κάποιο συγκεκριμένο τρόπο. Ο εγκέφαλός τους διαμορφώνεται από το εξωτερικό περιβάλλον και από όσα κάνουν σε καθημερινή βάση. Και, κυρίως, από αυτά που *εμείς* λέμε και κάνουμε σε εκείνα.

Όμως, δεν συμπεριφερόμαι διαφορετικά στο αγόρι μου απ' ό,τι στο κορίτσι μου

Σε αυτό το σημείο, αν έχετε ένα κορίτσι κι ένα αγόρι, ίσως σκέφτεστε ότι μεγαλώνετε τα παιδιά σας με τον ίδιο ακριβώς τρόπο. Ή, αν έχετε μόνο αγόρι, ίσως πιστεύετε ότι το ανατρέφετε με τρόπο ουδέτερο ως προς το φύλο.

Αν και ίσως το πιστεύετε ειλικρινά αυτό και έχετε κάνει κάποια προσπάθεια για να αναθρέψετε το αγόρι σας με ουδέτερο τρόπο, οι έρευνες δείχνουν ότι οι γονείς συμπεριφέρονται στα αγόρια διαφορετικά απ' ό,τι στα κορίτσια. Και όταν οι άνθρωποι γνωρίζουν το φύλο του αγέννητου παιδιού τους,

αυτές οι διαφορές ξεκινούν πριν ακόμα γεννηθεί το παιδί και συνεχίζουν να ενισχύονται και μετά τη γέννησή του. Για παράδειγμα, οι μητέρες είναι πιθανό να μιλούν περισσότερο στις κόρες τους απ' ό,τι στους γιους τους και να χρησιμοποιούν πιο συναισθηματική γλώσσα.²⁸ Αυτό έχει σημασία αν λάβουμε υπόψη μας ότι όταν μιλάμε στα μωρά, βελτιώνονται οι γλωσσικές ικανότητές τους.²⁹ Οι πατεράδες είναι πιθανότερο να επιδίδονται σε πιο σκληρά παιχνίδια και να χρησιμοποιούν γλώσσα που εστιάζει περισσότερο στην επίτευξη στόχων -λέξεις όπως «κορυφαίος», «νίκη» και «περήφανος»- με τους γιους παρά με τις κόρες τους.³⁰ Οι πατεράδες είναι επίσης πιο πιθανό να τραγουδούν και να σφυρίζουν με τις κόρες τους, κι έχουν την τάση να ασχολούνται περισσότερο με τις κόρες και να ανταποκρίνονται πιο πολύ σε αυτές συγκριτικά με τους γιους, πράγμα που «μπορεί να διευκολύνει την ανάπτυξη αυξημένης ενσυναίσθησης στα κορίτσια».³¹ Ακόμα, είναι μικρότερες οι πιθανότητες να αποθαρρύνουν τα αγόρια από το να ασχοληθούν με επικίνδυνες δραστηριότητες.³² Μια μελέτη για συζητήσεις σχετικά με την ασφάλεια ανάμεσα σε γονείς και στα παιδιά τους που βρέθηκαν στα επείγοντα ενός νοσοκομείου μετά από κάποιον τραυματισμό διαπίστωσε ότι οι πιθανότητες να συμβουλευέσουν οι γονείς τις κόρες τους να είναι πιο προσεκτικές στο μέλλον ήταν τετραπλάσιες.^{33, 34}

Το γεγονός ότι χωρίς να το καταλαβαίνουμε αλληλεπιδρούμε διαφορετικά με τα αγόρια απ' ό,τι με τα κορίτσια φάνηκε ξεκάθαρα στο ντοκιμαντέρ του BBC *No More Boys and Girls: Can our kids go gender free?* [Όχι άλλο αγόρια και κορίτσια: Μπορούν τα παιδιά μας να μεγαλώσουν χωρίς έμφυλα στερεότυπα;].³⁵ Σε ένα πείραμα ζητήθηκε από φροντιστές παιδιών και των δύο φύλων να παίξουν με δύο νήπια που τα ονόματα που τους δόθηκαν και τα ρούχα που φορούσαν συνδέονταν με το αντίθετο φύλο. Η Μάρνι έγινε «Ολιβερ» και ο Έντουαρντ έγινε «Σόφι». Οι διαφορές στον τρόπο παιχνιδιού ήταν εντυπωσιακές. Ο

«Όλιβερ» (Μάρνι) πήρε ρομπότ και παιχνίδια που αφορούσαν τα σχήματα, ενώ η «Σόφι» (Έντουαρντ) πήρε μια κούκλα και μαλακές μαριονέτες για να αλληλεπιδρά. Τα αγόρια έλαβαν παιχνίδια που τους μάθαιναν και ενθάρρυναν τη χωρική αντίληψή τους, ενώ τα κορίτσια ενθαρρύνονταν να παίζουν με παιχνίδια που είχαν περισσότερο να κάνουν με την αλληλεπίδραση. Οι φροντιστές αιφνιδιάστηκαν πραγματικά από τη διαφορά στον τρόπο με τον οποίο αλληλεπιδρούσαν με τα παιδιά, γιατί σε ζητήματα φύλου θεωρούσαν ότι κρατούσαν ουδέτερη στάση. Όμως, αυτές οι διαφορές στο παιχνίδι έχουν αντίκτυπο στον εγκέφαλο των παιδιών. Όπως αναφέρθηκε και νωρίτερα, εκτιμάται ότι όταν αυτές οι συμπεριφορές επαναλαμβάνονται, μπορούν να αλλάξουν τον εγκέφαλο σε λιγότερο από τρεις μήνες.^{36, 37}

Αν δεν έχετε πειστεί ακόμα, προσέξτε τα χαϊδευτικά με τα οποία αποκαλούμε κατά κόρον τα αγόρια και τα κορίτσια. Οι γονείς και οι φροντιστές των αγοριών συχνά αναφέρονται σε αυτά ως «φιλαράκο», «κολλητέ» ή «αντράκι». Πόσες φορές έχετε ακούσει να αποκαλείται ένα κορίτσι «φιλαράκι», «κολλητή» ή «γυναϊκάκι»; Από την άλλη, πάλι, τα κορίτσια συχνά αποκαλούνται «γλυκούλα», «καρδούλα μου» ή «πριγκίπισσα». Αυτές οι λέξεις (ή στο αρσενικό «γλυκούλης» και «πρίγκιπας») χρησιμοποιούνται πολύ σπανιότερα για τα αγόρια.

