

LBRIS

We know
books

STEFANIE STAHL
JULIA TOMUSCHAT

Căldura cuibului părintesc

Educă-ți copilul cu blândețe
și ajută-l să devină independent

Traducere din limba germană de
RUXANDRA HOSU

LITERA
București

CUPRINS

Căldura cuibului părintesc	11
Cine suntem noi	13
Dacă ar fi atât de simplu... ..	15
Învățarea în structură duală	17
 Fundamentele vieții: atașamentul și autonomia	20
Copiii fac totul pentru a fi iubiți	25
Orice început înseamnă atașament	27
Tată–mamă–copil: sistemul familial	30
Probleme frecvente	32
A fi părinte singur este o sarcină uriașă	37
 Atașament și autonomie: cum se ajunge la echilibru	41
Când echilibrul e perturbat	42
Părinți adaptați, părinți autonomi	44
Viziunea mea asupra lumii și influența acesteia asupra stilului meu educațional	44
Să educi fără a educa	51
Cum a fost la mine acasă?	55
Să privim în urmă	58
Insulă de reflecție:	
Explorarea experiențelor din propria copilărie	59
Dorința de atașament – părinții adaptați	62
Dorința de independență – părinții autonomi	63
Părinții între autonomie și adaptare	64
Digresiune: Mame și tați – punctele forte ale fiecărui părinte	64
Provocările părinților adaptați	70
Provocările părinților autonomi	73

Epicentrul: sentimentul valorii de sine	78
Percepția în oglindă a propriei valori	79
Cum se construiește sentimentul valorii de sine	80
Credințele – limbajul de programare	
al sentimentului valorii de sine	81
Credințele negative ne slăbesc valoarea de sine	84
Insulă de reflecție: Explorează credințele negative	87
Credințele pozitive ne întăresc	92
Insulă de reflecție: Credințele pozitive	92
Cum să facem neputincioase credințele negative	94
Insulă de reflecție: Cum să faci neputincioasă o credință	96
Copiii „ne apasă butonașele”	97
Insulă de reflecție: Situații dificile sub lupă	100
Digresiune: Când îmi vine să-mi bat copilul	104
Copiii ne oglindesc valoarea proprie	113
Insulă de reflecție:	
Cum să ieși din oglinda valorii de sine	114
 Copilul-umbră, copilul-soare și adultul interior	117
Surprinde-te asupra faptului!	120
Insulă de reflecție:	
Surprinde-te asupra faptului și comută	126
Consolează-ți copilul-umbră	130
Insulă de reflecție: Vindecă-ți copilul umbră	131
Digresiune: În ce credem? Valorile familiei	133
Insulă de reflecție: Valorile tale	135
 Căldura cuibului care dă aripi.	
Cum să mergem alături de copiii noștri	138
Copiii se dezvoltă	139
Grija de sine înseamnă grijă de ceilalți	141
Insulă de reflecție: Un minut pentru tine	143
Căldura cuibului – empatia părintească	144
Sentimentele ne asigură supraviețuirea	146
Insulă de reflecție: Acces la propriile sentimente	148
Să percepem sentimentele	150
Insulă de reflecție:	
Percepe-ți mai bine propriile sentimente	151

