

LBRIS

We know
books

MÍRIAM TIRADO

LIMITE

**Cum să-i pui limite conștiente
copilului tău, crescând alături de el**

Traducere din limba spaniolă de
ANCA COMAN-DOICIN

 UNIVERS

LBRIS

We know
books

MÍRIAM TIRADO

LIMITE

**Cum să-i pui limite conștiente
copilului tău, crescând alături de el**

Traducere din limba spaniolă de
ANCA COMAN-DOICIN

 UNIVERS

Cuprins

<i>Înainte de a începe...</i>	11
<i>Prolog</i>	15
CAPITOLUL 1. Povestea mea	19
Totul a început aici	19
Revoluția	28
CAPITOLUL 2. Baza	33
Ce sunt limitele	33
Ce sunt normele	35
Totul are o origine	36
Cunoaște-ți copilul interior	41
CAPITOLUL 3. Totul începe în tine	51
Golul	51
Limita se naște în tine	52
Nevoile tale	59
„Te-ai schimbat“	63
CAPITOLUL 4. Limite și etape	69
Când să începem să impunem limite	69
Limitele la bebeluși	70
Independență și stimă de sine	74
Momentul adevărului	77
Etapa liniștită	80
Preadolescența și adolescența	82

CAPITOLUL 5. Câte și care	89
Câte limite și care	89
Câte norme	93
Exemplul nostru	95
Respectul	102
CAPITOLUL 6. Cum	110
Cum să impunem limite conștiente	110
Siguranța și liniștea ca drum de urmat	111
Asertivitate și conexiune	113
Nu este necesar să te înțeleagă	115
CAPITOLUL 7. Bum!	125
Când limita dezlănțuie conflictul	125
Teama	131
Nevoia de control	136
Predica	139
Pentru a corecta trebuie mai întâi să ne conectăm	142
Negocierea	145
Strategii pentru o bună negociere	149
CAPITOLUL 8. Depășirea liniei	157
Când copilul nu respectă limita	157
Pedeapsa	165
Pedeapsa nu funcționează	168
Consecințele naturale și logice	173
Neutralitatea	178
Disciplină vs. conexiune	185
CAPITOLUL 9. Legătura cu pământul	190
„Fiul meu nu mă ascultă”	190
„Fiica mea lovește și nu știu ce să fac”	193
„La început îi lăsam puțin telefonul mobil, iar acum mi-l cere mereu”	206

„Când îi impun o limită, râde”	208
„Nu am impus limite. E târziu să o fac?”	210
„Am tot timpul cuvântul nu pe buze”	215
„Nu știu să spun nu”	220
„Nu știu să le impun limite bunicilor”	224
„Urăște mașina și mi-e foarte greu să-l pun în scăunel”	231
„Trebuie să-i obligăm să-și ceară iertare?”	235
„Ne certăm mult din cauza temelor”	238
„Dar toți au deja telefon mobil”	243
„Eu și partenerul meu nu ne punem de acord”	249
CAPITOLUL 10. Cum să-i încurajăm pe copii	263
Cum să-i ajutăm pe copii să pună limite	263
Toate la timpul lor	265
Când observi la copilul tău că nu știe să impună limite	267
Conflicte între semenii: a interveni sau nu	271
Cum să intervenim	276
Corpul tău e al tău	279
CAPITOLUL 11. Marele obiectiv	286
Limitele ca punct de conexiune	286
De acum încolo	290
Angajament și încurajare	293
Libertate	294
<i>Mulțumiri</i>	301

ÎNAINTE DE A ÎNCEPE...

Înainte să începi lectura acestei cărți, vreau să-ți spun câteva lucruri. Primul este că în această carte voi vorbi despre copii și voi da exemple cu băieți și fete de vârste diferite. Uneori vei vedea că vorbesc despre micuți de patru ani, iar alteori, despre copii preadolescenți sau direct despre adolescenți; și cel mai important: voi vorbi mult și despre tine, cel/cea care mă citește. Fiindcă tu ai ajuns la această carte cu propria ta poveste în ceea ce privește limitele. Așa că această carte își propune să-i ajute nu numai pe copii, ci și pe părinți, pe cadrele didactice și pe adulții care poate n-au copii, dar au probleme în ceea ce privește propriile lor limite. Permite-ți să o citești ca pe o călătorie în trecutul și în prezentul tău, atât în viața ta personală, cât și în relația ta cu ceilalți, fie că sunt sau nu copiii tăi.