Όπως γράφει και η δρ Ρίπον: «Ένας έμφυλος κόσμος θα παραγάγει ένα έμφυλο μυαλό».³⁸ Δεν είναι τόσο η «καλωδίσση» που διαμορφώνει τον εγκέφαλο των αγοριών και τον εγκέφαλο των κοριτσιών, αλλά ο τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζουμε τα αγόρια και τα κορίτσια. Τα καλά νέα είναι ότι αφού οι εξωτερικοί παράγοντες παίζουν τόσο σημαντικό ρόλο, έχετε πάρα πολλές δυνατότητες να επηρεάσετε την ανάπτυξη του γιου σας. Αυτό δεν έχει καμία σχέση με το να «κάνετε τα αγόρια σας κορίτσια» ή, αντιστρόφως, να «κάνετε τα κορίτσια σας αγόρια». Έχει να κάνει με τη δημιουργία περιβάλλοντος

που δίνει ευκαιρίες στον γιο σας να ανακαλύψει τον αληθινό εαυτό του, αντί να αποφασίζετε εκ των προτέρων ότι είναι «φτιαγμένος» για να συμπεριφέρεται με έναν συγκεκριμένο τρόπο. Γι' αυτό, ας απελευθερώσουμε τα αγόρια μας από παρωχημένες ιδέες περί ανάπτυξης του εγκεφάλου και ας εμπυχώσουμε τον εαυτό μας ώστε να δημιουργούμε το σωστό περιβάλλον για να μπορέσουν οι γιοι μας να ανθίσουν και να μεγαλώσουν αγαπώντας τον εαυτό τους.

Οι επτά πυλώνες ενός αγοριού που αγαπάει τον εαυτό του

Το ευχάριστο είναι ότι έχουμε κάθε λόγο να πιστεύουμε ότι ένα αγόρι μπορεί να μεγαλώσει αγαπώντας τον εαυτό του αν το βοηθήσουμε να αναπτύξει τις ικανότητες και την εσωτερική δύναμη που χρειάζεται για να ακμάσει. Σκεφτείτε ότι η ανατροφή του γιου (ή των γιων) σας είναι λίγο σαν να χτίζετε ένα σπίτι. Αν θέλετε να είναι ικανός να αντέχει τις φουρτούνες της ζωής -πολλές από τις οποίες εμείς δεν μπορούμε καν να τις φανταστούμε, πόσο μάλλον να τις προβλέψουμε-, να τον δείτε να πετάει ψηλά και να φτάνει στο μέγιστο των δυνατοτήτων του, τότε έχει ανάγκη από γερά θεμέλια.

Υπάρχουν επτά πυλώνες που κάθε αγόρι χρειάζεται για να μεγαλώσει νιώθοντας έτοιμο για οτιδήποτε. Όμως, το πρόβλημα με αυτούς τους πυλώνες είναι ότι συχνά δεν υψώνονται με φυσικό τρόπο. Μάλιστα, στη σημερινή κοινωνία υπάρχουν πολλές δυνάμεις που φθείρουν αυτούς τους πυλώνες, με αποτέλεσμα να μην είναι αρκετά ανθεκτικοί για να στηρίξουν το αγόρι σας όταν θα ξεσπάσει η καταιγίδα.

Ως γονείς, με μικρές καθημερινές παρεμβάσεις μπορείτε να χτίσετε και να ενισχύσετε αυτούς τους πυλώνες για τον γιο σας. Δεν έχει σημασία ποια είναι η δομή της οικογένειάς σας, πόσο περίπλοκη είναι η ζωή σας ή πόσο απασχολημένοι

είστε - μπορείτε ούτως ή άλλως να χτίσετε αυτούς τους πυλώνες.

Πολλές από τις δυσκολίες που είναι πιθανό να αντιμετωπίσει ο γιος σας θα προκληθούν ή θα γίνουν ακόμα πιο σύνθετες όταν αυτοί οι θεμέλιοι πυλώνες δεν είναι αρκετά δυνατοί. Αντί να αντιμετωπίσετε απλώς τα συμπτώματα -που είναι μια μακρά και εκνευριστική διαδικασία-, θα έχετε μεγαλύτερη επιτυχία αν αντιμετωπίσετε τη βασική αιτία κατανοώντας ποιος θεμέλιος πυλώνας χρειάζεται ενίσχυση. Θα εξηγήσουμε καθέναν από τους επτά πυλώνες που ακολουθούν στα επόμενα κεφάλαια και θα σας δείξουμε πώς να τους οικοδομήσετε και να τους ενισχύσετε για τον γιο σας.

1. Ένα αγόρι που αγαπάει τον εαυτό του έχει προοπτική ισχύος.
2. Ένα αγόρι που αγαπάει τον εαυτό του έχει δύναμη χαρακτήρα.
3. Ένα αγόρι που αγαπάει τον εαυτό του έχει σωματική αυτοπεποίθηση.
4. Ένα αγόρι που αγαπάει τον εαυτό του έχει ισορροπία.
5. Ένα αγόρι που αγαπάει τον εαυτό του είναι ανεξάρτητο και ικανό.
6. Ένα αγόρι που αγαπάει τον εαυτό του έχει δυνατές σχέσεις.
7. Ένα αγόρι που αγαπάει τον εαυτό του είναι ο εαυτός του.

Για να χτίσετε αυτούς τους πυλώνες δεν είναι απαραίτητο να ανατρέψετε κάθε πτυχή της παραδοσιακής αρρενωπότητας όπως την αντιλαμβανόμαστε. Δεν έχει να κάνει με την επανεφεύρεση ή τον επαναπροσδιορισμό τού τι σημαίνει να είσαι αγόρι (και άντρας) από μηδενική βάση. Μια τόσο ριζική επαναδιατύπωση της αρρενωπότητας δεν είναι μόνο απίθανο να πετύχει, αλλά είναι επίσης ανεπιθύμητη και αχρείαστη. Αντίθετα, σχετίζεται με την ανάκτηση και την επιδοκιμασία όλων των στοιχείων της αρρενωπότητας που

είναι καλά για τα αγόρια μας. Και σχετίζεται επίσης με το ότι η εξασφάλιση της αρρενωπότητας δίνει κίνητρο στους γιους μας, αντί να τους παγιδεύει σε ένα αδιέξοδο που τελικά θα τους υπονομεύσει.

