

**COPIII  
care am fost,  
PĂRINȚII  
care suntem**

**Cum să ne apropiem de copilăria  
noastră ca să ne conectăm  
mai bine cu fiicele și fiii noștri**

Traducere din limba spaniolă de  
ANCA COMAN DOICIN

## CUPRINS

<b>ÎNAINTE DE A ÎNCEPE SĂ CITEȘTI</b> .....	9
<b>PROLOG.</b> Urma pe care o lasă relația noastră.....	11
<b>INTRODUCERE.</b> Copii înainte de părinți, părinți înainte de copii .....	17
<b>1. A FI PĂRINTE E TOT CE-I MAI FRUMOS PE LUME</b> .....	23
<b>2. CÂTE FORMULE, ATÂȚIA PĂRINȚI</b> .....	29
<b>3. EȘTI O MAMĂ MINUNATĂ</b> .....	37
<i>EXERCIȚII</i> .....	44
<b>4. TOT CE NU ÎNSEAMNĂ O PURTARE RESPECTUOASĂ ESTE MALTRATARE</b> .....	53
Pedeapsa fizică .....	56
Amenințarea .....	61
Șantajul .....	64
Umilire .....	66
Pedeapsă .....	68
Recompense .....	70
Supraprotecție .....	72
Culpabilizare .....	75
Minciună .....	77
Abuz emoțional .....	79
Parentificare .....	81
Triangulare .....	84
Abuz sexual .....	86
Neglijarea .....	89
Expunerea la violență .....	92
O experiență comună .....	95

<b>5. GATA CU VINOVĂȚIA?</b>	97
<b>6. „DAR AM AVUT O COPILĂRIE FERICITĂ”</b>	105
De ce să crezi ceva ce nu mai este ce-a fost:	
un discurs incomplet, rod al traumei	110
Atunci cum pot să știu ce mi s-a întâmplat?	116
EXERCIIII	119
<b>7. DE CE ANUME AU CU ADEVĂRAT NEVOIE COPIII NOȘTRI DE LA NOI</b>	129
Sensibilitate	130
Gândește-te bine și vei înțelege	132
Receptivitate	136
Ruptură și reparare	139
<b>8. CREDINȚE GREȘITE ȘI NEUROȘTIINȚA DIN SPATELE LOR</b>	145
„Copiii nu înțeleg”	146
„Copiii se adaptează la orice”	151
„Copiii nu au probleme”	154
„Sunt chestii de-ale copiilor”	155
„Nu-l lua în brațe, că-l înveți cu nărav”	157
„O palmă primită la timp nu face rău”	160
„E pentru binele tău, trebuie să te porți mai frumos”	162
„Mă doare mai mult pe mine decât pe tine”	168
„O să îți se urce în cap”	170
<b>9. AȘADAR, NOI, PĂRINȚII, SUNTEM RESPONSABILI PENTRU TOT?</b>	173
Cultura fericirii	176
Generații	179
Societatea patriarhală	180
Societatea capitalistă	188
Sprijin	192
Evenimente pe care nu le putem controla	197
Concluzie	198
EXERCIIII	200
<b>10. ȘI ACUM, CE URMEAȚĂ?</b>	209
Ascultarea	209
Limite	216
<b>RĂMAS-BUN</b>	220

## A fi părinte e tot ce-i mai frumos pe lume

**T**răim într-o societate în care pozitivitatea este supraevaluată. Am transformat a fi *pozitivi* în sinonim cu a fi *fericiți*, când, în realitate, numim *fericire* fuga de lucrurile neplăcute, negarea sau reprimarea lor, într-o încercare de a le face să dispară. A crede că fericirea trebuie să aibă legătură cu o bucurie perpetuă este o capcană, deoarece este un obiectiv ireal și inaccesibil. Noi, ființele umane, nu suntem create pentru a funcționa așa. Toate emoțiile sunt importante și necesare; toate au nevoie să fie observate și luate în considerare și ne facem un deserviciu când nu le dăm valoarea pe care-l au, nici spațiul de care au nevoie.