Un alt lucru important pe care vreau să-l spun: ca să nu repet tot timpul „băieți și fete“, voi folosi unul dintre cele două cuvinte și vreau să fie clar că, atunci când spun doar „băieți“ sau doar „fete“, vorbesc despre copii în general. Presupun că se înțelege, iar scopul este să fac lectura mai plăcută și mai puțin repetitivă. În plus, când vorbesc despre mame, vreau să se înțeleagă că vorbesc și despre tați și invers:

LRPIS | Wellago books
vorbesc despre părinți, în general. Când voi dori să concretizez, voi specifica în mod clar.

Vei citi multe exemple și povești pe care o să ți le relatez, unele personale și altele care fac parte din experiența mea profesională. Numele nu sunt reale și unele cazuri sunt amestecul multor cazuri similare ale persoanelor de care m-am ocupat de-a lungul anilor în care mi-am practicat profesia de consultant educațional conștient.

La sfârșitul majorității capitolelor vei găsi secțiunea „Explorează“, al cărei scop este să te „coboare“ la nivelul corporal și să conștientizezi cum se aplică tot ce ai citit din punct de vedere fizic, mental și emoțional. Îți recomand să faci asta cu atenție, pentru că rezultatele pot fi revelatoare când ne cufundăm în ascultarea momentului de față, având drept ghid respirația.

De data asta, am vrut să te ajut să ajungi la un nivel și mai profund, permițându-ți ca, dacă nu vrei, să nu fii nevoit să citești secțiunile „Explorează“, să poți închide ochii și să le ascuți pe audio. În QR-ul pe care-l vei găsi în această carte ai toate secțiunile de conștientizare a corpului și de autoexplorare pe capitole; astfel, când vei ajunge la prima, poți să apeși Play pe telefonul tău, să închizi ochii și să te lași purtat spre momentul de pauză și de conexiune cu tine însuți către care te voi ghida. Sper ca această formulă să-ți placă și să-ți permită să pătrunzi mai adânc, ca să-ți dai seama de multe lucruri pe care, poate, altfel nu le-ai putea vedea.

Îți recomand să ai la îndemână hârtie și pix, bilețele Post-it sau ce vrei tu, pentru a marca, nota, scrie tot ce-ți dorești să integrezi mai bine sau tot ce face clic în tine. Este verificat că, atunci când subliniem ceva – sau îl scriem după

ce-l citim –, îl reținem mult mai bine. Să nu-ți fie teamă că distrugi cartea; va fi un semn bun. ☺

Această carte își propune să fie o hartă care să te lumineze în multe privințe, nu doar în legătură cu creșterea și educarea copiilor, ci și în ceea ce te privește: în legătură cu ce-ai trăit, cu momentul în care te afli și, mai ales, cu relația pe care o ai cu limitele. Ale tale, cele mai profunde, cele care există și pe care uneori nu le vedem fiindcă n-am simțit niciodată că ar merita să fie văzute.

Merită. Tu meriți. Sper ca fiecare pagină să-și găsească ecou în tine, în toate părțile corpului tău. Lectură plăcută și conștientă!

PROLOG

Într-o zi, fiica mea Míriam mi-a spus: „Mamă, vreau să scrii prologul cărții pe care o scriu“. „Despre ce e vorba în carte?“ am întrebat-o. „Despre limite.“ „Vrei ca eu să scriu despre limite? Ești sigură?“ și mi-a răspuns: „Întocmai!“.

Întrebarea și uimirea mea sunt justificate – nu degeaba domeniul parentingului mi-a pus cele mai multe probleme, cum nu se poate altfel, în viață, în general –, iar Míriam, care mă cunoaște, o știe și mă pune într-o situație cu totul în afara zonei mele de confort.

Majoritatea celor care am crescut din anii 1950 până în 1970 cunoaștem limite autoritare, arbitrare și nerespectuoase, impuse atât acasă, cât și în domeniile publice. Limitele în familie erau impuse, în general, cu severitate și aveau legătură cu agresivitatea și cu pedepsele, deseori chiar și fizice. În școli se practicau în mod obișnuit ridiculizarea și pedeapsa. Creșterea copiilor cu respect era practică doar de cineva care, în mod miraculos, fugise de atâta agresivitate și căruia îi venea în mod natural să se comporte așa; dar deseori acest lucru era văzut ca o slăbiciune ce le poate dăuna copiilor pe termen lung.