Ελέγξτε τις αποσκευές σας

Όλοι κουβαλάμε αποσκευές από την παιδική μας ηλικία και τις εμπειρίες που έχουμε συγκεντρώσει στη διαδρομή προς τη γονεϊκότητα. Ορισμένες από αυτές θα θελήσετε να τις κρατήσετε, ειδικά αν είχατε μια υπέροχη παιδική ηλικία και γνωρίζετε ότι όλα θα είναι ρόδινα αν το αγόρι σας καταφέρει να πετύχει έστω και τα μισά από σας! Όμως, κάποιες αποσκευές πιθανόν δεν πρόκειται να σας βοηθήσουν στην αποστολή σας να μεγαλώσετε ένα αγόρι που να αγαπάει τον εαυτό του. Κάποιες από τις άχρηστες αποσκευές σας μπορείτε να τις αφήσετε εύκολα, άλλες όχι – δεν έχει σημασία πόση ψυχοθεραπεία κάνουνε! Το σημαντικό για να είστε οι γονείς που έχει ανάγκη ο γιος σας είναι να ξέρετε πώς να τις κουβαλάτε, επειδή μόλις καταλάβετε ότι υπάρχουν, μπορείτε να κάνετε τη συνειδητή επιλογή να μην τις αδειάσετε μπροστά στον γιο σας.

Η λίστα με ερωτήσεις που ακολουθεί έχει σκοπό να σας παρακινήσει να σκεφτείτε ποιες είναι οι αποσκευές που κουβαλάτε ως γονείς. Μην ανησυχείτε, δεν πρόκειται για κάποιου είδους δοκιμασία. Είναι απλώς μια μικρή άσκηση για να αυξήσετε την επίγνωσή σας. Αν μεγαλώνετε τα παιδιά σας μαζί με κάποιον ή κάποια σύντροφο, ίσως θελήσετε να δείτε αυτή τη λίστα μαζί. Τα αποτελέσματα μπορεί να σας εκπλήξουν.

Σκεφτείτε συγκεκριμένα τον τρόπο με τον οποίο οι ακόλουθες ερωτήσεις σχετίζονται με τον δικό σας γιο. Αυτό δεν έχει να κάνει με τα αγόρια με γενική ή θεωρητική έννοια, αλλά μάλλον με το τι πιστεύετε *εσείς* για το *δικό* σας αγόρι στην αληθινή ζωή.

Ποιες είναι οι αποσκευές σας ως γονιών;

- Το αγόρι σας νιώθει την *ανάγκη* να είναι καλός αθλητής;
- Θα σας πειράξει αν ο γιος σας φορέσει τουτού στο νηπιαγωγείο, στον παιδικό σταθμό ή στο σχολείο;
- Θεωρείτε φυσιολογικό να κλαίει ο γιος σας και να εκφράζει τα συναισθήματά του;
- Θέλετε ο γιος σας να μοιάζει στον άλλο γονέα του ή να μην του μοιάζει καθόλου;
- Θα απογοητευτείτε αν ο γιος σας έχει διαφορετικά ενδιαφέροντα και αξίες από σας;
- Ως γονείς, παίρνετε μερικές φορές αποφάσεις που βασίζονται στην επιθυμία σας να μη βρεθείτε σε αμηχανία, να μην κριθείτε από άλλους γονείς, από τον/τη σύντροφό σας, τους γονείς σας, τα πεθερικά σας, από «ειδικούς» στην ανατροφή των παιδιών ή ακόμα και από ανθρώπους που σας είναι εντελώς άγνωστοι;
- Πιστεύετε ότι τα στερεότυπα φύλου είναι «φυσιολογικά» και, συνεπώς, δεν μπορούν να αλλάξουν;
- Θέλετε πραγματικά «απλώς να είναι ο γιος σας ευτυχισμένος»;
- Θεωρείτε ότι επιβραβεύετε τον γιο σας με περισσότερη αγάπη και προσοχή όταν σας κάνει περήφανους;
- Είναι ο γιος σας πραγματικά καλός ακριβώς όπως είναι ή πρέπει να ανταποκριθεί σε κάποιες προϋποθέσεις;
- Σας ενδιαφέρει αν ο γιος σας είναι δημοφιλής ή όχι;
- Θα θέλατε να ήταν ο γιος σας κορίτσι;

Ένα αγόρι που αγαπάει τον εαυτό του έχει προοπτική ισχύος

Ο δεκάχρονος γιος της Όντρεϊ, ο Σπένσερ, ζοριζόταν πολύ. Κάθε πρωί έπρεπε να δοθεί μάχη για να τον πάει στο σχολείο. Έλεγε ότι δεν είχε νόημα να πηγαίνει σχολείο επειδή ήταν κουτός και όλοι τον μισούσαν γιατί ήταν αποτυχημένος. Όταν ο Σπένσερ κατάφερνε κάτι που άξιζε συγχαρητήρια, ο ίδιος το απέρριπτε χαρακτηρίζοντάς το σύμπτωση. Όταν κάποιος φίλος του τον πλησίαζε, εκείνος απέρριπτε την πρόσκληση, ισχυριζόμενος ότι οφειλόταν σε οίκτο. Το πρόβλημα δεν είχε να κάνει μόνο με τις σχολικές επιδόσεις και τις φιλίες του. Ο Σπένσερ αρνιόταν κατηγορηματικά να συμμετάσχει στον αγώνα ανώμαλου δρόμου του σχολείου και είχε ήδη πει στην Όντρεϊ ότι προτιμούσε να πεθάνει παρά να πάει στη σχολική κατασκήνωση, που θα ξεκινούσε σε έξι μήνες! Και για να βάλουμε το κερασάκι στην τούρτα των δεινών του, ήταν και στο σπίτι δυστυχημένος και κατσούφης.

