

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
Hart, Sura

Arta parentajului plin de respect. 7 metode de Comunicare Nonviolentă pentru a transforma conflictul în cooperare / Sura Hart și Victoria Kindle Hodson; trad. din lb. engleză de Sorin-Traian Popescu; cuv. înainte: dr. Marshall B. Rosenberg; pref.: Monica Reu. - București: Herald, 2020
Conține bibliografie

ISBN 978-973-111-791-1

- I. Hodson, Victoria Kindle
 - ii. Popescu, Sorin-Traian (trad.)
 - II. Rosenberg, Marshall B. (pref.)
 - III. Reu, Monica (pref.)
- 159-9

Traducerea cărții *Respectful Parents, Respectful Kids* by Sura Hart & Victoria Kindle Hodson ISBN: 9781892005229 / 1892005220 Copyright © 2006 PuddleDancer Press, publicată de PuddleDancer Press. Toate drepturile rezervate. Folosit cu permisiune. Pentru mai multe informații privind Nonviolent Communication (TM) vizitați Center for Nonviolent Communication la adresa: www.cnvc.org.

Sura Hart și Victoria Kindle Hodson

ARTA PARENTAJULUI PLIN DE RESPECT

7 METODE DE COMUNICARE NONVIOLENTĂ PENTRU
A TRANSFORMA CONFLICTUL ÎN COOPERARE

Cuvânt înainte de Marshall B. Rosenberg, creatorul modelului
de relaționare prin Comunicare Nonviolentă

Prefața la ediția românească de Monica Reu, trainer certificat al
Center for Nonviolent Communication

Traducere din limba engleză de Sorin-Traian Popescu

EDITURA  HERALD
București

CUPRINS

Figuri și activități	9
Prefață la ediția în limba română	11
Prefață	15
Mulțumiri	19
Cuvânt-înainte	21
Introducere	25

PARTEA I

Fundamentele respectului și ale cooperării

Capitolul 1 - Respect și cooperare: ce vor părinții și cum pot să obțină	33
Capitolul 2 - Respectul de sine: și părinții au nevoi	47
Capitolul 3 - Ce îl scoate pe „co” din cooperare?	59

PARTEA A II-A

Cele 7 chei ale cooperării

Cheia 1 - Stabilirea obiectivelor	73
Cheia 2 - Descoperiți nevoile din spatele fiecărei acțiuni	91
Cheia 3 - Cultivarea siguranței, încrederii și apartenenței	105
Cheia 4 - Încurajarea dăruirii	119

Cheia 5 - Folosiți un limbaj plin de respect	129
Cheia 6 - Învățăm împreună	151
Cheia 7 - Transformați-vă căminul într-o „zonă lipsită de învinuire”	161

PARTEA A III-A

Activități de familie și povești din „zona lipsită de învinuire”

Subiect: Cultura girafei și cultura șacalului	176
Subiect: Întruniri de familie	180
Subiect: Practici care ne îmbogățesc viața	194
Subiect: Rezolvarea pașnică a conflictelor	215
Subiect: Jocul girafei și al șacalului	221
Povești din „zona lipsită de învinuire”	243
Bibliografie	260
Lecturi recomandate	262
Despre Center for Nonviolent Communication	267
Despre cele două autoare	269

FIGURI ȘI ACTIVITĂȚI

Figuri

Fluxul comunicării	133
Modul de exprimare al girafei	134
Modul de ascultare al girafei	135
Lista nevoilor	138
Lista sentimentelor	139
Empatia față de sine a girafei	146

Activități de familie

Subiect: Cultura girafei și cultura șacalului	176
Introducere în Limbajul Girafei și Limbajul Șacalului	176
Tabelul celor două limbaje	179
Subiect: Întruniri de familie	180
Creați acorduri împreună	180
Formulați împreună o misiune a familiei voastre	181
Moment de empatie în familie	182
Este aceasta o observație?	184
Lista nevoilor	187
Mandala nevoilor	187
Sipetul cu nevoi	187
Prăjiturile cu răvaș	188
Cartea sentimentelor	190
Frunze-sentimente	190
Lanțul dăruirii	193

