

TREI

Păstrează-ți copilul în inima ta

Descoperă parentingul pozitiv

MITSIKO MILLER

Traducere din limba franceză de

Olga Ceaușu

Cuprins

Prefață	11
Introducere	
Esențialul nu se vede cu ochiul liber	16
Un nou punct de vedere asupra vieții de familie	18
Copiii noștri sunt liderii de mâine	21
1. E nevoie de un întreg sat...	25
Fericirea nu poate fi adevărată decât dacă e împărtășită	25
Convingerile noastre culturale ne influențează viziunea asupra lumii	28
Japonia versus Quebec	29
Mitul noilor frontiere	31
Când Homo Sapiens se simte depășit	34
Părinți epuizați; <i>burn-out</i> , <i>bore-out</i> și <i>relation-out</i>	35
Performanța parentală	39
Singuri împreună: singurătatea împărtășită	42
Legătura este o nevoie fundamentală	44
Să încetinim ritmul ca să trăim mai bine	45
Nu vă grăbiți, așa câștigați timp	45
Detașați-vă: importanța introspecției	48
Să devii părinte: o încercare grea!	51
Parentingul, o perioadă de viață neglijată	52
Homarul și cochilia lui prea mică	54

	Concediile parentale	56
	Da, e nevoie de un sat întreg (ca să crești un copil)	59
	Să beneficiezi de ajutor? Nu e deloc simplu!	63
	Comunicarea presupune maturitate	68
	Problemele frecvente ale părinților	73
2.	Suntem niște ființe sociale	85
	E timpul să...	85
	Atașamentul este baza unei discipline sănătoase	92
	Dragostea este carburant, nu recompensă	93
	Emoțiile copiilor noștri ne sperie	97
	Emoțiile sunt o busolă interioară	99
	Comportamentele sunt un limbaj ce trebuie descifrat	103
	Creștem odată cu copiii noștri	105
	Copilul trebuie să se detașeze de părinți	106
	Satul de atașament: să creăm matricea invizibilă	112
	Am uitat să creăm legături	115
	Wi-Fi este singura conexiune fără fir	119
	Cum să încurajăm apartenența, atașamentul, încrederea și cooperarea — prin ritualuri	121
	Atașamentul — la diferite vârste	126
	Problemele obișnuite ale copiilor	133
3.	Cooperarea	147
	Cum ieșim din impasul emoțional	149
	Stresul ne face reactivi	151
	Furia la volan a părinților	155
	Să acționăm, în loc să reacționăm: intervenții educative reale	157
	De ce reacționăm, în loc să acționăm?	168
	Să privim lucrurile din altă perspectivă	170
	Așteptările noastre exagerate față de noi înșine	172

Așteptările noastre exagerate față de copiii noștri	174
Să ne consultăm GPS-ul interior	176
Comportamentul (deplasat) este doar vârful aisbergului	179
Comportamentul (deplasat) este limbajul nevoilor	182
Nu mai pot!	184
E un caz disperat!	185
Părinte reactiv, părinte proactiv	186
Ce înseamnă când (copilul) lovește, împinge, mușcă?	199
Ce înseamnă opoziția și lupta pentru putere?	199
Ce sunt, de fapt, crizele?	200
Ce înseamnă „Mamă, ești rea! Te urăsc!”	201
O revenire asupra situației împreună cu cei mici	204
Să mizăm pe progres	205
Concluzie	210
Integrism în numele bunăvoinței	214
Neoromantismul binevoitor	215
Când nu-ți respecti promisiunea	217
Influențe și mulțumiri	221

Prefață

Sunt onorată să prefățez această primă carte despre parenting a lui Mitsiko Miller. Sunt convinsă că va scrie numeroase altele, căci are multe de spus și de împărtășit. Am cunoscut-o în 2015, când am venit la Montreal cu ocazia unui târg de carte. De cum am întâlnit-o, am avut impresia că o cunosc dintotdeauna. Când am auzit că i se spune Filliozat din Quebec, am fost foarte interesată să stau de vorbă cu ea. Am luat masa amândouă, ne-am plimbat într-un parc și nu ne mai venea să ne despărțim, atât de puternică a fost comuniunea noastră de gânduri și de sentimente. În modul cel mai firesc, am început să lucrăm împreună.