Στην αρχή η Όντρεϊ νόμιζε ότι ο γιος της περνούσε απλώς μια φάση και ότι αν εκείνη ήταν στοργική και υπομονετική, ο Σπένσερ τελικά θα συνερχόταν. Όμως, ύστερα της τηλεφώνησαν από το σχολείο, διότι ο Σπένσερ είχε αρνηθεί να κάνει το τεστ αξιολόγησης. Σε όλη τη διάρκεια του τεστ καθόταν στο θρανίο του με τα χέρια σταυρωμένα και δεν ήθελε ούτε καν να πιάσει το μολύβι του.

Η Όντρεϊ συνειδητοποίησε ότι η κατάσταση του Σπένσερ δεν θα διορθωνόταν από μόνη της, όπως ήλπιζε αρχικά. Μάλιστα, με τον καιρό γινόταν ακόμα χειρότερη. Άρχισε να διερευνά τι είχε αλλάξει στη ζωή του Σπένσερ που τον έκανε να νιώθει απελπισμένος και να παραιτείται από οποιαδήποτε προσπάθεια. Όμως, δεν κατέληξε πουθενά. Ασφαλώς υπήρχαν όλα τα συνήθη προβλήματα που προκύπτουν όταν μεγαλώνει κάποιος παιδιά, όμως η Όντρεϊ δεν μπορούσε να δικαιολογήσει τη δραματική επιδείνωση του γιου της. Μάλιστα, από συζητήσεις που έκανε μαζί του κατάλαβε ότι ουσιαστικά το μόνο που είχε αλλάξει ήταν η συμπεριφορά του. Βάσει αντικειμενικών όρων, η ζωή του Σπένσερ δεν ήταν απαίσια. Απλώς ο ίδιος νόμιζε ότι ήταν. Το μόνο πράγμα που είχε αλλάξει ήταν η αντίληψή του για τη ζωή του.

Και τότε έγινε το κλικ - για την Όντρεϊ τουλάχιστον. Όμως, έπρεπε να πείσει και τον Σπένσερ.

Ο Σπένσερ εστίαζε τόσο πολύ σε όσα δεν του άρεσαν στη ζωή του, που δεν μπορούσε να δει τον πλούτο πέρα από αυτά. Ακόμα κι όταν συνέβαιναν καλά πράγματα, είτε δεν θα τα πρόσεχε είτε θα τα απέρριπτε και θα τα μειώνε. Ήταν τέτοιο το μέλημά του να βρίσκει αποδείξεις για να στηρίξει την αντίληψή του ότι η ζωή του ήταν απαίσια και ότι ήταν ανίσχυρος να την αλλάξει, ώστε δεν έδινε σημασία σε όλες τις ενδείξεις ότι όντως υπήρχαν μερικά καλά πράγματα στη ζωή του και ότι είχε τη δύναμη και την ικανότητα να αναζητήσει ακόμα περισσότερα.

Έτσι, λοιπόν, η Όντρεϊ αποφάσισε να αλλάξει την αντίληψη του γιου της. Μόλις δύο εβδομάδες αργότερα η παρέμβασή της άρχισε να αποδίδει καρπούς. Ο Σπένσερ όχι μόνο έτρεξε στον αγώνα ανώμαλου δρόμου, αλλά πήρε και βραβείο ευγενούς άμιλλας. Σύντομα μετά από αυτό το γεγονός η Όντρεϊ κρυφάκουσε τον Σπένσερ να παίζει Xbox με τρία αγόρια από το σχολείο του. Έπρεπε να συγκρατήσει τα δάκρυά της όταν

άκουσε το αγόρι της να κουβεντιάζει χαλαρά και να γελάει με τους φίλους του. Μέχρι το τέλος του εξαμήνου ο Σπένσερ όχι μόνο έδινε τα τεστ αξιολόγησης χωρίς να διαμαρτύρεται, αλλά επίσης επέλεγε να παίρνει περισσότερες σχολικές εργασίες για το σπίτι. Και πήγε και στην κατασκήνωση χωρίς γκρίνιες. Παρότι δεν ξετρελάθηκε κιάλας, ένιωθε περήφανος για τον εαυτό του που πήγε.

Για να το ξεκαθαρίσουμε, στην πραγματικότητα κανένας εξωγενής παράγοντας δεν άλλαξε στη ζωή του Σπένσερ. Δεν έγινε ξαφνικά ιδιοφυΐα ή αστέρι στον αθλητισμό και δεν γνώρισε πιο στοργικούς φίλους. Αν και οι εργασίες του για το σχολείο και οι φιλίες του κατά πάσα πιθανότητα βελτιώθηκαν ως συνέπεια της αλλαγής στην αντίληψή του, δεν είναι αυτές που άναψαν τη σπίθα της αλλαγής μέσα του. Η εντυπωσιακή μεταμόρφωση του Σπένσερ ήταν άμεσο αποτέλεσμα της αλλαγής στην προοπτική του. Το μόνο που έκανε -με τη βοήθεια της μητέρας του- ήταν να επιλέξει να σκέφτεται με έναν τρόπο που λειτουργούσε προς όφελός του αντί εναντίον του.

Τι προκάλεσε αυτή την αξιοσημείωτη μετατόπιση σε τόσο σύντομο χρονικό διάστημα; Πώς άλλαξε ο Σπένσερ την αντίληψή του; Αυτό είναι το βασικό σημείο του κεφαλαίου που διαβάζετε. Θα σας δείξουμε πώς να χτίζετε αυτό που αποκαλούμε προοπτική ισχύος του γιου σας. Αν το κάνετε, θα βοηθηθείτε να επιλύσετε ή, τουλάχιστον, να ελαχιστοποιήσετε οποιοδήποτε πρόβλημα θα αντιμετωπίσει ποτέ ο γιος σας (ή κι εσείς οι ίδιοι!). Είναι μεγάλη υπόσχεση, το ξέρουμε. Όμως, νιώθουμε σίγουροι για αυτήν επειδή, ναι, είναι αλήθεια.

