

MAI BUN DECÂT PĂRINȚII TĂI

Un emoționant ghid de parenting,
pentru toți adulții care provin din familii disfuncționale

Dr. JANET G. WOITITZ

Traducere din limba engleză de
DANA-IOANA CHIRIȚĂ

Cuprins

<i>Introducere</i>	11
Capitolul 1	
Tipare sănătoase și nesănătoase în parenting: o privire de ansamblu	21
Capitolul 2	
Să definim cu claritate rolurile	40
Capitolul 3	
Cum răzbați în viață, când ai primit mesaje negative.	53
Capitolul 4	
Copilul iubit și copilul umilit	69
Capitolul 5	
Unde ne sunt limitele?	80
Capitolul 6	
Cât te rabdă inima	99
Capitolul 7	
Părintele, ca dascăl și călăuză în viață	108
Capitolul 8	
Trasarea unor limite rezonabile	121
Capitolul 9	
Stadii în dezvoltarea copilului	142

Capitolul 10

Trăind în iubire 164

Capitolul 11

Să punem la cale o viață mai bine structurată..... 175

Capitolul 12

Considerații speciale..... 194

Capitolul 13

Ai grijă și de tine! 226

Capitolul 14

Privind... când peste umăr, când în zare..... 233

Încheiere 237

Introducere

Să fii părinte e unul dintre cele mai dificile joburi pe care le-ar putea avea cineva, mai ales că, pentru asta, cei mai mulți suntem prost pregătiți. Ideea de a avea un copil este – în același timp – minunată și înspăimântătoare. Dar câți dintre cei ce reflectă la ideea de a deveni părinți pentru prima oară se gândesc că bebelușul va deveni, în scurtă vreme, preșcolar, puber și (Dumnezeu să ne ajute!) adolescent?

Decizia de a deveni părinte este, în mare măsură, una egoistă. O persoană poate decide să aibă copii dintr-o serie întreagă de motive legate de împlinirea personală. Unii oameni țin să aibă copii deoarece un copil este obiect al iubirii sau pentru că vor să-și vadă sămânța dusă mai departe ori fiindcă ceasul biologic le sună asurzitor pe dinăuntru. Alții vor să-i ofere puiului viața pe care ei n-au avut-o niciodată și, astfel, să-și potolească senzația că ceva le-a lipsit mereu. Iar unii ajung să fie părinți pentru copiii altora atunci când au un nou partener, din simplul motiv că acei copii erau deja pe lume și au venit, așadar, „la pachet“.

Motivele pentru care ne dorim copii au de-a face, în esență, cu ceea ce ne dorim noi de la viață, și nu cu mica ființă căreia îi dăm viață sau cu nevoile sale. Nu-i nimic greșit aici. De fapt, e foarte logic, fiindcă cel mai adesea noi luăm această decizie într-un moment în care noua viață încă nu există... decât în imaginația noastră.

de realizat când sentimentele ies la suprafață și te înecă. Pur și simplu, nu-i posibil să îmi plinești nevoile sinelui tău și nevoile copilului tău, în același timp. Și e posibil să sfârșești prin a-ți privi povestea de familie cu alți ochi – cu totul noi. Așa cum s-ar putea să clocotească în tine un amalgam de emoții, de la supărare furibundă până la jale disperată. Nu e ceva surprinzător, în caz că n-ai mai trecut anterior prin acest proces. Trebuie mai întâi să-ți digeri propriile reacții, adică să te desensibilizezi.

După ce-ai făcut asta, întoarce-te și ia cartea de la început, avându-l în minte pe copilul tău de azi (sau pe cel pe care-l aștepti să vină pe lume). De data aceasta, focalizează-te pe felul în care poți tu să-i oferi ceea ce are el nevoie să primească. Reflectează la cum anume poți crea un mediu diferit pentru copilul tău.