De la „Bătaia e ruptă din rai“ până la „O palmă la momentul potrivit“, ca slogan, generație după generație, băieții și fetele au fost tratați cu autoritarism și cruzime.

Când am devenit mamă mi-a fost clar că nu am să mă comport așa, iar eu și tatăl ei am vrut să-i oferim fiicei noastre un sprijin deschis și liber, încurajați de fantezia că ea va ști să se autoregleze și că își va găsi limitele în mod natural. Lucrurile nu erau atât de ușoare și, după părerea mea, nici acum nu sunt, chiar dacă unele curente actuale consideră că da.

Problema este că acționăm pe baza reacției, că oscilăm dintr-o extremă în alta fără să îndreptăm sau să conștientizăm cum ne-a afectat educația primită, care sunt rănilor noastre și dacă sunt în continuare active, întemnițându-ne vitalitatea și stima de sine.

Când devenim mame sau tați, se activează legătura cu ceea ce am trăit în copilăria noastră, de multe ori în mod inconștient: disconfortul apare în fiecare situație în care n-am fost înțeleși, nici sprijiniți. Acolo unde n-am avut ce ne trebuia am creat o protecție, o tensiune reprimată care se trezește cu ușurință în fiecare scenariu al vieții cotidiene în care apare trecutul nostru. Acționăm de obicei în trei moduri:

Primul: repetând ce-au făcut părinții noștri, fără să cugețăm, de obicei sub sloganul „N-a fost chiar atât de rău“.

Al doilea: situându-ne în cealaltă extremă, ca o reacție directă la ceea ce am primit, tot fără a cugeta; acolo m-am situat eu la primul meu copil.

Al treilea: pornește de la autoexplorare, de la legătura cu copilul și nevoile sale și de la cunoașterea etapelor sale evolutive. Trebuie să lucrezi cu tine însuși/însăși și să devii

conștient/ă de multe lucruri. Despre asta vorbește această carte. Nu încape îndoială că este cel mai complicat și mai exigent mod față de propria persoană; este nevoie de un mare angajament și de curaj ca să te ascuți și să te vindeci și, astfel, să poți sprijini copilăria de pe o poziție de maturitate și seninătate.

Fără îndoială, mi-ar fi prins bine să citesc această carte la momentul potrivit, dar cea care trebuia să o scrie creștea printre greșelile și inconsecvența noastră; noroc că avea și iubirea noastră, și energia noastră de părinți foarte tineri.

Acum Míriam, care de ani buni urmează a treia cale, lucrând la propria dezvoltare și sprijinind familii în educația cu respect și conștientă a copiilor lor, este pregătită să ne ofere această carte. În mod clar și didactic, ne însoțește pe acest drum greu și controversat, acela de a le impune limite necesare micuților noștri – copii, nepoți, elevi – cu iubire și respect; niște limite care au legătură cu siguranța lor și cu respectul față de propria persoană și de ceilalți, fără nicio legătură cu autoritarismul și agresivitatea, ceea ce le permite exprimarea frustrării sau a supărării când se întâlnesc cu acele sentimente.

Este o carte pe care o citești cu plăcere. Nu te judecă și te însoțește în această sarcină de creștere a copiilor tăi în mod respectuos și conștient. Vei vedea câte clarificări aduce în fiecare capitol și cum face ca fiecare concept să fie ușor de înțeles.

Sunt sigură că avem în față o altă carte foarte importantă a lui Míriam, care, la fel ca *Rabietas*, te va ajuta foarte mult. Te încurajez să pătrunzi în lectura ei, cu mintea deschisă spre amintirile și trăirile tale, astfel ca aplicarea celor

LRPIS | We know books

învățate să nu rezulte din ideile unui manual, ci din transformarea pe care această carte, dacă-ți permiți, o va face în tine.

Îți doresc lectură plăcută și să-ți crești în mod fericit copiii.

Àngels Torras

(Mamă și bunică. Terapeut psihocorporal.

