

LBRIS

We know
books

Adevărata cunoaștere nu poate crește decât din pământ, înrădăcinată în carnea însăși a vieții noastre, altfel nu este decât o credință trecătoare.

Henri Gougar, *Les Sept Plumes de l'aigle*, Éditions du Seuil, 2002

Pentru Agathe, Coline și Claire, dragile mele fiice.

Prietenilor mei, pentru susținerea prețioasă și pentru entuziasmul lor comunicativ!

Copyright 2014 by Éditions Nathan - Paris, France.

Édition originale : Une nouvelle autorité sans punition ni fessée

ISBN 978-606-8743-09-7

This editions published by CREATIVE PUBLISHING

All rights reserved

Pentru ediția în limba română

© Creative Publishing, România, 2015

Toate drepturile rezervate pentru România și Republica Moldova.

Editor: Florentina Ion

Traducere și adaptare: Alexandra Teodorescu

Redactor: Ionuț Popa

DTP: Mihaela Aramă

Corectură: Rodica Crețu

Distribuitor unic în România și Republica Moldova, Didactica Publishing

House

Adresa: Str. Intrarea Balaci nr. 7, sector 4, București

Pentru informații și comenzi: tel./fax: 021 410.88.10; e-mail: office@

edituradph.ro;

www.edituradph.ro

O nouă autoritate, fără pedepse și fără bătaie

Catherine Dumonteil-Kremer

Creative
publishing

Cuprins

Introducere	p.7
1. Prolog pentru stabilirea limitelor	p.17
2. Înțelegerea nevoilor copilului vostru	p.37
3. Provocarea pentru părinți	p.83
4. Cinci etape către un parenting respectuos	p.133
5. Soluții pentru a vă înțelege și pentru a acționa împreună	p.169
6. Munca de o viață!	p.231

Să abandonăm așadar bătaia la fund, violența și întregul sistem represiv care ne-a marcat copilăria. Asta înseamnă că renunțăm la rolul nostru de părinți? Dimpotrivă! Profităm de formidabila iubire care răsare în noi atunci când devenim părinți pentru a rediscuta teoriile uzate și tehnicile opresive depășite din cauza cărora am suferit prea mult pentru a mai dori să le reproducem.

Totul se creează! Instrumentele de care avem nevoie sunt la îndemână, trebuie doar să învățăm să le utilizăm. Descoperirile neuroștiinței ne deschid noi orizonturi. Este posibil să gândim educația în mod pozitiv! Astfel, multe probleme insurmontabile nu sunt, de fapt, așa decât pentru că ne raportăm la ele cu o atitudine rigidă, prestabilită (în mod total involuntar).

Stabilirea de limite este un subiect care ne permite să învățăm să ne înțelegem copiii și nevoile lor și să îi ajutăm să-și dezvolte empatia naturală. Această modalitate de a înțelege subiectul ne va ajuta pe toată durata vieții. Folosirea acestei modalități cu copiii ne ajută și să înțelegem nevoile oricărei ființe umane cu care ne intersectăm. Această practică nu doar ne îmbogățește relațiile umane, ci schimbă în mod radical viziunea noastră despre lume.

Este un subiect pasionant, în evoluție permanentă și probat din plin de părinții care frecventează cursurile mele. Veți citi aici și câte puțin din experiențele lor.

EXPERIENȚA MEA PERSONALĂ

Înainte de a avea copii, atunci când auzeam de impunerea limitelor, îmi imaginam un control foarte eficient al comportamentului progenerurii mele. Un sistem care l-ar fi condus să facă ceea ce decisesem eu mai înainte, căci, în mod evident, existau lucruri care „trebuiau” făcute și altele care nu „se fac”. La fel ca și părinții mei, înaintea mea, contam pe un copil care s-ar executa imediat ce i-aș fi cerut orice; și, dacă nu era așa, aș fi insistat cu cererea mea până când s-ar fi conformat. În fond, îmi închipuiam că teama îl va face pe copilul meu să acționeze în direcția cea „bună” – adică, bineînțeles, cea pe care aș fi ales-o pentru el. Și totul ar fi mers ca pe roate!

