

Cuprins

<i>Prefață de Anna Roy</i>	11
<i>Preambul</i>	13
<i>Introducere</i>	15

1

JERTFA UNUI PĂRINTE: PREZENȚA, TIMPUL, ATENȚIA

<i>Cum devii care giver</i>	23
Timpul se comprimă până când, de multe ori, îți fuge printre degete	35
Perioada în care uiți de tine ca să devii mai bun	38
Transparența psihică: o ocazie de ajustare și transformare	40
Sensibilitate, capacitate de percepție și creativitate	44
O experiență prea puternică?	46
Îndemnul de a fi zen vs impulsul de lupoaică	49
Cum ar fi o lume incluzivă pentru femei și copii?	56
Când copilul impune limite... ..	58
...Unei societăți agitate și hiperactive	60

2

PRIMII ANI: O PERIOADĂ DE VULNERABILITATE PROST GESTIONATĂ ÎN ISTORIA OCCIDENTALĂ

Neglijarea îngrijirii pe parcursul secolelor de cultură a războiului	67
O cultură a războiului care se răsfrânge asupra reprezentării mamelor și a copiilor	71
Cea de-a doua parte a secolului al XX-lea: cultul performanței	80
Atunci când evenimentele vieții devin oportunități de piață	86

3

SPAȚII TAINICE ALE IUBIRII ȘI CALITĂȚI PREȚIOASE PENTRU UMANITATE

Comportamentele și calitățile parentale care susțin omenirea	95
Aptitudinile de cooperare ale vechilor triburi ca sursă de inspirație	97
Recrearea unui cerc de allopărinți în lumea modernă	103
Cele cinci mari secrete ale „îngrijirii” care țes istoria speciei umane	109
Ritualuri pentru îmbunătățirea calității legăturilor cu bebelușul	125

4

PUTEREA CELOR CARE ÎNGRIJESC

Postura de părinte sporește puterea compasiunii	131
---	-----

Tendința de a reintra în tiparele vechi de comportament în momentele de stres	138
Reinvestirea spațiului urban și social	140
Cum punem în valoare competențele parentale?	142

5

TRIMESTRUL AL CINCILEA. RECONECTAREA CU LUMEA EXTERIOARĂ ÎN PLINĂ MATRESCENȚĂ

O perioadă de parentaj intens, denumită „concediu”	150
Cele trei imperative paradoxale ale tânărului <i>care giver</i>	151
Dubla separare	159
Vinovăția	160
Sindromul elevei cuminiți	162
Să înlocuim „trebuie” cu „trăiesc”	166
Parentalitatea, o forță care va schimba lumea	171

6

INIȚIEREA ÎN TIMPUL CICLIC

Reînnodarea legăturilor cu timpul organic	187
Când norma socială intră în contradicție cu norma biologică	190
Ciclurile primei copilării	192
Observația ca piatră de temelie a înțelegerii față de altul	199
Legăturile de atașament și motricitatea copilului mic ...	200
O nevoie profundă de ordine	206
Încrederea în sine se naște din concentrare	208

Viața practică: o modalitate de a te elibera de sarcinile casnice de timpuriu și de a-ți spori încrederea în tine ...	210
Practici corporale și meditații pentru susținerea competențelor parentale	215
<i>Concluzii</i>	221

*Celor dragi, care au țesut în jurul meu o pânză,
dăruindu-mi astfel timpul de a scrie această carte,
rod al micilor evadări și al orelor nu chiar furate*

*„Nu vă neliniștiți atunci când
Toate lumânările vor pâlpâi și se vor stinge.
Noi avem flacăra
Care aprinde focul.“*

Djalâl ad-Dîn Rûmi (1207–1273)

Prefață

Alături de naștere și de moarte, experiența parentalității* este una dintre cele mai radicale aventuri pe care ne este dat să le trăim. Un job nou, intrarea la facultate, cumpărarea unui apartament par deja schimbări minore pe lângă experiența bulversantă pe care o aduce cu sine venirea pe lume a unui copil.

Când devenim părinți, lumea începe să se învârtă diferit: înainte trăiam aplecați spre noi înșine, pentru noi înșine, responsabili doar de propria noastră persoană. De acum înainte, trebuie să trăim cu atenția îndreptată spre altcineva, pentru altcineva, având responsabilitate față de altcineva.

