

LBRIS

We know
books

TREI

Când obosești să mai fii părinte

Cum eviți burnoutul parental

MOÏRA MIKOLAJCZAK
ISABELLE ROSKAM

Traducere din limba franceză de
Camelia Munteanu

Cuprins

Introducere	11
Partea întâi	
Să înțelegem burnoutul parental	
Capitolul 1 Să fii părinte în secolul XXI	15
Cum s-a ajuns aici?	16
Ce înseamnă să fii un „părinte foarte bun“?	20
Și cum rămâne cu burnoutul?	25
Capitolul 2 Despre bucuria și stresul de a fi părinte	28
De la bucuria de a fi părinte...	28
...la stresul de a fi părinte	30
E mai bine să previi decât să vindeci	36
Capitolul 3 Ce este burnoutul parental?	37
De la stres la burnout	37
Ați spus cumva „burnout“?	38
Burnoutul parental	40
Ordinea de apariție a simptomelor	46

Simptomele vizibile pentru anturaj	47	Capitolul 6 De ce ajungem la burnout?	82
Cel mai frecvent întâlnite consecințe ale burnoutului parental	49	Principalii factori de risc ai burnoutului parental	84
Un sindrom în seama căruia nu trebuie să punem chiar totul	58	Capitolul 7 De ce (nu) eu?	106
Capitolul 4 Mă privește și pe mine?	59	A îndura sau a compensa efectele factorilor de risc	106
Ați obținut un scor inferior sau egal cu 30: fără risc de burnout	64	Când factorii de risc se acumulează...	109
Ați obținut un scor între 31 și 45 inclusiv: risc redus de burnout	64	Partea a doua	
Ați obținut un scor între 46 și 60 inclusiv: risc moderat de burnout	65	Ieșirea din burnoutul parental	
Ați obținut un scor între 61 și 75 inclusiv: risc ridicat de burnout	66	Capitolul 8 Să facem bilanțul	115
Ați obținut un scor între 76 și 84 inclusiv: probabilitate de burnout	67	Un exemplu pentru a înțelege mai bine	116
Ați obținut un scor mai mare sau egal cu 85: burnout în toată regula	67	E rândul dumneavoastră...	120
Capitolul 5 Cum ajungem la burnout?	69	De unde începem, ca s-o scoatem cu bine la capăt?	132
Faza 1. Părintele ideal, familia idealizată	71	Capitolul 9 Cum să ne ajutăm pe noi înșine	138
Faza 2. Supraimplicarea	74	Identificarea emoțiilor proprii	140
Faza 3. Sacrificiul de sine	75	Înțelegerea emoțiilor proprii	141
Faza 4. Frustrarea	76	Folosirea emoțiilor proprii	141
Faza 5. Pierderea energiei (când ești „secătuit“)	79	Exprimarea emoțiilor proprii	143
Fazele 6-7-8-9. Burnoutul („lovitura în moalele capului“)	80	Gestionarea emoțiilor proprii	144
		Capitolul 10 Cum facem față în doi	158
		Despre importanța relației de cuplu	158
		Despre importanța coparentajului	161

Capitolul 11 Îmbunătățirea relației cu copilul	171
Îngrijirea imaginii de sine, ca părinte	173
Cultivarea relației cu copilul	190
Concluzie	
Să ne păstrăm speranța...	203
Pentru a merge mai departe: resurse în limba franceză	205
Mulțumiri	207

Introducere

Au fost o dată ca niciodată... două mame. Prima este mama a cinci copii cu vârste între 6 și 20 de ani; a doua este mama unei fetițe de 6 ani. Pe lângă viața lor de familie, ale cărei particularități le veți descoperi pe parcursul acestei cărți, ambele mame sunt cadre didactice la Universitatea Catolică din Louvain și colege în cadrul aceleiași facultăți de psihologie. Isabelle este expertă în parentaj și în abordarea copiilor așa-zis „dificili“, în timp ce Moira este specialistă în domeniul competențelor emoționale și în managementul stresului. Interesul lor comun pentru fenomenul burnoutului parental s-a născut ca urmare a unei discuții neoficiale, cu ocazia unui eveniment organizat de facultate în anul 2015. Deși acest subiect face din ce în ce mai des obiectul a diverse articole apărute prin presă, cele două au constatat că abia de există o brumă de studii științifice pe această temă. Moment în care ele iau hotărârea să umple acest gol, plecând la drum în întâmpinarea părinților epuizați... și a celor care fac față cu brio. De aici iau naștere șase studii și 3 000 de respondenți, plus dorința de a împărtăși ce au aflat prin intermediul acestor cercetări și al acestor întâlniri. Până la momentul la care noi puseserăm pe roate această a doua ediție a lucrării, mai mult de 8 000 de părinți francofoni și anglofoni participaseră la o duzină de studii, în timp ce aproape 20 000 de părinți din întreaga lume luaseră deja parte la un vast studiu realizat în 45 de state de pe toate continentele.

