

LBRIS

We know
books

JESPER JUUL

Cele 5 pietre de temelie ale familiei

Cum educăm în mod corect

Traducere de
MARA YVONNE WAGNER

 UNIVERS

Coordonator colecție Ioana Chicet-Macoveiciuc

Redactare Ona Frantz

Corectură Silvia Mirea

Ilustrație copertă Roxana Soare

Tehnoredactare Constantin Niță

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

JUUL, JESPER

Cele 5 pietre de temelie ale familiei : cum educăm
în mod corect / Jesper Juul ; trad. de Mara Yvonne Wagner.

- București : Univers, 2023

ISBN 978-973-34-1511-4

I. Wagner, Mara Yvonne (trad.)

159.9

5 Grundsteine für die Familie: Wie Erziehung funktioniert

Autor: Jesper Juul

Copyright © 2015 by Kösel-Verlag Verlag

a division of Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

München, Germany.

© Editura UNIVERS, 2023

Toate drepturile asupra traducerii în limba română aparțin

Editurii Univers.

www.edituraunivers.ro

ISBN 978-973-34-1511-4

Cuprins

PREFAȚĂ	7
INTRODUCERE de Mathias Voelchert	11
1. Cooperare și integritate	13
<i>Introducere</i>	13
Calitatea relației	16
Să fii îndrăgostit nu-i mare filozofie	18
Copiii sunt cooperanți	20
Cooperare și conflict	23
Comportament copiat și comportamentul în oglindă	25
Susținerea lui „NU”	29
O nevoie fundamentală	31
Cooperare de ambele părți	34
Dialoguri cu părinții	35
2. Încrederea în sine și stima de sine	49
<i>Introducere</i>	49
Stima de sine nu este același lucru cu încrederea în sine	51
Cele două dimensiuni ale stimei de sine	55
Obligare, manipulare și responsabilitate personală	56
Secretul este recunoașterea	58
Vitamine pentru încrederea în sine, laudă & critică	60
Un limbaj personal pentru limite personale	62
Aspecte dăunătoare copiilor și relației noastre cu ei	64
În dialog cu părinții	67

3. Responsabilitatea personală	75
<i>Introducere</i>	75
A-ți asuma responsabilitatea propriei tale vieți.	77
Fericire existențială și problemă psihologică.	79
Să căutăm alternative în loc să construim opoziții	80
Există o vârstă a încăpățânării?	83
Momentul transferului de responsabilitate	85
Transfer de responsabilitate făcut în mod corect.	87
Ar trebui să aibă adolescenții obligații?	88
Cum se nasc competențele	90
În dialog cu părinții	91
4. Arta de a spune NU	101
<i>Introducere</i>	101
A spune NU este important	103
Orice relație de dragoste începe cu un DA!	104
NU-ul dificil	106
NU-ul neprietenos	107
NU-ul intelectual	109
NU-ul personal	110
NU în stil feminin și NU în stil masculin	113
Conflicte sănătoase	114
Nevoi și dorințe	116
NU-ul matur	117
În dialog cu părinții	118
5. Părinții ca faruri călăuzitoare	127
<i>Introducere</i>	127
Copiii au nevoie de lideri	128
Care-i scopul educației mele?	132
Cum funcționează conducerea parentală	135
Autoritate personală și limbaj personal.	138
Creștem cu ajutorul copiilor	141
În dialog cu părinții	141

Prefață

Știm cu toții că asupra relațiilor de iubire nu avem niciun control. E drept că există milioane de cupluri care ne pot fi exemple reale – pozitive sau negative –, dar un prospect cu instrucțiuni de folosire în ceea ce privește relațiile de cuplu și creșterea copiilor, ca să stăm liniștiți că facem lucrurile bine, ei bine, așa ceva nu există.

Nu există nici trucuri, nici rețete de conectare permanentă cu cei pe care-i iubim. Putem doar spera că, din greșelile pe care le facem și din conflictele care decurg din ele în timpul acestui joc al distanțării și-al apropierii, vom învăța câte ceva. Pentru că abia când nu ne vom mai aștepta ca totul să fie mereu armonios și vesel și când vom începe să ne purtăm autentic, vor avea și copiii noștri ocazia să învețe nu cum arată o „familie perfectă“, ci cum arată una dintre multele căi de-a crește împreună și de-a ne construi o stimă de sine sănătoasă.