**Sara tocmai născuse al doilea copil.** Copilul ei cel mare avea doar doi ani, așa că îi era foarte greu să accepte că mama lui trebuia să împartă timpul cu „noul venit”. Tantrurile și plânsetele deveniseră banda sonoră din casa ei și, în plus, acest lucru genera multă tensiune în

cuplu, în care explodase un conflict ascuns de ceva vreme. Sara a venit la terapie pentru a primi sfaturi despre cum să gestioneze gelozia fiului ei celui mare. Deși înțelegea cât de greu era pentru el, simțea multă iritare când acesta plângea sau se supăra și se învinovăța că nu se bucura de această etapă și că nu avea energie să se ocupe de el. I se spunea că ar trebui să fie fericită, să gândească pozitiv, că era doar o chestiune de schimbare a atitudinii. Dar Sara avea nevoie de spațiu ca să înțeleagă că era normal ceea ce simțea și că putea să-și exprime sentimentele. Epuizarea, frustrarea și singurătatea pe care le simțea erau legitime și trebuiau îngrijite într-un fel. Sara avea nevoie de acel spațiu pentru a-și recunoaște dorințele și necesitățile, pentru a vorbi despre așteptările ei și despre ce se întâmpla; trebuia să-și ia rămas-bun de la etapa anterioară, să vorbească despre conflict cu partenerul ei, să discute despre furia ei, să caute resurse și instrumente pentru a gestiona toate acele chestiuni și a putea astfel să înfrunte mai bine provocările acestei noi etape și să fie prezentă pentru copiii ei. Presiunea de a gândi pozitiv, în special, îi anula toată experiența și îi stârnea foarte multă vină, ceea ce, în același timp, împiedica îmbunătățirea situației încetul cu încetul.

Încercăm frecvent să găsim partea pozitivă a veștilor proaste, fără să ne oferim măcar timp să le procesăm. Auzim, de asemenea, că totul se obține cu o atitudine bună și că, dacă zâmbim, creierul va interpreta că suntem fericiți și în felul acesta vom lăsa în urmă tristețea. Când ne lovim de realitate, când sentimentele neplăcute nu dispar sau vedem că nu putem să ne descurcăm cu toate, când ne frustrăm și nu putem menține starea de spirit pe care se presupune că ar

trebui s-o menținem, credem că noi suntem de vină, că nu funcționăm bine; când, de fapt, mesajul este cel greșit.

Ni se vorbește despre emoții pozitive și negative când niciuna nu este nici una, nici alta. Unele emoții sunt mult mai plăcute decât altele, dar, dacă după atât de mulți ani de evoluție, le avem în continuare, putem lua în considerare teoria că nu au dispărut pentru că sunt foarte importante pentru supraviețuire și pentru a ne descurca în lumea în care trăim.



Din această prismă de **pozitivitate forțată**, maternitatea și paternitatea ne sunt prezentate ca o etapă idilică a vieții care merită orice renunțare și reducem astfel la tăcere senzațiile și

LIBRIS | We know books

situațiile dureroase, neplăcute, nedorite sau violente care vin odată cu aceasta. I-am auzit pe foarte mulți părinți spunând că le era rușine să povestească ce trăiau pentru că nu se potrivea cu ceea ce se presupune că trebuiau să simtă. Mame care au trecut prin depresii postpartum crezând că era vina lor că nu se bucurau și cupluri în criză care nu cereau ajutor deoarece credeau că era un eșec să o facă. A avea copii implică, inevitabil, momente grele și sentimente profunde, de multe ori greu de gestionat. A accepta schimbarea presupune a trece prin toate acele emoții.

Există o promisiune implicită că a avea copii este minunat, că a avea copii este cel mai bun lucru care se poate face în viață, dar maternitatea și paternitatea sunt departe de a fi doar minunate; sunt pline de umbre, hopuri, curbe și renunțări. Este complicat, în acest context, să indicăm greul sau ceea ce am trăit ca negativ sau neplăcut. Chiar dacă există momente pline de zâmbete, de ordine și de armonie, sunt și foarte multe altele de haos, neliniște, oboseală și incertitudine.

Din acest motiv, experiența multor familii când au un copil pentru prima dată este foarte frustrantă și confuză. Așteptările și experiența efectivă pot fi incredibil de diferite. **Noi, părinții, avem nevoie de spațiu pentru a ne exprima experiența reală.** Avem nevoie de spații unde să exprimăm liber realitatea a ceea ce trăim și unde să fie acceptată exact așa cum este, pentru a ne ajuta să o acceptăm și să o trăim din perspectiva a ceea ce ni se întâmplă, nu din perspectiva a ceea ce ni se spune că trebuie să se întâmple. În prezent se vorbește despre acceptare ca despre ceva foarte important pentru păstrarea sănătății mintale și pentru gestionarea emoțiilor, dar cum se potrivesc aceste două lucruri – a te accepta pe tine însuși și a ascunde trăirea reală pe care o ai? Cum pot să mă

accept și, în același timp, să-mi neg frustrarea sau depresia postpartum? Sau cât de mult simt lipsa liniștii ori a vieții în cuplu sau cât de dor mi-e să trăiesc fără să discut pe teme de creștere a copilului?