Nu va fi ușor să distingi copilul tău lăuntric de copilul real din fața ta, deci nu dispera și nu te descuraja dacă întâmpini dificultăți. Exact despre asta e cartea de față. Perseverază, până când vei reuși. E greu, dar se poate. Concluzia la care trebuie să ajungi este că fiul sau fiica ta nu-ți poate oferi ceea ce nu ți-au dat părinții. Nu poate compensa prin copilăria sa ceea ce ai pierdut tu în copilăria ta. Însă tu poți să-i oferi toate acestea, evitând să perpetuezi pierderile. Conștientizând cât de rău te-a durut când părintele tău a uitat de aniversarea ta sau n-a mai ajuns la serbare ori te-a făcut de râs în public, te asigur că îi oferi o viață diferită copilului tău. Așa, vei simți bucuria dinlăuntru odată cu bucuria din sufletul copilului tău. Și te vei bucura la ideea că ai spart cercul vicios.

N-ai niciun motiv să te descurajezi. Informația de care ai nevoie și ajutorul pe care-l cauți sunt, ambele, disponibile. Această carte va fi un pas mare în călătoria ta spre a deveni un părinte mai bun decât au fost ai tăi.

Capitolul 1

Tipare sănătoase și nesănătoase în parenting: o privire de ansamblu

În ultimii douăzeci de ani, am lucrat cu persoane care au crescut în familii disfuncționale. Jobul meu a fost să-i ajut pe oameni să devină conștienți de felul în care trecutul lor le influența modul de viață din prezent și să le arăt cum să-și dezvolte noi tipare de reacție și comportament.

Nicăieri nu se manifestă consecințele faptului că ai crescut într-un sistem familial disfuncțional mai strigător la cer decât în zona relațională. Pentru copilul unei familii disfuncționale, zbuciumul de a-și clădi niște relații calde și iubitoare e zdrobitor.

Îndoielile unor asemenea persoane sunt fără sfârșit:

- „Oare, sunt în stare să iubesc?”
- „Dar merit să primesc iubire?”
- „Am pretenții prea mari?”
- „Sau nu cer destul de la alții?”
- „Sunt realiste așteptările mele?”
- „Pot îndeplini așteptările altcuiva?”
- „Sunt în stare să am grijă de cineva, fără să uit de mine?”

Incertitudini ca acestea apar în toate relațiile intime. Însă, pentru adultul care a crescut într-o familie disfuncțională, suferința cauzată de faptul că nu se poate împăca cu astfel de îndoieli este uriașă. Anxietatea ce acoperă mormanul de întrebări este enormă. Așa că îndoiala de sine îi determină pe mulți să se întrebe dacă merită să mai încerce măcar să clădească niște relații care să dea un nou sens vieții lor.

Relațiile apropiate dintre părinte și copil le provoacă griji suplimentare:

- „E corect ca cineva așa defect ca mine să aducă pe lume un copilăș neajutorat?”
- „Voi sfârși prin a deveni ca mama/tata?”
- „Am eu dreptul să fac un copil, doar pentru că vreau?”
- „Dacă el/ea îmi va moșteni toate metehnele?”

Interogatoriul este epuizant. Reasigurările venite din partea altora sunt înțelese la nivel intelectual, însă tortura emoțională continuă la nesfârșit. Decizia de a face un copil nu este, cu siguranță, una pe care s-o iei la repezeală, dar nici nu este dintre acelea pe care le poți lua abia după ce ți-ai potolit toate incertitudinile. Pur și simplu, incertitudinile nu dispar.

Întrebările care îmi sunt puse cel mai adesea sună așa:

- „Ce este normal și ce nu?”
- „Este acesta un comportament sănătos?”
- „Am făcut ce trebuia?”
- „E ceva în neregulă cu copilul meu?”
- „Au și alții astfel de probleme?”

Dacă nu înțelegi ce anume este normal și ce nu, fiecare fațetă a parentingului îți provoacă o mare neliniște. Dar între-

bările pe care este firesc să ți le pui pentru a scăpa de anxietate sunt simple:

- „Vreau să am un copil?”
- „Am determinarea de a mă strădui din greu (și cu ceva ajutor), ca să creez un mediu sănătos și protector pentru acest copil?”

* * *

John și Marie formează genul de cuplu tipic de adulți crescuți în familii disfuncționale. Amândoi erau confuzi în ceea ce privește conceptul de „părinte bun”. Au venit la mine pe vremea când fiul lor, Eddie, avea 13 ani. Se simțeau foarte îngrijorați de soarta lui. Acasă, Eddie devenise de necontrolat. Notele lui erau când mici, când mari, iar antrenorul echipei sale spunea despre el că are o „problemă de atitudine”. Nu mai era în firea lui, spuneau părinții, așa că îmi cereau ajutorul ca să înțeleagă ce aveau de făcut.

