

LBRIS

We know
books

Hermanos
Copyright © Tania Garcia

Copyright © 2022 Editura For You

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Ana Maria-Datcu
Tehnoredactare: Anca Șerbu
Design copertă: Răzvan Mera

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

GARCÍA, TANIA

Frați și surori : cum să cultivi relația dintre copiii tăi / Tania García;

trad. din lb. spaniolă de Iuliana Leonti. - București : For You, 2023

ISBN 978-606-639-576-2

I. Leonti, Iuliana (trad.)

159.9

Tania García

Frați și surori

Cum să cultivi relația dintre copiii tăi

Traducere din limba spaniolă
de Iuliana Leonti

Editura  For You

Cuprins

Introducere	7
Partea teoretică	
Capitolul 1 Originea relațiilor dintre frați și surori	15
Capitolul 2 Relația cu primul copil	53
Capitolul 3 Sosirea unui nou membru al familiei	75
Capitolul 4 Cum să comunici cu copiii tăi fără să le faci rău	96
Capitolul 5 Ce să faci cu gelozia	126
Capitolul 6 Certuri între frați	151
Capitolul 7 Frați în situații speciale	202
Partea practică	
Cum funcționează această parte a cărții?	213
Cazul Diana și Paola	217
Cazul Elena și Mario	225
Cazul Alejandro, César și Sara	237
Cazul Eli și Gemma	246
Cazul Eric și Arturo	258
Cazul Antonio și Adriana	269
Cazul Veronica și Manuel	280
Cazul Javi și Miguel	290
Cazul Ursula și Saioa	302
Conflictele dintre frați – cel mai bun mod de a învăța cum să aduci îmbunătățiri în familia ta	312
Epilog. Câteva cuvinte pentru tine	317
Mulțumiri	321
Lecturi recomandate	323
Ce este Educación Real®?	327
Un cadou pentru tine întrucât ai cumpărat cartea <i>Frați și surori</i>	333

1

Originea relațiilor dintre frați și surori

Relația cu frații și surorile tale

Pentru a-i ajuta pe copiii tăi în relația lor, trebuie mai întâi să afli mai multe despre originile relației lor. Această origine se află, fără a merge mai departe, în relațiile pe care le-ai avut cu frații tăi și în atitudinea părinților tăi față de această relație.

Este necesar, așadar, să cunoști în profunzime cum ai trăit emoțional copilăria cu frații tăi.

Trebuie să fii capabil să le oferi copiilor tăi ceea ce au nevoie de la tine pentru ca ei să se poată conecta în mod corespunzător unii cu alții.

Povestea mea

Îți voi povesti despre experiența mea pentru a te ajuta să îți investighezi propriile sentimente din copilărie.

Sora mea Mar, care are acum 22 de ani, s-a născut când eu urma să împlinesc 14 ani. Deși nu avem același tată biologic, amândouă am fost crescute de același tată.

De când eram foarte mică îmi doream să am frați, îmi amintesc că era aproape o obsesie pentru mine. Deși știam că tatăl meu biologic își refăcuse viața și că avea un fiu, Victor, cu noua lui parteneră și, prin urmare, aveam deja un frate, această relație era imposibilă din cauza situației mele familiale. Eram conștientă că nu vom crește împreună, că nu îl voi vedea și nici nu mă voi juca vreodată cu el, iar acest lucru mi-a provocat multă durere.

Trăiam gândindu-mă constant la acea persoană care nu îmi era aproape. Aveam fantezii despre cum mă jucam cu el, cum îi spuneam secretele mele, cum dormeam îmbrățișați, cum ne uitam la filme, cum ne certam pentru lucruri prostești. Să-mi fie alături pentru totdeauna. Mi-am petrecut copilăria tânjind după el.

Când am văzut-o pe sora mea pentru prima dată, la câteva ore după naștere, tremuram de emoție și de impactul pe care l-a avut asupra mea. Din acel moment, Mar a devenit prioritatea mea. Nu m-am gândit la nimic și la nimeni altcineva, ea era singura care exista. Când sora mea avea doar câteva luni, unchiul meu, fratele mamei mele, a murit la vârsta de 33 de ani și a fost o lovitură foarte grea pentru noi toți. Îmi amintesc că în fiecare noapte, când închideam ochii să adorm, vedeam spirale negre care nu se opreau niciodată, era o buclă chinuitoare.

