

LBDIS

We know

SUSAN STIFFELMAN

terapeut de cuplu și de familie

Educație fără lupte de putere

Cum să fii un părinte calm,
ferm și conectat pentru a crește
un copil rezilient și fericit

Traducere de
CARMEN SCARLET



CUPRINS

Introducere	9
Capitolul 1: Cum să fii căpitanul corabiei pe mări liniștite și furtunoase	17
Capitolul 2: Atașamentul și conectarea	47
Capitolul 3: Cum să-ți ajuți copiii să aibă relații sănătoase cu membrii satului lor	69
Capitolul 4: Cum să creezi o conexiune de nezduncinat cu copiii tăi	85
Capitolul 5: Cum să-i ajutăm pe copii să-și gestioneze frustrarea	103
Capitolul 6: Cum să gestionăm rezistența, furia, smiorcăielile, crizele nervoase și agresivitatea	125
Capitolul 7: Cum să-i facem pe copii să coopereze	161
Capitolul 8: Prețuiește copilul pe care-l ai	185
Capitolul 9: Fiecare copil e un geniu	205
Capitolul 10: Cum să-i învățăm pe copii să evite depresia și anxietatea – și să fie cu adevărat fericiți	231
Capitolul 11: Cum să fim prezenți și conștienți și cum să ne destindem fără curent electric	259
Capitolul 12: Cum să le insuflăm copiilor puterea de a-și clădi cea mai bună viață posibilă	279
Capitolul 13: Trăiește ca și cum te-ar privi tot timpul copiii tăi – pentru că așa și este	297

Mulțumiri	305
Anexă: „Și acum ce mai fac?“	309
Note	320
Despre autoare	323
Întrebări și subiecte de discuție	324

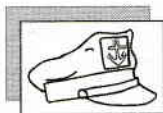
Capitolul

Cum să fii căpitanul corabiei pe mări liniștite și furtunoase

Când căpitanul se teme, face și echipajul să se teamă.

– LISTER SINCLAIR

Dacă ești pasager pe un vas de croazieră, este grozav când căpitanul vine să ia cina împreună cu tine. Dar adevărata lui valoare nu este aceea de partener de conversație; îți dorești și ai nevoie ca el să fie omul care asigură călătoria lină pentru care ai venit, să cârmească vasul în timpul furtunilor sau să ocolească aisbergurile în timp ce tu cânti din toți rărunchii și fără nicio grijă la barul karaoke. Îți dorești să te poți baza pe căpitan, fie că îți place de el sau nu, fie că înțelegi sau nu tot ce face. Este o relație ierarhică, în care căpitanul își asumă rolul de persoană aflată la conducere, iar pasagerii se relaxează din punctul de vedere al siguranței pentru că știu că se pot baza pe cineva care va conduce cu competență corabia pe ape liniștite, dar și agitate.



Mulți părinți consideră că este important să fie văzuți ca niște prieteni de copiii lor. Dar, în realitate, copiii au nevoie ca noi să fim căpitani

corăbiilor lor. Nu sugerez că părinții ar trebui să-și controleze copiii; sugerez că trebuie să fie *la conducere*. Controlul – în sensul în care-l folosesc – este o încercare de a compensa sentimentul de neputință sau de teamă. Să fim la conducere înseamnă că suntem capabili să ne păstrăm calmul chiar și când apele sunt agitate – sau când copiii noștri ne pun răbdarea la încercare, nu ne respectă cerințele ori au o cădere nervoasă.

Când copiii noștri ne percep ca fiind echilibrați și calmi – indiferent de starea de spirit sau comportamentul lor – se pot relaxa, știind că pot conta pe noi să-i ajutăm să depășească momentele dificile din viața lor.

Imaginați-vă reacția noastră ca pasageri dacă am vedea cum căpitanul își pierde cumpătul descoperind că pe vasul lui pătrunde apa. Nu ni s-ar prăbuși încrederea în el dacă ar alerga pe punte răcnind: „N-are cum să ia apă! Este un vas de ultimă generație! Am cheltuit cincizeci de mii de dolari pe verificări înainte de a ridica ancora!“?

În cazul în care căpitanul nostru ar fi incapabil să ia măsuri în fața realității, sentimentul nostru de siguranță ar fi subminat în mod semnificativ. Dacă ar reacționa la apele agitate alergând pe vas și strigând panicat: „O, nu! Nu pot să fac față situației!“, am fi *foarte* îngrijorați. În mod asemănător, când noi refuzăm să luăm măsuri în fața realității așa cum este ea – furia copilului nostru față de sora lui sau faptul că adolescentul nostru consumă alcool – îi răpim sentimentul de liniște care decurge din convingerea că are pe cineva capabil să-l ajute să traverseze cu bine *orice* criză cu care s-ar putea confrunta.

