

**LBRIS**

We know  
books

**Philippa Perry**

**CARTEA PE CARE  
V-AȚI FI DORIT SĂ O  
CITEASCĂ PĂRINȚII  
VOȘTRI**

**(COPIII VOȘTRI SE VOR BUCURA  
CĂ AȚI CITIT-O)**

Traducere din limba engleză de  
**Veronica Tomescu**

**TREI**

# Cuprins

<i>Cuvânt-înainte</i>	11
<i>Introducere</i>	13
<b>Partea întâi: Ce-am moștenit de la părinții noștri</b>	17
Trecutul ne ajunge din urmă (pe noi și pe copiii noștri)	19
Ruptură și reparație	26
Repararea trecutului	30
Cum vorbim cu noi înșine	34
Părintele bun / părintele rău: dezavantajele etichetării	38
<b>Partea a doua: Mediul copilului</b>	43
Nu structura familiei contează, ci cum ne înțelegem între noi	45
Când părinții sunt despărțiți	47
Cum să facem ca durerea să fie mai ușor de suportat	50
Când părinții trăiesc împreună	50
Cum să vă certați și cum să nu vă certați cu partenerul	52
Promovați bunele intenții	59
<b>Partea a treia: Sentimentele</b>	65
Să învățăm să ne controlăm sentimentele	68
Importanța acceptării sentimentelor	72
Pericolul de a interzice sentimentele: studiu de caz	78
Ruptură și reparație, din perspectiva sentimentelor	83
Sentimentele trebuie să găsească ecou, nu rezolvare	84
Monștrii de sub pat	88

Importanța de a accepta toate stările sufletești	89	Cum ne învățăm chiar noi copiii să fie enervanți — și cum să spargem acest cerc vicios	171
Pretenția de a fi fericit	92	De ce solicită copilul atenție fără încetare	175
Distragerea atenției de la sentimente	96	Bucuria îngrijirii copilului	176
<b>Partea a patra: Asigurarea unei bune fundații</b>	101	Atitudinea de zi cu zi a copilului	177
Sarcina	103	Somnul	178
Magia simpatetică	106	Cum îndemnăm bebelușul să adoarmă?	183
Din ce trib faceți parte?	112	Copilul trebuie ajutat, nu salvat	186
Bebeluşul și dumneavoastră	116	Jocul	189
Planul nașterii	116	<b>Partea a șasea: Comportamentul: orice manifestare înseamnă comunicare</b>	195
Povestea nașterii	118	Modele de urmat	197
Găsirea sânelui	119	Competiția dintre părinți și copii	199
Momentul întâlnirii cu bebeluşul	121	Alegeți o strategie ce are efect în prezent și uitați de temerile și de fanteziile legate de viitor	202
Ajutorul celor dragi: ca să avem grijă de copil, trebuie să aibă cineva grijă și de noi	123	Calitățile de care avem nevoie pentru un comportament adecvat	203
Teoria atașamentului	131	Dacă orice manifestare este o formă de comunicare, ce reprezintă manifestările nepotrivite?	208
Plânsetul coercitiv	136	Investiți timp mai devreme în activități plăcute, în loc să pierdeți timp mai târziu cu altele neplăcute	213
Schimbările hormonale vă schimbă și pe dumneavoastră	139	Îmbunătățirea comportamentului prin exprimarea sentimentelor	214
Singurătatea	140	Când nu sunt utile explicațiile	216
Depresia postnatală	143	Cât de sever trebuie să fie un părinte?	220
<b>Partea a cincea: Condiții pentru o bună sănătate mintală</b>	151	Crizele de nervi	224
Atașamentul	153	Smiorcăiala	228
Reciprocitatea comunicării	154	Minciunile părinților	233
Cum începe dialogul	157	Minciunile copiilor	237
Cu rândul	157	Limitele: definiți-vă pe dumneavoastră, și nu pe copil	244
Când dialogul este dificil: „diafobia“	158	Limitele impuse copiilor mai mari și adolescenților	253
Importanța observației angajate	163		
Ce se întâmplă când suntem dependenți de telefon	165		
Capacitatea de a dialoga este înăscută	166		
Și bebeluşii, și copiii sunt oameni	169		

## Cuvânt-înainte

Aceasta nu este o simplă carte de parenting.