Când sora mea avea doar câteva luni, mama mea a decis să urmeze o nouă cale profesională și să își reinnoiască viața. În același timp, partenerul ei de la acea vreme, tatăl meu nonbiologic, a fost angajat de o companie în interesul căreia călătorea frecvent în Brazilia. Atunci am început să îmi asum responsabilitatea pentru sora mea și s-a creat între

noi o relație foarte diferită de cea pe care mi-o imaginam în perioada în care o așteptasem. Am hrănit-o, i-am făcut baie, am adormit-o, i-am cântat, i-am schimbat scutecele, i-am liniștit plânsetele, am făcut-o să râdă, când avea febră mă uitam să văd dacă se face bine sau nu, mă trezeam în timpul nopții când o auzeam. Era ca un radar pentru mine. Ne-am maturizat și a trebuit să pun nevoile ei înaintea nevoilor mele. Viața mea depindea de orarul grădiniței sale, de locul de joacă, de ora băii, de ora cinei etc. Anii au trecut și îmi amintesc că prietenii mei mă însoțeau să o iau de la autobuzul școlar, să o duc la logoped și să îi pregătesc cina.

Sora mea privește totul cu mare nostalgie, nu a uitat nici măcar un nume al prietenilor mei din acele vremuri și insistă că îi lipsește acea rutină și grijă din partea mea. Însă eu, deși, desigur, îmi iubesc profund sora, aș fi preferat să am o adolescență centrată pe mine și pe nevoile mele fizice, psihologice și emoționale. O relație în care aș fi ținut-o în brațe și aș fi îmbrățișat-o, aș fi făcut-o să râdă și i-aș fi oferit toată dragostea și prezența mea de soră, da. Dar părinții noștri ne-au oferit alte tipuri de îngrijire, altele decât cele de care aveam amândouă nevoie.

Din cauza abilităților mele dezvoltate, sunt o persoană cu o excitabilitate severă¹. În acea perioadă, am dezvoltat

¹ Așa cum explic în ediția specială a cărții mele *Educar sin perder los nervios cuando tienes hijos e hijas con necesidades especiales*, abilitățile înalte nu sunt o tulburare sau o boală. Este vorba de a avea abilități, competențe și aptitudini diferite datorită unui mod diferit de procesare a informațiilor în creier. Copiii cu abilități înalte pot avea capacități emoționale diferite, numite supraexcitabilități, care sunt legate de faptul că sunt impulsivi, vorbesc foarte repede, au obiceiuri nervoase și manii, probleme la adormire, insomnie, exprimarea emoțiilor în mod fizic (dureri de stomac, vărsături, febră etc.), anxietate, îngrijorare pentru alte persoane etc. Aceste supraexcitabilități îi fac să fie copii foarte sensibili și fragili.

multe temeri, manii și insomnii. Eram îngrozită că i se va întâmpla ceva rău surorii mele, îmi era teamă că se va sufoca, că va muri în somn, că cineva o va fura, că va avea febră mare, că va fi lovită de o mașină. Această teamă a durat mulți ani și a fost un punct mort pentru mine.

Când sora mea avea 8 ani, iar eu aveam 22, am plecat de acasă. Am decis să-mi trăiesc viața. Faptul că am renunțat să mai am grijă de ea tot timpul a însemnat că a trebuit să stea cu bone, ceea ce a fost foarte dificil pentru ea. Ceea ce pentru mine a fost o eliberare, chiar dacă îmi lipsea, pentru ea a fost o pierdere, o mare pierdere. Am continuat să am grijă de ea în multe weekenduri și vacanțe, ani de zile, dar cordonul ombilical al îngrijirii intense fusese tăiat. Multă vreme m-am simțit vinovată de acest lucru, m-am certat pentru că am plecat și mi-a părut rău pentru sora mea, dar treptat mi-am dat seama că jucasem un rol care nu era al meu, deoarece ar fi trebuit să joc doar rolul de soră.

De ce a avut nevoie sora mea, Mar, în copilărie? Deși a avut parte de grija și atenția mea, avea nevoie de grija și atenția surorii sale.

Bineînțeles, când devenim părinți, suntem tot oameni, este normal să avem proiecte profesionale, vieți personale, probleme și obiective, dar este clar că totul se schimbă și că trebuie să ne adaptăm la viața copiilor noștri, ținând cont de etapele și nevoile lor viitoare.

Mama mea și tatăl meu vitreg au petrecut timp destul cu sora mea, dar nu atât de mult timp cât avea ea nevoie, mai ales de atenție, afecțiune și conexiune din partea lor.

În ciuda echilibrului deficitar dintre viața profesională și cea privată din ziua de azi, trebuie să înveți să fii cu adevărat prezent când ești cu copiii și să ai grijă de ei

chiar și în absența ta. Acest ultim punct este mult mai ușor în zilele noastre datorită tehnologiei.