John mi-a spus: „Eu n-aș fi îndrăznit niciodată să-i vorbesc tatălui meu așa cum îmi vorbește Eddie mie. Tata era un bețivan violent, așa că, dacă întreceam măsura, mă pocnea până ce mă umplea de sânge. Am încercat din răspuțeri să-i ofer fiului meu o viață mai bună decât am avut eu. Dar el nu e niciodată mulțumit.”

Marie avea lacrimi în ochi, când povestea despre copilăria ei: „Mama avea scleroză multiplă și trebuia supravegheată în permanență. Mi-am petrecut copilăria având grijă de ea și de gospodărie. I-am cerut atât de puține lui Eddie... și el tot iritat e când îl solicit. Unde greșesc?”

Motivul pentru care Eddie li se pare așa de dificil este acela că amândoi privesc peste umăr, la anii aceia în care erau ei mici, amintindu-și cum erau când aveau aceeași vârstă. De fapt, ei nu greșesc cu nimic. Dar, spre deosebire de Eddie, în

adolescență John și Marie fuseseră ocupați să aibă grijă de alții și să fie cât mai invizibili. Prin urmare, o privire aruncată retrospectiv către propria copilărie nu le era de niciun folos. Nu aveau să găsească acolo exemple despre cum se poartă un adolescent normal.

În realitate, majoritatea adolescenților și preadolescenților au o „problemă de atitudine”. Figurile cu autoritate din viața lor sunt în cel mai bun caz tolerate, deși cu siguranță nu sunt creditate a avea vreo formă de inteligență. Face parte din devenirea lor. La 13 ani, nici John și nici Marie nu fuseseră niște copii tipici. Crescuseră în familii disfuncționale și își rataseră propria copilărie. Nu aveau idei despre ce înseamnă să fii un copil normal.

Deși purtarea lui Eddie nu este ceva ieșit din comun pentru vârsta lui, constatarea asta nu face comportamentul său mai acceptabil și nici viața lor mai ușoară. Totuși, găsim ceva alinare, dacă înțelegem că nu e nebun și că părinții nu l-au distrus. Dar lipsa unui cadru de referință face parentingul mult mai dificil.

Îmi amintesc de o mamă pe nume Cynthia, care s-a dus în oraș și i-a cumpărat fiicei sale, Nan, în vârstă de 5 ani, o întreagă garderobă de rochițe superbe. Când Nan a refuzat să le îmbrace și a bătut din picior strigându-i mamei sale că o urăște, Cynthia s-a îngrozit că era ceva în neregulă cu fiica ei. În realitate, ceea ce se întâmpla era că Nan voia să se îmbrace în blugi, ca toate fetițele de vârsta ei, în timp ce Cynthia avea o imagine mai romantică despre cum ar fi trebuit să arate o fetiță.

Cynthia a venit să-mi ceară sfatul, fiind foarte tulburată din cauza aceluia incident. Nu-i trecuse prin cap că inițiativa de a cumpăra toate acele rochițe fusese o greșeală. Ceea ce o preocupa era că fetița ei nu dorea să poarte hainele pe care ea i le dăruise.

Când am stat de vorbă, s-a dovedit că Cynthia își conturase ideea despre cum se presupunea că ar fi trebuit să arate o familie... de la televizor. Cynthia fusese un copil „cu cheia de gât”. În copilăria ei, ambii părinți lucraseră, iar ea crescuse într-o gospodărie izolată din zona rurală, departe de alți copii, petrecându-și după-amiezile singură. Cynthia urmase școala parohială din comunitatea ei, unde fusese nevoită să poarte uniformă, iar când ajungea acasă admira cu fervoare toate rochițele dantelate în care erau îmbrăcate fetițele de la televizor și pe care le privea adesea, îndelung și cu nesaț.