Τι ακριβώς είναι η προοπτική ισχύος;

Έχετε δοκιμάσει ποτέ να δείτε μια από αυτές τις τρισδιάστατες μαγικές εικόνες; Έκαναν θραύση στα μέσα της δεκαετίας του

1990. Αν δεν το έχετε κάνει, ή έχει περάσει καιρός από την τελευταία φορά που είδατε μια τέτοια εικόνα, κάντε αναζήτηση στο Google και θα βρείτε πολλά παραδείγματα. Μην ανησυχείτε - θα είμαστε εδώ όταν γυρίσετε.

Όταν κοιτάτε την εικόνα πρώτη φορά, δεν είναι παρά ένα σύμφυρμα από μοτίβα χρωμάτων και σχημάτων. Όμως, αν επιμένετε, αν συνεχίσετε να την κοιτάζετε, αν αλληθωρίσετε ελαφρά όσο χάνετε την εστίασή σας, τότε ένα ψάρι, ή ένα αυτοκίνητο, ή ένα πρόσωπο θα εμφανιστεί σε τρισδιάστατη μορφή. Και αν συνεχίσετε να κοιτάζετε, αυτή η τρισδιάστατη εντύπωση θα βαθύνει κι άλλο και θα σας επιτρέψει να αλλάξετε οπτική γωνία και να «δείτε μέσα» στην εικόνα. Φαίνεται, πραγματικά, σαν μαγικό τρικ, όμως το σημαντικό στοιχείο στις μαγικές εικόνες είναι ότι στην πραγματικότητα τίποτα δεν αλλάζει στην εικόνα. Εξακολουθεί να είναι το ίδιο θολό μείγμα χρωμάτων που ήταν και πριν. Αυτό που αλλάζει είστε εσείς· καταβάλλετε συνειδητή προσπάθεια να μεταβάλετε την προοπτική σας και, κάνοντάς το αυτό, έχετε μια διαφορετική εμπειρία. Και μπορείτε να επιλέξετε να κάνετε αυτή την αλλαγή όποτε το επιθυμείτε.

Οι στερεοσκοπικές μαγικές εικόνες αποτελούν ένα πρακτικό μάθημα για τη δύναμη της αντίληψης. Μας διδάσκουν ότι βλέπουμε αυτό στο οποίο εστιάζουμε. Και το στοιχείο στο οποίο εστιάζουμε είναι αυτό που βλέπουμε. Δύο άνθρωποι μπορεί να κοιτάζουν την ίδια ακριβώς εικόνα και ο ένας να βλέπει το θαύμα μιας τρισδιάστατης εικόνας, ενώ ο άλλος θα δει μια απογοητευτική θολούρα. Εξαρτάται από την οπτική γωνία του καθενός.

Παρομοίως, δύο αγόρια που έχουν παρεμφερείς ικανότητες μπορεί να έρθουν αντιμέτωπα με την ίδια ακριβώς κατάσταση, και το ένα αγόρι να ευημερήσει, ενώ το άλλο να γίνει ράκος. Η διαφορά; Η προοπτική τους.

Θα θέλαμε να σας συστήσουμε δύο αγόρια που θα

εμφανιστούν μερικές φορές στο βιβλίο, τον Σαμ και τον Λιάμ. Αυτά τα αγόρια μοιάζουν σε πολλά πράγματα. Και τα δύο προέρχονται από οικογένειες που τα αγαπούν, έχουν τα ίδια χόμπι, και επίσης πολύ κοινές δυνάμεις και αδυναμίες. Η μεγαλύτερη διαφορά ανάμεσά τους είναι ότι ο Σαμ μεγαλώνει με τους επτά βασικούς πυλώνες που χρειάζεται για να αγαπάει τον εαυτό του. Ο Λιάμ, από την άλλη, δεν έχει δημιουργήσει ακόμα αυτούς τους πυλώνες.

Τα αγόρια φεύγουν από το σχολείο έχοντας πάρει τους βαθμούς τους για το διαγώνισμα των μαθηματικών με άριστα το είκοσι. Ο Σαμ χαμογελάει χαρούμενος καθώς πηγαίνει χοροπηδώντας στη μητέρα του. «Έκανα δεκαπέντε αθροίσματα σωστά», λέει. «Είμαι καταπληκτικός στα μαθηματικά».

Ο Λιάμ πηγαίνει στη μητέρα του με σκυφτούς ώμους και το βλέμμα στα παπούτσια του. Κοιτώντας τον και μόνο η μητέρα του ξέρει ότι είναι έτοιμος να βάλει τα κλάματα, γι' αυτό τον οδηγεί βιαστικά προς το αυτοκίνητο. Στη διαδρομή προς το σπίτι δάκρυα κυλούν στα μάγουλα του Λιάμ, καθώς εκείνος λέει: «Έκανα λάθος σε πέντε αθροίσματα. Είμαι απαράδεκτος στα μαθηματικά».

Τα δύο αγόρια έχουν πάρει ακριβώς ίδιο βαθμό. Και οι δύο πήραν δεκαπέντε στα είκοσι. Όμως, η αντίληψή τους είναι εντελώς διαφορετική. Ο Σαμ έχει προοπτική ισχύος, ενώ ο Λιάμ όχι.

Κάποιοι ίσως θεωρήσουν ότι η αρνητική αντίδραση του Λιάμ είναι καλό στοιχείο· αν νιώθει άσχημα για τα αποτελέσματα του τεστ, τότε ίσως παρακινηθεί να δουλέψει πιο σκληρά για να τα πάει καλύτερα την επόμενη φορά. Αυτός είναι ένας μύθος «παλαιάς σχολής» για τον τρόπο ανατροφής των παιδιών, ειδικά όσον αφορά τα αγόρια. Επίσης, είναι αναποτελεσματικός. Τα παιδιά που έχουν αρνητικά συναισθήματα για τις επιδόσεις τους είναι πιο πιθανό να αποφύγουν να εξασκηθούν, επειδή αυτό θα τα κάνει να νιώσουν άσχημα.¹ Είναι πιθανό ότι το τελευταίο πράγμα που θα θέλει να κάνει

ο Λίαμ θα είναι να διαβάσει μαθηματικά, διότι αυτό θα του υπενθυμίζει απλώς την απογοήτευσή του και την αίσθηση της αποτυχίας. Χωρίς προοπτική ισχύος ο Λίαμ ίσως εξηγήσει ότι ο βαθμός του στο τεστ οφείλεται στο ότι είναι κουτός και άχρηστος. Κι αυτό μπορεί να τον αποθαρρύνει από το να προσπαθήσει περισσότερο την επόμενη φορά και να συνθλίψει την αυτοπεποίθησή του.

