

LIBRIS

We know
books

JESPER JUUL

RESPECT,
ÎNCREDERE
ȘI IUBIRE

De ce au nevoie copiii noștri



Traducere de
IULIANA MĂLDĂRĂȘANU

 UNIVERS

Toate numele de copii au fost anonimizate. Cartea, cu toate părțile ei componente, este protejată prin copyright. Nu este permisă valorificarea cărții prin multiplicare, traduceri, microfilmări, prin salvarea și prelucrarea pe sisteme electronice fără acordul editurii. Cazurile publicate în carte au fost prelucrate și verificate de autor cu grijă și cu ce mai bune intenții. Cu toate acestea, nici autorul, nici editura ca entitate sau angajații săi nu pot oferi garanții și nu își asumă responsabilitatea pentru eventuale pagube care ar afecta persoane, lucruri sau proprietăți.

Cuprins

Cuvânt-înainte	11
1. Educația – o temă care ține de respect	15
Educația nu educă	18
O nouă formă de relație presupune un nou limbaj	18
A-ți fi îngăduit să zici „Nu”, pentru a putea spune „Da”	20
Îndrumare cu empatie	24
Să-ți cunoști propriul copil	26
Respectul pentru autonomie și puterea nu merg mână-n mână	27
Discuție cu Jesper Juul pe tema „Responsabilitate personală”	29
Discuție cu Jesper Juul pe tema „Sentimente de vinovăție”	31
2. Încrederea necesită dialog	33
„Asta se poate, asta – nu”	34
Adolescenții chiar au nevoie de încrederea noastră	36
Totul ține de inimă	39
Ca părinte, să îți ții uneori gura	40
Cine este răspunzător pentru încrederea mea?	41
Discuție cu Jesper Juul pe tema „Încredere”	42
Discuție cu Jesper Juul pe tema „Motivarea deciziilor”	44
3. Iubirea și limbajul inimii	46
Acasă se trăiește mai bine fără pedagogie	47
A acționa cu iubire	48

Copiii învață în familie ce este iubirea	50
Sunt responsabil pentru acțiunile mele	51
Despre piercinguri și puterea asupra propriei vieți	53
<i>Discuție cu Jesper Juul pe tema „Critizarea deciziilor părintești”</i>	55
<i>Discuție cu Jesper Juul pe tema „Ton agresiv al copiilor”</i>	55
<i>Discuție cu Jesper Juul pe tema „Comunicarea cu copiii”</i>	56
4. Iubirea părintească nu înseamnă sacrificiu de sine	57
Ce fel de copil ne dorim?	58
Mai puțin înseamnă mai mult.	61
Tatăii ca miniștri ai iubirii	62
<i>Discuție cu Jesper Juul pe tema „Stabilirea unei relații cu fiecare dintre copii”</i>	64
<i>Discuție cu Jesper Juul pe tema „Împărțirea echitabilă a sarcinilor casnice”</i>	66
5. Limbajul personal: limbajul respectului, încrederii și iubirii	70
Ținut în puf.	72
Dialogul fără interes autentic se stinge	73
Cine ia deciziile?	75
Greșelile sunt bune!	77
Viața înseamnă mai mult decât greșit sau corect	78
<i>Discuție cu Jesper Juul pe tema „Discuții în familie”</i>	79
<i>Discuție cu Jesper Juul pe tema „Protejarea copiilor de presiune – da sau nu”</i>	81
6. Respect pentru realizările copiilor	85
Zone „libere” de adulți și timp în care nu se face educație	86
A respecta limitele puse de copil	88
Limita dintre stimulare și suprastimulare	89
Al nouălea tip de inteligență.	91
A învăța despre competența copiilor	93
<i>Discuție cu Jesper Juul pe tema „Cât pot lipsi de acasă seara adolescenții”</i>	95
<i>Discuție cu Jesper Juul pe tema „Educație timpurie”</i>	95
7. Supunerea te face bolnav	98
Școlile vor elevi, nu copii	100
„Liniște, vă rog!”	101
Respectul sădește respect.	103
Responsabilitatea personală, ca alternativă la supunere	104
Le putem sădi copiilor teamă în suflet, dar respectul trebuie să-l dobândim.	106
Copiilor nu le merge niciodată mai bine decât adulților	107
Mobbing, ca problemă de conducere	108
<i>Discuție cu Jesper Juul pe tema „Demnitate în discuțiile dintre profesori și părinți”</i>	110
<i>Discuție cu Jesper Juul pe tema „Adolescenții și alcoolul”</i>	111
8. A vedea comportamentul dificil ca pe o invitație	114
Temele țin de școală.	116
Îndrumare responsabilă.	118
Competența profesională este și o competență personală.	120
Ron și creioanele roz	121
<i>Discuție cu Jesper Juul pe tema „Plânsul copiilor mici”</i>	126
<i>Discuție cu Jesper Juul pe tema „Lipsa de chef de școală”</i>	130
9. Respect înseamnă să păstrezi limitele individuale	133
„Unde este respectul profesorilor noștri?”	134
Integritate, cooperare și încredere	136
<i>Discuție cu Jesper Juul pe tema „Consecințe în interacțiunile cu copiii, la grădiniță și la școală”</i>	138
<i>Discuție cu Jesper Juul pe tema „Tăcerea adolescenților”</i>	140
10. Scrisoare către copiii noștri	142
Notă editorială.	144
Mulțumiri	145
Familylab – atelierul pentru familii	146
DDIF – Institutul Germano-Danez pentru Terapie de Familie și Consiliere.	148