Dar ca să ajungem în acest punct trebuie să comunicăm cu partenerul și să-i spunem ce visuri, așteptări, temeri și valori morale avem, ca să nu lăsăm loc de frustrări, dezamăgiri și regrete.

Pentru că, oricât de mult ne iubim partenerul și ne dorim copii cu el, tot avem o senzație de neliniște când ne imaginăm

mă bucur mult că încă putem veni în întâmpinarea părinților cu informații valoroase.

Cartea asta mi-e deosebit de dragă pentru că subiectele abordate pătrund în profunzimea relației părinte-copil. Acolo, în inima relației, se află dragostea și dorința noastră de-a face lucrurile cât putem de bine. Dar tot acolo ni se află și conștiința încărcată, care se face imediat remarcată când credem că nu suntem părinți destul de buni. În Cele 5 pietre de temelie ale familiei găsiți un sprijin direct și practic pentru ceea ce puteți face de-acum încolo, fără a rămâne concentrat asupra a ceea ce n-a funcționat până acum. În cele ce urmează, voi face câte o mică introducere înaintea fiecărui capitol pentru a vă familiariza cu subiectele.

Iar acum vă doresc să profitați cât mai mult de conținutul acestei cărți!

MATHIAS VOELCHERT

Cooperare și integritate

Introducere

Când sunt cooperanți, copiii copiază comportamentul pe care l-au văzut la părinți. Noțiunea de cooperare include, în acest context, atât capacitatea, cât și dorința lor de contacte sociale de cum vin pe lume. Până și sugarul știe cum să-și apere integritatea întorcând ușor capul într-o parte când se satură de lapte. El este capabil încă de la începutul vieții, exprimându-se prin sunete și limbaj corporal, să arate care îi sunt limitele, protejându-și astfel integritatea. Face asta pentru că starea lui de bine depinde de recunoașterea acestor semnale de către părinți, de interpretarea lor și de acționarea în consecință. Integritatea personală este și ea o percepție individuală; profunzimea și semnificațiile ei le percepe fiecare pentru sine.

Noțiunea combinată de „cooperare și integritate” ar putea fi lesne înlocuită cu „adaptabilitate și individualitate”. Și e greșit să credem că doar cei slabi și lipsiți de putere trebuie să se adapteze, precum în clasicul exemplu „Atâta timp cât locuiești în casa asta, faci cum spun eu”. În zilele noastre, mult mai potrivită pentru relația părinte-copil este ideea conform căreia „Copiii se descurcă și singuri, doar că trebuie puțin ajutați”. Cu

mențiunea ca părinții să se aplece totuși la conducere, altfel iese haos. Tot părinții sunt responsabili și de măsura în care învață copilul să-și apere integritatea și să decidă când e cazul să coopereze și când nu. În orice caz, adaptabilitatea părinților contribuie mult mai mult la echilibrul familiilor decât așteptarea ca adaptarea să vină exclusiv dinspre copii.

Conflictul dintre păstrarea integrității și cooperarea cu ceilalți este cel mai mare clivaj al vieții noastre. Pe de o parte, ne dorim să facem parte dintr-un grup. Această apartenență ne garantează adaptarea la nevoile celorlalți, cooperarea cu ceea ce se dorește de la noi. Pe de altă parte, adaptarea aceasta ne costă o parte din integritate, fiind nevoiți să renunțăm uneori la lucruri importante și semnificative pentru noi. Pentru a găsi un echilibru între cele două extreme trebuie să devenim conștienți de viața noastră interioară și, din când în când, s-o mai ajustăm.

Un asemenea exercițiu de reflexie interioară copiii nu-l pot face încă. De aceea, rolul adulților din viața lor este de-a afla cu blândețe și răbdare ce exprimă copilul și care îi sunt nevoile. Capitoul ce urmează este un fel de apel către noi, părinții, de-a ne asuma această responsabilitate și de-a ține cont de individualitatea copiilor, în loc să le cerem să devină așa cum considerăm noi că este corect. Nu!