Cynthia își dorea ca Nan să nu fie nevoită să suporte uniformă severă pe care trebuise ea s-o poarte în copilărie – de fapt, nimic din severitatea pe care ea o îndurase când era mică. Oricum ar fi stat lucrurile, nu se gândise deloc să includă și dorințele copilei în selecția pe care o făcuse în magazin. În schimb, Cynthia voia ca Nan să-i îndeplinească fanteziile naive despre cum ar fi trebuit să arate fetița ideală. Însă Nan voia cu orice preț să fie ea însăși, deci s-a împotrivit. Iar când și-a arătat personalitatea, mama ei s-a îngrijorat. Adevărul este că fetița era perfect în regulă.

De obicei, ceea ce se întâmplă într-o familie este destul de similar cu ceea ce se petrece în alte familii care au copii de aceeași vârstă. Totuși, pentru aceia care vin dintr-un sistem familial disfuncțional, anxietatea ce rezultă din combinația de neștiință privind comportamentele tipice și dorința de a fi un bun părinte este insuportabilă.

Convingerea mea e aceea că – numărând foarte puține excepții – nimeni nu generează deliberat un mediu dăunător pentru copiii săi. Indiferent de intenție, asta tot se întâmplă. Și trebuie spus că nici faptul că nu te pricepi să clădești un mediu propice copiilor și nici bunele intenții nu te absolve de responsabilitate.

Dacă nu văd că treci strada și te lovesc cu mașina, tu tot rănit rămâi. Faptul că n-am vrut să-ți fac rău nu-ți repară oasele rupte. Același lucru e adevărat și în parenting. Atâta vreme cât nu faci alți pași decât cei pe care i-au făcut părinții tăi, tiparele din copilăria ta se vor repeta, indiferent că vrei sau nu. Iar pentru a sparge cercul vicios, trebuie să conștientizezi tiparele nesănătoase pe care chiar tu le perpetuezi și apoi să înveți cum să le modifici.

Ține minte că toate întrebările tale merită să primească un răspuns, așa că tu continuă să scormonești până când le găsești. Răspunsurile specifice diferă de la o familie la alta, dar principiile după care le detectezi sunt aceleași pentru toate familiile. Cartea de față se bazează pe zece dintre aceste principii. Deși nu pretind că a rezultat o abordare exhaustivă, totuși aceste principii te vor ajuta să-ți distingi propriile tipare toxice și apoi să le înlocuiești cu alternative mai benefice.

N-ai avut părinți care să constituie niște modele demne de urmat, astfel că a trebuit să te întrebi și să-ți închipui cum merg lucrurile – iar și iar... Nici n-ai avut șansa de a-ți parcurge stadiile de dezvoltare așa cum o fac copiii în mod firesc. Poate că a fost nevoie să ai grijă de alții, în loc să aibă cineva grijă de tine, la vârsta la care copiii din jurul tău aveau foarte puține responsabilități. Poate că te-ai strecurat prin viață cu discreție, de teama violenței din familia ta, într-o vreme în care alți copii întindeau coarda cu părinții lor până ce se rupea, contestându-le autoritatea. Drept consecință, nu-ți poți folosi propria poveste de viață ca pe un cadru de referință.

Ceea ce urmează reprezintă o descriere (parțială) a ceea ce este sănătos și nesănătos. Dacă identifici aspecte care definesc niște tipare nesănătoase ca ilustrând experiența ta de viață, atunci acordă o atenție specială variantei opuse, în care am enunțat ce înseamnă firescul. E posibil să nici nu-ți dai

seama că tiparele pe care le urmezi sunt nesănătoase. Nu folosește la nimic să te autoflagelezi pentru asta. La urma urmei, ai făcut ce-ai știut.

1. a) Într-o familie sănătoasă, treaba părinților este să aibă grijă de copii.
b) Într-o familie nesănătoasă, treaba copiilor este să aibă grijă de părinți.
2. a) Într-o familie sănătoasă, mesajele sunt clare și ușor de înțeles; în caz contrar, ele pot fi chestionate și lămurite.
b) Într-o familie nesănătoasă, mesajele sunt vagi și interpretabile, ceea ce duce la confuzii și presupuneri.
3. a) Într-o familie sănătoasă, copilul este întotdeauna iubit, chiar dacă purtarea sa este inacceptabilă.
b) Într-o familie nesănătoasă, copilul este umilit, comportamentul său fiind confundat cu persoana sa.
4. a) Într-o familie sănătoasă, granițele personale sunt clare și întotdeauna respectate.
b) Într-o familie nesănătoasă, granițele personale sunt neclare, fiind frecvent încălcate.
5. a) Într-o familie sănătoasă, toate emoțiile și sentimentele sunt tolerate.
b) Într-o familie nesănătoasă, emoțiile și sentimentele sunt adesea contestate și, în consecință, reprimite.
6. a) Într-o familie sănătoasă, părintele este profesor și îndrumător.
b) Într-o familie nesănătoasă, copilul se educă singur, cum poate mai bine.