Aplecarea asupra acestui subiect, plasat la confluența dintre experiența noastră personală de viață și interesele noastre de cercetare, ne-a permis să evităm să cădem în două capcane: 1) aceea de a vă spune vrute și nevrute, exclusiv despre viețile noastre de mămică, care nu sunt nici suficient de reprezentative, nici suficient de interesante (deși, acum că tot veni vorba, s-ar putea totuși să fie...) pentru a vă servi drept exemplu despre ce se cuvine să faceți sau să nu faceți ca să vă feriți de burnout; 2) aceea de a bate apa în piua cu un discurs exclusiv academic, mult prea îndepărtat de preocupările dumneavoastră concrete. Am încercat să ieșim din strâmtoare, mergând pe muchia dintre aceste două extreme: să nu ne luăm experiența proprie drept adevăr absolut și nici să nu transmitem mai departe rezultatele studiilor și lucrărilor noastre în mod detașat, lipsit de suflet.

Cartea pe care v-o propunem cuprinde atât clarificări teoretice, care vă vor ajuta să înțelegeți mai bine de unde izvorăște și cum se dezvoltă fenomenul de burnout, cât și teste practice, care vă vor permite să faceți bilanțul situației dumneavoastră personale. De asemenea, vom oferi sfaturi concrete pentru a vă feri de burnout sau pentru a o scoate la capăt cu bine.

Această carte se adresează tuturor părinților epuizați care încearcă să înțeleagă mai bine ce înseamnă burnoutul parental, unde se situează ei în raport cu acest fenomen (cât de aproape ori de departe sunt de o confruntare cu el), cum ajungem în punctul respectiv, de ce „ni se întâmplă asta“, cum să ieșim cu bine dintr-o astfel de situație și/sau cum să evităm repetarea acesteia.

Partea întâi

Să înțelegem
burnoutul parental

Capitolul 1

Să fii părinte în secolul XXI

Văzându-mi reacția la criza de nervi a mezinului meu, bunică-mea mă săgetează cu privirea și scapă un suspin... În timp ce mă dau de ceasul morții să pun capăt urletelor celui mic, ea îmi aruncă un: „Pe vremea mea, nici vorbă să se fi întâmplat așa ceva!“ Mă scoate din minți. Sincer, date fiind circumstanțele, chiar n-aveam nevoie de observația asta. Pentru ca izbucnirea lui fiu-meu să nu strice de tot atmosfera în familie, îmi țin gura. Însă acest episod nu m-a lăsat rece. Bunica mea are dreptate: să fii părinte azi, în secolul XXI, presupune ceva complet diferit. Mi se pare de la sine înțeles că ea nu ar fi „pierdut“ niciodată atâta vreme ca mine bătându-și capul cu această criză de nervi copilărească. Eu însă am căutat cauzele din spatele acesteia, am vrut să fiu o mamă bună dând glas emoțiilor, i-am acordat toată atenția copilului meu și l-am ajutat să găsească soluții pentru a se potoli. La finalul acestui episod, banal fără doar și poate, mă simțeam epuizată. De altfel, i-am aruncat o privire tatălui și am oftat din rărunchi.

Dacă situația asta se repetă prea des, oare risc să ajung în burnout parental?

În orice caz, ceea ce mi s-a părut extrem de clar în acea zi a fost faptul că bunica mea nu își pusese niciodată vreo întrebare de acest gen... Oare de ce?