Odată cu apariția unui copil, trebuie să acceptăm, de bunăvoie sau siliți, un statut nou și nevoia de a dobândi aptitudini noi (precum blândețea, răbdarea, un ritm mai lent, cumpătarea), adeseori în răspăr cu cele care se bucură de apreciere în lumea noastră. Nu există cale de întoarcere, este o schimbare cu caracter definitiv, „până când moartea ne va despărți“. Este, așadar, o schimbare existențială majoră. Poate crezi că exagerez, că fac din țânțar armăsar, în special din cauza profesiei mele de moașă. Dar nu cred că exagerez: pentru mine, parentalitatea

* Termenul a fost introdus în limbajul de specialitate de către psihanalistul și psihologul René Clément, în „Parentalités et dysparentalités“, *Le groupe familial*, nr. 112, FNEPE, 1985; deși nu se regăsește în dicționarul limbii române, termenul a fost tradus ca atare și preluat în limbajul psihologilor, iar definirea lui a suferit adaptări și modificări de-a lungul anilor, pe măsură ce a fost inclus și în alte lucrări, articole, cărți etc. (*N. trad.*)

este de o importanță maximă, pentru că are o influență majoră asupra vieții celor cărora le ofer asistență de mai bine de 15 ani.

Cu toate acestea, parentalitatea este aproape ignorată, atât în sfera ideilor, cât și în cea politică. Deși găsim cărți practice cu toptanul (nu este o critică, am scris și eu astfel de cărți, și sunt foarte utile), foarte puține studii tratează subiecte mai profunde, de actualitate, trecute sau viitoare. Nimic (sau aproape nimic) serios. Este oare un subiect prea „feminin“?

Aici, intervine autoarea acestei cărți, Céline Chadelat. Ea reușește să ne forțeze să gândim, să problematizăm. Ea transformă faptul de a „deveni părinte“ într-un adevărat subiect politic, analizând capacitățile și aptitudinile pe care le dobândim în această perioadă decisivă a vieții de adult. Reflectează la locul copiilor și al părinților lor în lumea de ieri, de astăzi și de mâine. Ne vorbește despre grija față de cei mai vulnerabili. Mi-a făcut o plăcere nemaipomenită să o citesc, fiindcă mi-a deschis orizonturi nebănuite.

Și nu este pentru prima dată când face acest lucru! Alături de alte femei, ea a reușit să ridice problema atât de importantă a perioadei post-partum, publicând, în 2019, cartea *Le Mois d'or*.^{*} Așadar, cartea pe care urmează să o citești este lucrarea extraordinară a unei femei care militează pentru o lume mai dreaptă. Ce noroc pe tine!

Lectură plăcută!

ANNA ROY,
moașă și autoare

* În coautorat cu Marie Mahé-Poulin, Presses du Châtelet, 2019 (ediție adăugită, 2021). (N. a.)

Preambul

De-a lungul secolelor, capacitățile materne și paterne au fost cele care au țesut rețeaua umanității noastre. Empatia, atenția, cooperarea sunt câteva dintre acele calități valoroase care îi permit ființei umane să se perpetueze. Astăzi, nevoile părinților și ale copiilor se confruntă cu imperative economice și cu reprezentări sociale, deoarece suntem și noi moștenitorii unei istorii războinice, dominate de cultul performanței și al dominației și nepăsătoare față de asistență și îngrijire. Cu toate acestea, mutarea atenției sociale spre îngrijire, empatie și atenție reprezintă o șansă de a obține liniștea de care societatea noastră are atât de multă nevoie. Cartea aceasta este, pe de o parte, un ghid care să îi ajute pe părinți să dobândească mai multă încredere în ei înșiși, iar pe de alta, un îndemn la o lume incluzivă și pentru cei mai vulnerabili membri.

Introducere

Deși noaptea este încă adâncă, flăcările dansează în atmosfera caldă a acestui colț retras din sud-estul Indiei. Patru bărbați stau în jurul focului, cu picioarele încrucișate, fiecare către un punct cardinal, nord, est, sud și vest, și intonează mantre, acele silabe cu sonoritate gravă și vibrantă. Vocile lor profunde par să umple și să trezească fiecare particulă din acest loc aflat în afara timpului. În răstimpuri, în momente care par să urmeze o logică exactă, unul dintre ei toarnă unt topit pe vatră. De îndată, flăcările țâșnesc spre cer. Acest ritual durează mai mult de o oră, timp în care focul nu trebuie să se stingă. Bărbații priveghează.