Anul următor, Mitsiko a coordonat organizarea atelierelor mele în Quebec. Datorită strădaniilor și talentului ei a fost posibilă punerea în practică a *e-learning*-ului, a educației online. Am deplină încredere în ea. Credem în aceleași valori, avem o pregătire și o activitate similare și ne animă același entuziasm de a comunica. Eram foarte nerăbdătoare să-i citesc manuscrisul. Și nu am fost dezamăgită, am regăsit în paginile lui imaginea de ansamblu a ideilor ei, capacitatea ei de a surprinde totul în cele mai mici detalii, capacitatea ei de a aborda în egală măsură elementele micro și macro ale problemelor tratate. Inteligența profundă și cultura i-au permis să includă elementele particulare în problematica societală, iar analizele ei socio-politice nu sunt nicio dată desprinse de contextul cotidian deoarece acest lucru o motivează: realitatea cu care fiecare dintre noi ne confruntăm. Ideile

importante nici nu contează dacă nu ne ajută să fim mai fericiți, dacă nu ne umplu sufletul și nu-i apropie pe oameni.

De la bun început, autoarea repune lucrurile la locul lor și ne îndeamnă să nu ne simțim vinovați: *E nevoie de un întreg sat ca să crești un copil*, spune un proverb african. Da, așa este, de unul singur nu numai că este foarte greu, dar nici nu poți satisface nevoile sociale imense ale unui copil. Omul este un animal social, un mamifer care simte o nevoie acută de atașament. Atunci, cum este posibil ca noi să fim atât de puțin sociabili, adică socializați? Asta mă duce cu gândul la celebrul răspuns pe care i l-a dat Gandhi unui jurnalist care l-a întrebat: „Ce părere aveți despre civilizația occidentală?” Mahatma a ridicat capul și a spus: „Ce frumos ar fi să existe!” Același lucru îl spune și Mitsiko, care consideră pe bună dreptate că actuala cultură occidentală, anti-emoție și anti-atașament, ne înstrăinează: nu e bine să plângi, nu e bine să pari vulnerabil, nu e bine să pui întrebări, cel mai bine e să te descurci de unul singur... De altfel, piața muncii e nemiloasă, banii și cifrele sunt mai importante decât oamenii. Stresul de la locul de muncă ne urmărește și acasă. Și aici trebuie să facem față mulțimii de cerințe. Căci trebuie să fim performanți și la serviciu și acasă, să ne străduim din răspuțeri, și asta, de unii singuri.

Dacă așa stau lucrurile, cum să fim prezenți în viața copiilor noștri, în viața de cuplu? Epuizați, cedăm tentației hipnotice a ecranelor din viața noastră. Copiii ne obosesc, ne îndepărtăm psihic de ei. Pentru că ne simt lipsa, ei devin și mai insistenți... E ca un cerc vicios: părinții sunt surmenați, devin distanți și își înăspresc atitudinea față de copii, copiii devin solicitanți, fac crize... părinții sunt și mai extenuați... Din cauza tensiunii crescânde și a unui atașament deficitar, toată lumea izbucnește. Fiecare așteaptă ca celălalt să-i ofere mai mult, dar cum nimeni nu îndrăznește să spună asta cu voce tare, comportamentul fiecăruia e cel care vorbește. Copiii fac crize, partenerii de viață cedează nervos și renunță la relație. Putem măsura impactul indirect al mondializării asupra comportamentului cotidian,