Ne concentrăm adesea pe starea lor de bine viitoare, pe faptul că știu multe limbi străine, că merg la o școală care îi pregătește bine, că nu au probleme de învățare și așa mai departe. Și, așa cum s-a întâmplat cu sora mea, uităm de prezent. Ea nu avea nevoie ca după-amiezile să-i fie ocupate în centre de studiu, ceea ce s-a întâmplat la scurt timp după ce am plecat eu, nici nu avea nevoie să meargă din terapie în terapie pentru a-i evalua starea de spirit – terapeuții nu și-au dat seama că lipsa părinților era cea care îi provoca starea de spirit –, nici nu avea nevoie să meargă la o școală cu o programă de învățare complexă, dar fără nicio atenție emoțională, unde concurența, comparațiile și exigențele aveau prioritate. Sora mea avea nevoie doar să fie îngrijită emoțional de către părinții ei, să aibă după-amiezi de joacă, de îmbrățișări și râsete, timp liber cu mama ei, timp de conectare și legătură, de grijă și încredere în sine. Și, deși am fost acolo zilnic timp de mulți ani, am făcut-o în felul meu, în felul unei adolescente cu temeri și nevoi emoționale care nu vrea să preia grijile părinților deoarece le-ar acoperi pe ale ei, întrucât eu nu eram figura principală de atașament a surorii mele: eram sora ei.²

De ce am avut nevoie în timpul adolescenței mele? Am avut nevoie de timp pentru a mă cunoaște fizic și emoțional, pentru a mă asculta, pentru a mă iubi, pentru a-mi respecta ritmurile și nevoile, pentru a mă înțelege.

² După cum a observat psihiatrul John Bowlby în teoria atașamentului încă din anii 1960, figura primară de atașament, deci cea cu care se menține legătura primară și de care va depinde, cu unele excepții, buna stare a aspectelor sociale, cognitive și emoționale ale personalității copiilor, este mama.

Timp pentru a ști cine sunt și unde vreau să ajung. Timp să mă iert pentru lucruri de care credeam că sunt vinovată, cum ar fi faptul că m-am înstrăinat de tatăl meu biologic, timp să stabilesc relații sociale și să mă adaptez la noua mea etapă. Aveam nevoie să relaționez cu sora mea, să fiu cu ea, să fiu sora ei, să fiu cu sora mea. Aveam nevoie să mă raportez la sora mea fiind *sora* ei. Desigur, un adolescent poate să se ocupe ocazional de problemele legate de alt copil, dar niciodată în mod curent. A fi responsabil pentru lucrurile nepotrivite la o vârstă nepotrivită are consecințe negative, inclusiv un exces de responsabilitate care duce la nesiguranță, temeri și goluri emoționale.

Aveam nevoie de mama mea, atentă, înțelegătoare, iubitoare, tolerantă, îndrumătoare, veselă, bună, răbdătoare. Aveam nevoie să rezolv situația cu tatăl meu biologic și să realizez că nu eu am creat situația existentă. Aveam nevoie de sprijin și iubire. În schimb, aveam doar responsabilități, temeri și puțin timp pentru a mă cunoaște pe mine însămi.

Cum este astăzi relația cu sora mea? Fără îndoială, ne iubim. Trăim la peste 1 500 de kilometri distanță, dar ne avem una pe cealaltă. Copiii mei își iubesc mătușa, Tia, cum îi spun ei, iar primul meu fiu, Uriel, o adoră.

Diferența de ani dintre el și ea este aceeași dintre mine și ea, iar relația lor este foarte diferită: se joacă, râd și își împărtășesc secrete, sărutări, filme și gânduri. Cu toate acestea, rolurile noastre rămân adesea aceleași. Ea tinde să mă vadă ca pe un fel de mamă și nu obișnuiește să-mi spună lucruri din cauza a ceea ce aș putea crede, ca și cum părerea mea ar determina cumva deciziile ei.

În anii în care am îngrijit-o pe sora mea, nu am tratat-o niciodată într-un mod autoritar, lipsit de respect sau

ca pe un adult³, nu am certat-o și nu am țipat la ea, pentru mine ea merita tot respectul și adorația mea. Cu toate acestea, ea a avut acest sentiment de a mă avea pe mine ca pe o figură care trebuie cumva să aprobe deciziile sau alegerile ei. Întotdeauna am ajutat-o, am sprijinit-o și am susținut-o în tot ceea ce avea nevoie. Cu toate acestea, în ciuda mării mele munci personale și a dedicării mele de a-mi ajuta apropiatii pe această cale, uneori am grijă de ea ca și cum ar fi mai mică, îngrijorându-mă la ce oră va ajunge acasă sau că-și va irosi salariul pe lucruri inutile. Amândouă avem încă prezente fantomele rolurilor noastre și, chiar dacă am lucrat asupra lor și avem o relație bună, ele apar uneori în mod automat.