Ajută mame și cupluri în procesul de gestație conștientă.)

CAPITOLUL 1

POVEȘTEA MEA

TOTUL A ÎNCEPUT AICI

20 noiembrie 1976. Chiar în acea zi se împlinea un an de la moartea generalului Francisco Franco și Spania încerca să iasă, cum putea, dintr-o dictatură care durase aproape patruzeci de ani. În timp ce la știri se vorbea despre prima aniversare fără Franco, mama – la vârsta de nouăsprezece ani și patru luni – mă năștea într-un spital din Manresa, în apropiere de Barcelona.

Speriată și neștiind ce e o naștere și ce are să facă și să simtă corpul ei, m-a născut în timp ce tata, în vârstă de douăzeci și trei de ani, se afla într-o altă sală. Erau alte vremuri și partenerii nu aveau voie să intre în sala de nașteri. Așa că singură, speriată și foarte tânără, m-a ținut în brațe pentru prima dată într-o perioadă foarte, foarte dificilă.

Situația era următoarea: mulți tineri din acele vremuri tânjeau după libertate și tot ce făceau era în numele acesteia. Părinții mei erau unii dintre acei tineri. Amândoi proveneau din familii cu multe restricții și nevoile lor de dezvoltare personală în toate sensurile se izbeau constant de ziduri.

LIBRIS

În acest context m-am născut eu, având niște părinți foarte entuziasmați, dar și foarte dezinformați, și pe fundalul unei lupte în care amândoi erau foarte implicați: să contribuie la câștigarea libertăților în țară.

Suferiseră mult. Își trăiseră copilăria și adolescența într-un mediu social, cultural și global de furie reținută, cu multă represiune și cu un autoritarism brutal și, deseori, complet arbitrar, ce făcea să crească în fiecare om senzația de nedreptate permanentă. Populația, din care făceau parte și copiii, băieții și fete, era ținută sub control cu ajutorul fricii.

Cine și-ar fi închipuit atunci, în 1976, că va trebui să i se impună limite acelei fete care creștea încetul cu încetul? Limite? Era exact ce avuseseră părinții mei de-a lungul întregerii lor vieți tinere: restricții, interdicții și multe, prea multe limite. Ba chiar multe dintre acestea îi împiedicau să fie cine erau și să facă ceea ce simțeau. Erau limite care se ciocneau de esența sinelui lor.

Pe atunci, părinții mei nu aveau de gând să-mi impună niciun fel de limite, dimpotrivă: „Să fie liberă“, se gândeau cu siguranță, „atât de liberă pe cât n-am putut noi să fim“, „vom proceda diferit“.

Și au dat-o dintr-o extremă în alta. O cauză–efect inevitabilă, ușor de înțeles și ca la carte.

Acum, privind din perspectiva pe care o oferă anii, totul capătă sens, chiar și limitele care n-au existat. Fiindcă asta m-a obligat să învăț foarte multe lucruri despre mine, care apoi mi-au permis să ajut foarte multe familii din întreaga lume cu provocările pe care le-a presupus creșterea băieților și fetelor lor.

Dar, mama mia, n-a fost deloc ușor.

De fapt, vreau să-ți mărturisesc ceva: subiectul limitelor este, pentru mine, cel mai complicat și mai profund din creșterea și educarea conștientă a copilului și, deseori, a fost și cel pe care l-am stăpânit cel mai greu. De aceea, când m-am hotărât să scriu despre acest subiect, după o clipă m-am gândit: „Având în vedere originea mea și cât de greu îmi este, poate că nu sunt cea mai indicată să vorbesc despre asta“. La cât de greu mi se părea subiectul acesta, cine eram eu să vorbesc despre limite? La cât de greu îmi fusese să învăț să spun „nu“, cine eram eu să scriu despre asta? Dar apoi am simțit, în adâncul sufletului meu, că tocmai din acele motive e important să scriu această carte. Tocmai de aceea trebuia s-o fac.