N-am să intru în detalii despre cum să vă învățați copilul să facă la oliță sau cum să îl înțărcați.

În această carte voi vorbi despre relația dintre părinți și copii, despre ceea ce împiedică, dar și despre ceea ce contribuie la făurirea unei relații trainice cu copiii noștri.

Voi vorbi despre copilăria noastră și despre efectul acesteia asupra felului în care ne creștem copiii, despre greșelile pe care le vom face — mai ales despre cele pe care ne-am jurat că nu le vom face — și voi încerca să vă ajut să le evităm împreună.

Nu veți găsi în această carte sugestii, trucuri sau rețete magice. Se poate ca pe alocuri să vă supere, să vă înfurie sau chiar să vă ajute să deveniți un părinte mai bun.

Am scris cartea pe care mi-aș fi dorit să o citesc când am devenit mamă și pe care tare mi-aș fi dorit s-o fi citit la vremea respectivă părinții mei.

Este foarte adevărat: copiii nu fac ce zicem noi, ci fac ce facem noi. Înainte măcar să ne gândim la comportamentul copiilor noștri, este util — ba chiar esențial — să ne uităm la modelele pe care le urmează. Printre care și dumneavoastră.

Acest capitol este despre dumneavoastră, fiindcă vă veți influența enorm copilul. Aici vă voi da exemple despre cum poate trecutul să afecteze prezentul în relația pe care o aveți cu copilul dumneavoastră. Voi vorbi despre cum poate copilul să stârnească în noi amintiri care ne vor influența apoi în mod eronat deciziile de parenting. De asemenea, voi analiza cât este de important să ne examinăm vocea critică interioară, ca să nu transmitem prea mult din efectele sale nocive generației următoare.

## TRECUTUL NE AJUNGE DIN URMĂ (PE NOI ȘI PE COPIII NOȘTRI)

Copilul are nevoie de căldură și acceptare, de contact fizic, de prezența părinților, de dragoste, dar și de impunerea de limite, de înțelegere, de tovarăși de joacă de toate vârstele, de experiențe liniștitoare, precum și de multă atenție și de o mare parte din timpul dumneavoastră. A, deci e simplu: se poate încheia cartea chiar aici. Numai că nu e tocmai așa, fiindcă mai intervine câte ceva. De exemplu viața dumneavoastră: condițiile de trai, găsirea unei creșe,

banii, școala, serviciul, lipsa de timp, treburile... este o listă infinită, după cum bine știți.

Ceea ce intervine în primul rând însă este ceea ce ni s-a oferit la rândul nostru când eram bebeluși și copii. Dacă nu ne facem timp să analizăm felul în care am fost crescuți, această moștenire ne poate afecta pe nesimțite. Probabil că v-ați trezit uneori spunând ceva de genul: „Vorbeam și parcă o auzeam pe maică-mea“. Firește, dacă era vorba de cuvintele care în copilărie v-au făcut să vă simțiți dorit, iubit și în siguranță, nu e nicio problemă. Dar de multe ori se întâmplă să fie vorba tocmai de cuvintele cu efect opus.

Intervine lipsa noastră de încredere, pesimismul, instinctul de autoapărare care ne înăbușă sentimentele și teama de a ne lăsa în prada acestora. Sau, când vine vorba de copii, intervin lucrurile care ne enervează, așteptările pe care le avem din partea lor, temerile pe care le simțim ca părinți. Nu suntem decât o verigă dintr-un lanț care se întinde pe mii de ani în urmă și se va continua în viitor până cine știe când.