Felul în care te raportezi la frații și surorile tale în copilărie este baza relațiilor tale viitoare. Prin urmare, părinții tăi trebuie să ghideze această relație în așa fel încât să puteți fi doar atât: frați și surori.

Cu toate acestea, dacă părinții tăi nu au făcut acest lucru, trebuie să te ocupi tu, ca adult. Cel mai bun mod de a face acest lucru este, în primul rând, transformarea modului în care îți tratezi copiii, astfel încât aceștia să poată fi frații care trebuie să fie, evitând astfel consecințele faptului de a nu fi așa, relațiile proaste și lipsa de încredere între ei, stima de sine scăzută, nevoia de aprobare atât din partea membrilor familiei, cât și a persoanelor mai

³ Definiția „adultcentrismului“ din cartea mea *Cum să educi fără nervi* [traducere în limba română apărută la Editura For You]: „Un mod de a educa în care toată importanța este acordată schimbării comportamentului copiilor fără a ține cont de stadiile lor de dezvoltare cerebrală și emoțională, în care le cerem să facă schimbări pe care ei nu doresc cu adevărat să le facă sau pe care pur și simplu nu sunt pregătiți să le facă. Acest mod de a educa are ca scop doar starea de bine și interesul adulților.“

avut frați este important pentru a-ți deschide mintea spre o companiere corectă a relațiilor dintre copiii tăi.

Răspunde în scris la următoarele întrebări. Este important să faci acest lucru de mână, deoarece în acest fel te poți exprima mai bine, poți fi tu și îți poți folosi imaginația pentru a retrăi fiecare situație în timp ce scrii.

Nu îți face griji dacă nu îți amintești acum multe dintre situațiile trăite sau dacă acestea par neclare. Probabil că îți vor veni în minte mai multe detalii pe măsură ce vei citi mai departe:

• Câți frați ai? Crezi că ordinea nașterii a jucat un rol în relația voastră? Sunteți gemeni?

Numărul de frați este important pentru a ști ce atenție individuală primea fiecare dintre voi din partea părinților. Totuși, există studii care demonstrează că, în trecut, cu cât erau mai mulți frați în casa părintească, cu atât mai puternică era și este relația dintre ei, deoarece erau în contact constant. Mai mult decât cu propriii lor părinți. Se îngrijeau și își acordau atenție individuală unul altuia. Mai mult, aceste relații erau și mai puternice când părinții erau inadecvați, deoarece copiii se protejau reciproc. Cu toate acestea, în familiile numeroase există multe grupuri în cadrul aceleiași gospodării în care are loc favoritismul sau etichetarea unui anumit copil, ceea ce este total greșit.

Ordinea nașterii nu este atât de relevantă pe cât s-a crezut întotdeauna. Studiile actuale confirmă faptul că important este tratamentul primit din partea părinților noștri înainte de a deveni frați, precum și ceea ce aceștia ne-au oferit în timpul în care am trăit împreună cu frații noștri. Prin urmare, vârsta fiecăruia dintre frați nu are nicio influență asupra acestui exercițiu. Sexul este important

doar dacă în familia ta acest factor a fost declanșatorul diferențelor dintre voi. Dacă, de exemplu, tatăl vostru a fost sexist și v-a tratat într-un mod clar diferit, în funcție de faptul că erați fiice sau fii, acest lucru trebuie să fi avut un impact asupra relației voastre, asupra stimei de sine și asupra modului vostru de viață.

În cazul fraților gemeni sau tripleți, deși legătura în sine este foarte puternică la nivel biologic, de multe ori tratamentul incorect aplicat de părinți când abordează relația dintre frați și surori face ca această legătură să slăbească, deoarece aceștia folosesc constant comparații și își etichetează copiii.

În consecință, trebuie să pui accent pe relația pe care părinții tăi au avut-o cu tine și cu fiecare dintre frații și surorile tale, luând în considerare circumstanțele, evenimentele, momentele și contextul social din copilăria ta.

După cum vezi, uneori, când crezi că situația este dată de poziția pe care o ocupi în familie, contează de fapt felul în care ai fost tratat de părinți, astfel îți construiești modul de a fi, rolul pe care îl joci în familie și în relația cu frații tăi.