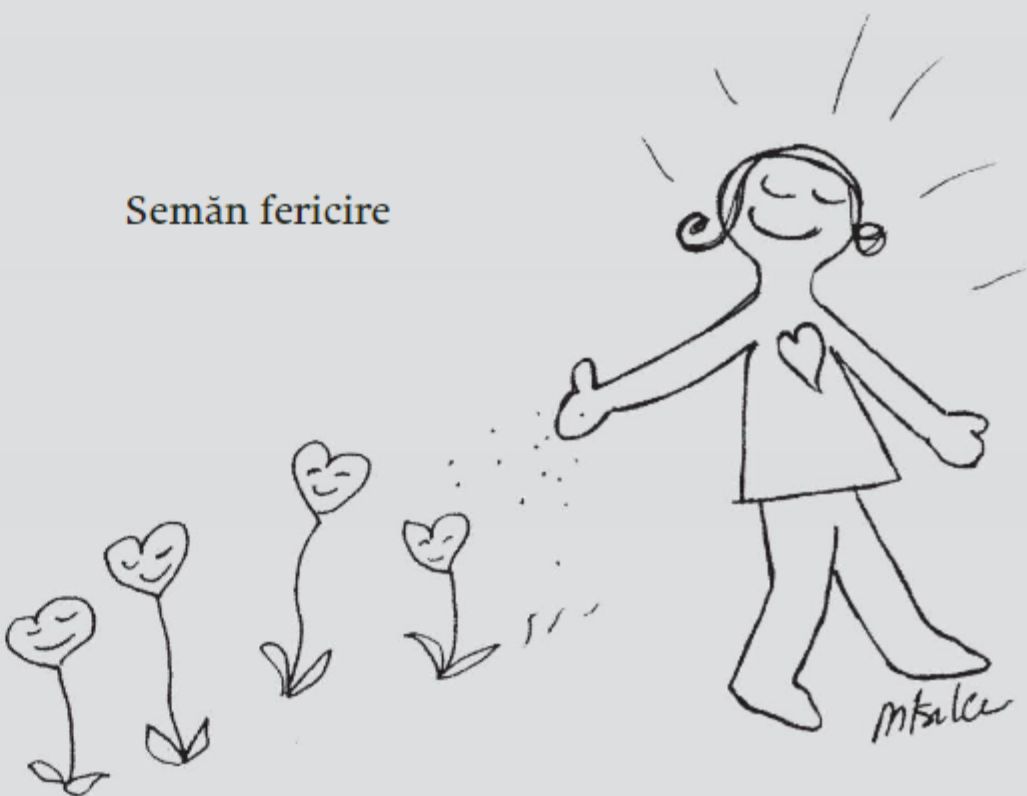
a emoțiilor, a relațiilor. Mitsiko Miller analizează de ce se întâmplă toate acestea și ne învață ce să facem. Analizele ei sunt însoțite de elemente concrete. Ea nu numai că insistă asupra importanței atașamentului și a asigurării securității afective, ci ne și îndrumă pe această cale, cu ajutorul conștientizării progresive și al exercițiilor. Ne dăm seama că suntem înțeleși (ca părinți), susținuți — și avem în ea un adevărat tovarăș de drum. Autoarea ne oferă soluții pentru a ieși din raporturile de forță, pentru a ne transforma reactivitatea într-un parenting constructiv, pentru a umple rezervorul de dragoste al copiilor noștri, pentru a crea ritualuri de conexiune și de timp pentru a ne împărtăși trăirile. Mitsiko ne ajută să nu mai considerăm un afront personal lipsa de cooperare a copiilor. Ne atrage atenția, de asemenea, că și copiii trebuie să facă singuri anumite lucruri. În această carte, autoarea ne împărtășește propriile-i descoperiri, greșeli și rătăcirii, cercetările pe care le-a făcut și activitatea sa, în cadrul căreia a pus în practică tot ce a aflat de-a lungul timpului. Sinceră și apropiată de cititor, Mitsiko ne permite să ne simțim apropiați de ea. Dubla sa cultură nipono-canadiană o ajută să privească lucrurile în ansamblu și fără constrângeri. Deși vorbește deseori despre activitatea și rezultatele unor cercetători în domeniu, care au inspirat-o, gândirea ei este originală. Ea pune la îndoială convingerile culturale și preferă să asculte copilul care i se confesează, dar și copilul său interior. Ne invită să-i fim alături în această introspecție care ne dezvăluie adevărata libertate, căci aceasta ne permite să ne eliberăm atât de rănilor noastre din copilărie, de educația din familie, cât și de influența socială. Mitsiko Miller ne invită să ne regăsim dreptul de fi părinți așa cum credem noi de cuviință, ascultându-ne inima și aplicând cele mai noi descoperiri științifice din domeniu, fără a ține cont de conveniențele sociale demodate. Fiecare dintre noi își imaginează că este singurul care întâmpină greutăți în creșterea copiilor. Nu este deloc așa. În cartea sa, autoarea ține cont în egală măsură de nevoile noastre ca părinți, cât și de cele ale copiilor noștri — și încearcă să ne