De fapt, cred că nu și-a pus vreodată vreo întrebare legată de modul „ei“ de parentaj! Pur și simplu, acesta nu reprezenta un subiect demn de atenție pe vremea când a devenit ea mamă,

în anii 1940. A trebuit să așteptăm până prin anii 1980 pentru ca ziarele și revistele să publice articole pe tema părinților: ce fac aceștia, ce ar trebui să facă sau ce ar trebui să nu facă ei cu odraslele lor. La fel s-a întâmplat și în cazul cercetătorilor, care nu s-au aplecat cu adevărat asupra acestor întrebări decât începând cu anii 1990. De atunci încoace, a existat o adevărată explozie de articole pe acest subiect. Le regăsim în ziare destinate publicului larg, în publicații specializate dedicate familiilor, precum și în reviste științifice de renume mondial. În zilele noastre, toată lumea este interesată de parentaj, de ce avem de făcut pentru a fi „părinți buni” și pentru a ne face copiii fericiți. Și da, am spus corect „pentru a ne face copiii fericiți”, și nu „pentru a fi o mamă fericită sau a fi un tată fericit”. Deoarece, în realitate, nu părinții sunt cei care reprezintă subiectul de interes pentru întreaga lume, ci copiii lor. Ei sunt cei care ne preocupă și, dacă nu le dăm deloc pace părinților lor, este doar pentru că astăzi suntem mai interesați ca nicicând în istorie de situația copiilor.

CUM S-A AJUNS AICI?

Antichitate, Ev Mediu... copiii nu sunt considerați interesați decât în măsura în care ei reprezintă o poliță de asigurare pentru subzistență. În afară de asta, nimeni nu își bate capul cu ei. Sunt supuși violenței, ba chiar relexelor tratamente din partea părinților și nimănui nu îi trece prin cap să-i apere în vreun fel. Violența este normală, deoarece copiii trebuie făcuți să asculte de părinți sau deoarece sunt considerați a fi niște ființe „păcătoase”. Sau, pur și simplu, lumea așteaptă ca perioada copilăriei să treacă, așa cum ar trece un moment alurea ori o perioadă neinteresantă în sine.

Va trebui să așteptăm sosirea secolului al XIX-lea pentru ca să apară un prim punct de cotitură în favoarea copiilor: acestora li se interzice munca, și accesul la educație devine un bun pentru toți. Însă abia în secolul XX lucrurile vor evolua cu adevărat. Ideea de a face posibilă protejarea copiilor începe încet să își croiască drum. În 1989, ea se soldează cu redactarea Convenției internaționale a drepturilor copilului, moment de răscruce în istorie! Textul acesteia este alcătuit din 54 de articole care se învârt în jurul unei singure preocupări: „interesul superior al copilului”. După secole de indiferență, întreaga lume își concentrează atenția asupra copilului: asupra dezvoltării sale sociale și intelectuale, asupra sănătății sale mintale și fizice, asupra calității vieții sale și asupra bunăstării acestuia.

Însă această Convenție nu se oprește aici! Ea precizează și faptul că părinții sunt cei responsabili pentru dezvoltarea, sănătatea și fericirea copiilor lor. Iar lista îndatoririlor acestora este lungă, complexă, densă... interminabilă. Mai exact, părinții trebuie să „încurajeze dezvoltarea pleneră a personalității, a vocațiilor și a aptitudinilor mentale și fizice ale copilului, ajutându-l să-și împlinească întregul potențial, [...] să încurajeze educarea copilului în spiritul respectului față de părinții săi, față de limba sa, de identitatea și valorile sale culturale, [...] pregătind copilul să își asume responsabilitățile vieții [...] și educându-l în spiritul respectului față de mediul natural”.

Societatea (la care în Convenție se face referire ca „parte cointeresată”) trebuie să îi sprijine pe părinți prin crearea de așezăminte de îngrijire pentru bebeluși, prin construirea de instituții de învățământ sau prin acordarea de prime de naștere sau alocații familiale. Însă ce se întâmplă dacă, în ciuda acestui sprijin, părinții nu se achită (suficient de) bine de îndatoririle lor? Atunci societatea trebuie să îi ajute să se descurce mai bine, cu sprijin specializat: spre exemplu, sugerându-le și/sau

impunându-le consultații cu specialiști. Dacă nici asta nu este îndeajuns, societatea poate merge până la îndepărtarea copilului de părinții care acționează contrar intereselor sale. În acest fel, copiii pot să fie scoși de sub tutela părinților considerați vinovați de rele tratamente sau socotiți incapabili să favorizeze dezvoltarea sau educarea copilului lor, din motive cum ar fi dificultățile socioeconomice¹, problemele de sănătate sau chiar vârsta, așa cum s-a întâmplat recent în Italia, în cazul unor părinți considerați prea bătrâni pentru a se îngriji de bebelușul lor².