Από την άλλη, ο Σαμ μάλλον έχει ακόμα μεγαλύτερο κίνητρο να δουλέψει σκληρά για να τα πάει καλά την επόμενη φορά, ώστε να νιώσει και πάλι τόσο ωραία. Ο κορυφαίος ειδικός σε ζητήματα ανατροφής και εκπαίδευσης Άλφι Κον (Alfie Kohn) γράφει στο βιβλίο του *The Myth of the Spoiled Child* [Ο μύθος του κακομαθημένου παιδιού]: «Είναι κανόνας ότι είναι δύσκολο να σταματήσουμε χαρούμενους, ικανοποιημένους ανθρώπους να προσπαθούν να μάθουν ή να κάνουν μια δουλειά για την οποία θα είναι περήφανοι».²

Δεν πειράζει αν ο Λίαμ είναι πραγματικά απογοητευμένος από τον βαθμό που πήρε στο διαγώνισμα. Δεν προτείνουμε να πει ψέματα στον εαυτό του και να δηλώσει ότι είναι ικανοποιημένος, ενώ δεν είναι. Μερικές φορές κανείς δεν καταφέρνει να φτάσει στο ύψος των προσδοκιών του. Το σημαντικό είναι ο τρόπος με τον οποίο εξηγούμε στον εαυτό μας την «αποτυχία» μας και τι κάνουμε για αυτή.

Ένας πιο παραγωγικός τρόπος για να εξηγήσει τον βαθμό του ο Λίαμ θα ήταν: «Δεν τα πήγα τόσο καλά στο τεστ όσο θα ήθελα, γι' αυτό την επόμενη φορά θα διαβάσω περισσότερο για να τα πάω καλύτερα». Αντί να δεχτεί παθητικά μια κατάσταση με την οποία δεν είναι ευχαριστημένος και να νιώσει ανίσχυρος να αλλάξει οτιδήποτε, ο Λίαμ θα μπορούσε να εφαρμόσει την προοπτική ισχύος ώστε να αναλάβει την ευθύνη για το ότι ο βαθμός του δεν ικανοποίησε τις προσδοκίες του και να ενδυναμώσει τον εαυτό του εφαρμόζοντας ένα σχέδιο για την επόμενη φορά.

Ο συγγραφέας του εξαιρετικά επιτυχημένου βιβλίου *Atomic Habits* [Ατομικές συνήθειες] Τζέιμς Κλίαρ (James Clear) λέει ότι ορισμένοι άνθρωποι προσεγγίζουν τις καταστάσεις με την προοπτική ενδυνάμωσης «πώς μπορώ να το κάνω να λειτουργήσει;», ενώ άλλοι προσεγγίζουν την ίδια κατάσταση καταρτίζοντας μια λίστα όπου απαριθμούν όλους τους λόγους για τους οποίους κάτι δεν θα μπορούσε να λειτουργήσει.³ «Και τα δύο άτομα θα αναγκαστούν να αντιμετωπίσουν την πραγματικότητα», λέει ο Κλίαρ. «Όμως, το πρώτο άτομο θα έχει να επιλύσει μόνο τα προβλήματα που θα προκύψουν πραγματικά, ενώ το δεύτερο θα αποφεύγει συχνά να αναλάβει δράση εξαιτίας όλων των δυνητικών προβλημάτων που έχει φανταστεί πριν ακόμα ξεκινήσει».

Το κρίσιμο σημείο εδώ είναι ότι πάντα έχουμε τη δύναμη να επιλέγουμε την προοπτική μας. Δεν μπορούμε πάντα να ελέγξουμε τα γεγονότα στη ζωή μας. Για την ακρίβεια, συχνά δεν μπορούμε να ελέγξουμε τα γεγονότα στη ζωή μας. Δεν μπορούμε να ελέγξουμε τον τρόπο που αντιδρούν οι άλλοι απέναντί μας. Οι άνθρωποι θα μας πληγώσουν. Δεν θα καταφέρουμε να πάρουμε εκείνη τη θέση στην ομάδα ποδοσφαίρου και δεν θα μας καλέσουν σε εκείνο το πάρτι γενεθλίων. Υπάρχουν μέρες όπου, παρά τις καλύτερες προθέσεις μας και την προετοιμασία που θα έχουμε κάνει, τα πράγματα δεν πρόκειται να πάνε όπως θα θέλαμε. Όμως, έχουμε τη δύναμη να ελέγξουμε τον τρόπο με τον οποίο ερμηνεύουμε και αντιλαμβανόμαστε αυτά τα γεγονότα - και μετά το πώς αντιδρούμε σε αυτά.

Η προοπτική ισχύος όπως την ορίζουμε είναι, με απλά λόγια, η εξής: η συγκεκριμένη πεποίθηση ότι έχετε την ικανότητα να επιλέξετε πώς θα αντιδράσετε σε εξωτερικά ερεθίσματα. Είναι το αντίθετο του να θεωρείτε τον εαυτό σας θύμα της μοίρας ή άτομο που είναι έρμαιο φαινομενικά ανεξέλεγκτων συναισθημάτων. Είναι η βεβαιότητα ότι έχετε

την ικανότητα να αντέξετε τις φουρτούνες που σας φέρνει η ζωή και ότι έχετε τη δύναμη να ζήσετε με τους δικούς σας όρους.