Subiect: Practici menite să îmbogățească viața	194
Exprimați-vă recunoștința	194
Detensionați-vă	195
Reîncărcați-vă cu energie	196
Acordați-vă timp pentru introspecție	197
Evaluați-vă nevoile (pentru părinți)	198
Evaluați-vă nevoile (pentru copii)	200
Bilețelele girafei de apreciere	201
Desen: Biletelul girafei de apreciere	202
Jurnalul girafei	204
Traduceți judecățile	206
Transformați furia	208
Termometrul furiei	209
Desen: Termometrul furiei	210
Memento zilnic	212
Subiect: Rezolvarea pașnică a conflictelor	215
Luați o pauză!	216
Dubla doi	216
Rezolvați-vă propriile conflicte	217
Medierea girafei	219
Subiect: Jocul girafei și al șacalului	221
Urechile girafei și urechile șacalului	221
Cărțile de joc cu sentimente și nevoi	225
Povești din „zona lipsită de învinuire”	245

PREFAȚĂ LA EDIȚIA ÎN LIMBA ROMÂNĂ

Pentru cei mai mulți dintre noi, momentul nașterii propriului copil este puternic transformator. Suntem copleșiți de sentimente dintre cele mai diverse, de la bucurie nemărginită până la panică totală.

Privind în ochii inocenți ai bebelușului proaspăt venit pe lume, îți spui: „Sunt în stare să mut munții din loc pentru tine”, pentru ca doar câteva secunde mai târziu să te întrebi, „Oare pot să te cresc fără să îți stric perfecțiunea?” Când te naști ca părinte, are loc în tine o explozie de iubire necondiționată, o iubire pe care nu o poți trăi decât în relația cu ființa umană căreia i-ai dat viață și care te iubește, la rândul ei, necondiționat.

De-a lungul anilor în care am lucrat cu părinții, am adresat de mai multe ori această întrebare: „Vă iubiți copiii necondiționat?” Fără excepție, toți s-au uitat lung la mine, găsind întrebarea strigătoare la cer: „Evident că da!” Nu aceeași reacție o primeam însă când adresam a doua întrebare: „Ce credeți, copiii voștri se simt iubiți necondiționat?” Liniște. Și apoi... „Probabil că nu”. Fiecare părinte de azi a fost la rândul său un copil cel mai probabil iubit necondiționat de părinții lui. Câți dintre noi am simțit asta cu toată ființa noastră? Aceste două întrebări au dat naștere, în grupurile de parentaj pe care le-am susținut, la discuții extrem de profunde pe marginea conceptului de iubire necondiționată și la întrebări legate de cum am putea proteja ceva atât de prețios în relația cu

CAPITOLUL 1

RESPECT ȘI COOPERARE: CE VOR PĂRINȚII ȘI CUM POT SĂ OBTINĂ

„Ce s-ar întâmpla dacă măcar o generație ar fi crescută
cu respect și fără violență?” – Gloria Steinem

Respectul și cooperarea sunt în fruntea listei de lucruri pe care părinții spun că și le doresc de la copiii lor. Poate că sunteți unul dintre numeroșii părinți dotați cu o alarmă vocală automată care se declanșează în toiul disputelor și zice „Eu chiar vreau mai mult respect și cooperare din partea acestor copii!” Sau poate că sunteți printre aceia, la fel de mulți, care se întrebă ce Dumnezeu se-ntâmplă de nu reușiți să obțineți respectul și cooperarea pe care le doriți. După tot ce faceți pentru copiii voștri, până la urmă cereți înapoi niște lucruri atât de simple, nu-i așa? Ei bine, da – și nu! Respectul și cooperarea sunt considerate lucruri simple pentru că fac parte din nevoile voastre de bază. Pe de altă parte, configurarea condițiilor necesare obținerii lor cere mai multă atenție decât ați putea crede.