Evident că, pe vremea când am devenit mamă, eu nu citisem această convenție! Niciuna dintre prietenele mele nu o făcuse. Cu toate acestea, mamele resimt această presiune... Deoarece ea vine din multe părți: din campaniile care promovează alăptarea pentru că așa este mai bine pentru sugar, din reclamele care ne arată părinți împliniți — chiar și atunci când schimbă scutecele bebelușului lor —, din partea instituțiilor de învățământ unde suntem invariabil judecate măcar un pic, atunci când ajungem cu întârziere să ne luăm copiii de la grădiniță sau *afterschool*, ba chiar din partea altor părinți care se descurcă mai bine decât noi... Mai mult ca niciodată, părinții din secolul XXI sunt conștienți de amploarea responsabilităților care le revin față de propriii copii. Mai mult ca niciodată, se simt evaluați... puși

constant sub semnul întrebării. Așadar, ei înșiși își adresează fără încetare întrebări: Oare ei sunt „părinți buni”? Oare copiii lor sunt fericiți? Oare fac tot ce stă în puterea lor pentru ca acest lucru să se întâmple? Oare iau deciziile bune? Oare au ei reacțiile potrivite? Bag mâna în foc că bunica mea nu și-a „bătut niciodată capul” cu astfel de întrebări.

Nouă, psihologilor, ne revine partea noastră de răspundere în toată această poveste... Pe tot parcursul secolului XX, am scris mii de pagini pe tema atașamentului dintre mame și copiii lor. În ele am subliniat cât de importantă este această legătură pentru a duce o viață echilibrată, pentru a lega prietenii, a avea rezultate bune la școală și pentru a trăi o viață de adult „normală”. Noi am spus că o legătură de atașament ratată constituie un pericol pentru dezvoltarea și sănătatea copiilor. Și tot noi am spus ce este de făcut pentru a fi un părinte de care copilul să se poată atașa... Căldură, disponibilitate, sensibilitate, permanență, ascultare, empatie..., lista ingredientelor care alcătuiesc rețeta „părintelui perfect” este lungă.

Apoi am reflectat îndelung la educația copiilor. În ce fel trebuie implicați copiii în deciziile care îi privesc? Trebuie lăsați să decidă singuri? Începând de la ce vârstă? Cum să le arătăm că îi iubim fără să îi sufocăm? Am descris pe larg condițiile favorabile pentru dezvoltarea copilului și, a *contrario*, comportamentele părinților care sunt în defavoarea dezvoltării și sănătății mentale a copilului. Astfel s-a ajuns în punctul în care condamnăm bătaia la fund sau instrucțiunile al căror rost nu a fost explicat copiilor. Am arătat cum educația pe care o primesc copiii din primii ani de viață le influențează acestora viitorul.

Înarmați cu aceste cunoștințe privind atașamentul și educația, noi, psihologii, am ambiționat părinții să învețe cum să devină „superpărinți”. Ne-am ocupat locul în spațiul școlar („Calitatea paternitatului dintre părinți și instituțiile de învățământ reprezintă

¹ O excelentă ilustrare a unui astfel de caz este filmul *Ladybird* (1994) al lui Ken Loach.

² Este vorba despre un caz care a stârnit multă vâlvă în Italia și s-a soldat cu încredințarea spre adopție a fiicei familiei De Ambrosis, din Torino. Procedurile în vederea decăderii părinților din drepturi au fost inițiate în anul 2010, fiind declanșate de o sesizare legată de lăsarea nesupravegheată a fetei timp de câteva minute, în scaunul de mașină, până când mama a intrat în casă pentru a-i recupera acestea biberonul. La vremea respectivă, fetița avea un an și jumătate, iar instanța a invocat, în motivarea hotărârii sale, că vârsta celor doi părinți (Luigi De Ambrosis avea 75 de ani la momentul respectiv, iar Gabriella Carsano De Ambrosis, 63 de ani) ar fi fost prea înaintată pentru a le permite să se ocupe în mod corespunzător de fiica lor. (N.t.)