7. a) Într-o familie sănătoasă, există structură și limite rezonabile.
b) Într-o familie nesănătoasă, există ori haos ori extremă rigiditate.
8. a) Într-o familie sănătoasă, copilul e solicitat corespunzător cu vârsta și nivelul său de dezvoltare.
b) Într-o familie nesănătoasă, copilului i se cere să demonstreze pseudomaturitate sau, dimpotrivă, este infantilizat.
9. a) Într-o familie sănătoasă, copilul e susținut în mod regulat și necondiționat.
b) Într-o familie nesănătoasă, copilul e făcut să se simtă nedemn de iubire și fără valoare.
10. a) Într-o familie sănătoasă, există organizare și planificare, precum și abilitatea de a reacționa în caz de criză.
b) Într-o familie nesănătoasă, membrii ei o duc dintr-o criză într-alta, iar atunci când nu există nicio criză, o generează ei.

Dacă experiența ta de viață se încadrează la punctul b) și vrei ca experiența de viață a copilului tău să fie a), atunci ai de învățat o mulțime de lucruri. Dorința de schimbare nu face ca schimbarea să se petreacă automat, însă „metoda” pentru a o implementa poate fi învățată. Tiparele pot fi înlocuite.

Într-o familie funcțională, o mare atenție se acordă creșterii și dezvoltării copiilor. Nevoile lor fizice și emoționale sunt îndeplinite în mod constant, prin urmare copiii se simt iubiți, prețuiți și în siguranță. Copilul știe cu certitudine că va fi cineva acolo pentru el, să-l ocrotească. Știe că gândurile și emoțiile sale vor fi ascultate și considerate importante. E

dreptul său din naștere să beneficieze de iubire și îngrijire consecventă. Toate acestea i se cuvin automat și necondiționat. Nu e obligat să dea nimic la schimb. E special doar pentru că există. Nu trebuie să facă eforturi ca să le merite. Poate avea încredere că familia îi va fi alături în fiecare împrejurare și că încrederea nu-i va fi înșelată. Căminul părintesc e pentru el un refugiu în fața lumii și un loc unde energia celorlalți membri de familie este cheltuită pentru a face mai sigură lumea copilului.

Într-o familie disfuncțională, nevoile copiilor nu reprezintă o preocupare majoră. Membrii adulți nu așază în centrul vieții de familie nevoile celor mici. Familia nu pune în prim-plan copiii. Nevoile fizice ale acestora pot fi satisfăcute sau nu. De nevoile emoționale se ține cont într-o manieră inconsecventă (dacă se ține cont vreun pic). Și rareori contează ce vrea sau își dorește copilul (dacă se pune vreodată problema). Punctul focal într-o familie disfuncțională este acela de a-i face pe copii maleabili, pentru a reduce stresul parental. Copilul, ca persoană cu nevoi specifice, este pierdut pe drum. Familiile care sunt disfuncționale în felul acesta rezultă, în mare măsură, din părinți bolnavi cronic (fizic ori psihic) sau care sunt dependenți de alcool ori de alte substanțe ce alterează mintea.

Alte sisteme familiale caracterizate de stres – care, fără o gestionare atentă a situației, au potențial ridicat de a induce diverse dificultăți – sunt: familiile care au suferit o pierdere majoră (deces, divorț, părinte absent); familiile vitrege (formate prin recăsătorire sau adopție) ori cele monoparentale; familiile care au trecut printr-o radicală schimbare a statutului financiar (ce a dus la schimbarea stilului de viață); familiile care se mută des. Potențialul aducător de necazuri există, pentru că fiecare dintre aceste situații creează o dinamică în

care nevoile părinților pot covârși nevoile copiilor, temporar sau permanent. În fiecare dintre aceste contexte, structura centrată pe copii a unei familii sănătoase e periclitată. Iar asta se întâmplă fără voia și fără știrea lor. Noile circumstanțe îi pot copleși pe adulți, așa că rolurile tuturor devin foarte neclare.