CÂND COPIII NOȘTRI NE PERCEP CA ECHILIBRAȚI ȘI CALMI – INDIFERENT DE STAREA DE SPIRIT SAU DE COMPORTAMENTUL LOR – SE POT RELAXA, ȘTIIND CĂ POT CONTA PE NOI SĂ-I AJUTĂM SĂ DEPĂȘEASCĂ MOMENTELE DIFICILE DIN VIAȚA LOR.

Ne dorim un căpitan care să anticipeze unde s-ar putea găsi apele agitate, care să ajusteze cursul corabiei pentru a evita vremea rea când este posibil și care să-și păstreze calmul când lucrurile nu merg cum trebuie. Dacă începe o furtună, suntem mult mai liniștiți cu un căpitan care preia conducerea, strigându-și cu autoritate ordinele către echipaj și dându-le indicații pasagerilor în legătură cu locurile în care să meargă pentru a fi în siguranță, decât am fi cu unul care s-ar ascunde într-un colț sau ar abandona corabia. În același fel, când ne asumăm în întregime rolul de căpitan al corabiei de la noi de acasă și din familie, pregătim terenul pentru a asigura autoritatea calmă și liniștitoare de care au nevoie copiii noștri într-un mod atât de profund.

Un model simplu pentru a înțelege cine este – *dacă este cineva* – la conducere

Una dintre imaginile pe care le folosesc în activitatea mea este aceea a două mâini, cea dreaptă reprezentându-te pe tine ca părinte, iar cea stângă reprezentând copilul. Mă voi referi la această imagine pe tot parcursul cărții.

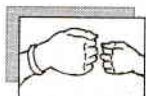
În această primă imagine, mâna dreaptă este poziționată deasupra celei stângi. În această poziție avem o reprezentare vizuală a ierarhiei firești când părintele este la conducere.



PĂRINTELE ESTE LA CONDUCERE

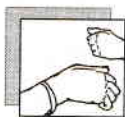
Această imagine te reprezintă pe tine în calitatea de căpitan al corabiei. Emani autoritatea calmă care derivă din siguranța că poți conduce corabia pe mări liniștite, dar și furtunoase.

Când mâinile sunt una alături de cealaltă, nu se află nimeni la conducere. Numesc această situație „Cei doi avocați.“ În această situație au loc luptele pentru putere, când fiecare parte își susține poziția și triumfă cea mai îndârjită – sau cea care n-a ajuns încă la epuizare.



NU ESTE NIMENI LA CONDUCERE: „CEI DOI AVOCAȚI“

Când mâna stângă, reprezentând copilul, este deasupra mâinii drepte, copilul se află, în esență, la conducere. Părintele se simte disperat și neputincios și recurge la recompense și amenințări în încercarea de a exercita controlul.



COPILUL ESTE LA CONDUCERE

Voi detalia această idee pe parcursul cărții, dar iată un scenariu simplu care va pune bazele înțelegerii ei:

Fiica ta întreabă dacă-și poate chema prietenele să doarmă la ea, iar tu îi spui cu blândețe, dar ferm: „Cred că nu este o seară potrivită pentru asta“. S-ar potrivi această imagine:



PĂRINTELE ESTE LA CONDUCERE

Hai să spunem că fiica ta întreabă: „De ce nu?“ și tu răspunzi: „Pentru că ești prea obosită. Ești nervoasă de când ai ajuns acasă de la fotbal“. Fiica ta spune: „Ba nu sunt; am avut doar un meci prost“ și tu răspunzi: „Nu cred că-i așa pentru că ai avut un meci prost, scumpo. Erai țăfnoasă dinainte de a pleca de acasă“. Și fiica ta spune: „Eram țăfnoasă doar pentru

LIBRIS | We know books

că încercai să mă obligi să mănânc cereale care nu-mi plac“. Și tu spui: „De obicei îți plac cerealele acelea!“ Și ea spune... Ai prins ideea. Sunteți acum pe teritoriul „Celor doi avocați“.



NU ESTE NIMENI LA CONDUCERE: „CEI DOI AVOCAȚI“

Dacă situația se deteriorează și mai mult, îți vei auzi fiica spunând ceva de genul: „Dacă nu mă lași să-mi chem prietenele, nu pun masa“. Tu răspunzi: „Ba da, domnișoară, o s-o pui cu siguranță, dacă vrei să te mai uiți la televizor restul weekendului!“ (Observă tonul disperat care ți se insinuează în voce în timp ce încerci să-ți impui autoritatea.) În realitate, copilul controlează acum situația și tu emiți fie amenințări, fie promisiuni de recompense în încercarea de a reveni la conducere.