Căldura cuibului: empatia e cheia	152
Insulă de reflecție:	
Cum intri în rezonanță afectivă cu copilul tău	153
Empatizare în trei pași	153
Digresiune: Ascultă fără alt scop în afară de ascultare	159
Blocaje ale empatiei	162
„Împlinește-ți misiunea”: blocaje prin delegare	165
Insulă de reflecție: Cum detectezi misiunile (delegările)	167
„Noi nu simțim asta”: sentimente clivate	170
„Tu simți la fel ca mine”: proiecția sentimentelor	171
„Trebuie să fii mai bun decât mine”: proiecția valorii de sine	175
Digresiune: Valoarea de sine și	
presiunea pentru performanțe școlare	178
Insulă de reflecție: Anii de școală	180
<i>Always happy</i> : presiunea voioșiei	181
Insulă de reflecție: Suportă sentimentele negative	184
„Eu nu sunt niciodată supărat”: agresiunea pasivă	185
Dezamăgirea, camuflaj pentru agresivitatea pasivă	187
Insulă de reflecție: Care este motivul ascuns?	189
Digresiune: „Vino încoace și pleacă de aici” – mesajele duble	190
Insulă de reflecție: Recunoaște mesajele cu dublu sens	193
„Tu ești ca mine”: proiecția personalității	193
Insulă de reflecție:	
„Este copilul meu mai introvertit decât mine?”	196
Insulă de reflecție:	
„Este copilul meu mai extrovertit decât mine?”	199
 Aripi: să permitem și să susținem autonomia	200
Libertatea de mișcare și limitele	201
Digresiune: Copiii încăpățânați își afirmă autonomia	203
Insulă de reflecție: Întărește-ți competența de separare	209
Ferm pe poziție, dar afectuos	211
Părinții autonomi și limitele	214
De ce le negăm autonomia copiilor noștri –	
blocaje care provin de la copilul-umbră	216
„Pentru tine fac orice”: răsfățul	217
Insulă de reflecție: Dreapta măsură	218
„Sunt cu ochii pe tine”: părintele-elicopter	220

Insulă de reflecție:

Acționează împotriva supravegherii exagerate	222
„Mai bine rămâi cu mine”: hiperprotecția	223
„Ție nu trebuie să ți se întâmple nimic”: teama părinților	225
Insulă de reflecție: Teamă pentru copilul tău	226
Încredere în viață	228
Insulă de reflecție: Antidotul pentru frică	229
„Reușești tu cumva”:	
când ne credem copiii mai autonomi decât sunt	230
„Tu ești șeful”: participarea exagerată la luarea deciziilor	232
Insulă de reflecție: Distribuirea clară a rolurilor	234
„E prea mult pentru mine”: declinarea răspunderii	234
Insulă de reflecție:	
Când copiii preiau prea multă răspundere	236
Surse de putere: încrederea și încurajarea	237
Digresiune: Pubertatea – a doua fază de încăpățănare	
și sfârșitul copilăriei	240
Să dăruim autonomie – să putem da drumul	242
Insulă de reflecție: Când te muți din casa părintească –	
o călătorie în timp	244
De ce nu e niciodată prea târziu	
să devenim părinți mai buni	245
Insulă de reflecție: Părțile tale forte ca mamă sau tată	246
<i>Note</i>	249
<i>Bibliografie</i>	251

CĂLDURA CUIBULUI PĂRINTESC

Toți părinții vor să aibă copii fericiți, care să devină cândva adulți apți pentru viață. Vor să le dea copiilor lor o patrie interioară, care să îi susțină o viață întreagă – căldura unui cuib care dă aripi. Dar, deși cei mai mulți părinți au o imagine clară a țelului, calea către acesta pare uneori incertă, sinuoasă și plină de obstacole.

Ce putem face pentru a nu fi scoși din fire de sarcinile noastre de educatori? Cum ne putem iubi copilul chiar dacă se comportă altfel sau dacă este altfel decât ne dorim noi? Putem iubi oare prea mult un copil? Cum punem limite? Când trebuie să le dăm frâu liber? Ce îi transformă pe copiii noștri în adulți capabili să se implice într-o relație? Care sunt cele mai grave greșeli în relația părinte-copil? Și cum le evit? Cum reușesc să-mi fac copilul fericit? Cum pot îndrepta greșelile comise? Cum pot eu, ca mamă sau tată, să fiu mai stăpân pe mine?

Acestea sunt câteva dintre întrebările pe care mame și tați dedicați, uneori însă și îngrijorați, ni le adresează la workshopurile noastre.