un atu important în viața de elev a copilului dumneavoastră“), am scris cărți („Copilul meu nu vrea și pace... Ce să-i zic? Cum să fac?“¹), am lansat campanii de promovare sau sloganuri difuzate la televizor („Un copil dificil are mereu ceva de spus!“²), am creat grupuri de sprijin pentru părinții îngrijorați („Cum să ne dezvoltăm competențele de părinți?“), am organizat conferințe („Să fii părinte nu-i joacă de copil“³) și am comentat pe marginea a mii de subiecte difuzate în cadrul jurnalelor televizate („Cum să alegem jucăriile pe care le oferim copiilor de Crăciun sau de Sfântul Nicolae?“ „Cum să răspundem întrebărilor privind atentatele teroriste pe care ni le adresează copiii?“). În acest fel, părinții au ajuns să asimileze treptat ideile noastre. Mesajul central este destul de clar: „Pentru a avea copii împliniți și isteți, fiți voi înșivă părinți foarte buni. Iar noi vă putem spune cum să faceți asta...“ Pentru numeroși părinți, acest mesaj s-a tradus după cum urmează: „Pentru ca micuții mei să fie împliniți și isteți, va trebui să mă autodepășesc și, cel mai probabil, nu voi reuși de unul singur...“

CE ÎNSEAMNĂ SĂ FII UN „PĂRINTE FOARTE BUN“?

Psihologii au mers până la capătul acestui demers, propunând o definiție a „părintelui bun“. Mandat de întreaga Europă chiar de la începutul anilor 2000, un comitet de experți⁴ și-a propus propria viziune asupra parentajului așa-zis pozitiv.

„Părintele pozitiv“ educă, ghidează și încurajează autonomia; el își recunoaște copiii ca fiind indivizi care au drepturi. Parentajul pozitiv nu este permisiv, lax; el trasează repere pentru a ajuta copiii să își dezvolte pe deplin potențialul. „Părintele pozitiv“ respectă drepturile copilului și îi asigură creșterea într-un mediu non-violent. Principiile de bază sunt enunțate în continuare. Părinții trebuie să pună la dispoziția copiilor lor următoarele:

1. o educație care să răspundă nevoii acestora de a se simți iubiți, de a percepe căldură și de a se simți în siguranță;
2. o structură și niște repere care să le asigure copiilor sentimentul de securitate, o rutină previzibilă și limite utile;
3. recunoașterea copilului prin intermediul unei ascultări active și valorizarea acestuia în calitate de persoană complet îndreptățită la un astfel de tratament;
4. o autonomizare care să favorizeze sentimentul de competență al copilului și capacitatea sa de autocontrol;
5. un mediu nonviolent, din care să se excludă pedepsele corporale sau cele cu risc de afectare psihică. Pedepsele corporale trebuie să fie considerate drept o încălcare a drepturilor copilului, a integrității lui fizice și a demnității sale umane.

Pe scurt, conform acestui comitet european, copiii devin „mai buni“ sau cresc așa cum se cuvine, atunci când părinții lor manifestă căldură și susținere, petrec timp de calitate cu ei, încearcă să le înțeleagă experiențele prin care trec și comportamentele, le explică regulile pe care trebuie să le respecte, îi felicită și le consolidează comportamentele pozitive, reacționează la comportamentele negative ale copiilor lor cu explicații și, dacă este cazul, cu pedepse nonviolente precum *time-out-ul*¹, tăierea privilegiilor

¹ Strategie constând din izolarea temporară a copilului (spre exemplu, statul la colț sau trimiterea lui într-o altă încăpere).

¹ Gisèle George, *Mon enfant s'oppose... Que dire? Que faire*, Odile Jacob, Paris, 2006.

² Campanie Yapaka, cu sprijinul Comunității Franceze din Belgia. (Yapaka este un program de prevenție al abuzului, care constituie o inițiativă a Ministerului Federației Walonia-Bruxelles din Belgia — *N.L.*)

³ Isabelle Filliozat (<https://www.youtube.com/watch?v=8dp9MZf9XHA>).

⁴ Cf. http://documentation.reseau-enfance.com/IMG/pdf/2006PositivePărintele_ingMDrep_fr.pdf.