Am descoperit că vă puteți conecta la fluxul de respect reciproc și de cooperare dacă sunteți dispuși să faceți următoarele lucruri:

- Să vă amintiți că toți copiii învață din modelul părinților.
- Să cooperați cu copiii.

Respect per – Să considerați că nevoile voastre și cele ale copiilor voștri sunt la fel de importante.

- Să vă analizați credințele despre copii.
- Să deprindeți și să practicați cele 7 metode-cheie care stau la baza unui stil de parentaj plin de respect.

Deși mamele și tații discută mult despre respect și cooperare, am observat că se perpetuează o profundă confuzie legată de acești termeni. Când sunt întrebați, părinții nu sunt foarte siguri ce anume înțeleg de fiecare dată când folosesc aceste cuvinte; pot chiar să exprime lucruri diferite, în momente diferite, prin aceleași cuvinte. Și, pentru a complica și mai mult lucrurile, modurile în care părinții încearcă să obțină respect și cooperare dau greș, pentru că nu le arată copiilor nici respect, nici cooperare, cel puțin nu în termenii în care prezintă această carte cele două atitudini.

Cooperarea este o stradă cu două sensuri

Se pare că mulți părinți, în loc să se gândească la cooperare ca fiind o relație cu două sensuri de acțiune – între ei și copiii lor –, se gândesc la ea ca fiind o stradă cu sens unic, o dinamică în care copiii fac ce le cer părinții. Când copiii nu fac ceea ce se așteaptă de la ei, sunt catalogați drept *necooperanți* și, din acel moment, situația poate aluneca cu ușurință spre aruncarea de cuvinte jignitoare, critici, învinuiri, certuri și conflicte. Încercările ulterioare de reconciliere se transformă adesea în compromisuri, negocieri și învoieli chinuite, ceea ce rareori satisface pe deplin nevoile cuiva.



Explorare individuală: Ce înțelegeți prin a coopera?

I-ați spus vreodată copilului ceva de genul: „E dezordine la tine în cameră. Vreau să faci ordine înainte să te duci la joacă”? V-ați întreat apoi de ce copilul nu a făcut imediat ce i s-a spus și, eventual, și cu zâmbetul pe buze? Ați luat o decizie unilaterală și

vă așteptați ca fiul sau fiica voastră să o îndeplinească în intervalul de timp și conform cu standardele pe care le-ați impus. Pentru că: „La urma urmei, eu sunt părintele!” Această atitudine nu ia în considerare punctul de vedere al copilului. Când neglijați să luați în considerare nevoile, sentimentele și gândurile copilului vostru, precum și posibile soluții pe care le-ar putea avea pentru a face ordine în cameră, riscați să îi pierdeți respectul și bunăvoința. Faptul că opune rezistență bombănind este pur și simplu o consecință firească a alegerii de a acționa fără să țineți cont și de el.

„Împreună putem fi mai înțelepți decât fiecare dintre noi în parte. Avem nevoie să știm cum să descătușăm această înțelepciune.” – Tom Atlee

Prefixul „co” din *a coopera* înseamnă *împreună*, la fel ca în cocreator și coautor. În latină, *operator* înseamnă *a lucra*, așadar *cooperare* înseamnă *a lucra împreună*. Adevărata cooperare nu este ceva ce poți lăsa pe seama altcuiva, să delegi. Când nu există acest principiu de *a acționa împreună* în desfășurarea vieții dintr-o casă – adică un acord legat de regulile care afectează viața copilului și atitudinea generală de a rezolva împreună problemele, de a lua împreună deciziile – vă puteți aștepta la următoarele consecințe firești: rezistență, certuri, sentimente rănite, încăpățănare și apariția pedepselor și a recompenselor. O lege fundamentală a relațiilor interumane este următoarea: absența cooperării într-un cămin duce la rezistență, care duce apoi la pedepse și recompense folosite pentru a forța supunerea, ceea ce duce la mai multă rezistență și așa mai departe. Părinții care uită de cooperare în căminul lor vor suporta consecințele acestei omisiuni. Dacă nu colaborați cu copiii voștri, nici ei nu vor dori să colaboreze cu voi.