Orice părinte cu mai mult de un copil constată destul de repede că fiecare dintre copiii lui este complet diferit de ceilalți, că sunt așa-zise unicate. De aceea, sarcina noastră este să ne uităm cu atenție la ce fel de copil e acest copil al nostru, ce particularități are, cum „funcționează“. Încercând să răspundem la vechea întrebare despre ce e moștenit și ce e dobândit, vom ajunge repede la concluzia că lucrurile stau jumi-juma. Așa că ne rămâne doar problema rezistenței sau a acceptării în fața

stresului provocat de faptul că puiul de om care crește în familia noastră este complet diferit de noi. Rămâne problema gestionării acestui stres la modul cel mai concret.

În trecut cooperarea copiilor se forța prin abuz de putere, prin agresiuni verbale sau fizice. Rezultatul însă nu era cooperarea, ci obediența, frica în fața durerii fizice, a umilințelor și a excluderii din comunitate. Pe vremuri eram pedepsiți să stăm la colț sau în fața ușii, iar până nu demult s-a practicat „scăunelul de pedeapsă“, și el un semn evident al neputinței adulților de-a „struni“ copilul. Dar chiar și această măsură „de educare“ cu scăunelul rănește integritatea unui individ.

Ca părinți, vrem ce-i mai bun pentru copiii noștri, e clar. Însă de multe ori se întâmplă să le pregătim un plan de viață care nu e al lor, ci al nostru. Sunt mulți absolvenți de școli superioare care își dau seama prea târziu că au optat pentru o anumită carieră doar de dragul părinților. Și care până la absolvire nici n-au știut că ei înșiși își doresc, de fapt, altceva. Nu-i deloc bine să te lași în asemenea măsură influențat de dorințele altora (care nu-ți vor decât binele), încât să uiți că singurul responsabil de viața ta ești tu.

Părinții trebuie să-și cunoască bine punctele de vedere și motivele. Pentru că fie și numai exprimarea clară a acestora creează mai multă transparență și spațiul necesar copiilor ca să învețe să-și asume răspunderea pentru propria lor persoană.

Copiii sunt ființe competente, iar competența aceasta o simțim tot mai mult în momentul în care le lăsăm libertate de alegere. Copiii se orientează din instinct spre creștere. Dacă noi reușim să ne conectăm cu această creștere interioară și exterioară a familiei, atunci vom crește și vom învăța cu toții din fiecare situație. Iar când vom simți că această creștere ne aduce multă

bucurie și relaxare, atunci ne va fi tot mai ușor să ne arătăm cooperanți, acordând totodată atenție și integrității noastre.

Calitatea relației

Echilibrul dintre cooperare și integritate trebuie ajustat încontinuu. Căci pe de o parte simțim imboldul de-a ne adapta așteptărilor și cerințelor mediului, pe de alta simțim nevoia să ne păstrăm integritatea. Este un conflict fundamental, care nu se regăsește doar în viața de familie, ci care face parte din realitatea cotidiană a vieții profesionale și private a oricărui adult.

Pentru a aborda acest conflict într-un mod cât mai constructiv posibil în contextul familiei, trebuie să ne îndreptăm atenția asupra cuvântului-cheie „relație”. Căci calitatea acesteia este cea care decide asupra bunăstării fiecărui membru al familiei, precum și a întregii familii. Când calitatea lasă de dorit se întâmplă de regulă din cauză că adulții au împărțit membrii în vinovați și nevinovați. Cu toții cunoaștem acel dăunător dublu standard în care ne mândrim cu succesul copiilor ca fiind meritul nostru, pe când eșecurile avem tendința de-a le pune pe seama lor. Este o mare greșală, pe care însă tinerii părinți din ziua de azi nu o mai fac atât de frecvent ca acum douăzeci, treizeci de ani. Conștientizarea faptului că relațiile din interiorul familiei sunt importante și că răspunderea pentru acestea o poartă strict adulții a crescut, fără îndoială.

Și totuși, această greșală este în continuare foarte răspândită în instituții pedagogice precum grădinițe și școli, în

ciuda faptului că tocmai acolo lucrurile ar trebui făcute mai bine. Pedagogii din sistem comit această greșală de fiecare dată când susțin că nu se poate construi o relație cu cutare sau cutare copil, că de vină e copilul, după care îl trimite la terapie. Acestea sunt abuzuri serioase, din partea unor specialiști iresponsabili. De aceea e foarte important să conștientizăm în cadrul familiei că totul depinde de calitatea relațiilor interumane.