A accepta înseamnă a accepta. Totul. Partea plăcută, zâmbetele, îmbrățișările, primii pași, gânguritul, jocurile, săruturile și acele „te iubesc de aici până la lună“, dar și partea neplăcută. Contrar a ceea ce cred mulți oameni, a accepta un lucru nu va ocupa mai mult spațiu; este vorba pur și simplu de a nu-i nega spațiul pe care-l are deja și de a ne ocupa de asta.

Poate că, înainte de a căuta fericirea în viața de părinte așa cum ne-a fost prezentată, am putea să căutăm liniștea, siguranța și acceptarea. O liniște interioară care să ne permită să ne acceptăm așa cum suntem, să-i acceptăm și pe copiii noștri și realitatea pe care o trăim. Trebuie subliniat faptul că, deși *acceptare* este un termen care este, de asemenea, la modă și sună foarte frumos, procesul pentru a o atinge este, de obicei, greoi și complex. Nu este vorba despre ceva mental, despre o idee. Nu este vorba despre a spune: „Gata, accept că n-am răbdare“, ci **este un duel. O despărțire de așteptarea sau de dorința pe care o aveam**, un proces emoțional în care, dacă ne ascultăm, poate că vom plânge sau ne vom frustra simțindu-ne neputincioși, vom tremura... până vom putea accepta. A accepta realitatea ne oferă pace în special pentru că ne permite să trăim în momentul în care ne aflăm și să fim realiști cu privire la pașii pe care-i putem face. Ne permite să ne bucurăm de ceea ce există cu adevărat, după ce ne despărțim de ceea ce nu există, și să pornim de aici. Poate că din locul acela va exista cu adevărat posibilitatea de a găsi fericirea.

- *Toate emoțiile sunt importante.*
- *A fi fericiți nu înseamnă a avea permanent senzații plăcute.*
- *Viața de părinte e plină de schimbări și, prin urmare, de emoții neplăcute.*
- *Putem acorda prioritate acceptării față de fericire (așa cum ne-a fost „vândută“), pentru a ne bucura mai mult de viața noastră de părinte.*

## Câte formule, atâția părinți

**D**acă cineva ar găsi o formulă universală pentru a fi un tată bun sau o mamă bună, s-ar îmbogăți, fără îndoială. Tuturor ne-ar plăcea la nebunie să credem că acea combinație, acel răspuns la întrebarea ce înseamnă să fii un tată bun sau o mamă bună este scurt și concis, ușor. Dar deja anticipez că este vorba despre un răspuns destul de complex.

De obicei, asociem ideea de a fi un tată bun sau o mamă bună cu îndeplinirea anumitor cerințe, cu un anumit comportament. Propria judecată sau a celorlalți își face ușor simțită prezența la prima greșeală pe care o vedem sau o comitem. Ciudat este că aceste cerințe se schimbă în funcție de experiență și de credințele fiecărei persoane. Ceea ce înseamnă a fi un tată bun sau o mamă bună pentru o persoană poate fi diametral opus față de ce înseamnă pentru altă persoană.

**Pedro avusese un tată foarte autoritar, cu care avusese multe conflicte.** Când a devenit la rândul lui tată, a hotărât că el nu voia să fie o autoritate pentru fiul său Marc, ci un fel de tovarăș. Avea să-l lase să-și facă singur programul,

să-și aleagă singur hainele, mâncarea, să decidă singur dacă să se ducă sau nu la școală. Pentru Pedro, era fundamental ca fiul lui să simtă că emoțiile și dorințele lui sunt importante și credea că a fi un tată bun însemna să fie exact contrariul tatălui său. Dar Pedro a început să se îngrijoreze când a văzut că fiul său de patru ani începea să aibă comportamente periculoase: să se urce pe o masă aflată lângă fereastră, să sfarme între dinți marginea unui pahar din sticlă... Își dădea seama că i se întâmpla ceva copilului său, dar nu știa ce anume. Am descoperit că Marc căuta în felul lui siguranța de a avea un tată care să poată zice „nu” și nu găsea o altă modalitate de a-i spune că avea nevoie de limite pentru propria-i protecție, că avea nevoie de o persoană cu autoritate, nu de un prieten; că era prea greu pentru el să decidă totul. Bineînțeles, a trebuit să lucrăm pentru ca acea persoană cu autoritate să se împace cu dorința lui Pedro de a-și respecta și a-și asculta fiul și cu ideea, controversată pentru unele persoane, că nici lipsa limitelor nu este respectuoasă.