O gestionare grijulie a situației înseamnă să devii conștient de instaurarea unor tipare și să le modifice, ca rezultat al noii conștiințe dobândite. Evident, unele cauze și efecte sunt previzibile, așa că se impune rezolvarea din timp a dificultăților. Spre exemplu, supraviețuitorii Holocaustului au tendința de a fi neîncredători în oameni. Având o înțelegere clară a motivelor pentru care părinții lor nu au azi încredere în ceilalți, copiii și nepoții acelor supraviețuitori devin capabili să-și modeleze reacția la o astfel de perspectivă asupra lumii. Însă fără să înțeleagă de unde vine dificultatea lor, foarte probabil, descendenții vor percepe lumea cam în același fel ca și generațiile mai vechi. Și chiar dacă răspunsul copilului va părea, la suprafață, unul normal – datorită faptului că își imită părinții – consecința va fi aceea că, în realitate, imaginea de sine a copilului se distorsionează, afectându-i grav stima de sine.

Lorraine și-a petrecut multă vreme când era mică încercând să-i dovedească mamei sale că fratele ei nu era singurul copil din familie. Indiferent ce realiza Lorraine, tot nu era suficient. Drept rezultat, orice performanță a ei devenea, pur și simplu, o simplă ștachetă, deasupra căreia trebuia să se ridice data viitoare. Și iată cum Lorraine a devenit un falnic monument închinat succesului. Deoarece se învățase că întotdeauna mai avea ceva de îmbunătățit, aprobarea mamei a devenit pentru Lorraine un obiectiv pe viață.

Lorraine are astăzi propriii copii, iar fiica ei, Marcia, este minunată doar pentru că... așa e ea. Și totuși, într-o zi, pe

când era în primul an de colegiu, Marcia a sunat-o pe Lorraine și i-a spus: „Mamă, nu pot să mă ridic din pat!” Lorraine a întrebat-o care era problema. Fata i-a răspuns: „Păi, mă duc la toate cursurile, conduc postul de radio din campus, gestionez activitatea liniei telefonice studențești pentru urgențe, mi-am luat un job de noapte la vreo 5 kilometri distanță, într-o firmă care deține mai multe parcuri, și... trebuie să mă duc acolo tocmai acum, când mi s-a stricat motorul mașinii.”

„O, Doamne!”, s-a gândit Lorraine. „Vrea să fie exact ca mine.”

Așa că Lorraine și-a luat picioarele la spinare și s-a dus s-o vadă pe fiica ei. Au vorbit despre ce era (și ce nu era) fezabil să păstreze din toate acele activități cu care fata se aglomerase, dar și despre cum să-și organizeze ea timpul și prioritățile. Apoi Lorraine s-a asigurat că Marcia înțelesese bine de ce nu trebuia să-i dovedească mamei sale nimic.

Dacă Lorraine nu ar fi fost conștientă de influența bătrânei sale mame asupra ei (și de puterea acelei influențe), n-ar fi devenit conștientă nici de propria influență asupra Marciei (și de puterea acelei influențe). Iar dacă Lorraine nu intervenea la timp, Marcia ori ar fi căzut lată de epuizare... ori s-ar fi considerat o ratată. Nu avusese nicio altă opțiune în minte. Ca rezultat, imaginea de sine a fetei ar fi fost serios vătămată, fiindcă ea ar fi conchis că, la drept vorbind, nu se ridica la înălțimea așteptărilor mamei.

Însă când și-au pus în cap să treacă împreună, conștient, prin acest proces clarificator, Marcia a devenit capabilă să-și facă ordine în viață și să-și continue educația într-un stil care să aibă sens pentru ea însăși.

Fără intervenții salvatoare ca aceasta – posibilă numai fiindcă Lorraine a devenit conștientă de influența unei familii asupra următoarelor sale generații – astfel de stiluri