



& SAVOIR-VIVRE®

Dean Burnett
la Editura Baroque Books & Arts:

CREIERUL IDIOT

CREIERUL FERICIT

Dr. Dean Burnett este profesor, neurocercetător la Cardiff University's Institute of Psychological Medicine & Clinical Neurosciences.

Timpul liber și-l consacră spectacolelor de stand-up comedy și scrie un foarte apreciat blog științific – Brain Flapping – pentru ziarul *The Guardian*.

Dean Burnett

GHID DE UTILIZARE A PROPRIILOR TĂI PĂRINȚI

CREIERUL MIC

despre

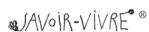
CREIERUL MARE

SAU DE CE PĂRINȚII TĂI TE FAC SĂ TE URCI PE PEREȚI

traducere din limba engleză de
LOREDANA BUCUROAIA



Creat cu pasiune și savoir-faire. Un volum Baroque Books & Arts®.



Colecție coordonată de Dana MOROIU

Dean Burnett

WHY YOUR PARENTS ARE DRIVING YOU UP THE WALL AND WHAT TO DO ABOUT IT:

The Book Every Teenager Needs To Read

Original English language edition first published by Penguin Books Ltd, London in 2019

Text copyright © 2019 Dean Burnett

The author has asserted his moral rights. All rights reserved.

© Baroque Books & Arts®, 2020

Ilustrația copertei: Irina DOBRESCU

Conceptie grafică © Baroque Books & Arts®

Redactor: Ines HRISTEA

Corector: Rodica CREȚU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BURNETT, DEAN

Ghid de utilizare a propriilor tăi părinți: creierul mic despre creierul mare / Dean Burnett;

trad. din lb. engleză de Loredana Bucuroaia.; - București: Baroque Books & Arts, 2020

ISBN 978-606-8977-69-0

I. Bucuroaia, Loredana (trad.)

159.9

Niciun fragment din această lucrare și nicio componentă grafică nu pot fi reproduse fără acordul scris al deținătorului de copyright, conform Legii Dreptului de Autor.

Pentru părinții mei, Sian și Peter Burnett.

*Nu mă gândeam la voi în timp ce scriam
cartea.*

Pe cuvânt.

Sau, cel puțin, nu tot timpul.

CUI I SE ADRESEAZĂ ACEASTĂ CARTE?

AVEȚI PĂRINȚI?

DACĂ DA, ATUNCI ACEASTĂ CARTE ESTE PENTRU VOI.

Stați puțin, sigur că aveți părinți. Exceptând cazul în care citiți aceste pagini dintr-un viitor îndepărtat, în care s-a găsit o modalitate ca oamenii să fie creați din nimic. Probabil cu ajutorul roboților.

Să mai încerc odată.

Aparțineți secolului XXI și ați fost aduși pe lume de părinți umani, printr-o metodă relativ (să nu deschidem subiectul) tradițională? Iar acești părinți sunt de departe cei mai enervanți oameni din toată lumea?

Dacă da, atunci această carte este pentru voi.

Ați observat că, în ultima vreme, vă certați cu ei din aproape orice motiv? Sunteți din ce în ce mai stresați din cauza asta?

În această carte vă voi spune cum să... De fapt, ar trebui ca mai întâi să mă prezint.

CINE SUNT EU?

Salut! Eu sunt Dean, iar aceasta este cartea mea.¹ Serios, chiar așa e – iar acest comentariu are logică doar dacă ați aruncat o privire la nota de subsol. Vă rog să nu ignorați notele. Merită efortul!²

Teoretic, titulatura mea completă este „Doctor Dean Burnett“, dar, dacă ne întâlnim vreodată față în față, spuneți-mi „Dean“. Vorbesc serios. Doar n-o să fiu arogant tocmai cu cititorii mei.