Vestea bună este că puteți învăța să modelați această verigă pe care o întrupați, ceea ce va îmbunătăți viața copiilor dumneavoastră și a copiilor lor, și puteți începe chiar acum. Nu trebuie să repetați tot trecutul; aruncați peste bord lucrurile care nu v-au fost de folos. Dacă sunteți părinte sau sunteți pe cale să deveniți părinte, faceți o călătorie în trecut și amintiți-vă de copilărie, analizați felul în care ați fost educați, cum v-ați simțit atunci, ce părere aveți acum despre educația care vi s-a dat și, după ce ați înșirat în minte toate aceste lucruri și le-ați examinat cu atenție, păstrați-le numai pe cele care vi se par de folos.

Dacă, în copilărie, ați fost în mare parte respectat ca individ unic și valoros, dacă vi s-a acordat dragoste necondiționată, atenție pozitivă și ați avut o relație satisfăcătoare cu membrii familiei

dumneavoastră, aveți la dispoziție un model pentru a înfirișa relații pozitive, funcționale. Astfel, ați învățat cum să contribuiți în mod pozitiv la familie și comunitate. În acest caz, călătoria în trecut este puțin probabil să fie una dureroasă.

Dar, dacă nu ați avut o astfel de copilărie — ceea ce este adevărat pentru mulți dintre noi —, rememorarea trecutului poate fi chinuitoare. Cred că este necesar să conștientizăm acest disconfort pentru a înțelege cum să evităm să îl transmitem mai departe. O mare parte a moștenirii primite este inconștientă. De aceea uneori este dificil să ne dăm seama dacă reacționăm la comportamentul copilului nostru sau dacă reacțiile noastre își au sursa în trecut.

Am să redau o întâmplare, pentru a vă face să înțelegeți mai bine la ce mă refer. Mi-a fost istorisită de Tay, o mămică iubitoare, psihoterapeut cu experiență, care pregătește viitori psihoterapeuți. Amintesc ambele roluri ale ei, pentru a sublinia că până și aceia dintre noi care suntem perfect conștienți de ceea ce facem și avem cele mai bune intenții ne putem trezi că alunecăm în trecut și reacționăm la amintirile noastre, și nu la ceea ce se petrece sub ochii noștri în prezent. Această întâmplare începe când fiica lui Tay, Emily, care avea aproape șapte ani, s-a blocat pe turnul de cățărare de la locul de joacă și a strigat-o pe mama ei să o ajute să coboare.

I-am spus să se dea jos și, când a răspuns că nu poate, m-am infuriat brusc. Mi se părea că e de-a dreptul ridicolă — firește că se putea da jos singură. Am strigat la ea: „Dă-te jos imediat!“

Până la urmă a reușit. Apoi a vrut să mă prindă de mână, dar eu eram încă supărată și n-am lăsat-o, așa că a început să plângă.

După ce am ajuns acasă și am făcut un ceai împreună, s-a liniștit, iar eu mi-am zis: „Doamne, ce enervanți pot fi copiii ăștia!“

Să dăm timpul înainte cu o săptămână: suntem la grădina zoologică, unde este altă instalație de cățărat. Când am văzut-o, m-am simțit brusc foarte prost. Era clar că și Emily și-a amintit de incidentul de săptămâna trecută, fiindcă m-a privit aproape cu teamă.

Am întrebat-o dacă vrea să se cațăre. De data aceasta, în loc să mă așez pe o bancă și să stau cu ochii în telefon, am rămas lângă ea și am urmărit-o. Când i s-a părut că s-a blocat, a întins mâna să o ajut. Dar acum am încercat să o încurajez. I-am zis: „Pune un picior aici și celălalt acolo și prinde chestia asta și o să reușești singură“. Și așa a fost.