Viziunea mea de părinte se formase treptat, pornind de la ceea ce trăisem când eram copil, de la ceea ce observasem în alte familii și, în fine, de la ceea ce citisem și văzusem în media. În definitiv, concluzia mea era simplă: copilul trebuia să fie „afabil”, comportamentul său trebuia să fie acceptabil, chiar agreabil pentru adulții din jurul său. Preocupările mele de a-mi educa copilul erau pe primul loc în ochii mei, uneori în detrimentul legăturii afective. O serie de idei greșite despre învățarea precoce mă conduceau spre o perspectivă

exaltantă, dar iluzorie, aceea de a crește un „elev bun” cu un viitor promis „strălucit”.

Dar nimic nu a mers așa cum prevăzusem în momentul în care am devenit mamă! Când îi ceream ceva copilului meu, el făcea exact pe dos și mai și râdea, pe deasupra! Adopta comportamente care mă dezarmau. Nu știam cum să îl opresc. Câteodată ridicam tonul și simțeam că voi claca. Citisem deja la acea vreme tot ceea ce exista și ceea ce consideram interesant despre educația copiilor, dar aceste lecturi nu-mi erau de niciun ajutor când fetița mea jucăușă lua piureul cu degetele pentru a-l arunca pe jos cu o satisfacție enormă, când, dimineța, refuza să se îmbrace când eram deja de cel puțin zece minute în întârziere sau când trebuia să ne întoarcem din parc și când urla, luptându-se din toate puterile, pentru a rămâne acolo. Visasem că se va spăla cu regularitate pe dinți, dar mă găseam mereu în fața unei alternative dureroase: fie să o sperii ridicând tonul ca să execute, fie să renunț la această idee, tunând și fulgerând.

Totuși ceea ce nu anticipasem a fost că o voi iubi atât de mult! Prima mea fiică a stârnit în mine o iubire ce depășea tot ceea ce îmi puteam imagina, combinată cu o dorință incredibilă de a o ajuta și de a o proteja. Detestam să o sperii, dar nu eram de acord nici să cedez, deci renunțam, adunând tone de frustrări. În mare, gândeam „nu” și spuneam

„da“, sau cedam spunând „da“, luând totul asupra mea. Și mi se întâmpla uneori să „mă eliberez“, lăsând să explodeze o furie devastatoare. În aceste situații, luptam cu mine însămi ca să nu o rănesc. Mă întrebam de unde apărea acest demon interior pe care nu îl stăpâneam deloc. Exista vreo soluție? Eram condamnată să trăiesc această eternă pendulare între două extreme până la plecarea ficei mele de acasă?

Întâlnirea mea cu Andréa

Mai târziu – pentru a-mi simplifica sarcina! – am născut al doilea copil și nu am mai lucrat pentru a putea reflecta! Eram hotărâtă să nu mă las depășită și să găsesc soluții. Dar situațiile problematice se succedau fără ca eu să le pot controla. Mă simțeam aruncată ca o sticlă pe mare, fără direcție și fără idei. Atunci am întâlnit prima mea sursă de bun simț practic: Andréa.

Trăiam pe atunci în Ardèche. Andréa era mama a patru copii. O consideram incredibil de inteligentă și de caldă. Ea gândea diferit pentru fiecare copil al ei. Știa, de exemplu, că celui mare îi plăcea să mănânce cereale la micul dejun și că cea mai mică prefera să bea laptele cu biberonul (chiar dacă avea 6 ani). Rar o vedeam că se enervează. Câteodată se întâmpla să doarmă cu cei patru copii. Eu,

care eram încă la stadiul de părinte ucenic, mă întrebam: cum poate consuma atâta energie și își păstrează surâsul, în același timp? Și, totodată, nu mă puteam opri din a gândi: le face vreun serviciu copiilor ei răspunzând nevoilor acestora astfel?