O tânără ne-a împărtășit următoarea poveste: tatăl ei obișnuia să o oblige să își facă curat în camera ei după indicații foarte stricte; ridica până și marginea covorului – într-o cameră

de altfel curată – și o pedepsea dacă găsea firimituri nemăturate. Cu cât el insista mai mult ca lucrurile să fie făcute după regulile lui, cu atât creșteau în copilă ostilitatea și rezistența. Își făcea curat în cameră pentru că se temea de tatăl ei și pentru că îi era frică de consecințe. Era mai degrabă o curățenie făcută cu resentimente, decât din dorința de a coopera și de a contribui la buna funcționare a casei.

Cât de diferită ar fi putut fi această situație dacă tânăra și tatăl ei s-ar fi pus de acord în privința standardelor de curățenie și dacă părerea ei ar fi fost luată în considerare când se decidea dacă era sau nu curată camera sa?



Explorare individuală

Care sunt situațiile în care nu cooperați cu copiii în desfășurarea activităților din casă?

Care sunt urmările atunci când nu există cooperare autentică?

Scrieți măcar un lucru pe care îl puteți face pentru a contribui la dezvoltarea atitudinii de cooperare în căminul vostru.

Cooperarea este o abilitate de supraviețuire

Cooperarea este un țel pentru părinți – ceva ce le-ar plăcea să se întâmple mai mult și mai des. Este, totodată, o abilitate care trebuie dezvoltată. Pentru a se susține și a prospera, orice specie de pe planetă are nevoie să dobândească această abilitate. Capacitatea noastră ca ființe umane de a supraviețui și de a ne dezvolta într-o societate globală puternic interconectată depinde

tot mai mult de învățarea și de practicarea unor standarde înalte de cooperare.

De mai bine de 10 000 de ani, ființele umane acționează într-un mod definit de competitivitate sălbatică¹ – exercitându-și puterea asupra altora pentru a obține avantaje la nivel tribal, național sau personal. Dezechilibrele de putere și desconsiderarea nevoilor de bază a milioane de oameni, cât și ale speciilor non-umane și ale planetei însăși au dus la conflicte interminabile, războaie și distrugere. Există mulți indicatori economici, sociali și ecologici care arată că specia noastră acționează într-un mod nesustenabil și că este nevoie de un nou mod de a coopera sau de a exercita împreună puterea. Pe măsură ce părinții învață să cultive cooperarea în interiorul familiei, ei devin modele ale schimbării pentru propriii copii, pentru alți părinți și pentru membrii comunității. Devin, de asemenea, participanți activi la crearea unui salt evolutiv înspre pacea și sustenabilitatea globală.

Cooperarea – o abilitate pentru sustenabilitate

Potrivit biologului evoluționist Elisabet Sahtouris, cooperarea este singura cale către sustenabilitate. Ecosistemele mature, precum preeriile și pădurile tropicale, evoluează atunci când există mai multă cooperare decât competiție ostilă. Ecosistemul deosebit de complex al pădurii tropicale este un exemplu extrem de viu de sistem matur, care supraviețuiește de milioane de ani pentru că speciile au învățat să coopereze unele cu altele. În pădurea tropicală, „fiecare specie este implicată pe deplin, toate colaborează, reciclându-și toate resursele, iar toate produsele și serviciile sunt distribuite în așa fel încât fiecare specie să își păstreze sănătatea. *Iată ce înseamnă sustenabilitate!*”².

¹ Eisler, *The Chalice and the Blade*; Sahtouris, *Earth Dance*; Wink, *The Powers That Be*.