La prima vedere, s-ar putea crede că toate aceste întrebări cer răspunsuri foarte diferite. În realitate, însă, lucrurile sunt mai simple, deoarece găsim **toate răspunsurile** la aceste întrebări și **soluții** pentru aceste probleme dacă luăm

TREI NEVOI PSIHOLOGICE FUNDAMENTALE

1. Nevoia noastră de *atașament*. Pentru a putea supraviețui avem nevoie de relații interumane, de conectarea la alți oameni și la comunitate. Acest lucru este valabil atât pentru copii, cât și pentru adulți. Aptitudinea pe care trebuie să o dezvoltăm pentru o conectare reușită este adaptabilitatea.
2. Nevoia noastră de *autonomie*. Pe lângă adaptabilitate, avem nevoie și de capacitatea de a fi autonomi, pentru a putea trăi independent și a merge pe propriul nostru drum. Pentru a reuși, avem nevoie mai ales de capacitatea de delimitare.
3. Nevoia noastră de *valoare proprie*. Fiecare om are o nevoie profundă de a se simți valoros și acceptat. Un sentiment bun al valorii proprii ne dă forță și siguranță interioară. Sentimentul valorii proprii se reflectă pe termen lung în capacitatea noastră de a fi mulțumiți în viață.

Atașamentul, autonomia și valoarea proprie sunt, ca să spunem așa, „cărămizile psihicului” nostru. Așa cum fiecare casă are o fundație, pereți și un acoperiș, psihicul uman are aceste trei nevoi de bază. Dar toată această construcție nu este statică, ci mai degrabă un proces. Iar cele trei nevoi fundamentale se află într-o interdependență permanentă: toată viața noastră încercăm să ne cultivăm relațiile interumane (atașamentul) și, în același timp, să ne impunem propriile interese și dorințe (autonomia). Dacă reușim și una, și alta, acest lucru are un efect pozitiv asupra valorii proprii. Astfel, nevoile psihologice fundamentale au un efect amplu asupra personalității noastre, asupra relațiilor și, nu în ultimul

rând, asupra tuturor evenimentelor din lumea înconjurătoare. Evenimente din lumea înconjurătoare – nu, nu este o exagerare. Căci oamenii care reușesc să realizeze un echilibru între relație și autonomie nu trebuie, spre exemplu, să-i devalorizeze sau să-i marginalizeze pe alții pentru a se simți mai bine. Coexistența unor astfel de personalități „mature” se configurează automat pe principiul amabilității și libertății.

În baza acestei cunoașteri, ne putem înțelege mai bine pe noi înșine și, în același timp, putem construi pe piloni solizi relația cu copiii noștri. Când înțelegem și aplicăm cele trei principii psihologice fundamentale, înțelegem ce definește o relație sănătoasă părinte–copil și, prin aceasta, o bună educație. Iar atunci putem lăsa în urmă multe îndoieli, putem găsi răspunsul la multe întrebări legate de educația „corectă” și le putem da copiilor tot ceea ce le trebuie în viață: **căldura cuibului care dă aripi**. Educația desfășurată pe fundalul acestor trei principii va fi, în multe privințe, mai ușoară. Pentru că în toate domeniile vieții există structuri aparent complexe care pot fi reduse finalmente la nevoia de atașament, de autonomie și de competență. Dacă cunoaștem și înțelegem aceste elemente, putem căpăta o nouă perspectivă asupra lucrurilor, care este, pe de o parte, mai profundă, iar pe de altă parte, simplificată.

CINE SUNTEM NOI

Însă, înainte de a merge mai departe, noi, autoarele, am dori să ne prezentăm. Suntem **Stefanie Stahl** și **Julia Tomuschat** și ne-am cunoscut acum treizeci de ani lângă automatul de cafea din fața unei săli de curs a Universității Trier. De atunci suntem prietene. Am absolvit împreună psihologia și apoi am păstrat mereu legătura, chiar dacă destinul ne-a aruncat

în regiuni diferite ale Germaniei. De aproximativ opt ani îi ajutăm pe participanții la workshopurile noastre și pe clienții noștri să-și dezvolte capacitatea de a avea relații interpersonale. Ca **experte în relații**, vrem să împărtășim, în sfârșit, experiența și cunoștințele noastre asupra problemelor de educație și parenting. Și asta nu doar pentru că acum Julia are doi copii adolescenți, ci mai ales pentru că mamele și tații ne-au rugat mereu să facem asta.