Dar nu glumesc când spun că sunt doctor. Doar că nu sunt genul care zice „deschide gura și spune «AAA»“. Am obținut o diplomă de doctorat, deci ceea ce primești când îți petreci o perioadă lungă studiind un subiect. În cazul meu e vorba despre neuroștiințe: studiul creierului și al sistemului nervos. Sunt „doctor de creieri“, dacă vreți.³

Am învățat multe despre creierul uman, atât de multe încât scriu cărți despre asta. Cărți precum asta pe care o răsfoiți acum. Dar această carte nu seamănă cu celelalte scrise de mine până acum. Este mai bună, pentru că nu se adresează adulților, ci unei categorii mai interesante. Este pentru voi.

CINE SUNTEȚI VOI?

Pornesc de la ideea că persoanele care vor citi cartea asta sunt adolescenți. Un adolescent este orice persoană aflată într-un stadiu „intermediar“

¹ De fapt, acum este cartea voastră. Dar mai întâi a fost a mea (n.a.).

² Nu știți niciodată ce găsiți aici (n.a.).

³ Creierul uman este cel mai complex lucru din tot universul știut. Vă las pe voi să decideți dacă doctorul de creieri nu este cumva cel mai bun tip de doctor, comparativ cu specialistul în podiatrie, să zicem, sau în parodontologie (n.a.).

de dezvoltare: între copil și adult. Acest stadiu pare să înceapă tot mai devreme, odată cu fiecare generație, iar în prezent începe la vârsta de 11 sau 12 ani. Puteți să mă credeți pe cuvânt când spun asta – sunt om de știință.

În mod normal, termenul „adolescent” nu e folosit în sensul științific, ci, de obicei, preferăm să-i numim copii, tineri sau adulți. Dar, în această carte, când spun „adolescenți”, mă refer și la cei de 10-12 ani. Pentru că, științific vorbind, ei intră deja în categoria adolescenților.

Volumul acesta se adresează în mod special aceloră dintre voi cu vârste cuprinse între 10 și 16 ani. Evident însă că el poate să fie citit de oricine, dar, dacă intrați în categoria aceasta de vârstă, vă spun bun venit!

Tot ceea ce va urma este scris
special pentru voi!

PĂRINȚI VERSUS ADOLESCENȚI

Această carte este neobișnuită, pentru că se referă la relația dintre adolescenți și părinții lor.

De fapt, subiectul nu este deloc neobișnuit, dar milioanele de cuvinte scrise în alte cărți, articole, broșuri și website-uri, despre relația adolescent-părinte, sunt scrise *pentru părinți*, explicându-le acestora cum să se descurce cu atât de dificilii lor copii-adolescenți.

Dar cartea de față este pentru *voi* și vă spune cum să vă descurcați voi cu *părinții voștri dificili*.

Pentru că trebuie să fim sinceri: uneori sunt imposibili. Adesea pare că nu există niciun singur domeniu din viața voastră în legătură cu care

să nu aibă o părere greșită – de la cum vă petreceți timpul la prietenii pe care vi i-ați ales și la modul în care comunicați cu ei.

Vă fac zile fripte chiar și când nu aveți chef de ceva anume! Ca și cum trebuie să aibă ceva de spus și în privința sentimentelor voastre!

Ați observat probabil că vă contraziceți și vă certați cu părinții mult mai mult decât o făceați când erați mai mici. Ca și cum, după ani întregi în care au părut să fie persoane de nădejde, au început deodată s-o ia razna.

Așa că probabil v-ar fi util un manual cu instrucțiuni, care să vă ajute să înțelegeți ce se întâmplă.¹

„DECI A CUI E VINA?“

A nimănui.

Primul lucru care trebuie menționat: nu e nimic în neregulă cu niciunii dintre voi. Adolescenții și adulții se ceartă de când e lumea și pământul – treaba asta face parte din viață. Unul dintre cele mai vechi exemple de adult care se plânge de „copiii din ziua de azi“ apare în scrierile lui Socrate, filozoful grec care a trăit în urmă cu aproximativ două mii cinci sute de ani.