Învețe cum să procedăm ca să nu devenim nici niște părinți prea severi, dar nici niște părinți prea îngăduitori. Părintele trebuie să fie flexibil, să-și regleze stilul educativ în funcție de copii, căci copiii sunt ființe vii, iar un părinte poate învăța foarte bine din greșelile și derapajele sale. Nu trebuie să ne dorim să fim părinți perfecți, trebuie să ne dorim să găsim modalitatea de a fi fericiți alături de copiii noștri.

Mitsiko Miller ne oferă o carte bazată pe experiența sa personală de femeie și mamă. O carte care ne impresionează, dar ne și lămurește și ne inspiră, o carte practică, destinată atât părinților, cât și bunicilor, unchilor, mătușilor, prietenilor, educatorilor... întregului sat!

ISABELLE FILLIOZAT, ianuarie 2019

Semăn fericire



Introducere

Esențialul nu se vede cu ochiul liber

Iubirea este un sentiment pe care nu orice îns și-l poate permite: depinde de nivelul său de maturizare. Cititorul trebuie să înțeleagă faptul că orice încercare de a accede la iubire este sortită eșecului câtă vreme nu ne străduim să ne dezvoltăm personalitatea în integralitatea ei, ajungând astfel să ne poziționăm într-o perspectivă constructivă. De asemenea, nu vom putea să ne bucurăm de dragoste dacă nu vom fi apți să ne iubim aproapele și dacă nu vom da dovadă de modestie, curaj, credință și disciplină. În acel gen de cultură în care aceste calități sunt rare, și capacitatea de a iubi va fi la fel de rară. În acest sens, oricine se poate întreba câte persoane a cunoscut despre care poate spune că iubeau cu adevărat. Dificultatea accederii la iubirea veritabilă nu trebuie să ne împiedice să încercăm să aflăm care sunt obstacolele în drumul spre ea și care sunt condițiile de îndeplinit pentru a accede într-acolo.

ERICH FROMM, *Arta de a iubi*²

² Trad. rom.: *Arta de a iubi*, Editura Trei, 2016, p. 17. (N.L.)

În ziua în care s-a născut primul nostru fiu, am simțit în toată ființa mea un soi de împlinire absolut inexplicabilă. De parcă un element de natură instinctivă găsisese de acum un sens existenței mele și exulta de fericire. Ca și Serge, soțul meu. Nu ne venea să credem că ne-am îndrăgostit nebunește de copilul nostru.

Trebuie să știți că eu și Serge eram două ființe extrem de sensibile, care învățaseră de-a lungul anilor să se ascundă în carapacea lor închisă ermetic. Încercam, fiecare în felul său, să aplicăm în viața de zi cu zi cuvintele lui Krishnamurti: „Dacă te adaptezi traiului într-o societate bolnavă, nu înseamnă că ești întreg la minte“. Învățasem să mă port ireproșabil în lume și adoptasem un anumit tip de limbaj care, credeam eu, mă putea proteja într-o lume a conformismului. Serge, o ființă extrem de sensibilă, prefera să se izoleze de cei din jur pentru a-și cultiva creativitatea și libertatea interioară. Amândoi eram „niște păsări rare“, ciudate. Și iată că ne-am găsit unul pe altul. Ce fericire! Ne bucuram de viață, râdeam, ascultam muzică, citeam poezie și discutam filosofie. Rareori participa cineva la sărbătorile noastre intime.