Fiul ei cel mare se întorsese într-o zi de la școală incredibil de supărat. Plângea tare. Ea l-a luat în brațe, apoi, văzând că supărarea sa nu înceta, l-a așezat într-un balansoar aproape de sobă, înfășurat în pături, continuând să plângă, în timp ce ea se ocupa de ceilalți copii. Îi vorbea din când în când, reafirmându-și prezența prin contact fizic sau vizual. În felul ei, se arăta deschisă să-i asculte emoțiile.

Ceea ce m-a ajutat enorm a fost faptul că nu îmi dădea niciodată sfaturi. Mă asculta și mă lăsa să îmi trăiesc propriile experiențe cu copiii mei fără a interveni în niciun fel. Aceasta a fost o mare lecție pentru mine și, grație acestei femei, am început să îmi schimb părerea despre relația părinți/copii. Fără a spune nimic, întâmpinându-mă, pur și simplu, cu toată prietenia de care era capabilă, mi-a dat șansa să parcurg o parte din drumul pe care trebuia să îl fac.

O asociație de mame active

După ce gustasem, cu Andréa, din bogăția experienței celui alt, eram hotărâtă să stabilesc legături cu alți părinți. Voiam să continui să-mi potolesc setea de cunoștințe practice. Am descoperit atunci, prin intermediul problemei alăptării, o rețea de mame active din La Leche League. Am găsit aici nu doar susținere, ci și lecturi care corespundeau pe deplin aspirațiilor mele. Printre broșurile fotocopyate care erau distribuite de LLL, cea numită „A ghida cu dragoste³” era preferata mea. Am înțeles, încetul cu încetul, că, în loc să facem o serie de alegeri educaționale corecte, trebuia să devenim părinții care doream să fim. Am continuat să cercetez acest subiect complex. Am avut alte și alte întâlniri și am reflectat!

Am început să scriu cărțile pe care mi-ar fi plăcut atât de mult să le citesc când am devenit părinte. Îmi propun să împărtășesc aici cu voi tot ceea ce m-a ajutat să stabilesc și să impun anumite limite în educația copiilor mei.

3. La Leche League Franța distribuie broșuri fotocopyate în cadrul grupurilor sale, pe diverse teme.

ÎN DRUM SPRE UN PARENTING POZITIV

Îmi place mult imaginea unui rezervor afectiv. Este un instrument de o simplitate redutabilă, pe care fiecare și-l poate asuma cu ușurință și îl poate utiliza în viața de zi cu zi.

Scurtă teorie a rezervorului afectiv

Ca să poți învăța, a te simți bine este o bază solidă și necesară. Și pentru ca ființele vii să se simtă bine, nevoile lor trebuie să fie satisfăcute. Am constatat acest lucru de mai multe ori, de aceea imaginea rezervorului afectiv poate ajuta la înțelegerea ființei umane și a nevoilor sale.

Să ne imaginăm că fiecare dintre noi are în el un rezervor afectiv. Când acesta este plin, funcționarea este optimă. Debordăm de entuziasm, pragul de toleranță față de copiii noștri este cel mai înalt. Din păcate, diversele probleme cărora trebuie să le facem față (doliu, boală, șomaj, separare, lipsa siguranței financiare, stresul la locul de muncă sau acasă etc.) golesc acest rezervor. Atunci devenim irascibili, agresivi, cel mai mic zgomot ne scoate

din sărite, pragul nostru de toleranță scade simțitor. Dacă adăugăm și oboseala, suntem ca o bombă cu ceas, gata de a exploda sub efectul unei picături de apă.

Dacă un rezervor se poate goli, el se poate și umple – rămâne să găsim idei, în funcție de ceea ce ne motivează să o facem.

Oricât de surprinzător ar părea, copiii noștri funcționează pe aceleași principii ca noi. Și ei au un rezervor afectiv. Un mic rezervor, care se poate umple și se poate goli foarte repede. Suntem, uneori, surprinși să vedem cum trec prin furii imense și prin supărări intense. Foamea care îi roade, o zi proastă la creșă sau la școală, o ceartă cu un prieten sau în familie, o separare, o mutare... Micile lor rezervoare au o mulțime de motive de golire. Periodic, copiii noștri par a fi mereu nesatisfăcuți și ne gândim că vor să ne împingă dincolo de orice limită. În acele momente, subiectul **impunerii limitelor** ne macină.