În schimb, Manuel crescuse într-o familie conservatoare, „din acelea de modă veche”, după cum el însuși spunea. Acasă la el, dacă nu erau ascultători, copiii erau pedepsiți aspru. Nu exista opțiunea de a spune „nu” la o solicitare a adulților, oricare ar fi fost aceasta. Lui îi era clar că toți copiii buni își ascultau părinții și că pentru a fi un tată bun trebuia să aplice orice metodă de corecție pentru a-și atinge scopul. Dar Manuel suferea deoarece, deși fiica lui era foarte ascultătoare, nu împărțea cu el nimic din ce i se întâmpla. Trebuia s-o oblige să petreacă timp împreună și el nu înțelegea care era problema, dat fiind că făcea „tot ce trebuie să facă părinții buni”, îi croia drumul. Cu Manuel a fost nevoie să discut mult despre

emoții, despre siguranță, despre nevoi; despre tot ce nu se vede, dar există, ca să înțeleagă cum tot ce el considera cerințe indispensabile pentru a fi un tată bun îl îndepărta emoțional de fiica lui și îi făcea rău acesteia...

Atât Pedro, cât și Manuel făceau ce credeau că era mai bine și amândoi aveau o perspectivă rigidă care-i împiedica să le ofere copiilor lor ceva ce de care aceștia aveau nevoie. Pentru Pedro a fost foarte greu să accepte faptul că tatăl lui era prevăzător și-i impunea limite uneori a fost ceva pozitiv; de asemenea, i-a fost greu să învețe să separe limitele de violența cu care i le impunea. Pentru Manuel a fost complicat să accepte că părinții lui, care nu ținuseră cont de emoțiile sale și se axaseră asupra imperativului ca el să se comporte într-un mod considerat acceptabil, îi dezvoltaseră o atitudine care îl ajutase să evite pedepsele atât de dure de la școală, iar în prezent îi folosea pentru a urma directivele șefului pe care-l avea la lucru.

În termeni generali, cu toții ne dorim să creadă copiii noștri că am fost părinți buni și să-și amintească de copilărie cu drag. Tot în general, noi, părinții, vrem să ne ameliorăm în comparație cu părinții noștri, să învățăm din ceea ce considerăm greșelile lor, dacă credem că au existat, și, pe cât posibil, să nu le repetăm. Totuși, acest obiectiv nu este întotdeauna ușor, pentru că există elemente foarte înrădăcinate în noi care se pot interpune dorinței noastre, chiar și fără să știm. Vestea cea bună este că avem posibilitatea să reflectăm asupra acestor lucruri și să le îmbunătățim.

Orice am face și orice am crede, e clar că a fi un părinte bun înseamnă a ne asuma responsabilitatea pe care o conferă *titlul* de tată sau mamă: rolul acela care ni se atribuie când se

naște bebelușul nostru, chiar și dacă decidem să nu ne purtăm ca atare. Să ne asumăm că, deși ceea ce facem este ceea ce considerăm că este cel mai bine pentru copiii noștri, poate avea niște consecințe neașteptate. Să ne asumăm faptul și simplu și complicat că a avea copii ne oferă, indiferent dacă vrem sau nu, un rol cu foarte multă putere asupra micuților noștri.

**Rosa a fost dată spre adopție când avea cinci luni** și a fost adoptată de un cuplu tânăr care-și dorea foarte mult să aibă copii. A avut o copilărie destul de fericită; totuși, în sinea ei simțea că nu-și găsea locul nicăieri. Faptul că avusesese niște părinți adoptivi afectuoși și dedicați o făcea să se simtă foarte vinovată că se gândea la mama ei biologică. Nu înțelegea de ce avea senzația că-i lipsea ceva ce nici măcar nu cunoștea. Auzea peste tot că o mamă nu este doar cea care te naște, dar, deși era de acord cu asta, nu se putea abține să aibă o grămadă de îndoieli cu privire la motivul adopției sale și să simtă curiozitate în legătură cu originile sale. Deși Rosa nu voia, simțea că viața ei era marcată de faptul că fusese dată spre adopție. Încetul cu încetul, la terapie a descoperit că faptul că mama ei biologică o dăduse spre adopție o făcuse să ajungă în mod inconștient la concluzia că era ceva în neregulă cu ea. A învățat multe lucruri despre acea traumă timpurie și a înțeles că, deși mama ei biologică îi fusese mamă doar cinci luni, despărțirea de ea avusesese un impact profund și important în viața ei.

Responsabilitatea noastră, a părinților, asupra copiilor noștri este foarte mare și pentru multe persoane se dovedește copleșitoare. Când ceva ne tulbură, tindem să ne îndreptăm spre unul dintre acești doi poli: controlul sau negarea, care, în