Juul de a-i trata pe cei mari și mici, am înființat familylab-uri în douăzeci și două de țări și am format asociația Familylab.

Jesper Juul a avut mereu intenția de a pune în prim-plan mesajul său, nu personalitatea lui. De aceea nici nu a dorit ca grădinițe, școli sau institute să fie numite după el. Țelul nostru declarat este să facem cunoscute acțiunea sa și gândurile lui deschizătoare de drum, mereu valabile, și să nu le lăsăm să se piardă.

Această carte este testamentul lui Jesper Juul – vă doresc să vă fie de mare folos.

Al vostru Mathias Voelchert

Fondator și director al familylab.de – atelierul de familie

1

Educația – o temă care ține de respect



În cursurile și discuțiile mele cu mame și tați aud tot mai des părerea că lucrul cel mai important în educarea copiilor este să răspunzi nevoilor acestora. Ce înseamnă însă să luăm în serios nevoile și chiar dorințele copiilor? Și care este diferența dintre dorințe și nevoi? Oare copiii ar trebui să aibă tot ce își doresc? Să ne imaginăm că aș proceda astfel cu toți oamenii care apelează la serviciile mele de consiliere. Dacă „i-aș lua în serios“ în această manieră pe toți acești oameni, atunci fiecare discuție ar dura douăzeci și patru de ore.

Dar despre ce este vorba atunci? În definitiv, noi toți – părinți, profesori și educatori, bunici, nași – care le stăm alături copiilor ne dorim să le dăm acestora ceea ce au nevoie. În acest context mai apare un cuvânt cu totul și cu totul deosebit și de maximă importanță: *respect*. Iată o noțiune înțeleasă foarte diferit. Încă îmi amintesc cum, când mi-am pregătit

prima conferință în Germania, am căutat cuvântul „respect“ într-un dicționar Duden vechi, de pe când eram la Universitate, prin 1961 sau așa ceva. Și acolo apărea ca definiție „supunere“. Acum nu mai apare acest sens. Și, fără intenția de a filosofa mult pe acest subiect, doresc să spun că această schimbare este, firește, importantă. În istoria relațiilor noastre cu copiii e ceva nou faptul că atât de mulți adulți doresc să-i trateze pe copii cu respect. De aici rezultă însă și multă nesiguranță și numeroase experimente, care dovedesc chiar mai mult decât istoria universală cât de nouă este această idee de fapt.

O altă noțiune, care cumva are legătură cu subiectul, este „autoritatea“. Dacă cercetăm ce înțeleg diferiți oameni prin educație, atunci observăm această foarte veche – și demodată – polarizare. Avem pe de o parte abordarea autoritară și, pe de altă parte, abordarea antiautoritară (numită și stilul de educație *laisser-faire*). Și, cât timp discutăm despre educație în cadrul acestei polarizări, batem pasul pe loc. *Pentru că în acest interval nu există ceva care să funcționeze!* Mărturie stau numeroase studii de specialitate.

Cum cele două abordări vechi eșuează, avem pur și simplu nevoie de un demers cu totul nou. Poate că nu a existat niciodată acel *laisser-faire*, prin care copiii fac numai ce vor; și nu mai întâlnim aproape deloc o structură familială strict ierarhizată și autoritară, cu adevărat demodată. Adică poate că mai există, dar vorbim doar despre cazuri extreme. Dar ce avem acum? Ce se poate face, ce ar trebui făcut?