Părinții din trecut credeau că, dacă le-au transmis copiilor valori și norme sociale, și-au făcut datoria. Între timp am aflat că asta nu e tot. Din punct de vedere al „conținutului”, în familiile de azi regăsim seturi de valori diferite și fiecare familie pare mulțumită cu ele. Însă mai important decât aceste valori este „procesul”, ca să ne exprimăm în limbajul psihologiei. Cu alte cuvinte, nu contează atât de mult *ce* anume facem, ci mai ales *cum* și *de ce* o facem.

Un tânăr tată mi-a expus odată, în cadrul unui eveniment public, următoarea problemă: acasă copiii lui aveau voie să mănânce dulciuri doar din când în când, însă la bunici (care se aflau și ei în public la acel eveniment) aveau acces nelimitat, de aproape că se hrăneau exclusiv din ele. Am întrebat-o atunci pe bunica de ce le permite una ca asta, iar ea a răspuns foarte serios și cu conștiința împăcată că nu vrea decât s-o iubească nepoții.

O logică des întâlnită, care se manifestă în diverse situații cotidiene și apare în multe variante. De exemplu, la supermarket, când părinții oboseți și enervați le cumpără copiilor înghețată sau ciocolată doar ca să scape de gura lor. Avem deci toate motivele din lume să ne întrebăm ce anume se ascunde în spatele reacțiilor noastre.

Pentru atmosfera din familie sunt responsabili părinții. Procesul constă atât în elemente *verbale*, cât și în elemente *nonverbale*. Din el fac parte atât sentimentele și emoțiile, cât și limbajul trupului sau tonul pe care-l folosim, iar în privința asta ar trebui să știm că 99% din ce exprimăm se manifestă inconștient. Tot noi suntem responsabili și când comunicarea e deficitară, iar pentru a o repara trebuie să procedăm diferit de cum am făcut-o până acum.

Să fii îndrăgostit nu-i mare filozofie

A te îndrăgosti e simplu și se petrece oarecum de la sine, este un așa-zis fenomen chimic. Îl simțim, de exemplu, în relația cu bebelușul, unde 99% dintre părinți se îndrăgostesc de bebelușul lor încă din prima clipă – ceea ce e minunat, pentru că dragostea asta nu implică niciun efort.

În ceea ce privește relația de cuplu, problemele apar, de obicei, după ce se domolește „nebunia“ hormonală, adică la vreo trei-patru ani de relație, când începi să te întrebi dacă ești oare în stare să-l iubești cu adevărat pe omul de care ai fost atât de îndrăgostit(ă) la început. Relația cu copiii decurge, de regulă, după un tipar similar. În primele șase, șapte luni de dezvoltare, ne urmărim nou-născutul cu insușitabilă curiozitate și cu maxim interes. Vrem să-l cunoaștem cât mai bine, să aflăm ce înseamnă fiecare sunet pe care-l scoate, fiecare comportament sau gest al său. E obosit? Îi e foame? Are scutețul plin sau are colici? Îi e cald, îi e frig? Cu

bucurie și optimism „traducem“ orice semnal venit din partea sugarului. Însă, pe măsură ce copiii cresc, începem treptat să le corectăm comportamentul și să le spunem ce să facă și ce nu. Și sigur că ne așteptăm să nu mai facă în scuteț, ci la toaletă. Numim asta „educație“, dar trebuie să recunoaștem că majoritatea lucrurilor din ultimii 25 de ani cu care identificăm noi educația n-au făcut mare impresie asupra copiilor. Posibilitățile ne sunt limitate, dar asta nu înseamnă că nu trebuie să ne mai străduim deloc cu educația. Cel mai important lucru – și este valabil atât față de partener, cât și față de copii – este de multe ori trecut cu vederea:

Sentimentele de iubire trebuie să se traducă printr-un comportament iubitor. Ar trebui să acționăm în așa fel, încât și celălalt să ne perceapă comportamentul ca fiind unul de iubire.