Crede-mă când îți spun că te înțeleg foarte bine dacă ești dezorientat/ă în ceea ce privește limitele, dacă nici nu prea știi ce sunt și le confunzi cu regulile, care nici acestea nu-ți sunt foarte clare. Te înțeleg dacă ți-e greu să le stabilești și să le susții. Te înțeleg dacă nu-ți cunoști propriile limite, dacă nu știi când să zici „da“ și când „nu“. Te înțeleg dacă uneori te simți inconsecvent sau chiar incoerent și te gândești că-i zăpăcești și mai mult pe copiii tăi cu acțiunile tale. Te înțeleg dacă suportți de toate până explodezi. Te înțeleg dacă reușești să le oferi dragoste, dar mai puțin atunci când stabilești o limită, fiindcă atunci apare tot autoritarismul de care ai încercat să te îndepărtezi. Te înțeleg dacă, încercând să fugi de modul în care tu ai fost tratat/ă, le permiți copiilor tăi totul doar ca să nu se supere pe tine. Te înțeleg dacă ți-e frică să impui limite și dacă ți-e teamă că nu stabilești suficiente.

Te înțeleg.

LIBRIS

În această carte o să-ți spun povestea mea. O să-mi deschid sufletul ca să-ți povestesc greutățile mele, provocările mele, carențele mele, învățămintele mele și reușitele mele pe acest drum spre niște limite conștiente care să le poată oferi o structură fiicelor mele și, de asemenea, armonie acasă. Și crede-mă că mă sperie puțin să scriu aceste cuvinte, pentru că știu că mă expun; dar cred că, dacă vreau să-ți povestesc cât de profund este acest subiect care ne interesează, trebuie să cobor puțin în adâncul a ceea ce am trăit. Doar în felul acesta cuvintele mele vor avea un impact asupra ta, nu vor fi un simplu manual teoretic plin de sfaturi care, după cum știm, e foarte greu de urmărit.

Sunt dispusă să mă dezgolesc și să mă reactivez ca să reușesc să te inspir și să se miște și în tine ceva și să obții, prin această lectură, importante *insights* despre ce a fost viața ta și despre cum ți-ai gestionat propriile limite și pe ale celorlalți. Fiindcă doar cu ajutorul rezonanței și al momentelor de înțelegere profundă vei putea să pui în practică ce-ți voi propune mai încolo. Doar în felul acesta vei vedea o schimbare adevărată în tine și în casa ta.

Știm cât de multe cărți de parenting se adună pe noptieră fără a fi citite. Nu vreau ca aceasta să fie una dintre ele, așa că sunt pregătită să dau tot ce-i mai bun din mine. O să mă bucur de experiență: este singurul mod de a te face și pe tine să te bucuri și sunt pregătită.

Pentru a putea parcurge acest drum, îți recomand să ai la îndemână un carnet și un pix. O să-ți propun deseori niște exerciții de introspecție, pentru că știi și tu: când lectura atinge anumite corzi din noi, e important să ne oprim din când în când și să ascultăm. Tăcerea este la fel

de importantă precum cuvântul, așa că da, cartea aceasta este plină și de tăceri, pe care va trebui să le umpli cu respirația ta profundă și conexiunea ta interioară, ca să cercetezi și să cauți în tine unele răspunsuri. Fără autoanaliză nu există progres, așa că te voi ghida pentru ca această carte să fie mai mult decât un ansamblu de pagini pe care le citești ca să mai afli ceva.

Opririle pe drum, ca să-ți oferi acel respiro pentru auto-cunoaștere, cugetare și conexiune interioară, te vor face să depășești limita lecturii: implică o conștientizare, învățătură și evoluție.

Dar să nu anticipăm. Deocamdată respiră și așază-te comod pentru a începe această călătorie. Mulțumesc că ai acceptat această provocare.

Să pornim la drum!

„CE VREI TU“

Aceasta este o propoziție pe care am auzit-o de multe ori când eram mică: „Ce vrei tu“. Când ceream puțină îndrumare, părinții îmi spuneau să decid eu, că e viața mea și că au încredere în mine. E fantastic că aveau încredere în mine, desigur, și le mulțumesc foarte mult pentru asta, știu că mă iubeau și mă iubesc din tot sufletul lor. Și eu pe ei.

Lăsând deoparte asta, „Ce vrei tu“ mă dezorienta foarte mult și mă făcea să mă simt foarte, foarte nesigură. Uneori, propoziția aceea era înlocuită cu „Tu însăși“, chiar dacă semnificația era aceeași: să hotărâsc eu, la niște vârste la care orice decizie îmi provoca foarte multă nesiguranță.