² Sahtouris, *Skills for the Age of Sustainability*, 3.

Respect pentru Oamenilor care trăiesc în ferme de familie¹ și în comunități mici nu este nevoie să li se amintească despre necesitatea cooperării. Construirea hambarelor împreună, mesele câmpenești și strângerea recoltelor ca activitate a comunității reprezintă normalitatea de sute de ani. Însă aceia dintre noi care trăiesc în unități familiale mai izolate au tendința să uite că pășim cu toții pe un teritoriu al interconectării. Trecem adesea cu vederea acest aspect cât timp lucrurile merg înainte fără probleme – adică până când se întâmplă ceva care afectează întregul. Când un angajator important își închide afacerea într-o comunitate, fiecare resimte impactul la nivel economic, social și personal. În 2004, când în orașul La Conchita din California a avut loc o alunecare de teren și un versant întreg de munte s-a prăbușit, acoperind mai multe case, noi, cei aflați în orașele învecinate, am simțit impactul și ne-am implicat, sărind în ajutorul familiilor care și-au pierdut casele și pe cei dragi. Un an mai târziu, când uraganele Katrina și Rita au adus inundații care au distrus mii de vieți în New Orleans și alte orașe din sudul Statelor Unite, întreaga țară s-a transformat într-o singură rețea interconectată de suferință și de griji personale, sociale, economice și de mediu.

Când fluxul vieții în comunitate este întrerupt de crize naturale sau cauzate de om – când este vorba despre supraviețuire – suntem cu toții atinși în adâncul sufletelor noastre, devenind astfel conștienți de rețeaua de interdependență a relațiilor interumane, care ne susține existența în comunitate, dar și ca specie. Recunoașterea acestei interdependențe – faptul că fiecare dintre noi face parte dintr-o vastă rețea a vieții și că starea noastră de bine este profund legată de starea de bine a celorlalți – ne arată de ce cooperarea este o abilitate care trebuie dezvoltată nu doar pentru a păstra armonia din casă, ci și pentru supraviețuirea mării familii umane.

¹ Ferme deținute și administrate de familii, moștenite uneori de la o generație la alta. În 2014, în Statele Unite ale Americii, rapoartele confirmă că peste 90% din terenul arabil era deținut și exploatat de ferme de familie. (N. red.)

Famiiliile sunt unități de bază în rețeaua noastră de interdependență, iar impactul relațiilor din familia voastră va fi resimțit de generațiile viitoare prin viețile copiilor și ale nepoților voștri. Modul în care vă creșteți copilul îl va afecta nu numai pe acesta, va afecta viețile a sute și chiar mii de oameni din viitorul copilului vostru. Nu puteți alege să influențați sau nu această rețea de interdependență; însă puteți decide cum o influențați.

Cooperarea înseamnă exercitarea puterii împreună cu copiii

Luați în considerare faptul că în fiecare moment interacțiunile cu copiii voștri sunt bazate fie pe exercitarea puterii *asupra* lor, fie pe exercitarea puterii împreună cu ei. Este posibil să fiți destul de familiarizați cu ambele tipuri de interacțiune; foarte probabil, unul dintre acestea este predominant în viața voastră de familie. Care anume?

Parentaj prin exercitarea puterii asupra copiilor

Expresii ale parentajului bazat pe exercitarea puterii *asupra* copiilor:

Vreau să faci asta chiar acum. Dacă nu...

Nu mă face să te rog din nou!

Tu trebuie să faci doar ce ți se spune.

Să nu aud comentarii!

Nu-mi pasă ce crezi despre asta!

Știu că vrei să te joci, dar trebuie să...

De câte ori trebuie să-ți spun?

