

JESPER JUUL

NU!

ARTA DE A SPUNE „NU!”
CU CONȘTIINȚA ÎMPĂCATĂ

Traducere de
CĂTĂLIN-MIHAI ȘTEFAN

de vinovăție, de remușcări și de teama pierderii.
Acele straturi pot fi la fel de dure precum scoarța
pământului.

Ai tot dreptul să spui „Da!” și „Nu!” ori de câte ori
ai nevoie, dar va trebui să îți revendici acest drept.
Nu îți se va oferi pe tavă.

Cuprins

INTRODUCERE	5
Totul începe cu un „Da!” plin de iubire.	6
Un „Nu!” sincer este o dovadă de iubire	9
Scrie-ți singur fișa postului	13
CE ÎNSEAMNĂ SĂ LE SPUI „NU!” COPIILOR	16
„Nu!”-ul și valorile noastre personale	20
De la naștere.	22
De la unu până la cinci ani	27
Limbajul	36
Nevoi și dorințe	47
„Ce vrei?”	56
CÂND AR TREBUI SĂ SPUNEM „NU!”?	63
„Nu!”-ul reflexiv	64
„Nu!”-ul spontan	68
Când „Nu!”-ul nu e negociabil.	70
Fără „Nu!” nu există „Da!”	74
Copilul independent	76
Ce înseamnă să le spui „Nu!” preadolescenților și adolescenților	78
„NU!”-UL PERSONAL	86
„Nu!”-ul masculin și „Nu!”-ul feminin.	94
A-i spune „Nu!” partenerului tău	97

Ce înseamnă să le spui „Nu!” copiilor

Din propriile noastre experiențe, știm că întotdeauna e preferabil să le spunem „Da!” copiilor noștri. Am vrea să facem totul pentru ei, mergând până la sacrificarea propriilor noastre vieți pentru viața lor. E firesc, pentru că acel „Da!”, după cum știm, e un semn de iubire și, în consecință, un mod de a ne confirma că între noi totul este așa cum ar trebui să fie. În principiu, e absolut în regulă să spunem „Da!” tot timpul, dacă o facem cu sinceritate, cu iubire și fără niciun fel de așteptări sau intenții ascunse. Totuși, trebuie să înțelegem că acest lucru nu e posibil mereu.

Dacă studiem literatura despre creșterea copiilor, este destul de evident că dintotdeauna a fost o provocare pentru părinți să le spună „Nu!” copiilor

lor. În unele perioade părinții au spus „Nu!” prea des, în timp ce în alte perioade au făcut-o prea rar. În linii mari, generația mijlocului de secol XX a ales strategia de a spune „Nu!” din precauție. De cele mai multe ori, cuvântul era însoțit de o privire încruntată și o voce furioasă, care pur și simplu însemnau că, de fapt, părintele ar fi vrut să spună „Da!”. „Nu înseamnă nu! N-ar trebui să fie niciun motiv pentru care s-o spun de mai multe ori!” sau „Nu cere! Așteaptă până când ți se oferă!”. Astfel își asigurau părinții supunerea copiilor lor.

La începutul anilor '90 lucrurile s-au schimbat și majoritatea părinților au ales o altă strategie. Spuneau, pur și simplu, „Da!”, tot din precauție. De data aceasta ezitățile, pauzele, umerii lăsați și tonul contradictoriu al vocii lor ne spuneau că, de fapt, ar fi vrut să spună „Nu!”.

Între aceste două abordări au trecut în jur de cincizeci de ani. Și acest lucru este evident din modurile în care a fost gestionat disconfortul lor. Mai mult, metodele acestea sunt înrădăcinate în două societăți complet diferite. Prima generație menționată, cea de la mijlocul secolului XX, a crescut într-o societate marcată de lipsuri materiale. De

asemenea, era o perioadă în care părinții știau cum să-și crească copiii doar pentru că duceau mai departe o tradiție. Asta înseamnă că ei știau când e cel mai potrivit moment să spună „Da!“ sau „Nu!“. Foarte des erau nevoiți să spună „Nu!“ dacă nu-și permiteau să îndeplinească cerințele copiilor. Despre părinții care erau mai înstăriți și care-și permiteau să le îndeplinească se spunea că-și răsfățau copiii – bineînțeles, în acest caz era vorba în mod frecvent și de un anume grad de invidie.

Prin comparație, părinții din prezent sunt înstăriți și cu toții trăim într-o societate de consum. Legat de bunăstarea noastră, ne-am definit în mare măsură personalitățile prin perspectiva consumului. Am devenit consumatori, la fel și copiii noștri. Părinții ajung acasă cu sacoșe imense de cumpărături și cu ochii strălucitori ca stelele – mulțumită endorfinelor produse de creier odată ce este satisfăcută nevoia de a face cumpărături. Au dispărut normele, regulile și valorile care însemnau atât de mult pentru generația anterioară și pentru problemele ei financiare serioase.

Majoritatea familiilor sunt capabile să găsească modalități de a se descurca în această societate de

consum. Nu se face o gaură mare în buget dacă într-o zi toridă de vară copiii lor vor una, două sau cinci înghețate. Sau dacă un articol de îmbrăcăminte costă cu 10% mai mult decât altul. Cel mai probabil, părinții vor găsi o modalitate de a cumpăra lucruri doar pentru că sunt atenți la statutul copiilor lor printre colegi sau la statutul lor printre alți părinți. Nu e nimic nou în faptul că cei mici joacă un rol important în promovarea superiorității, averii și statutului părinților lor (sau în compensarea lipsei acestora!).