Când a coborât, m-a întrebat: „Data trecută de ce nu m-ai ajutat?“

M-am gândit și i-am răspuns: „Când eram mică, Buni mă trata ca pe o prințesă și mă ducea în brațe peste tot și îmi spunea tot timpul să «am grijă». Iar eu aveam impresia că nu pot face nimic de una singură și am ajuns să sufăr de lipsă de încredere în sine. Nu vreau să ajungi și tu așa, de aceea n-am vrut să te ajut când ai cerut să te dau jos de pe turnul de cățărat săptămâna trecută. Și mi-am amintit de vremea când eram de vârsta ta și nu aveam voie să mă cațăr singură. M-am enervat și m-am descărcat pe tine, ceea ce n-a fost bine“.

Emily s-a uitat la mine și mi-a zis: „A, am crezut că nu-ți pasă de mine“.

„A, nu“, am zis eu. „Îmi pasă de tine, dar nu mi-am dat seama că eram, de fapt, supărată pe Buni și nu pe tine. Și îmi pare rău.“

La fel ca lui Tay, tuturor ni se poate întâmpla cu ușurință să ne pripim când ne evaluăm reacțiile emoționale, fără să ne gândim că ar putea fi declanșate de o amintire și nu de ceea ce se întâmplă în prezent.

Dar când resimțim furie — sau orice alt sentiment dificil, precum ciuda, frustrarea, invidia, dezgustul, panica, iritarea, teama

etc. — ca reacție la o faptă sau o dorință a copilului, am face bine să interpretăm sentimentul respectiv ca pe un semnal de alarmă. Un semnal de alarmă care ne avertizează neapărat că ar fi făcut ceva rău copilul nostru, ci ne atrage atenția că este ceva în neregulă cu noi.

Iată cum se desfășoară lucrurile: când vă înfuriați sau resimțiți vreun alt sentiment puternic în prezența copilului dumneavoastră, de fapt este o cale de apărare împotriva reacțiilor pe care le aveți când erați de vârsta lui. Fără să vă dați seama, comportamentul copilului amenință să vă declanșeze vechile sentimente de disperare, de dorință, de singurătate, de gelozie sau de slăbiciune. Așa că alegeți inconștient calea cea mai simplă: în loc să simțiți empatie față de sentimentele copilului dumneavoastră, vă lăsați pradă furiei sau frustrării, sau vă panicați.

Uneori, aceste sentimente din trecut care ies din nou la suprafață au fost transmise de-a lungul mai multor generații. Pe mama o enervau țipetele copiilor care se jucau. Mi-am dat seama că și eu intru în alertă când copila mea face gălăgie cu prietenii ei, chiar și atunci când se joacă frumos. Mă interesa cauza acestui fenomen, așa că am întrebat-o pe mama ce i s-ar fi întâmplat dacă ar fi făcut gălăgie în timpul jocului când era mică. Mi-a spus că tatăl ei — bunicul meu — care era trecut de cincizeci de ani când s-a născut ea, suferea adesea de dureri de cap cumplite, iar copiii erau nevoiți să umble tiptil prin casă, că altfel o pățeau.

Poate vă temeți uneori să conștientizați iritarea care pune stăpânire pe dumneavoastră, în ideea că, dacă recunoașteți existența sentimentelor respective de furie față de copilul dumneavoastră, acestea se vor intensifica sau vor deveni oarecum mai reale. Dar, de fapt, dacă identificăm sentimentele neplăcute și găsim o explicație pentru ele — o explicație care nu are legătură cu

copilul —, nu vom mai da vina pe acesta că le-ar fi declanșat. Astfel, scade probabilitatea că veți pedepsi copilul pentru că vă simțiți în felul acesta. Nu veți reuși întotdeauna să identificați cu precizie amintirea care declanșează sentimentele respective, dar nu înseamnă că ea nu există, și vă va ajuta dacă veți rămâne convins de existența ei.