• Cum crezi că te-ai descurcat, în general, când ai locuit cu frații și/sau surorile tale?

Relația dintre frați ar trebui să fie în primul rând una de iubire. O relație care, în ciuda intereselor și nevoilor diferite ale fiecăruia, trebuie să se bazeze pe dragoste și sprijin reciproc. În timpul copilăriei, frații sunt complici, împărtășesc o lume emoțională, sunt oglinzi în care se privesc și se reflectă. Astfel, un frate sau o soră este un model și un exemplu, ajutându-te să îți crezi propriul sine, chiar dacă nici măcar nu ești conștient de acest lucru.

Gândește-te la viața voastră împreună și la afecțiunea personală – a fost cu adevărat așa cum ai vrut să fie ori au existat lucruri care te-au făcut să te simți prost și care te trag în jos și astăzi?

• **Ai primit atenție și afecțiune individuală din partea mamei și a tatălui tău când erați mai mulți?**

Toți copiii au nevoie de îngrijire fizică și emoțională pentru a se dezvolta în mod optim. Când avem frați, avem nevoie de aceeași grijă din partea părinților și pe bază individuală. Frații nu sunt o haită, fiecare este diferit și are nevoie să simtă că nevoile sale psihologice și fizice sunt satisfăcute. Toate acele momente în care noi, adulții, spunem despre copiii noștri că încearcă să atragă atenția și o spunem crezând că este ceva negativ, lăsând să se înțeleagă că este vorba doar despre capricii sau ifose, sunt de fapt ocazii ratate de a aprecia ceea ce se ascunde în spatele modului în care se exprimă copiii noștri. Ori de câte ori îți se pare că ei cer atenție este pentru că au nevoie să fie ascultați, îngrijiți, ascultați, protejați, îmbrățișați, sărutați, înțeleși, în siguranță și iubiți individual.

Este foarte des întâlnită imaginea în care părinții acordă mai multă atenție copiilor pe care îi consideră bine crescuți, care au note bune sau sunt mai calmi, adică cei care corespund așteptărilor personale și ale adulților. Copiii cărora li se acordă mai puțină atenție pentru că nu corespund așteptărilor tale cer această atenție pentru că au nevoie de ea, au nevoie să fie iubiți și îngrijiți așa cum sunt. Dacă nu o primesc, o pot cere sub forma unor izbucniri emoționale recurente, lovindu-și sau insultându-și frații, țipând, având coșmaruri, agresivitate la școală etc.

Relația pe care o ai cu frații și surorile tale depinde, în mare parte, de aceste diferențe mici, și totuși mari, pe

care părinții tăi le-au afișat înaintea ta și care au avut un impact inevitabil asupra modului în care vă vedeți și vă cunoașteți unii pe alții ca frați.

Ce părere ai despre acest timp individual pe care fiecare dintre voi l-a obținut?

• **Părinții tăi te-au comparat cu alții?**

Comparându-i pe copii, nu numai că le scazi stima de sine până la anulare, ci și încurajezi competiția și neîncrederea între ei. Compararea este greșită chiar și pentru cel care iese învingător din comparație. Când surorii tale i s-a spus în mod constant că ar trebui să semene cu tine pentru că ai fost un elev foarte bun, chiar dacă tu ai fost lăudat și îți s-a atribuit partea pozitivă a comparației, acest lucru și-a pus amprenta asupra ta, asupra scopului vieții tale și asupra relației pe care o ai cu sora ta. Prin urmare, comparațiile provoacă disconfort, nefericire și dezechilibrează calitatea psihologică a vieții noastre. Dacă părinții tăi te-au comparat, gândește-te la situațiile în care au făcut acest lucru și vei vedea că toate s-au bazat pe așteptările lor. Au vrut să te comporți așa cum aveau ei nevoie sau cum doreau ei să te comporți și în funcție de starea lor emoțională. Dacă erau bine din punct de vedere emoțional, totul era bine și nu făceau comparații. Dacă nu erau într-o stare emoțională bună, făceau comparații tot timpul.

Gândește-te la acest lucru și la acțiunile și deciziile pe care le-ai luat în viața ta și care crezi că au fost influențate, în parte, de aceste comparații.

• **Obişnuiai să te joci cu frații tăi?**

Jocul este una dintre cele mai puternice legături dintre frați. Prin joc, aceștia ajung să se cunoască intim, învață să caute soluții, să ajungă la înțelegeri, să se enerveze și