Ajuns în acest punct, doresc să precizez clar: nu am putut și nu am dorit niciodată să scriu o carte despre educație care să le

prescrie părinților care e calea corectă. Și asta dintr-un motiv foarte simplu: că nu am habar care este calea. Nu știu ce e de făcut. Aceasta nu a fost niciodată profesia mea – și nici un subiect de interes pentru mine. Pot observa că în fiecare oraș există 2.000–4.000 de feluri și moduri diferite de a-i educa pe copii și toate par mai mult sau mai puțin încununate de succes. Nu există nicio cale corectă, cum nu există nicio cale greșită. Profesia mea a fost mereu să încerc să îi ajut pe adulți – părinți, profesori, educatoare, psihologi, pediatri etc. – atunci când nu erau mulțumiți de relația lor cu diferiți copii.

Ce faci, așadar, când, de exemplu, nu ești mulțumit în calitate de părinte, când conviețuirea nu funcționează? O întrebare ce revine adesea în discuții este următoarea: „Când copilul meu de doi ani nu vrea să fie spălat pe dinți, trebuie să-l oblig, sau ar fi o greșeală?“ Iată o întrebare bună, care arată că părintele s-a gândit ce este corect și ce este greșit. Este constrângerea o lezare a integrității personale a copilului meu? Și care este responsabilitatea mea legată de dinții lui? Copiii trebuie să aibă opt-nouă ani pentru a se putea spăla singuri pe dinți corect. Cum procedez, așadar? Întrebarea este interesantă și pentru că arată că până și părinții tineri și educați gândesc doar în aceste două categorii. Fie hotărăște copilul și face ce dorește el, fie iau eu deciziile. Există, așadar, mereu această polarizare, acest corect sau greșit, unu sau doi – dar, din păcate, lucrurile nu sunt așa de simple. Apoi intră în joc și un vis al armoniei, care arată cam așa: În fiecare zi, când îi spun copilului „Acum ne spălăm pe dinți!“, el îmi trimite o beza și răspunde „Mami, ador să mă spăl pe dinți! Putem să facem asta imediat? Și, te rog, de două ori!“

Aproape tot ce înțelegem în mod normal prin educație nu educă. Nu face o impresie asupra copiilor – și dacă face totuși o impresie asupra lor, atunci e adesea una rea. Dar ce facem noi? Continuăm pur și simplu și „educăm“. Întâlnesc adesea părinți cu doi copii, care se simțeau deja suprasolicitați cu unul singur, iar acum cu al doilea e teribil, pentru că fac atâta efort să-i educe! Dar poate acești părinți au înțeles ceva greșit? Sau ar trebui poate pur și simplu să-și privească altfel copiii? Aș dori să spun aici cât se poate de clar: educația nu este doar foarte solicitantă, dar nici măcar nu funcționează!

Dar cum ne putem educa copiii? Tot ce facem ca adulți educă: felul cum vorbim unul cu altul, cu copiii noștri, cu vecinul nostru, cu brutarul, cu propriii noștri părinți. Cum ne purtăm cu alți oameni? Ce interese avem – muzică, religie, artă, grădinărit, mașini, motociclete? Toate aceste lucruri educă – doar „educația“ nu. Așadar, puteți sta liniștiți în această privință și veți avea și foarte mult timp liber.

O nouă formă de relație presupune un nou limbaj

Relațiile funcționează foarte mult prin intermediul limbajului, iar acesta este, firește, determinat de cultură. Ideea că ar trebui să existe o relație de „egală demnitate“ între tați și mame, adică între bărbați și femei, este foarte nouă, este de dată recentă. Cele mai multe țări aflate la sud de München

consideră că este o nebunie să crezi așa ceva. Și apoi avem această concepție că ar trebui să ne purtăm într-un fel respectuos, cu „egală prețuire“ – așadar, nu violent –, cu copiii noștri. Și această concepție este foarte nouă și, prin urmare, nu avem încă un limbaj potrivit pentru noile relații. Avem doar un limbaj pentru vechile relații. Eu am învățat mult de la nepotul meu. El este exact ca fiul meu, iar fiul meu este exact ca el, așa că o pătesc a doua oară. Nepotul meu nu ascultă de comenzi. Toți copiii sunt așa, nu sunt încântați să li se dea comenzi. Dar limbajul nostru este înțesat de comenzi: „Acum mâncăm!“, „Acum e ora de somn!“ Acestea sunt comenzi. Și comenzile sunt întâmpinate adesea fără respect. La așa comenzi, nepotul meu răspunde „Nu mi-e foame“ sau „Nu sunt obosit“. Și atunci stăm – în centrul vulcanului – și ne întrebăm: „La naiba, ce să fac acum?“, căci se adaugă și politica. Cine hotărăște aici – eu sau el?