Τα αγόρια που έχουν προοπτική ισχύος πιστεύουν ότι έχουν τη δύναμη να επηρεάσουν αυτό που συμβαίνει στη ζωή τους. Αυτό λέγεται αυτενέργεια. Σημαίνει να δράτε σαν να είστε ενεργοί παίκτες στη δική σας ζωή αντί να είστε παθητικοί θεατές. Τα αγόρια που χαρακτηρίζονται από αυτενέργεια, για παράδειγμα, θα επιχειρήσουν να σκαρφαλώσουν σε ένα δέντρο ακόμα κι όταν αυτό είναι δύσκολο. Και αν δεν τα καταφέρουν στην αρχή, θα συνεχίσουν την προσπάθεια μέχρι τελικά να πετύχουν, κι ας τους πάρει πολύ χρόνο. Αν θέλουν να τα πάνε καλά σε ένα διαγώνισμα, θα πιστέψουν ότι έχουν τη δύναμη να τα καταφέρουν με σκληρή δουλειά. Αν κάποιο παιδί τσακωθεί με έναν συμμαθητή του, πιστεύει ότι θα μπορέσει να λύσει το πρόβλημα την επόμενη μέρα. Αν ο φίλος του δεν είναι πρόθυμος να αποκαταστήσει τη σχέση, το παιδί με προοπτική ισχύος θα εξακολουθήσει να είναι καλά με τον εαυτό του, επειδή, ακόμα κι αν αναστατωθεί και απογοητευτεί, δεν θα επηρεαστεί η αυτοεκτίμησή του, κι έτσι θα μπορέσει να ανακάμψει γνωρίζοντας ότι έχει τη δυνατότητα να κάνει έναν καινούριο φίλο.

Τα αγόρια που δεν έχουν προοπτική ισχύος είναι πιθανότερο να υποφέρουν από αίσθημα ανημποριάς, πιστεύοντας ότι η ζωή τους είναι έρμαιο της τύχης, της μοίρας ή διάφορων γεγονότων, ή ότι εξαρτάται από ανθρώπους ισχυρότερους, όπως οι γονείς, οι δάσκαλοι, οι προπονητές και οι συνομήλικό τους με ισχυρή προσωπικότητα. Τα αγόρια που πιστεύουν ότι είναι ανίκανα και ανίσχυρα είναι πιθανότερο να υποφέρουν από κατάθλιψη και αγχώδη διαταραχή.⁴ Επίσης, ίσως δίνουν την εντύπωση ότι είναι τεμπέληδες, επειδή δεν βρίσκουν νόημα στο να συνεχίσουν να προσπαθούν αν δεν μπορούν να επηρεάσουν την έκβαση των προσπαθειών τους.

Η προοπτική ισχύος δεν είναι αβάσιμος τρόπος σκέψης

Η προοπτική ισχύος δεν είναι ένας αβάσιμος τρόπος σκέψης της New Age. Δεν πρόκειται για άρνηση της πραγματικότητας. Ούτε σας προτρέπει να «στείλετε» τις προθέσεις σας στο σύμπαν με την ελπίδα ότι αυτό θα σας προσφέρει με μαγικό τρόπο ό,τι ονειρεύεστε χωρίς να χρειαστεί να δουλέψετε. Ούτε έχει να κάνει με το να επαναλαμβάνετε απλώς θετικά μάντρα και να περιμένετε ότι αυτό -και μόνο αυτό- θα αλλάξει τη ζωή σας.

Η προοπτική ισχύος είναι το αντίθετο της μαγικής σκέψης. Αυτός ο τρόπος σκέψης είναι παθητικός· είναι σαν να περιμένετε μια εξωτερική δύναμη, είτε πρόκειται για το σύμπαν είτε για κάποια άλλη παντοδύναμη οντότητα, να σας μοιράσει δώρα. Η προοπτική ισχύος, αντιθέτως, πηγάζει από μέσα σας. Είναι η βαθύτερη πίστη ότι έχετε τη δυνατότητα να αντιμετωπίσετε τις προκλήσεις που εμφανίζονται στη ζωή σας και να κατακτήσετε τους στόχους σας.

Οι ψυχολόγοι το αποκαλούν αυτό «εστίαση ελέγχου»: το πού πιστεύετε ότι εδράζεται ο έλεγχος. Οι άνθρωποι που έχουν εσωτερική εστίαση ελέγχου έχουν την τάση να πιστεύουν ότι ο έλεγχος της ζωής τους πηγάζει από μέσα τους.⁵ Όσοι έχουν εξωτερική εστίαση ελέγχου θεωρούν -σωστά μαντέψατε- ότι ο έλεγχος στη ζωή τους προέρχεται από εξωτερικές πηγές. Αυτές οι πηγές μπορεί να είναι άλλοι άνθρωποι, ισχυροί θεσμοί και οργανισμοί, ο παντοδύναμος Θεός ή η τύχη και η μοίρα. Αυτή η πεποίθηση ίσως κάνει τον κόσμο πολύ τρομακτικό για τα παιδιά (και τους ενήλικες), επειδή η ζωή τους μπορεί να φαίνεται απρόβλεπτη και έξω από τον έλεγχό τους.

Οι άνθρωποι που έχουν προοπτική ισχύος έχουν εσωτερική εστίαση ελέγχου. Πιστεύουν ότι έχουν την ικανότητα να ασκούν έλεγχο στη ζωή τους. Και να για να είμαστε απολύτως

ξεκάθαροι ως προς αυτό το ζήτημα, το να έχετε προοπτική ισχύος δεν σημαίνει ότι ζείτε ζωή χαρισάμενη και ότι με κάποιον τρόπο πορεύεστε αποφεύγοντας τον πόνο και την απογοήτευση, την απώλεια ή την αδικία. Και σίγουρα δεν αφαιρεί συστημικές αδικίες, όπως ο ρατσισμός και ο σεξισμός. Μάλλον οι άνθρωποι που έχουν προοπτική ισχύος τείνουν να ξεπερνούν καλύτερα τις προκλήσεις της ζωής και να εκμεταλλεύονται στο έπακρο τις ευκαιρίες που τους παρουσιάζει επειδή επιλέγουν να την προσεγγίζουν με θετικό και χειραφετημένο τρόπο, ανεξαρτήτως του τι θα τους φέρι η ζωή.

Ας επανέλθουμε στο παράδειγμα με τις μαγικές στερεοσκοπικές εικόνες. Είναι σαν να θέλετε να κάνετε τον εαυτό σας να δει την τρισδιάστατη εικόνα αντί για ένα συνονθύλευμα χρωμάτων και σχημάτων. Το βασικό στοιχείο της προοπτικής είναι ότι είναι ακριβώς αυτό: μια προοπτική. Όποια προοπτική κι αν επιλέξουμε, θα μπορέσουμε να βρούμε «αποδείξεις» για να «επιβεβαιώσουμε» ότι ισχύει.