Iată ce spunea el:

„În zilele noastre, copiii iubesc luxul, nu au maniere, disprețuiesc autoritatea, nu-i respectă pe vârstnici și le place să stea la taclale, în loc să facă exerciții.“

¹ Adică exact ce este această carte (n.a.).

Vă sună cunoscut, nu? Tot ce lipsește e:

„Petrec prea mult timp pe Xbox-uri și PlayStation-uri.“

E limpede că adolescenții se ceartă cu părinții de mii de ani. Întrebarea este... de ce e neapărat vina *voastră*? De ce trebuie să se descurce ei cu *voi* sau să se ocupe ei de *voi*, ca și cum voi sunteți principalii vinovați?

MARELE DEAN ÎȘI AMINTEȘTE DE MICUL DEAN

Asta e o problemă care m-a frământat mult timp. Pentru că, la fel ca oricare alt adult de pe planetă, odată și eu am fost adolescent. Și, cu toate că adolescența este o perioadă confuză, haotică și stresantă, date fiind toate schimbările care se petrec în mintea și în corpul nostru, îmi amintesc o mulțime de lucruri care mi-au fost spuse și care mi se păreau contradictorii sau, pur și simplu, nedrepte.

Uneori le atrăgeam atenția părinților, profesorilor sau oricăror alți adulți dispuși să mă asculte, iar răspunsul lor care era? „O să înțelegi când te faci mai mare.“

Dar tocmai aici e problema: acum *sunt* mai mare și am petrecut mult timp din viață citind o mulțime de lucruri. *Și tot nu înțeleg!*

Cum e posibil ca adolescenții să fie considerați „retrași“ și „egocentrici“, dar, imediat ce devin pasionați de un subiect, devin automat „naivi“ și „melodramatici“?

De cele mai multe ori înțelegeți mai multe despre cele mai recente tehnologii decât părinții voștri, dar tot ei sunt cei care stabilesc regulile

privind folosirea lor. Și fac asta bazându-se pe ceea ce citesc într-un ziar, în articole scrise de autori și mai în vârstă decât ei, care, în mod evident, habar nu au despre ce vorbesc și doar își exprimă o părere.

Am studiat incredibil de mult în liceu. De cele mai multe ori simțeam că *trebuie*, dat fiind că părinții, profesorii și tot restul lumii îmi spuneau, în repetate rânduri, că notele bune la examene sunt esențiale, dacă vreau să am *vreo* șansă în viață. Iar apoi erau afișate rezultatele la examene și, la fel ca mulți alți adolescenți din țară, obțineam note bune. Și care era primul lucru pe care îl vedeam la televizor în ziua respectivă? Politicienii, la știri, comentând că examenele erau prea ușoare.

Ni se spune constant că suntem terminați dacă picăm examenele, dar oricum nu e mare lucru de capul nostru, chiar dacă le trecem! Genial! Felicitări! Asta e exact ce ne trebuia ca să ni se ridice moralul. Iar lista poate să continue.

Chiar dacă adolescentul Dean are acum aproape patruzeci de ani, iar doctorul Dean a început să chelească și să ia în greutate pe zi ce trece, anumite nemulțumiri nu au dispărut niciodată. Versiunea mea mai tânără este încă pe aici, pe undeva, și fierbe din cauza tuturor acestor nedreptăți.

Din fericire, faptul că mi-am dedicat cariera modului în care funcționează creierul uman m-a ajutat să înțeleg mult mai bine de ce adolescenții și părinții se ceartă atât de des. Iar în cartea de față încerc să vă împărtășesc o parte dintre lucrurile pe care le-am învățat.