Și încă ceva: o prietenă comună a spus odată: „Cărți în care sunt tutuită nu citesc”. Ea consideră că între autor și cititor ar trebui păstrată o oarecare distanță. Noi suntem însă de altă părere. Dorim să construim o punte către cititorii noștri. În plus, am constatat că oricum majoritatea părinților se tutuiesc, indiferent dacă se întâlnesc la terenul de joacă sau la ședința cu părinții. Se impune, se pare, forma naturală de adresare, pe care dorim să o adoptăm și noi, de aceea în paginile care urmează ne vom adresa cititorului cu „tu”.

Dorim să îi mulțumim aici în mod deosebit și prietenei noastre, psihoterapeuta Helena Muser, care ne-a sprijinit de-a lungul alcătuirii manuscrisului prin cunoștințele ei de expert în psihologia copilului. Doamnei Carola Kleinschmidt, care a asigurat redactarea, îi mulțumim, de asemenea, pentru munca de o calitate excepțională.

Prin această carte dorim să lansăm o invitație. Te invităm să te distanțezi puțin de rolul tău de părinte și să reflectezi complet relaxat, poate cu un cappuccino în față, asupra uneia dintre cele mai importante relații ale tale: relația cu copilul sau copiii tăi. O relație care cu siguranță îți aduce și ție cea mai mare fericire, cea mai profundă grijă și, uneori, te

solicită până la extrem. Nu citești, așadar, un ghid pentru educație, ci un **ghid pentru relații**, mai precis un ghid pentru relația părinți-copii. Deoarece nu avem de-a face cu un ghid tipic, nici nu te vom împovăra cu sfaturi. Noi suntem de părere că oricum mamele și tații din ziua de azi realizează lucruri extraordinare. Nu este nici în folosul copiilor, nici în al părinților dacă se mărește mereu presiunea pe „așa-e-corect”, inducându-le astfel celor din urmă mustrări de conștiință. Părinți perfecți nu există, cum nu există nici copii perfecți. „**Să educăm fără a educa**” înseamnă, înainte de toate, să reflectăm la relația cu copiii noștri și cu noi înșine, iar acest lucru este mai simplu decât crezi, extrem de interesant și o plăcere în sine. Îți putem promite că vei trăi multe momente de „aha” în această carte, fără să vezi vreodată vreun arătător ridicat în semn de mustrare. Asta deoarece într-o relație bună părinte-copil nu este atât vorba despre A FACE, cât despre A FI MAI CONȘTIENT. Astfel putem identifica mai precis nevoile reale ale fiicelor și fiilor noștri. Și atunci este adesea foarte ușor să le dăm întocmai aceste lucruri.

În concluzie, aici va fi vorba mai ales despre „a oferi susținere și a dărui libertate”. Acestea sunt capacitățile de care avem nevoie în educarea copiilor noștri, pentru a le putea dărui iubirea care le dă aripi, putere și curaj pentru viață.

DACĂ AR FI ATÂT DE SIMPLU...

Toți părinții își doresc, firește, să-și iubească încă din prima zi copilul, din toată inima, urmând ca toate celelalte să vină apoi oarecum de la sine. Își doresc ca el să devină un adult

fericit și apt de relații. Într-adevăr, capacitatea părinților de a-și accepta și iubi copilul așa cum este el constituie o premisă fundamentală pentru ca acesta să-și dezvolte propria personalitate, să devină puternic în interior și mulțumit. Teoretic, „ne iubim copiii” este foarte simplu; însă în practică, din păcate, aceasta este uneori o mare provocare. Fără să vrem, ca educatori, adesea nu ne urmăm propriile idei, ci dăm mai departe, ca și cum am fi ghidați de o forță străină, experiența acumulată în copilărie.

Aproape toți am trecut prin asta: nu voiam să ajungem vreodată ca părinții noștri. Iar apoi stăm deodată în hol sau în living și strigăm exact cuvintele pe care ni le-au aruncat cândva tata sau mama.

Iată un exemplu lămuritor: Susanne stă cu fiica ei Marie, în vârstă de opt ani, la masa din bucătărie și învață cu ea tabla înmulțirii. Pe fundal, mama este neliniștită fiindcă mai are de dat un telefon important de serviciu. Iar când Marie, pentru a cincea oară consecutiv, nu știe că șapte ori opt fac cincizeci și șase, Susanne, nervoasă, îi spune copilului: „Ești proastă ca noaptea”. Nici nu și-a terminat bine propoziția că înțepenește de spaimă. Tocmai rostise vorbele cu care tatăl ei o rănea iar și iar.