Για παράδειγμα, μια μέρα η κόρη μας η Βάιολετ γύρισε στο σπίτι χοροπηδώντας αφότου είχε παίξει νέτμπολ στο σχολείο.

«Πώς τα πήγες;» τη ρωτήσαμε.

«Καταπληκτικά!» είπε η Βάιολετ. «Εβαλα δύο καλάθια!»

Τα δύο καλάθια ήταν η απόδειξη που χρειαζόταν η Βάιολετ ότι είχε περάσει μια υπέροχη μέρα.

«Μπράβο», είπαμε. «Και το σκορ;»

«Χάσαμε με 68-4».

Αυτό είναι ένα εξαιρετικό παράδειγμα προοπτικής ισχύος. Η Βάιολετ θα μπορούσε να είχε χρησιμοποιήσει τα ίδια ακριβώς γεγονότα ως απόδειξη ότι είχε περάσει μια απαίσια μέρα. Θα μπορούσε να είχε πει: «Σήμερα ήταν χάλια. Μας τσάκισαν εντελώς. Μας νίκησαν με 68-4». Και αυτό είναι επίσης απόδειξη, όμως υποστηρίζει μια εντελώς διαφορετική -και πολύ λιγότερο βοηθητική- προοπτική. Όταν επιλέγετε την προοπτική ισχύος, το πιο σημαντικό είναι ότι εστιάζετε σε αυτά που μπορείτε

να ελέγξετε –ή τουλάχιστον να επηρεάσετε- στη ζωή σας. Αν μη τι άλλο, οι άνθρωποι που υιοθετούν μια προοπτική ισχύος πιστεύουν ότι μπορούν να ελέγξουν το πώς αντιδρούν στην έκβαση των γεγονότων.⁶

Οι έρευνες δείχνουν ότι τα παιδιά που σκέφτονται τόσο χειραφετημένα είναι πιθανότερο να εκδηλώνουν μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση ως ενήλικες.⁷ Είναι πιο ανθεκτικά και συνήθως υγιέστερα,⁸ και απολαμβάνουν περισσότερες επιτυχίες και πιο δυνατές σχέσεις⁹ από τους ανθρώπους που νιώθουν ανίσχυροι στη ζωή τους. Έχουν την τάση να δουλεύουν πιο σκληρά, επειδή πιστεύουν ότι η σκληρή δουλειά τους θα αποδώσει και τελικά θα πετύχουν τους στόχους τους, παρά το ότι θα χρειαστεί να αντιμετωπίσουν αναποδιές στον δρόμο τους.¹⁰ Τα παιδιά που υιοθετούν την προοπτική ισχύος προσεγγίζουν τη ζωή με τη νοοτροπία «το 'χω», κι έτσι συνεχίζουν να προσπαθούν παρά τις δυσκολίες. Συνεπώς, είναι πιθανότερο να ξεπεράσουν τις αντιξοότητες.¹¹

Όταν είπαμε ότι η προοπτική ισχύος μπορεί να βοηθήσει στην επίλυση ή στην ελαχιστοποίηση οποιουδήποτε προβλήματος, κυριολεκτούσαμε. Οποιαδήποτε κατάσταση ή δυσκολία μπορεί να ξεπεραστεί ή να γίνει περισσότερο διαχειρίσιμη αν έχετε χειραφετημένο τρόπο σκέψης. Η προοπτική ισχύος όχι μόνο βοηθάει τα παιδιά να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις της ζωής, αλλά επίσης τα οργανώνει ώστε να μπορέσουν να εκμεταλλευτούν στο έπακρο τις ευκαιρίες που τους παρουσιάζονται στη ζωή. Η προοπτική ισχύος αποτελεί κρίσιμο πυλώνα που θα στηρίξει τον γιο σας για να φτάσει στο μέγιστο των δυνατοτήτων του.

Ποια είναι η δική σας προοπτική;

Ώρα για κουίζ! Ένα από τα πρώτα βήματα που πρέπει να κάνετε για να μεγαλώσετε ένα αγόρι με προοπτική ισχύος είναι να

ανακαλύψετε πώς βλέπετε *εσείς* τον κόσμο. Απαντήστε στα ερωτήματα που ακολουθούν όσο πιο ειλικρινά μπορείτε. Αν ο γιος σας είναι αρκετά μεγάλος, μπορείτε να του ζητήσετε να κάνει το ίδιο για να δείτε πώς βλέπει τον κόσμο.

Όταν τα πας καλά σε ένα τεστ, τι κάνεις;

- A. Αποδίδεις την επιτυχία σου στις δικές σου ικανότητες και στη σκληρή δουλειά;
- B. Θεωρείς ότι οφείλεται στην τύχη, επειδή ήταν εύκολο το τεστ ή επειδή σε συμπαθεί ο δάσκαλος;

Αν κάποιος επικρίνει τη δουλειά σου, τι κάνεις;

- A. Αποφασίζεις μόνος σου ποια είναι η ποιότητα της δουλειάς σου;
- B. Υποθέτεις ότι ο άλλος ξέρει καλύτερα από σένα και συμπεραίνεις ότι η δουλειά σου είναι κάτω του μετρίου;

Τι κάνεις σε μια καινούρια και άγνωστη κατάσταση;

- A. Νιώθεις ενθουσιασμό όταν ξεκινάς προς το άγνωστο, σίγουρος πως, ό,τι κι αν συμβεί, όλα θα πάνε καλά;
- B. Ανησυχείς ότι όλα μπορεί να πάνε στραβά και αγχώνεσαι για το πώς θα τα καταφέρεις;

Όταν κάνεις λάθος, πώς αντιδράς;

- A. Μαθαίνεις από αυτό για να τα πας καλύτερα την επόμενη φορά και συνεχίζεις;
- B. Το θεωρείς απόδειξη ότι είσαι λίγο άχρηστος και νιώθεις άσχημα για τον εαυτό σου;

Πιστεύεις ότι:

- A. Στο τέλος οι άνθρωποι απολαμβάνουν τον σεβασμό που τους αξίζει σε αυτή τη ζωή;