SURPRIZĂ, SURPRIZĂ! AM DESCOPERIT VINOVAȚUL: CREIERUL UMAN

Multe se reduc la modul în care ne funcționează creierul. Chiar dacă stați în aceeași casă și aveți aceleași gene, creierul vostru funcționează

diferit de cel al părinților voștri, la nivel fundamental. Gândiți diferit, percepeți lucrurile diferit, reacționați diferit, aveți priorități diferite. Să ne mai mirăm că de multe ori nu sunteți pe aceeași lungime de undă? Adesea, *nici n-ați avea cum*.

Iar aceste diferențe ies la iveală în nenumărate situații, ducând la numeroase certuri. Cartea de față este construită în jurul celor mai cunoscute și mai persistente dintre ele și sper să vă ofere câteva informații privind motivele pentru care acționați într-un anume fel, atât voi, cât și părinții voștri, de ce apar probleme și, mai ales, ce puteți să faceți ca să le evitați.

Creierul vostru este încă în proces de dezvoltare, trecând prin schimbări majore și rapide. Ceea ce, din multe puncte de vedere, este foarte bine, dar înseamnă totodată că el este mai vulnerabil la stres și la tulburări. Sănătatea psihică a adolescenților este o problemă crucială în lumea de azi, iar stresul și anxietatea sunt factori perturbatori majori.

Dar unul dintre elementele-cheie ale vieții voastre de adolescenți este relația pe care o aveți cu părinții. **Deci cu cât aveți mai puține bătăi de cap la acest capitol, cu atât mai bine.**

Iar aici intervine această carte. Este imposibil să evitați complet dezacordurile cu părinții, pentru că ele fac parte din viață. Dar poate că, dacă înțelegeți de ce părinții voștri gândesc și acționează așa cum o fac și de ce gândirea și acțiunile lor diferă atât de mult de *ale voastre*, veți înțelege mai bine motivele lor, iar astfel veți reuși să evitați cele mai previzibile conflicte și animozități care adaugă un stres inutil existenței voastre și așa destul de stresante.

Adevărul e că părinții voștri simt adesea că nu îi înțelegeți când vorbesc cu voi, așa că orice efort, cât de mic, pe care îl depuneți în această direcție va fi aproape întotdeauna apreciat. Pentru că, atunci când v-ați născut, ei n-au primit niciun manual de instrucțiuni. Bâjbâie prin întuneric, citind cu disperare cărți despre creșterea copiilor, discutând cu prietenii și încercând să-și dea seama cum ar trebui să se comporte, ca părinți. De cele mai multe ori își dau seama că n-au altceva de făcut decât să improvizeze din mers.

Prin simplul fapt că faceți un efort să le înțelegeți punctul de vedere, vă veți ușura viața și vouă și le-o veți ușura și lor. Probabil... Oricum, nu strică să încercați.

Într-adevăr, teoretic asta nu ar trebui să fie responsabilitatea voastră. Dar aveți de ales între asta și a-i lăsa pe adulți să se descurce singuri. Acesta fiind exact motivul pentru care am ajuns unde am ajuns!

WITH LOVE,
BAROQUE

CUPRINS

Cui i se adresează această carte?	7
Cuvânt-înainte	15
1. „Te porți de parcă ai sta la hotel!”	17
2. „Trezește-te! Pierzi cea mai importantă parte a zilei!”	42
3. „Perioada școlii e cea mai fericită din viața ta!”	67
4. „Ce motive ai să fii deprimat?!”	93
5. „Poți să-ți ridici ochii din telefon măcar un minut?!”	123
6. „O să înțelegi când te faci mai mare!”	150
O ultimă chestiune	172
O notă din partea autorului	173
Un ultim cuvânt.....	174
Mulțumiri	175



SAVOIR-VIVRE®

O colecție de formare și rafinare a personalității, *à la légère*, fără nicio declarație de intenție programatică.

Enciclopedii și alte lucrări capabile să corecteze micile imperfecțiuni și să răspundă la marile întrebări cu grație, umor și inteligență, pentru cititorii care își caută bucurii oneste într-o lume a speranțelor amânate.