„Sufletul se golește pe sine de tot ceea ce conține pentru a primi ființa pe care o privește, așa cum este ea, în tot adevărul ei.” – Simone Weil

Respect pe o fundație caracterizată de exercitarea puterii asupra copiilor înseamnă că tu decizi ce este cel mai bine și ce este corect pentru copil, tu dai instrucțiuni și îl forțezi pe copil să se supună. Părinții care au această atitudine își consumă mult timp muștrând, dând sfaturi, certându-se, analizând și încercând din răspuțeri să gestioneze comportamentul copiilor lor, astfel încât acesta să se potrivească cu setul de așteptări acceptat de ei ca fiind singurul mod corect de a face lucrurile. În eforturile lor de a se asigura că sunt ascultați de copii, părinții se trezesc deseori dând ordine și emițând pretenții, folosind expresii precum: *tu trebuie să, ești obligat să, se cuvine ca tu să și tu ar trebui să*. De asemenea, sunt forțați să-și întărească comenzile amenințând cu pedepse și promițând recompense. Copiilor nu li se oferă posibilitatea să facă nicio alegere sau prea rar li se dă această șansă și rareori sau aproape niciodată nu li se cere părerea despre cum ar rezolva chiar ei problemele care îi privesc.

Parentaj prin exercitarea puterii împreună cu copiii

Expresii ale parentajului bazat pe exercitarea puterii împreună cu copiii:

Mi-ar plăcea să găsim o soluție care funcționează pentru toată lumea.

Mă bucur când lucrăm împreună.

Mă întristez când unul sau altul dintre noi nu este implicat în luarea deciziilor.

Mi-ar plăcea să aud cum ți se pare și ție...

Mă întreb de ce ai nevoie în acest moment.

Ai vrea să...?

Te rog, ajută-mă să înțeleg la ce te gândești.

Mă întreb ce părere ai când auzi asta...

A construi pe o fundație caracterizată de exercitarea puterii împreună cu copiii înseamnă că părinții și copiii cooperează pentru

a determina ce e cel mai bine pentru copii, acțiunile sunt stabilite de comun acord, iar membrii familiei se adună periodic împreună pentru a revizui înțelegerile convenite. Părinții cu această atitudine petrec timp prețios ascultându-și copiii în mod activ și încercând să-i înțeleagă când își exprimă sentimentele, nevoile și dorințele. Principalul mesaj al unui astfel de părinte este *vreau să găsim strategii și soluții care ni se potrivesc tuturor. Sunt dispus să explorez împreună cu tine până când le vom găsi*. A face compromisuri, a negocia și a cădea la învoială – situații în care de obicei cineva rămâne nemulțumit – sunt substitute nesatisfăcătoare la găsirea rădăcinii problemelor și împlinirea nevoilor în beneficiul tuturor.

Părinții hotărâți să exercite puterea împreună cu copiii lor nu se tem să asculte ce au de spus copiii. Ba chiar întâmpină cu bucurie acest lucru. Ei își dau seama că, dacă își ascultă copiii, nu înseamnă că sunt sau nu de acord cu ei. Acești părinți știu că a asculta este deseori doar începutul unui dialog și că, mai ales în situația în care ei sunt cei care ascultă primii, vor avea la rândul lor ocazia de a-și împărtăși propriile gânduri, sentimente și nevoi.

Indiferent dacă un părinte își construiește relația cu copiii pe o fundație de exercitare a puterii asupra acestora sau pe o fundație de exercitare a puterii împreună, copiii învață din tot ce spune și face părintele. Copiii deprind tacticile pe care le folosiți și le aplică apoi cu frații, surorile și cu prietenii lor și le duc cu ei la școală, folosindu-le în interacțiunile cu colegii lor de clasă și, mai apoi, în construirea viitoarelor lor relații.

„Parentajul se realizează printr-un schimb dinamic între toți membrii unei familii. Când suntem autentici în relațiile noastre, căpătăm un simț al bucuriei pe care nu-l putem avea când vrem să dăm lecții, să ținem predicii sau să-i determinăm pe ceilalți să facă ce vrem noi.” – Joseph Chilton Pearce