Iubirea e minunată – eu, de exemplu, îmi iubesc mult soția, fiul și nepotul. O simt în multe privințe și printr-o gamă largă de senzații fizice, lucru care pentru mine nu poate fi decât o experiență îmbucurătoare. Ei însă, până aici, n-au nimic de câștigat de pe urma acestui simțământ al meu. Pentru că, doar dacă reușesc eu să transpun aceste sentimente de iubire într-un comportament corespunzător, atunci se pot bucura și soția, fiul sau nepotul de ele. Abia manifestarea sentimentelor le dă valoare și pentru ceilalți.

Iar acest lucru este valabil, după cum am mai spus, atât în relația de cuplu, cât și în relația părinte-copil. Există multe feluri de-a le da celorlalți acces la sentimentele tale, iar în cele ce urmează aș vrea să subliniez câteva principii care dau

roade atunci când reușim să ne facem sentimentele vizibile pentru cei dragi. La acestea se adaugă și concepte morale insuflăte de familia de proveniență, de religie, politică sau societate; despre asta am scris o carte cu titlul „Was Familien trägt“ (Viața de familie), însă conținutul acesteia e mai mult filozofic decât psihologic.

Copiii sunt cooperanți

Ca ființe umane, suntem tot timpul conștienți de conflictul fundamental dintre individualitatea noastră și viața în comunitate. Îl resimțim în familie, în cuplu, în societate, la nivel național sau chiar global. Și de fiecare dată suntem nevoiți să alegem între împlinirea propriilor noastre așteptări sau pe ale semenilor noștri. E mai bine să mă gândesc doar la mine, sau să pun pe primul loc interesul celorlalți? De multe ori e foarte greu să găsești un echilibru între aceste două extreme.

Mult timp nu ne-am gândit deloc la capacitatea de-a coopera a copiilor. Despre cooperare știam, ce-i drept, că e un factor esențial în viața adulților, dar nu ne-a interesat să cercetăm dacă ar putea juca un rol important și în ceea ce privește copiii. Până nu demult se credea că cei mici sunt necooperanți prin firea lucrurilor. Se credea că, pentru a-i face cât de cât cooperanți, trebuie să muncești mult cu ei, vreo șaisprezece, șaptesprezece ani.

Pediatra maghiară Emilie „Emmi“ Pikler (1902-1984) a fost printre primii cercetători care au investigat condițiile necesare unei dezvoltări armonioase a copiilor, subliniind mereu cât de important este pentru copii să aibă inițiativă.

Experiența terapiei de familie confirmă și ea că cei mici știu să coopereze, și nu doar fără chef, ci de-a dreptul „compulsiv“. La fel, din rezultatele cercetărilor întreprinse de Daniel Stern (1934-2012), teoretician psihanalist specializat în dezvoltarea copilului, și de alți colegi ai săi, care și-au înregistrat observațiile pe film, se poate vedea că sugarii cooperează chiar de la începutul vieții, că le place să se adapteze și să se conformeze. Cea mai simplă formă de cooperare a copilului este faptul că el copiază tot ce observă în jur. Mulți dintre noi am avut ocazia să urmărim câte un bebeluș cum se străduiește să imite diverse lucruri, nu-i așa? Există o sumedenie de dovezi că acest comportament reprezintă o formă instinctivă de copiere.

Faptul că cei mici sunt preocupați și de limitele acestei cooperări mi-a fost arătat într-o bună zi chiar de nepoțelul meu. Eram doar noi doi și i-am spus că mi-e foame și că vreau să-mi fac ceva de mâncare, la care băiatul mi-a răspuns că el nu vrea să mănânce. Când a ajuns și mama lui mai târziu, nepotul meu a ținut să-i explice că *el* n-a trebuit să mănânce doar pentru că i s-a făcut foame bunicului.

Cazul copilului care se întrebă dacă trebuie să mănânce și el doar pentru că îi este foame adultului mi s-a părut un exemplu minunat de ilustrare a lumii interioare a copiilor. Iar acesta este doar începutul unei mari dileme care ne chinuie pe toți. Cât din integritatea mea să sacrific pentru a fi iubit? Cât să accept? În ce măsură să joc teatru și să mă prefac pentru a nu pierde iubirea semenilor? Mama mea ar fi spus, de exemplu, că „*nouă* ne este foame“, iar un copil își face tot felul de gânduri pe marginea acestui ciudat „noi“, neștiind cum să se poarte sau ce fel de comportament se așteaptă de la el și simțindu-se, în tot acest timp, foarte vulnerabil.