Un aspect important al funcției noastre de părinți constă în a identifica ce golește rezervoarele afective ale membrilor familiei și ce le umple (veți găsi câteva elemente de răspuns sau de gândire la rubrica „Cultivarea bucuriei de a trăi”, pag. 155).

Câteodată avem senzația că rezervorul copilului nostru nu se umple. Poate s-a fisurat, fiindcă a fost prost manipulat și tensionat, astfel încât acum picură? Există situații incredibil de frustrante, în care încercăm să satisfacem nevoile copilului nostru fără a reuși să îl scoatem din supărarea sa. Toate încercările noastre sunt în van. Atunci când rezervorul său este defect, copilul prezintă particularitatea de a nu fi atractiv pentru părinții săi. Totuși el are o nevoie urgentă de atenția și de înțelegerea lor. Poate va trebuie să reparăm rezervorul.

Impunerea limitelor: un proces constant de căutare a nevoilor copilului

Iată un procedeu practic pentru situațiile dificile în care copilul vostru manifestă un comportament inadecvat. Începeți prin a vă pune următoarele întrebări:

- Care este mesajul care se ascunde în spatele acestui comportament?
- Ce încearcă să îmi spună copilul meu?
- De ce are el nevoie?

Aceasta este baza activității de stabilire a limitelor: observarea și înțelegerea a ceea ce stă la

originea anumitor comportamente pe care am fi tentați să le limităm, deși ele sunt cereri de ajutor, nevoi legitime sau chiar procese de liniștire pentru copiii noștri.

Desigur, există și situații care nu permit această reflecție sănătoasă. Când copilul meu de 2 ani se grăbește să traverseze strada singur, fără a-și lua nicio precauție, aplic metoda mea de urgență: îl împiedic fizic, cu forță, dar fără violență, să își ducă la îndeplinire planul. Încerc să rămân calmă, îi dau câteva explicații și încerc să îi ascult frustrarea. Ca mușcăturile, aceste situații pot surveni între 1 și 6 ani (perioadele date sunt mereu relative și se adaptează în funcție de unicitatea fiecăruia dintre copiii voștri).

Dar lucrurile care prezintă un risc vital nu se produc foarte des în viața cotidiană, iar folosirea forței, fără violență, poate rămâne ceva excepțional. Cu alte cuvinte, ca în cazul oricui, și copiii detestă când sunt împiedicați să își realizeze proiectele. Pentru acest gen de situații, au propriul sistem de recuperare („Comunicarea autentică și dinamică“, pag. 181), care constă în descărcarea emoțiilor pe care le resimt. Copilul plânge, face crize de furie, tremură, transpiră și se recuperează astfel după suferința îndurată⁴. Nu este vorba despre o decizie

4. Pleurs et colères des enfants et des bébés, op.cit.

conștientă la un copil mic, ci despre un proces de vindecare ce are loc din momentul în care este resimțită suferința. Pe această cale, copilul își regăsește echilibrul.

Începând de la ce vârstă putem impune limite unui copil?

Aceasta este o întrebare pe care părinții și-o adresează frecvent.

Am remarcat o multiplicare a conflictelor din momentul în care copilul începe să se deplaseze și să-și arate voința cu putere. Mersul este o revoluție pentru el. Are puterea de a se deplasa către obiectul curiozității sau nevoii sale, ceea ce produce numeroase dezacorduri. În acest moment resimți necesitatea de a vă proteja nu doar copilul, ci și bunurile materiale și mediul în care trăiți. Este vorba deci despre a limita sau măcar de a canaliza anumite acțiuni ale sale.