COPILUL ESTE LA CONDUCERE

Voi intra în amănunte mai jos, dar sper să-ți faci o idee despre diferența dintre a) a fi cu adevărat la conducere, b) a te lua la întrecere cu copilul tău pentru rolul de căpitan al corabiei și c) a încerca să-l învingi când s-a deteriorat situația. Urmează un exemplu din viața reală care ilustrează cât de ușor se poate întâmpla asta între părinte și copil.

Provocarea de a trezi un copil de treisprezece ani somnoros și lipsit de motivație ca să plece la școală dimineața

Stella a venit la mine frustrată la culme. Sam, fiul ei de unsprezece ani, refuza să se trezească și să se pregătească de

școală și fiecare dimineață era marcată de atâtea scene, încât atât mama, cât și fiul, erau epuizați emoțional încă dinainte de a-și începe ziua. Stella povestea că în fiecare dimineață intra la Sam în cameră și-l trezea delicat, vorbindu-i blând și mângâindu-l ușor pe picior.

Nicio reacție. Stella spunea că apoi vorbea puțin mai tare și-l trăgea un pic mai zdravăn de picioare. Sam gema și bombănea. În acel moment Stella începea să-și piardă răbdarea, simțindu-se presată de timpul care se scurgea și de numeroasele treburi pe care le mai avea de făcut ca să-și trimită copiii la școală.

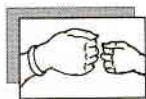
– Scumpule, ți-aduci aminte că am vorbit despre asta aseară și că ai fost de acord să te trezești la timp azi? Tăcere. Bine, Sam. Te avertizez. Mă duc să-l pregătesc pe fratele tău și să pun micul dejun pe masă. Dacă nu te trezești într-un minut, o să întârzii!

Este important de înțeles că *nu Sam are de fapt o problemă*. Fie nu-i pasă dacă întârzie, fie este prea somnoros ca să aibă acces la partea din creierul lui care crede că este important să ajungă la școală la timp. Promisiunile făcute cu o seară înainte sunt îndosariate într-o zonă îndepărtată a memoriei lui. Deocamdată, singura care se confruntă cu o dilemă este mama, iar ea începe să se panicheze pentru că nu reușește să-l facă pe Sam să rezolve problema *ei*.

Așadar, ce se întâmplă mai departe? Mama ajunge să mai intre de cinci ori la Sam în cameră, țipând, amenințând că pleacă fără el și ținându-i predici despre cum „asta nu se mai poate întâmpla și nici nu se va mai întâmpla vreodată“ (lucru pe care-l spune în fiecare dimineață și care sugerează că are foarte puțină credibilitate în ochii fiului ei). Stella și-a pierdut cu totul cumpătul, deși a jurat că-și va păstra calmul și este

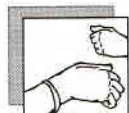
supărată pe ea – și pe Sam – pentru că n-a reușit nici de data asta să evite acest dezastru.

Sam, care se agită să se îmbrace, face la rândul lui o scenă pe măsura celei făcute de Stella, țipând că mama ar fi trebuit să-l trezească altfel sau dând vina pe fratele lui, care l-a trezit peste noapte cu tusea lui și din cauza căruia este și mai obosit. Sam nu prea-și dă seama – în ciuda eforturilor pline de curaj ale mamei lui de a-l lumina – că în fiecare dimineață are o listă de pretexte.



NU ESTE NIMENI LA CONDUCERE: „CEI DOI AVOCAȚI“

Membrii familiei ies pe ușă în grabă, tensionați, stresați și fie zbierând unii la alții, fie abia vorbindu-și. Stella îi spune fiului ei că din vina lui s-a enervat. Vine acasă după ce i-a lăsat la școală simțindu-se plină de remușcări, furioasă și incapabilă să găsească o cale de ieșire din acest haos de dimineață.



COPILUL ESTE LA CONDUCERE

Când copilul tău nu face ce-i ceri și te lași pradă emoțiilor sau începi să faci amenințări din ce în ce mai grave, el îți simte panica. Reacțiile tale exagerate răstoarnă, la propriu, ierarhia. Pur și simplu i-ai transferat copilului tău responsabilitatea pentru rezultat. Nu așa arăți că ești căpitanul corabiei tale!

Presiunile duc la lupte pentru putere și la rezistență

În workshopurile mele, ilustrez o idee importantă cerându-le participanților să se ridice în picioare cu palmele lipite

de ale mele. Fără să le dau nicio indicație, mă aplec înainte, împingând cu forță în palmele lor. Invariabil, ei împing la rândul lor, cu o forță egală sau mai mare. După această demonstrație îi întreb: „Ți-am cerut să împingi și tu?“ Răspunsul lor este mereu: „Nu, de fapt, nu mi-ai cerut!“

Ceea ce descoperim este că, atunci când o persoană din cadrul unei relații începe să facă presiuni, cealaltă opune rezistență în mod *instinctiv*. Dar nu se poate ca două persoane să se opună una alteia, dacă una dintre ele nu participă! Nu poate exista o luptă pentru putere dacă se implică o singură persoană.

