

STEVE PETERS, *Călăuzele tăcute. Înțelegerea și dezvoltarea minții pe tot parcursul vieții*, București, Editura Publica, 2021, 304 p

Steve Peters este un psihiatru englez, care și-a desfășurat timp de zeci de ani cercetările în aria psihiatriei clinice. Având o licență în matematică, educație și medicină, el și-a completat aceste studii finalizându-le prin obținerea unor titluri de master în educația medicală, precum și prin efectuarea unor studii postuniversitare, certificate în domeniul medicinei sportive și al psihiatriei. Printre alte cercetări de succes popularizate în zeci de articole de specialitate, profesorul Steve Peters este și creatorul modelului mental-explicativ denumit „Managementul cimpanzeului”, model care a fost făcut cunoscut într-o lucrare științifică denumită *Cimpanzeul meu ascuns*, vândută în peste un milion de exemplare. De o certă valoare științifică este și lucrarea prezentată aici, intitulată *Călăuzele tăcute. Înțelegerea și dezvoltarea minții pe tot parcursul vieții* și care a apărut de curând la Editura Publica, București, 2021. Economia acestei lucrări debutează în partea întâi cu o „Introducere”, în care se aduc explicații despre utilitatea acestui demers științific original, orientat spre câmpul neurologiei aplicate „șintit” în domeniul psihoeducațional. Aici se regăsește o amplă descriere, despre cum se poate utiliza neurologia într-un mod eficient și practic, la nivelul actorilor implicați în mediul școlar de debut, respectiv, educatorii, profesorii și părinții elevilor.

Autorul evidențiază printre altele și faptul că indivizii, încă din timpul copilăriei, au învățat să gestioneze emoțiile și gândirea, prin dezvoltarea de convingeri și strategii de adaptare, care devin ulterior în viața de relație socială productive sau contraproductive. Aceste constelații neurale sunt „arhivate” în memorie și se transformă mai apoi în obiceiuri de viață fixate durabil. Prin urmare, aceste obiceiuri inconștiente în mare parte ne însoțesc de-a lungul întregii noastre existențe, afectând uneori prin stresul generat și prin efectele negative manifestate de calitatea vieții emoționale și a relațiilor noastre pozitive. Deci, pentru a oferi un sistem referențial popular și accesibil oricui, autorul aseamănă aceste obiceiuri de viață cu niște „călăuze tăcute” care ne ghidează și ne influențează încă din copilărie gândirea și acțiunile.

Această explicație științifică inovatoare are un prim obiectiv de a sprijini părinții, educatorii și profesorii în demersul lor de înțelegere a comportamentelor și a convingerilor nesănătoase dezvoltate de unii copii. Un alt obiectiv al lucrării de față se dorește a fi acela de a oferi ajutor direct copiilor, pentru ca aceștia să-și înțeleagă gândurile, trăirile, emoțiile și pe cale de consecință să-și responsabilizeze comportamentele de relație socială.

Pentru atingerea acestor deziderate, autorul schematizează și simplifică într-un mod excepțional, în vederea popularizării, structura minții umane la debut, pe care o plasează pentru o mai bună înțelegere într-o comparație de tip psihopedagogic. Schema de funcționare a minții umane propusă de Steve Peters este adaptată în sensul stilului didactic, dar este de asemenea și foarte eficientă pentru înțelegerea structurii mentale a copilului aflat în diversele ipostaze de dezvoltare și acțiune. Astfel, în partea a doua a lucrării, structura minții este descrisă de autor ca având următoarea organizare pe echipe: „*tu, mașinăria gânditoare și computerul*”. Corespondentul neurologic al acestor termeni explicativi la nivel pedagogic este următorul: „*tu*” este sinonim cu cortexul prefrontal dorso-lateral; mașinăria gânditoare se indentifică cu cortexul orbito-frontal (cu ajutor de la nucleul amigdalian) și în sfârșit pentru computer, este desemnată relația comparativă cu girusul hipocampusului (cu ajutor de la nucleul amigdalian). În efortul său de simplificare explicativă eficientă, autorul readuce în atenție modelul cimpanzeului. După precizarea obligatorie că nu avem cu adevărat în structura noastră mentală caracteristicile un cimpanzeu, autorul ne reprezintă schema dinamică de înțelegere a minții umane aflată la debut. Astfel, el utilizează corelația între cei trei actori principali ai minții umane, simbolizați atractiv pentru copii și care sunt reprezentați ca aflându-se în contact și colaborare directă, pentru adaptare, rezolvare de sarcini sau probleme, pe diferite perioade de timp. Aceste instanțe neuropsihice sunt imaginate de autor drept „*umanul*”, „*cimpanzeul*” și „*computerul*”. După „*setarea*” termenilor care desemnează dinamica interioară a minții și prezentarea manierei de interinfluențare stimulativă, circulară cu exteriorul, autorul oferă publicului cititor o abordare științifică centrată pe problema neurobehavioristă a comportamentelor productive și benefice dezvoltării. În sensul celor descrise de autor, vom realiza o scurtă evidențiere a elementelor de compensație psihoterapeutică, care sunt cuprinse în capitolele părții a treia din lucrare. Aceste obiceiuri pozitive și totodată productive, dezvoltate și analizate în capitole separate, sunt următoarele: 1) *Zâmbește*; 2) *Cere-ți scuze*; 3) *Înțelegerea și gestionarea incidentelor*; 4) *Fii bun cu ceilalți*; 5) *Teoria minții*; 6) *Vorbește despre emoțiile tale*; 7) *Cere ajutor*; 8) *Fii politicos*; 9) *Încearcă lucruri noi*; 10) *Acceptă când nu înseamnă nu*; 11) *Învăță să împarți*; 12) *Fă ce ai de făcut*. Beneficiul acestor informații și transformarea lor în comportamente asumate conștient includ pe cale de consecință factorii cognitivi, asociați cu succesul, abilitățile interpersonale îmbunătățite și nu în ultimul rând cu bunăstarea personală care decurge logic din practicarea acestor obiceiuri pozitive, utile în dezvoltarea minții și personalității aflată în formare. O altă idee importantă avansată în corpul conceptelor lucrării este demonstrația personală a educatorului vis-a-vis de cel educat. Autorul precizează: „*O modalitate bună de a-l învăța pe un copil un obicei sănătos este de a-i fi model în acea privință*”.

În finalul lucrării, autorul este de părere că aceste obiceiuri benefice se formează și se achiziționează lent de către unii copii și deci pentru a avea succes în implementarea acestor constelații de gândire, trebuie abordate cu răbdare și încurajare,

iar repetarea lor este obligatorie. Demonstrându-și valoarea științifică, această lucrare de succes popularizează metodele cognitive-comportamentale și prezintă printre altele dinamica interdependent a unui ansamblu de actori sociali, respectiv educatori, profesori, părinți și elevi care-și aduc aportul continuu pentru atingerea succesului educațional și psihologic. La timpul prezent și uneori chiar alături de noi se petrec adevărate drame emoționale, care neînțelese pe deplin sunt lăsate să se cronicizeze alterând uneori iremediabil sănătatea mentală a copiilor; această lucrare trebuie citită, promovată și adusă spre cunoaștere celor direct interesați. Credem că această lucrare ar trebui să intre și în atenția factorilor de decizie ai organizațiilor școlare pentru popularizarea conceptelor prezentate aici, deoarece acestea sunt foarte utile, facil de înțeles și de aplicat. Astfel, importanța acestei abordări inovative devine inestimabilă pentru accelerarea proceselor de stabilizare emoțională și comportamentală la nivelul comunităților școlare.

*Gabriel Ungureanu*