Pe atunci, credeam că ar fi o cruzime să aduc pe lume niște copii într-o astfel de societate marcată de inegalități sociale, poluare, individualism, supraconsum și criză.

Cine și-ar fi putut imagina, așadar, că noi ne doream totuși în sinea noastră să devenim părinți? Un mare mister al vieții ca atâtea altele... Uneori, anumite situații au un deznodământ cu totul neașteptat: deși o parte din mine se opunea din răspuțeri acestei idei „absolut ridicole“, o altă parte din mine își dorea cu tot dinadinsul să dea viață unui copil. Ceva din adâncul ființei mele avea deplină încredere în faptul că noi aveam toate resursele și toate instrumentele necesare pentru a-i însoți pe puii de om prin labirintul vieții, fără a ne lăsa îngenuncheați.

Psihologul Christopher K. Germer³ spune că noi, adulții, suntem adesea „umanizați“ de inocența copiilor. De parcă aceasta ar

³ Christopher K. Germer, *L'Autocompassion*, Editura Odile Jacob, 2013.

deschide o ușă secretă spre tandrețe și compasiune și ar „înmuia” chiar și sufletele împietrite. Exact asta ni s-a întâmplat și nouă. Serge, un stoic de felul lui, a devenit un tată afectuos, spontan, veșnic gata de joacă și pus pe șotii. Eu, susținătoare înfocată a emancipării femeii, m-am transformat într-o mamă „cloșcă”, răbdătoare și iubitoare, în majoritatea timpului.

UN NOU PUNCT DE VEDERE ASUPRA VIEȚII DE FAMILIE

Parentingul pozitiv se înscrie într-o mișcare de democratizare care a început să schimbe viața omului încă din Secolul Luminilor. În dorința de a emancipa ființa umană, mai multe valuri ale democratizării au influențat Occidentul, începând cu democratizarea cunoașterii, cu ajutorul tiparului, a urmat apoi decolonizarea popoarelor și a claselor sociale, a sclavilor, a afro-americanilor din Statele Unite, a femeilor. Iar din 1959, ne îndreptăm spre recunoașterea suveranității copiilor prin intermediul inițiativei drepturilor copilului.

Obiectivul este să redăm autonomia indivizilor și să umanizăm raporturile dintre ei. Simțim această influență în curente sociale, precum „mișcarea pentru descreștere”⁴, ecologism, *slow food*⁵, protecția animalelor etc. Dar și în mișcarea pentru „eliberarea

⁴ Mișcarea se bazează pe principiul „Un trai mai bun cu un consum mai mic”. Sporirea calității vieții nu depinde de mai multă creștere economică, ci mai degrabă constă în capitalul social, respectiv în consolidarea comunității. (N.T.)

⁵ Curentul *slow food* se opune standardizării gustului (specificitate a lanțurilor *fast-food*) și protejează identitățile culturale legate de alimentație și tradițiile gastronomice locale, venind în apărarea biodiversității și încurajând micile răsfături zilnice. (N.T.)

companiilor⁶, în cadrul relațiilor interumane cu „îmbrățișări gratuite“, *flash mobs*⁷, satele ecologice, mișcarea *slow*⁸ și mișcările cetățenești. În acest context, de mindfulness (în franceză: *la pleine conscience*) și „interioritate cetățenească“⁹, despre care vorbește Thomas d’Ansembourg, sunt desigur forme de emancipare interioară. Un efect al acestor mișcări este denunțarea tuturor formelor de abuz de putere. Două exemple concrete sunt comisiile „Adevăr și Reconciliere cu națiunile indigene“ din unele țări (Canada, de pildă) și mișcarea #MeToo, îndreptată împotriva hărțuirilor sexuale acceptate tacit în culturile patriarhale.