Una dintre probleme poate fi că în copilărie aveți impresia că cei care vă iubeau nu vă și plăceau în același timp. Poate că vă considerau enervant sau dificil, considerau că i-ați dezamăgit, nu vă acordau importanță, îi exasperați, vă găseau neîndemânatic sau prostănac. Când comportamentul copilului dumneavoastră vă aduce aminte de această impresie, vi se declanșează sentimentele negative respective și ajungeți să zbierați sau să vă manifestați într-un fel neplăcut.

Nici vorbă, este dificil să fii părinte. Peste noapte, copilul devine prioritar, douăzeci și patru de ore pe zi, șapte zile din șapte. Poate că în sfârșit înțelegeți prin ce au trecut părinții dumneavoastră, poate că ajungeți să îi apreciați, să vă identificați cu ei sau să îi compătimiți. Dar trebuie să vă identificați și cu copilul sau copiii dumneavoastră. Dacă vă faceți timp să vă amintiți cum vă simțeai când aveai vârsta copilului dumneavoastră, îl veți înțelege mai bine. Astfel, veți ști cum se simte și veți fi mai tolerant față de comportamentele care inițial vă fac să îl respingeți.

Am avut un pacient, Oskar, care adoptase un băiețel de un an și jumătate. De fiecare dată când băiatul arunca mâncare pe jos sau o lăsa în farfurie, Oskar se simțea cuprins de furie. L-am întrebat ce pățea el în copilărie când arunca mâncarea pe jos sau când refuza să mănânce. Și-a amintit că bunicul lui îl plesnea peste degete cu mânerul cuțitului, după care îl dădea afară din cameră. Când și-a amintit cum se simțea el, copil fiind, când era pedepsit astfel, i s-a

făcut milă de el însuși și, astfel, a învățat să fie mai răbdător cu fiul său.

Este ușor să presupunem că reacționăm la ce se întâmplă sub ochii noștri și că nu este, de fapt, vorba de un ecou din trecut. Ca exemplu, imaginați-vă că aveți un copil de patru ani care primește o grămadă de cadouri de ziua lui, iar dumneavoastră îl certați că este „răsfățat” când nu vrea să împartă cu ceilalți noile sale jucării.

Ce se petrece aici? Este logic că nu poate fi vina lui că a primit atât de multe daruri. Poate că presupuneți, inconștient, că nu le merită, iar iritarea provocată de această presupunere se manifestă prin tonul răstit sau prin așteptarea nerezonabilă ca cel mic să dea dovadă de maturitate.

Dacă vă gândiți puțin, dacă vă analizați iritarea, se poate să vă dați seama că fetița sau băiețelul de patru ani de dinăuntru dumneavoastră resimte invidie sau competitivitate. Poate că la patru ani ați fost nevoit să lăsați și alți copii să se joace cu jucăriile dumneavoastră preferate sau, pur și simplu, nu primeați de obicei multe cadouri, iar acum, în loc să vi se facă milă de copilul de patru ani din dumneavoastră, vă răstiți la propriul copil.

Acest lucru îmi amintește de mesajele anonime de ură și de postările negative de pe rețelele de socializare pe care le primesc celebritățile. Dacă citim printre rânduri, de fapt toate aceste mesaje par să spună așa: *Nu-i corect că tu ai ajuns vedetă, iar eu nu.* Nu e un lucru neobișnuit să fim invidioși pe copiii noștri. Însă este absolut necesar să conștientizăm acest lucru și să nu îi pedepsim pentru sentimentele noastre. Nu au nevoie de *trolling* din partea părinților.

În această carte am inclus câteva exerciții care vă pot ajuta să înțelegeți mai în profunzime la ce mă refer. Dacă nu vi se pare că vă ajută sau vi se par prea chinuitoare, puteți trece peste ele sau puteți reveni la ele când considerați că vă simțiți mai pregătit.