Și deja este vorba despre putere și cum împărțim puterea. Este asta bine pentru copii? Aici intervin adulții autoritari: „Deloc! Cum să se simtă copiii siguri dacă nu există nicio autoritate care să le spună cum stau lucrurile?“ Iar ceilalți răspund: „Doar nu poți obliga un copil să doarmă sau să mănânce“. Ce facem atunci? Părinții nepotului meu știu ce pot face pentru că au avut amândoi părinți destul de inspirați – eu însumi nu am fost un tată atât de grozav, dar fiul meu a avut o mamă bună. Amândoi au învățat, așadar, foarte repede ce e de făcut – îi spun copilului: „OK, masa e pregătită. Când ți-e foame, poți să mănânci“. Și, ca orice băiețel de trei ani, firește că răspunde: „Nu mi-e foame“. Pentru că el este ocupat cu ceva și uită de foame. Părinții zic: „OK“. Și

durează două, maximum zece minute, până se așază la masă și înfulecă mâncarea ca un lup.

La fel cu somnul. Mama sau tatăl lui îi spune: „Hei, pot să te duc la culcare în următoarea jumătate de oră. Zi-mi tu când ești obosit“. „Nu sunt obosit“, spune el atunci. Dar știi că în următoarele douăzeci de minute se întoarce. Atunci este foarte politicoș și zice: „Mama, poți să fii atât de drăguță și să mă duci la culcare?“ Și este de vis!

Există atât de mulți părinți care au dificultăți enorme când trebuie să-i ducă pe copii la culcare. Iese un scandal-monstru, dar altfel ia ceva timp și trebuie să te întinzi lângă copil, să închizi ochii și cumva să-l adormi. Înseamnă, privit din afară, că nepotul meu a preluat frâiele puterii în familia lui? Nu, înseamnă cu totul altceva. Părinții au putere deplină. Doar au ținut cont de el ca om. *Îl respectă*. Este și el un om – nu poți să-i dai o comandă și să te aștepți să spună: „Da, imediat!“ Asta se aștepta mai demult de la copii, când vorba preferată a părinților mei era: „Acum faci ce îți zic. Chiar acum!“ Nu trebuia doar să ascuți, ci să o faci *acum*. Numai așa erai considerat bine-crescut.

A-ți fi îngăduit să zici „Nu“,
pentru a putea spune „Da“

Acum fac un salt și ajung la adulți. Ca psihoterapeut am lucrat cu adulți aproape patruzeci de ani. 80% dintre ei erau femei și aveau toți mai mult sau mai puțin exact aceleași dificultăți, deși trăiseră experiențe cu totul diferite: nu își puteau

aprecia propriile limite, nu puteau ține cont de ele și nici să le comunice celorlalți. Nu puteau spune „Da“ și nici „Nu“. Și de aici multă supărare. În primii treizeci de ani, viața merge ca pe roate și apoi devine iadul pe pământ. Sunt apreciat de ceilalți pentru că este simplu să relaționeze cu mine – spun mereu „Da“. Pentru angajatori este o mană cerească să aibă un astfel de angajat. Pentru parteneri sau partenere – minunat! Și copiii iubesc să aibă în mama lor un magazin deschis nonstop, unde ușa nu se închide niciodată, unde e mereu ceva de găsit. Dar asta îi îmbolnăvește pe oamenii în cauză, îi îmbolnăvește de-a binelea.

Dacă noi ca părinți discutăm despre asta, atunci ne putem hotărî desigur ce țel avem. Ne putem întreba: Ce dorim de fapt? Dorim să creștem un bun catolic? Dorim să creștem un om foarte ascultător? Dorim să formăm un bun filosof? Dorim să formăm un om liber? Cred că azi, ca părinți, ar trebui să reflectăm. Cred că este important să reflectăm mereu la propriile valori. Când m-am născut eu, toți știau cum să-și educe copiii. Părinții mei puteau, dacă nu știau ce mai e de făcut, să își întrebe frații, vecinele, dascălii – și toți erau de aceeași părere. Exista un sprijin colectiv din afară. În privința sentimentelor era la fel de greu ca în ziua de azi, dar în ceea ce privește valorile, condițiile, limitele și așa mai departe, era simplu, pentru că toți împărtășeau aceeași concepție.