Deși cuvintele și gesturile în sine la care apelezi cu un copil care nu vrea să se trezească dimineța depind de tot felul de variabile – cât de interesat este să ajungă la școală la timp, ce vârstă are, consecințele pe care le-ar avea de suportat din partea profesorilor dacă întârzie – cel mai important este locul în care te afli tu din punct de vedere energetic ca părinte. Când ți-ai impus ferm autoritatea de căpitan al corabiei, nu se pot întâmpla astfel de scene și de interacțiuni care degenerază cu copiii tăi. Căpitanul nu negociază cu echipajul sau cu pasagerii ca să fie la conducere; el *este*, pur și simplu, la conducere.

Care este prima cerință pentru a-ți menține autoritatea? Păstrează-ți calmul, cu orice preț. Devine mult mai ușor să rămâi echilibrat când nu le mai lași copiilor puterea de a-ți aduce sau a-ți tulbura liniștea sufletească în funcție de cum se comportă.

Să revenim la Stella

I-am pus Stellei această întrebare: „Ce importanță ai stabilit tu că are faptul că fiul tău ajunge sau nu la școală la timp?“

Ți-e teamă că vei primi telefon de la vreo secretară nesuferită care să te anunțe că fiul tău va rămâne la școală după ore pentru că a întârziat de prea multe ori? Ai decis că este o dovadă că ești o „mamă bună“ dacă-i insufli copilului tău simțul responsabilității? Ai interpretat atitudinea lui indiferentă față de întârziatul la școală ca un semn că nu ai reușit să-l înveți cât de important este să fii punctual? *Ce semnificație dai tu comportamentului fiului tău?*

Când le lăsăm copiilor noștri puterea de a ne face să simțim că suntem sau nu suntem părinți buni – sau oameni buni – le-am transferat lor responsabilitatea de a cârmi corabia, în timp ce sperăm, amenințăm și-i implorăm s-o îndrepte în direcția în care vrem noi să meargă în așa fel încât să obținem rezultatul de care credem că avem nevoie.

Am ajutat-o pe Stella să folosească un proces numit *Lucrarea*¹, conceput de Byron Katie. Abordarea lui Katie se bazează pe înțelegerea faptului că nu evenimentele din jurul nostru ne declanșează starea de agitație, ci gândurile noastre despre aceste evenimente. În contextul parentingului, convingerile și poveștile noastre despre cum *ar trebui* să se comporte copiii noștri sunt cele care ne fac să ne pierdem cumpătul. Unii dintre noi știm că suntem captivi într-o poveste pe care chiar noi am creat-o dacă inima începe să ne bubuie și mintea să reia obsesiv scenele cu ceea ce au făcut. Alții ne pomenim tentați să le povestim prietenilor despre comportamentul urât al copilului nostru ca să primim validare pentru furia noastră. Și mulți părinți le adresează amenințări neproductive sau chiar iraționale copiilor lor ca să-i facă să asculte și să li se supună. *Lucrarea* își propune să analizeze aceste convingeri și reacții ca să putem scăpa de influența lor negativă asupra felului în care reacționăm la provocările vieții de părinte.

Lucrarea constă în a formula patru întrebări despre convingerea sau gândul care ne declanșează supărarea.

CELE PATRU ÎNTREBĂRI

1. Este adevărat?
2. Poți să fii absolut sigur că este adevărat?
3. Cum te simți (sau reacționezi) când ai acest gând?
4. Cine ai fi dacă nu ai avea acest gând?

Un mod de a identifica gândul de la care a pornit starea de agitație este să găsești un enunț care să cuprindă cuvintele „ar trebui“ sau „n-ar trebui“ și apoi să stabilești dacă acel gând te determină să simți un val puternic de emoție negativă. Căută o convingere care să te scoată din minți și care să-ți pompeze adrenalină în vene – una care să te stârnească sau să te facă să scoți fum pe nări. În mod obișnuit, acesta va fi un gând care te determină să începi să-ți construiești pledoaria, ca un avocat, și apoi să cauți dovezi care să-ți justifice reacția puternică. Iată niște exemple:

„Copiii mei ar trebui să vină la cină de prima oară când îi chem“.

„Soțul meu n-ar trebui să-i dea fiului nostru mâncare nesănătoasă când nu sunt eu acasă“.

„Fiul meu ar trebui să facă un duș“.

„Fiica mea n-ar trebui să se văicărească“.

Acest tip de gânduri ne tulbură și ne fac să nu mai avem sentimentul că ne aflăm la conducere. Ele ne determină și să-i *înfruntăm* pe copiii noștri – făcându-i să intre în defensivă și să se împotrivescă – în loc să fim *alături* de ei, ceea ce le stimulează receptivitatea.