Chiar dacă învață multe prin această acțiune, un bebeluș care experimentează cu butonul de pornire/oprire al unui computer pune la mare încercare răbdarea părinților săi. Vă vând un pont eficient, pe care l-am pus la punct la mine acasă: timp de câteva săptămâni, suportul meu de mouse nu a avut altă funcție decât să facă inaccesibil

nu știți nici măcar unde sunteți... Ei bine, copiii se găsesc în mod regulat în acest tip de situație.”⁵

Bebelușul este în interacțiune cu mediul său și se hrănește cu ceea ce i se oferă. Din acest motiv, este foarte dependent de părinții săi. Atunci când aceștia îl ascultă și răspund la nevoile sale, el poate exista în liniște și se creează o relație de încredere. Bebelușul are o viziune pozitivă despre persoanele care îl înconjoară, ca și despre micuța lui persoană. Cu alte cuvinte, el dezvoltă stima de sine și sentimentul de siguranță de care are nevoie pentru a crește. „Da” este singurul răspuns care se dă unui bebeluș. Oricare ar fi cererile sale, acestea sunt reflexia nevoilor sale imperioase.

5. Guérir les traces du passé, en quête de l'harmonie émotionnelle au présent, Ingeborg Bosch Bonomo, éditions de l'Homme, 2005.

Cercetări despre impactul primului an de viață

Grație lui Michel Odent, obstetrician francez care a condus douăzeci și trei de ani maternitatea spitalului din Pitiviers și Centrul de cercetare în domeniul sănătății primului an de viață⁶ pe care l-a creat la Londra, în 1985, cunoaștem acum faptul că perioada sarcinii și primul an din viața unui copil au consecințe importante asupra vieții sale de adult. În uter, copiii sunt foarte vulnerabili la starea emoțională a mamei lor. Se scaldă la propriu în stresul și în tensiunea ei sau în bucuria ei de a trăi și în starea ei de bine. Nașterea, în sine, poate provoca angoasă mamei și copilului, mai ales când nu se desfășoară în condiții fiziologice normale. În momentul în care vin pe lume, bebelușii au deja o perioadă trăită, ale cărei efecte se manifestă sub diverse forme: tensiuni, crize de plâns intense și interminabile, suferințe pe care le observăm din exterior fără să ne dăm seama cum le-am putea alina.

Terapeutul Willi Maurer⁷ descrie relația din primele luni în acești termeni: „În orele de imediat după naștere și nouă până la cel puțin

6. <http://www.birthworks.org/>

7. Mère et bébé l'un contre l'autre, Willi Maurer, Le Souffle d'or, 2004.

douăsprezece luni, mama și copilul au încă o nevoie biologică de apropiere constantă. Atunci când copilul se află în brațele mamei, dragostea, atașamentul și nevoia de apartenență sunt satisfăcute. Bucuria de a trăi și încrederea în sine devin atunci parte din bagajul copilului. Nou-născutul îndepărtat de mama sa are, dimpotrivă, experiența disperării, a lipsei de siguranță și a abandonului. Pentru a se proteja de această suferință, „sufletul” se distanțează de ea printr-un fel de autoanestezie. De la disperare, copilul trece la sentimentul de neputință, devine o ființă divizată interior⁸.

Cercetările psihanalistului englez John Bowlby cu privire la atașament și cele de astăzi ale psihiatrului pediatru Nicole Guedeney conduc spre aceleași concluzii⁹: perioada prenatală și primele luni de viață sunt decisive pentru echilibrul ulterior al copilului. Mama (sau principalul personaj al atașamentului) nu se poate preface: bebelușul său este în fuziune cu ea. Își însușește emoțiile ei, resimte cu privire la el ceea ce ea resimte cu privire la ea însăși. Dacă ea se simte rău în corpul ei, dacă are o imagine foarte devalorizată despre ea însăși, bebelușul va prelua aceste percepții.

8. <http://www.willi-maurer.ch/PDF/ParadisRetrouve.pdf>

9. Citiți, de asemenea, pe această temă, lucrările lui Nicole Guedeney pe internet: http://www.agence-adoption.fr/home/IMG/pdf/TA_Lattachement_un_lien_vital_WEB.pdf

Bebelușii și copiii sunt ființe extrem de sensibile. Cu cât un copil este mai mic, cu atât este mai sensibil și mai maleabil. Resimte totul și i se imprimă în structura psihică. Acesta este motivul pentru care viața bebelușilor merită toată vigilența și atenția noastră. Putem face multe pentru a-i îngriji în mod conștiincios.