Pentru generația mea a fost la fel de ușor. Am crezut că trebuie pur și simplu să facem contrariul a tot ce au făcut părinții noștri și atunci totul va fi minunat. Dar nici așa nu a fost prea bine. Practic, părinții de azi sunt cu adevărat pionieri, nu mai există un consens, niciun expert sau altcineva

nu ne spune „Așa este corect!“ Singura care a făcut asta până mai ieri a fost Biserica Catolică, dar ea și-a pierdut integritatea morală. Așadar, nu știm ce e de făcut. Și din acest motiv părinții tot întrebă: „Trebuie sau îmi pot obliga fiul în vârstă de doi ani să accepte să-l spăl pe dinți?“ Răspunsul este mai complex și are legătură cu limbajul și cu așteptările.

Am scris la începutul anilor '90 cartea *Copilul tău competent*¹, pentru că noi, colegele și colegii de la Institutul Kempler, am observat de-a lungul timpului că vechea psihologie evolutivă a făcut câteva greșeli – pentru a mă exprima diplomatic. Rezultatele cercetării nu se potriveau. De ce? La origine, psihologia evolutivă părea psihologie infantilă, un pic simplist, deoarece se ocupa în primul rând cu evoluția până la maturitate. Și ce conta era omul adult. Amintesc doar de credința – care până nu demult domina lumea medicală – că atunci când operezi copii mici nici nu e nevoie de anestezice adevărate. În ziua de azi se știe că și micuții simt durere. Exemplul arată și că nici generația mea nu a văzut în copiii mici oameni „adevărați“.

În plus, era răspândită ideea de a „tăia răul din rădăcini“. Trebuia să le demonstrezi celor mici cine are aici cuvântul, adică adulții. Era o atitudine prin care vedeai în copii adversari și mici tirani. Oamenii cu această atitudine se temeau să nu li se urce copiii în cap.

Eu am o cu totul altă perspectivă! Copiii cooperează, copiii vor să fie implicați. Copiii nu sunt interesați de putere.

¹ Jesper Juul, *Dit kompetente barn – på vej mod et nyt værdigrundlag for familien* (Copenhaga, 1995), ediția în limba română: *Copilul tău competent*, Editura Univers, 2017.

Copiii vor/au nevoie de contact, respect, încredere, iubire! Sunt convins că specialiștii în psihologie evolutivă care au scris aceste cărți nu au avut niciodată experiența de a vedea îndeaproape copiii împreună cu părinții lor. Și fără un astfel de punct de plecare nu descoperi, desigur, relațiile care se leagă.

La scurt timp după publicarea cărții *Copilul tău competent*, am fost invitat să susțin conferințe și cu acest prilej l-am întâlnit pe unul dintre oamenii-model pentru mine (pe atunci nu-l cunoșteam deloc): Daniel Stern.

El este unul dintre cei mai de succes cercetători ai fundamentelor – omul care, împreună cu echipa sa, a răsturnat psihologia evolutivă. Daniel Stern, Peter Fogany și alții au prelucrat tema relațiilor subiect-subiect; au continuat cercetările lui John Bowlby despre legăturile timpurii, care în prezent au o influență esențială asupra perspectivei noastre cu privire la nou-născuți, copii mici, copii mărișori și tineri.

Daniel Stern și echipa lui au filmat 24 de ore din 24 relațiile incipiente dintre copii și părinți și astfel au făcut multe observații pe această temă. Pentru mine și echipa mea a fost o mare bucurie să-l întâlnim pe Daniel Stern, deoarece simțeam că abordarea noastră e cumva greșită. Toate experiențele noastre, când analizam interacțiunea și relațiile dintre adulți și copii, duceau în altă direcție. Nimic nu avea sens din ce învățasem eu, ca profesor și ca tată, despre psihologia evolutivă. De aceea, a fost minunat când cercetătorii au confirmat: „Lucrurile nu stau așa“. La care s-au adăugat concluziile cercetării științelor cognitive. Este minunat pentru că putem discuta în liniște și afla împreună ce ne dorim de fapt în viața de zi cu zi.