Acest suflu nou, care și-a făcut simțită prezența de o bună bucată de vreme, pătrunde treptat în toate sferele vieții noastre, vizând să conducă spre un tip de relații transversale și nu ierarhice, iar parentingul pozitiv este forma lui de exprimare în cadrul familiei.

Creând condițiile favorabile promovării respectului și empatiei în familie, această abordare încearcă să stimuleze cooperarea, să redea un sens vieții și să ne insuflă bucuria de a trăi. E foarte greu să pui în practică astfel de lucruri în contextul educației pe care am primit-o noi, care se bazează pe constrângeri, pedepse și obligația de a face ceva. Să le permitem copiilor să fie propriii lor stăpâni? Să se bucure de viață? Mulți adulți se opun acestei idei, căci își imaginează că rezultatul va fi anarhie totală: copiii vor fi atotstăpânitori sau o familie de prostălăi ce vor alerga de colo-colo călare pe licorni și vor împrăștia paiete multicolore.

⁶ „Eliberarea companiilor“ — filosofie de afaceri fondată pe ideea că un loc de muncă bazat pe respect și libertate este un mediu de lucru mai natural decât unul bazat pe neîncredere și control. (N.T.)

⁷ Un *flash mob* este adunarea, pentru un interval scurt de timp, a unui grup de persoane, într-un loc public, pentru a executa o acțiune de comun acord, înainte de a se împrăștia rapid. Organizat cu ajutorul internetului, se desfășoară într-un loc și la o oră dinainte stabilite, scopul fiind ca reuniunea să capteze interesul publicului și să transmită un mesaj. (N.T.)

⁸ *Slow movement* ne îndeamnă să încetinim ritmul mult prea stresant al vieții și să ne bucurăm de micile plăceri și de oamenii dragi. (N.T.)

⁹ Thomas d’Ansembourg, *Du JE au NOUS — L’intériorité citoyenne: le meilleur de soi au service de tous*, Les Éditions de l’Homme, 2014.

Sincer vorbind, cei mai mulți dintre noi nu au avut parte de autonomie totală în copilărie. Am fost obișnuiți cu pedepse și amenințări să ne ținem gura și să „funcționăm” frustrați și dezgustați. De ce? „E pentru binele tău” sau „Trebuie să fii călit ca să reziziți, viața e grea”.

Unii adulți spun că această educație le-a fost de folos. Poate că ei au apreciat sfaturile și metodele părinților. În ceea ce mă privește, susțin că este posibil să educi un copil fără să-i strivești personalitatea și fără să sufere inutil. Căci dacă auzi zilnic „Trebuie să” — obligații nesuferite și interminabile — și ți se dictează ce și cum să faci, ajungi la un analfabetism emoțional și la neputință. Dacă ești educat prin constrângere, ți-e teamă tot timpul și trebuie să renunți la ceea ce ți-ar plăcea să faci, rezultatele vor lăsa de dorit căci acest tip de educație are un efect devastator: e de ajuns să observați comportamentul pasiv-agresiv al adulților incapabili să spună ce-și doresc la locul de muncă sau în cuplu sau pe al celor care resping orice propunere în cadrul echipelor de lucru, ceea ce afectează eficiența grupului, precum și numărul crescând de persoane care suferă de *burnout*¹⁰ sau de depresie, ca să vă dați seama care sunt consecințele unei vieți în care „supor-tăm” viața și în care simțim că nu avem de ales.

Trebuie să ne redobândim puterea asupra vieții noastre pentru a-i da un sens. Einstein spunea: „Nu putem rezolva problemele folosind același tip de gândire pe care l-am folosit atunci când le-am creat”. În această carte, vom analiza tocmai un alt mod de gândire, care se bazează pe relații empatică și inteligență emoțională — niște rarități în lumea în care trăim — în loc să recurgem la abuzul de putere și la violență ca să creștem noua generație.

¹⁰ Sindromul *burnout*, sau sindromul epuizării profesionale, reprezintă o stare de epuizare, atât fizică, cât și psihică, și se consideră că este rezultatul unui stres profesional cronic.