## Exercițiu: De unde izvorăște acest sentiment?

Data viitoare când vă enervați pe copilul dumneavoastră (sau resimțiți altă emoție copleșitoare), în loc să reacționați fără să mai stați pe gânduri, luați o pauză și întrebați-vă: Acest sentiment este oare declanșat de această situație și de copilul meu? Ce mă oprește să văd situația din perspectiva lui?

O modalitate de a evita să reacționați este să spuneți: „Am nevoie de puțin timp să mă gândesc la această situație“ și să folosiți acest răstimp pentru a vă calma. Deși copilul are nevoie de ajutorul dumneavoastră în momentul respectiv, nu are niciun sens să încercați să îl ajutați dacă sunteți copleșit de furie. Dacă vă lăsați pradă emoțiilor, nu va auzi decât furia din vocea dumneavoastră, și nu mesajul pe care doriți să îl transmiteți.

Dacă încă nu aveți copii, puteți încerca următoarea variantă a acestui exercițiu. Luați aminte când vă înfuriați sau când simțiți că numai dumneavoastră aveți dreptate, sau vă indignați, intrați în panică, sau poate vă este rușine, vă simțiți dezgustat de sine sau izolat de cei din jur. Căutați un tipar în reacțiile dumneavoastră. Amintiți-vă când v-ați simțit prima dată în acest fel, în copilărie, când ați început să aveți această reacție, și poate că veți începe să înțelegeți în ce măsură s-a transformat această reacție într-o obișnuință. Cu alte cuvinte, comportamentul dumneavoastră se datorează în primul rând faptului că este un obicei, și nu este neapărat declanșat de situația din prezent.

## RUPTURĂ ȘI REPARAȚIE

Într-o lume ideală, ne-am da seama când suntem pe punctul de a ne comporta nepotrivit și am reuși să ne abținem. Nu am striga niciodată la copilul nostru, nu l-am amenința și nu l-am face să

se simtă prost. Firește, este nerealist să credem că putem să ne abținem de fiecare dată. Să luăm cazul lui Tay — este psihoterapeut cu experiență și tot s-a lăsat pradă furiei, fiindcă avea impresia că este o reacție justificată la situație. Însă ceea ce a făcut ea, lucru pe care trebuie să învățăm cu toții să îl facem, pentru a remedia situația, se numește „ruptură și reparație“. Rupturile — neînțelegerile, presupunerile eronate, jignirile — sunt inevitabile în orice relație însemnată, intimă și familială. Nu ruptura contează, ci reparația.

Pentru a repara o relație trebuie mai întâi să vă schimbați reacțiile, adică să vă dați seama ce le declanșează și să vă folosiți de informația respectivă pentru a le schimba. Sau, dacă aveți un copil mai mare, care vă poate înțelege, vă puteți folosi de cuvinte pentru a vă cere iertare, așa cum a făcut Tay. Chiar dacă nu vă dați seama că v-ați nedreptățit copilul decât cu mult timp după aceea, nu este prea târziu să îi mărturisiți că ați greșit. Înseamnă enorm pentru un copil, chiar și pentru un adult, când părintele aduce o reparație. Luați aminte la ce credea Emily. Avea impresia că lui Tay nu îi pasă de ea, într-o măsură sau alta. Ce ușurare să își dea seama că mamei ei îi pasă, de fapt, de ea, însă era pur și simplu derutată.

Un părinte m-a întrebat odată dacă nu este cumva periculos să le cerem iertare copiilor. „Nu este important să vadă că ai întotdeauna dreptate, altfel nu se vor mai simți în siguranță?“ a întrebât ea. Nu! Copiii au nevoie să fim noi înșine, să fim sinceri, nu să fim perfecți.

Amintiți-vă de copilărie: v-au făcut vreodată părinții să vă simțiți „prost“ sau v-au învinovățit vreodată pentru proasta lor dispoziție? Este atât de ușor să încercăm să scăpăm de sentimentul de neplăcere dând vina pe altcineva, iar copiii, din păcate, sunt mult prea adesea victimele acestui tip de comportament.