Cum e posibil să spunem, ca și când am fi setați pe pilot automat, exact aceleași propoziții pe care le-au rostit cândva tata sau mama? Ceea ce se manifestă aici sunt „fenomene de transfer transgenerațional” sau, în limbajul de zi cu zi: suntem prinși într-un film vechi. Imităm comportamentul părinților noștri. Ei au fost modelul nostru pentru parenting, iar acest lucru ne-a marcat atât de profund, încât, deși

ne-am propus ferm să nu devenim niciodată ca ei, facem, sub o altă formă, exact același lucru pe care îl făceau ei. De multe ori, chiar ne-am format un contra-ideal și suntem extrem de atenți să facem totul cum trebuie. Însă, mai ales în situații stresante, capcana tiparelor se închide și ne tratăm copiii tocmai cum nu am fi vrut să o facem niciodată. Ne torpilăm idealul educațional și tipăm la copii, spre exemplu, deși nu voiam sub nicio formă să facem asta. Avem sentimentul că voința noastră de a acționa altfel nu este suficientă. Iar acest sentiment nu ne înșală. Un model bun pentru înțelegerea limitelor voinței noastre este „călărețul de elefanți”. Într-adevăr, călărețul, voința noastră, stă așezat sus și are frâiele în mână. Dar, dacă elefantul de cinci mii de kilograme nu vrea, călărețul nu are nicio șansă să se impună. Elefantul simbolizează procesele noastre emoționale și parțial inconștiente, care, la rândul lor, sunt influențate puternic de experiențele prin care am trecut în copilărie.

ÎNVĂȚAREA ÎN STRUCTURĂ DUALĂ

Experiențele legate de părinții noștri sunt marcate de un fel de trăire duală. Cunoaștem, ca să spunem așa, simultan cele două fețe ale unei medalii: pe de o parte, suntem „victime” sau, într-o exprimare mai neutră, „receptori” ai strădaniilor educaționale ale părinților noștri. Pe de altă parte, învățăm și cum e să fii „făptaș”, respectiv „cel care exercită educația”, deoarece părinții sunt automat modelul nostru atunci când avem noi înșine copii. Simțim, spre exemplu, când suntem copii, cât e de rău să fii certat de părinți, atunci când ne fac cu ou și cu oțet. Cu toate acestea, deprindem în această situație, din mers, după modelul părinților noștri, „arta” de a insulta. Ambele sunt salvate în memoria noastră. Inconști-

ent, învățăm așadar într-o structură duală. Copii fiind, suntem receptorii mesajului educațional al părinților noștri și, în același timp, învățăm de la ei cum trebuie îndeplinit rolul de părinte. În copilărie nu ne putem apăra de acest dublu mesaj. Părinții noștri sunt cosmosul nostru, prima noastră influență și marea noastră iubire. Chiar și atunci când luăm decizia conștientă: „NU voi face NICIODATĂ ca părinții mei“, de multe ori reușim asta doar pentru un anumit timp. Sub presiune sau în situații deosebit de stresante, recădem mereu în tiparele învățate. Pentru că, oricâtă rezistență am opune, această dublă impregnare este ancorată în noi și iese mereu la suprafață. Dar, conduși de hotărârea fermă de a nu proceda niciodată ca părinții noștri, putem cădea în extrema opusă, „să facem prea mult bine“. Dacă, de exemplu, în copilărie ne-am simțit neglijați acasă, avem tendința să fim hiper-protectori cu copiii noștri.

Tocmai din acest motiv, o privire adâncă în propria noastră istorie ne creează posibilitatea să fim mai liberi și să întrerupem definitiv transmiterea modelelor familiale nefericite.

Copilăria nici nu trebuie să fi fost urâtă: cei mai mulți oameni au trăit și multe lucruri frumoase cu părinții lor, pe care vor să le transmită copiilor. Dar fiecare are de dus și un pachet mai mic sau mai mare de tipare negative din copilărie. Pentru că nu există părinți perfecți. Iar dacă ar fi perfecți poate că nici atunci nu ar fi tocmai grozav. Cine ar vrea să aibă părinți perfecți?

