

TREI

Burn-outul copiilor

Cum să-i ajutăm să nu clacheze

BÉATRICE MILLÊTRE

Traducere din franceză de Ana Mihăilescu

Cuprins

| | |
|---|----|
| Identificarea reperelor | 7 |
| Introducere | 9 |
| Arletta, Jules, Paul, Sacha, Élise și toți ceilalți: cine sunt ei? | 13 |
| Burn-out? | 23 |
| Motivele clacării | 29 |
| Prea mari, prea de timpuriu: megamorfismul | 31 |
| Absența identității | 41 |
| Muncă fără rezultate | 46 |
| Incomprehensiunea | 49 |
| Copii care nu mai sunt decât obiecte ale reușitei... | 52 |
| Copii suprasolicitați, subsolicitați, prost solicitați | 56 |
| Prea blânci | 58 |
| Părinți suprainvestiți, subinvestiți, prost investiți în viața copiilor | 60 |
| Cu frica în oase | 63 |
| Omniprezența celorlalți | 65 |
| Incomprehensiunea sistemului | 67 |
| Sensul burn-outului | 69 |

Erorile părintilor

| | |
|---|----|
| Injoncțiunea paradoxală | 73 |
| Credințele false și erorile de logică | 76 |
| Negarea realității și lipsa spiritului critic | 78 |

Eu, ca părinte, am responsabilitatea de

| | |
|---|-----|
| a-l ajuta pe copilul meu să se vindece și să nu îl las să clacheze | 81 |
| Nu mă culpabilizez | 84 |
| Repere pentru a-mi ajuta copilul | 86 |
| Îmi pun câteva întrebări | 87 |
| Nu fac „cum face toată lumea“ | 93 |
| Nicăieri nu este mai bine ca la bunica | 100 |
| Sensul vieții | 103 |
| Aveți încredere în copil | 105 |
| Planuri de carieră, planuri himerice | 108 |
| A împărtăși: cuvântul-cheie | 110 |

Eu, ca Tânăr, am datoria să o scot la capăt

| | |
|---|-----|
| După ploaie, răsare soarele | 116 |
| Sunt tolerant față de mine însumi | 118 |
| Nu sunt nul/Am calități | 122 |
| Ruminez la nesfârșit | 126 |
| Nu mă culpabilizez | 130 |
| Ceilalți nu sunt nici tontălai, nici machiavelici, iar lumea nu este chiar aşa de „neagră“ | 131 |
| Învăț să comunic mai bine | 134 |
| Sensul vieții mele | 138 |
| Orice alegere este permisă și toate orizonturile sunt deschise | 144 |
| Ce înseamnă să îți fie bine? | 146 |

Reflectați împreună

151

Concluzii

153

Termenul exact în franceză este „sindrom de epuizare profesională“, referindu-se la o obosale uriașă, lipsa de investire în vreo activitate și un sentiment de eșec permanent.

Studiat încă din 1975, într-un context exclusiv profesional, acest fenomen este acum la ordinea zilei.

De comun acord, se consideră că starea de obosale cronică specifică *burn-outului* ar proveni din lipsa de conștientizare a propriilor merite, de recunoaștere din partea semenilor și a celor ierarhic superiori. Există trei forme ale acestei stări: *epuizarea*, când persoana este supusă unei prea mari presiuni comparativ cu recompensele pe care le primește; *cursa frenetică*, implicând devotament fără măsură, până la epuizare; *plictisela profundă*, care duce la o muncă monotonă și prea puțin stimulativă.

Putem reține deci câteva aspecte: pierderea sensului, valori nesatisfăcute, un ideal și exigențe ridicate, o presiune considerabilă din partea mediului, pierderea identității și apartenenței la grup.

Cum să ne explicăm atunci faptul că *burn-outul*, rezervat exclusiv adulților, în contextul lor profesional, este prezent acum și în viața copiilor și tinerilor?

Chiar dacă nu sunt salariați, ei sunt pisălogiți adesea să își exercite, conform unei formulări repetitive insistent, „meseria lor de copil“, adică să muncească la școală.

Vorbim despre o muncă cu normă întreagă, pe care totuși nu ei au ales-o. Nu au libertatea de a renunța la ea, a o modifica sau adapta, ci trebuie să facă aşa cum li se spune (vorbim despre o obligativitate imperativă), chiar dacă nu sunt de acord (sunt

niște copii, deci nu le rămâne decât să se supună), chiar dacă nu înțeleg care este beneficiul (oricum, este spre binele lor).

În acest fel, copiii sunt supuși din ce în ce mai mult, de la vârstă din ce în ce mai mici, unor presiuni din partea mediului, atât familial, cât și amical sau educațional, impunându-li-se îndeosebi *obligația reușitei școlare*, care nu se mai pune în termeni de trecere în următoarea clasă, ci de note: 10 puncte din 20 nu mai reprezintă media și nici norma, copilul trebuie să aibă ca țintă 20 de puncte din 20, perfecțiunea permanentă.