Averea este, fără îndoială, unul dintre motivele pentru care părinții pur și simplu nu simt nevoia de a le spune „Nu!“ copiilor lor. Dar la bază sunt și alte motive. Unii părinți sunt reticenți în a se confrunta cu copiii lor, unii sunt leneși, unii vor să transforme atmosfera de familie într-una de fericire și armonie, unii nu au îndeajuns de mult control asupra propriilor lor vieți pentru a spune „Nu!“, în vreme ce alții înțeleg complet greșit conceptul de a fi „prietenul copiilor“.

Înainte de a arunca o privire asupra unora dintre aceste familii, să ne concentrăm pe motivul pentru care este atât de important să le putem spune „Nu!“ copiilor noștri. La fel ca în cazul majorității

lucrurilor care se întâmplă într-o familie, nu este important *ce* facem sau spunem. *Cum* o spunem și *de ce* facem astfel au un efect mult mai mare. Nu avem absolut niciun motiv să credem că totul va fi bine doar dacă spunem „Nu!“ de un anumit număr de ori. Pe de altă parte, sunt foarte multe dovezi că dacă spunem „Da!“ într-un mod ezitant, prudent, nesincer sau defensiv, rezultatul va fi distructiv pentru o relație sănătoasă între noi și copiii noștri.

„Nu!“-ul și valorile noastre personale

Multora dintre noi le e greu să priceapă că un „Nu!“ poate fi o dovadă de iubire. Însă și el este extrem de important pentru o bună relație între doi oameni. Dacă ne-am analiza propriile vieți, am afla că multe dintre conflictele noastre au apărut din cauză că oamenii nu au spus „Nu!“, deși asta voiau, cu adevărat, să zică. Acest lucru se întâmplă când nu ne exprimăm clar sau nu putem să definim ce vrem cu adevărat. Poate că un „Nu!“ este nepotrivit în anumite familii și culturi sau poate că unor membri ai familiei le displac conotațiile lui negative. Trebuie să ne

amintim că „Nu!“ rareori înseamnă o respingere. Când pare astfel e pentru că ne-am neglijat limitele și necesitățile personale. Când lucrurile nu merg bine, de cele mai multe ori vom încerca să rezolvăm propriul nostru disconfort dând vina pe ceilalți. Arta de a spune „Nu!“ înseamnă doar a ne asuma responsabilitatea pentru binele nostru personal și, bineînțeles, pentru binele relațiilor noastre cu ceilalți.

Sunt suficiente motive plauzibile pentru care ar trebui să nu ne ferim să spunem „Nu!“.

Nu ne place să-i supărăm pe ceilalți; în schimb, ajungem să-i rănim.

Încercăm să evităm confruntarea pe moment; în schimb, ajungem la numeroase confruntări mai târziu.

Vrem cu adevărat să le plăcem altora; în schimb, ajungem să ne detestăm unul pe celălalt și poate pe noi înșine.

Ne străduim să fim populari; în schimb, ajungem să fim folosiți drept preș de șters picioarele.

Sperăm să fim amabili și înțelegători; în schimb, ajungem să părem indiferenți și distanți.

Ne străduim să fim deschiși și generoși; în schimb, ajungem să fim ursuzi și cârcotași.

În spatele tuturor acestor motive se află nevoia fundamentală de a ști că suntem valoroși. Simțim nevoia să fim prețuiți de cei pe care-i iubim. Această nevoie nu se manifestă nicăieri mai acut decât în relațiile cu copiii noștri. Dorim să le oferim copiilor noștri tot ce putem și, cel mai important, o viață mai bună decât cea pe care am avut-o noi. O combinație între această nevoie fundamentală de a ne simți prețuiți și dorința noastră omenească de a îmbunătăți lucrurile pentru generația viitoare constituie, fără îndoială, un motiv hotărâtor pentru care este atât de greu de găsit un bun echilibru între „Da!“ și „Nu!“.

Un „Nu!“ cere o atenție deosebită, o implicare profundă, mult curaj și onestitate absolută. Tocmai de aceea este cel mai dificil răspuns. Este, de asemenea, cea mai bună dovadă de iubire.

De la naștere

Copiii mici nu au această dilemă și le este ușor să se exprime. Ei „le-o spun“ părinților lor cu mult timp înainte de a învăța să vorbească. Când sunt

alăptați și s-au săturat, pur și simplu întorc capul, adorm sau scuipă laptele. Pot să protesteze atunci când ajung în brațele străinilor și să plângă atunci când nu sunt pregătiți să doarmă când vrem noi. Tot acum e perioada când părinții își încalcă propriile limite și pun în plan secund nevoile personale din grija pentru copil.

Evident, există o diferență vizibilă între abilitatea nativă a copilului de a spune „Nu!“ și datoria părinților de a spune „Da!“. Asta creează primul conflict real dintre ei și adeseori cere destul de mult auto-control din partea părinților.

Totuși, chiar și cei mai mici copii au o dorință firească de a coopera. Ei se adaptează de câte ori pot și chiar preferă să le spună „Da!“ părinților lor – și lumii din jur. Tot ce le trebuie lor este să se simtă în siguranță și confortabil atunci când sunt cu părinții. Această nevoie înăscută de siguranță, pe care atât de mulți părinți năzuiesc s-o satisfacă, este cea care-i face să le spună „Da!“ copiilor, să le ofere orice lucru mărunț pe care par să-l dorească ori de care par să aibă nevoie.

În trecut, părinții încercau să satisfacă aceste nevoi prin stabilirea de limite stricte, reguli fixe și