Fiecare dintre noi prezintă și tipare din copilărie care nu sunt tocmai favorabile. Și, cu cât suntem mai conștienți de aceste tipare problematice, cu atât mai puțin ne paște

primejdia de a le transfera asupra copiilor noștri. Vedem mereu acest lucru la clienții noștri care au curajul de a se confrunța cu propriile lor istorii, pentru a le netezi astfel copiilor calea spre experiențe mai bune. În plus, copilul tău este altfel decât tine. Poate are nevoie de cu totul altceva decât ceea ce a fost important pentru tine în copilăria ta. Poate îi trebuie mai multă grijă, poate mai multă libertate, poate mai multe limite. Capacitatea de a vedea acest lucru, de a-ți accepta copilul cu personalitatea lui și de a ține cont de aceasta o capeteți numai dacă recunoști pilotul automat și tiparele din familia ta de origine și le întrerupi.

ATAȘAMENTUL ȘI AUTONOMIA

Fie că vrei, fie că nu vrei, fie că așa ai ales, fie că nu, fie că ai încredere în puterile tale, fie că nu – în ziua conceperii copilului tău, cel târziu în ziua nașterii sale, ai intrat într-o relație. De îndată ce bebelușul a venit pe lume, ai căpătat responsabilitatea educării unui mic pui de om. Ca mamă sau tată, nu trebuie să obții un permis de educator. Nimeni nu verifică dacă suntem apleți pentru sarcina de a crește copii. O facem pur și simplu, fiecare cum poate, și de multe ori o facem chiar bine.

Dar tocmai acest mod de operare intuitiv deschide larg ușa programelor și modelelor noastre comportamentale inconștiente. Nu se poate supraevalua forța cu care experiențele noastre de viață ne influențează perspectiva asupra realității și, astfel, și asupra copiilor noștri. Spre exemplu, experiențele timpurii din relația cu părinții acționează ca un model pentru toate celelalte relații din viața noastră. Cu toate fațetele lor, bune și mai puțin bune. De cele mai multe ori, acest lucru se întâmplă cu totul inconștient. Dacă, spre exemplu, în copilărie am învățat să fim mereu prudenți, pentru că altfel ni s-ar putea întâmpla ceva, este foarte probabil să le transferăm copiilor noștri această frică latentă de viață. Cu cât recunoaștem mai precis ceea ce ne-a marcat, cu atât mai ușor putem decide liber, ca adulți, ce ni se pare corect,

respectiv greșit. Atunci nu mai suntem, ca să spunem așa, sclavii atitudinilor și modelelor noastre comportamentale învățate inconștient, ci putem face alegeri libere.

*Considerăm de la sine înțeles că ar trebui
 să știm intuitiv cum se crește un pui de om
 și de aceea ne place să vorbim
 despre intuiția părintească.*

Pentru a putea educa într-un mod mai autodeterminat, mai concentrat și mai relaxat, să aruncăm o privire mai atentă asupra pilonilor de susținere ai competenței noastre relaționale. Cele mai importante două nevoi fundamentale ale vieții noastre sunt:

- ♦ nevoia de **apartenență/atașament**, pe de o parte;
- ♦ nevoia de **autonomie/independență**, pe de altă parte.

Cât de bine ne putem satisface aceste nevoi depinde, la începutul vieții noastre, mai ales de persoanele de referință cele mai apropiate – în majoritatea cazurilor este vorba despre părinți.

Felul în care ne tratează părinții noștri lasă urme adânci în creierul nostru. Noi, oamenii, venim pe lume cu un creier neterminat. În primii șase ani ai vieții, acesta se dezvoltă enorm. Iar această dezvoltare are loc în interacțiune strânsă cu mediul nostru. Tot ceea ce învățăm în această perioadă ne lasă urme adânci în creier. Celulele noastre nervoase se conectează și formează artere uriașe de transmitere a datelor, se întipăresc modele comportamentale, emoționale și de gândire fundamentale. Primele experiențe trăite în relația cu părinții ne programează creierul în ceea ce privește relațiile.