Charles este în clasa a III-a. Când profesorul aduce lucrările la matematică, îl atenționează: „Charles, să vii la orele de pregătire, e o lucrare slabă!“ Charles a obținut 14 puncte din 20 și nicio notă (la nicio materie) mai mică decât aceasta. Când părinții cer o explicație, profesorul le răspunde: „Sper că sunteți de acord că nu e un rezultat bun, evaluarea era ușoară, trebuie ajutat să progreseze“. Cât despre băiat, acesta este convins că nu e bun de nimic.

La această presiune școlară se adaugă numărul tot mai mare de activități, de la o vârstă tot mai mică. Oare care părinte nu intră în frenezia de miercuri⁶, nu aleargă de colo-colo, ca să îl lase undeva pe unul dintre copii, să îl recupereze pe celălalt, să îl însوțească pe primul la a doua sa activitate?

Timpul de lucru al copiilor noștri este cel al unui ministru, nu mai au niciun moment în care să stea acasă, să se joace și să răsuflă liniștiți.

În fine, li se cere din ce în ce mai mult să fie autonomi și să aibă, de timpuriu, responsabilități. În fiecare zi, la prânz, Tom, 8 ani, se întoarce singur de la școală, și tot singur își pregătește masa. Nu se mulțumește să și-o încălzească, ci o prepară chiar el. Sau Bertille, de exemplu, 9 ani, se ocupă dimineața de cei trei frați și surori mai mici decât ea (2 ani, 5 ani, 7 ani), le pregătește micul dejun, îi îmbracă și merge, împreună cu ei, la școală, căci părinții sunt deja plecați când ei se trezesc.

⁶ Miercurea după-amiaza nu se țin cursuri în sistemul francez de învățământ, elevii având după-amiaza liberă (N. red.).

Prin urmare, *burn-outul* la copii se poate defini ca o *epuizare nervoasă legată de reușită*: exigențele înalte, atât pe plan școlar, cât și al activităților, din partea părintilor, profesorilor și colegilor, îi împing spre un perfecționism irealizabil, pentru că este imposibil să obții 20 de puncte din 20 tot timpul, la fiecare evaluare, la fiecare materie. Mai există și evenimente imprevizibile, stare de rău, dureri de picioare, probleme gastrice, răceală, distractii, preocupări, griji, care îi împiedică să fie perfecți. A întreține convingerea că aceasta este ținta de atins nu poate conduce — când copilul nu reușește să o atingă — decât la credința direct corelată că el este „nul“.

Copiii nu le mai rămâne decât să își pună creierul pe moațe pentru a găsi o soluție, să își stoarcă mintea, să muncească mai mult, ca să remedieze greșelile de neatenție, ceea ce are ca efect o oboseală și mai accentuată, deci și mai multe greșeli de neatenție, și mai multă muncă. Își uite așa, cercul se închide!

În concluzie, unul dintre semnele premonitorii ale *burn-outului* este *intensificarea oboselii*: copilul nu își mai poate reface forțele, se scoală obosit, are dificultăți de a adormi. Este mai iritabil, are gânduri ilogice (judecă aiurea), nu mai are umor și își pierde încrederea în el și capacitatele sale.

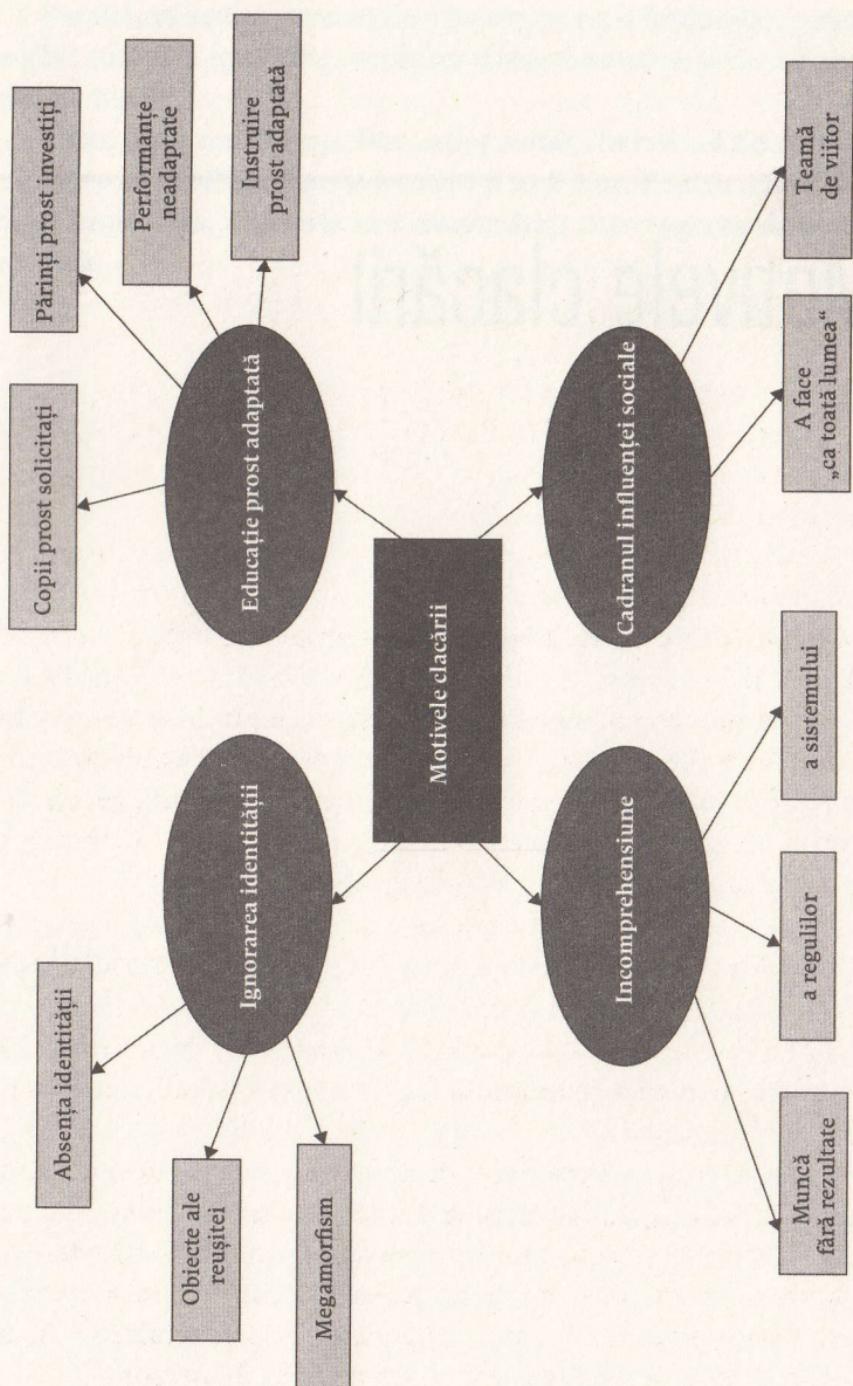
Și atunci, ce este de făcut?

Să nu ne ascundem după deget: când copilul clachează, aveți de străbătut un drum lung și dificil, atât pentru dumneavastră, cât și pentru copil: este parcursul unui luptător. Mai întâi, trebuie să luați taurul de coarde și să mergeți la medic de urgență, așa cum ați procedat în cazul unui picior rupt: nu uitați că 30% dintre tineri au idei suicidare, iar 10% au avut tentative de suicid.

Îmi este imposibil ca, prin această carte, să vă dau *soluția*: pot doar să vă ofer cheile reflecției și acțiunii, pentru a vă îndrepta pe drumul cel bun. În orice caz, aveți încredere în specialiștii din jurul dumneavastră — medicul generalist, pedopsihiatrul — și urmați-le recomandările.

Paralel, vă revine sarcina de a înțelege ce s-a întâmplat, pentru a găsi soluțiile specifice copilului dumneavoastră și de a-l ajuta să-i fie bine.

Poate dura mult timp. Dar este posibil. *Trebuie să fiți convinși că, într-o zi, copilului dumneavoastră îi va fi bine.* Pentru a face drumul, împreună, e nevoie să-i transmiteți convingerea dumneavoastră.



Prea mari, prea de timpuriu: megamorfismul

Când atribuim animalelor caracteristici umane și ne comportăm cu ele ca și cum le-ar avea, vorbim despre antropomorfism (din cuvintele grecești *anthropos*, „om“, și *morphe*, „formă“).

La fel procedăm și cu copiii noștri, atribuindu-le comportamente proprii adulților și atitudini pe care nu le pot avea. În acest caz, este vorba despre megamorfism (din cuvântul grec *mega*, „mare“): îi vedem mai mari, mai în vîrstă decât sunt, transformându-i în adulți mult prea de timpuriu.

Bineînțeles, unii sunt capabili să își asume aceste responsabilități; în schimb, uită să fie copii și nu mai sunt decât niște adulți în miniatură.

Să nu uităm că responsabilitatea noastră ca părinți este să îi susținem, pentru a se dezvolta frumos, nu să îi impulsionăm să crească prea repede.

Tom mergea la creșă. În al doilea an, când avea deci un an și jumătate, era deja „foarte mare“, în orice caz, suficient de mare încât, conform programului pedagogic al instituției în care se afla, masa de prânz să fie de tip *self-service!* Iar tatăl era mândru că fiul său este autonom și independent, fără să realizeze că, de fapt, mai mult decât sigur, era vorba de lipsa de personal.