Așezată într-un loc mai retras, asist la ritual și mă las învăluită de atmosfera aceasta sacră care mă face să cred că sunt acolo unde trebuie să fiu. Am 25 de ani, sunt liberă să călătoresc, timpul îmi aparține, așa că reflectez mult asupra propriei mele persoane. Am idei și convingeri cu privire la orice. Încă nu am un copil. Într-o dimineață, îi întreb pe bărbați de ce nu participă și femeile la venerarea aceluia foc sacru. Cel mai în vârstă dintre ei îmi răspunde: „Ca să veghezi focul, îți trebuie aceeași dăruire și același nivel de atenție ca atunci când îngrijești un copil mic. De aceea, conform tradiției, mai degrabă bărbații au grijă de foc, pentru că femeile îndeplinesc aceste gesturi prin grija pe care le-o poartă copiilor.“ Pentru ca ceremonia de venerare a focului să coincidă cu începutul zilei, ritualul începe la ora 04:30 dimineața. Ca să se păstreze aprins, focul are nevoie

de atenție și de devotament, de gesturi delicate. Dar, mai presus de toate, focul impune disciplină, deoarece trebuie venerat în fiecare zi care trece, menținându-se astfel echilibrul subtil și invizibil al universului.

Nu vreau să suscit prin aceste rânduri o dezbatere despre locul fiecăruia în cuplu, nici să emit o cât de mărunță critică la adresa unei culturi atât de diferite de a mea și care, cu toate acestea, mi-a dăruit atât de mult. Prefer să mă concentrez asupra aspectelor care ne leagă. Când, 10 ani mai târziu, deja mamă pentru a doua oară, am rememorat momentul acela, am înțeles că ei știu. Știu cât de înalt este nivelul de exigență necesar creșterii unui copil, cunosc atenția și vigilența permanentă de care ai nevoie. Este un mod de a recunoaște că meseria de părinte este cea mai dificilă din lume. Omul acela mi-a răspuns din adâncul inimii lui, el știa că grija față de un copil mic cere efort, prezență, energie, o mulțime de gesturi; știa că această dedicare față de un altul dobândește, prin natura sa nelimitată și exclusivă, o dimensiune aproape sacră uneori. Amintirea discuției mă luminează și mă regenerează, pentru că propria mea cultură pare să fi uitat de dimensiunea aceasta. Scopul cărții de față este să explorăm această misiune care ne onorează și uneori ne constrânge, oferindu-ne, totodată, o formă de putere. În societatea noastră occidentală, cei mai mulți ignoră cu bună știință această putere. Poate pentru că în gesturile ei repetate zi de zi sălășluiește iubirea. Fără îndoială, undeva, departe, foarte departe de proiecțiile noastre butaforice pe tema iubirii, faptul de a avea grijă de un altul insuflă un sens care dăinuie chiar și atunci când nu a mai rămas nimic altceva, iar faptul de a dăruir aprinde întotdeauna scânteia speranței. Poate că iubirea chiar așa se naște, pur și simplu.

Încă de la începutul drumului meu pe tărâmul necunoscut al parentalității, am intuit că societatea noastră nu este concepută pentru familiile cu copii mici. Dar, fiind pătrunsă de iluziile mele de tinerețe, căreia îi asociaz și o anumită capacitate

de a face sacrificii, eram convinsă că voi putea schimba și îmbunătăți situația și viața copiilor mei. Avem nevoie de iluzii ca să putem merge mai departe, și nu regret nimic, aceste credințe fac și ele parte din drumul meu. Fără ele, și dacă aș fi persistat în fantasmile conform cărora aveam să fiu mama perfectă, devotată până în cele mai adânci cute ale ființei mele, nu aș fi scris această carte. Îmi închipuiam, de pildă, că, în vacanțe, copiii mei se vor zbengui și vor țopăi pe câmpii, în aer curat (imaginea idealizată a copilăriei pe care o aveam la vremea aceea), în loc să se învârtă în cerc, pe asfalt, la grădiniță. Îmi închipuiam chiar că nu o să fie niciodată nevoiți să mănânce la cantină, pentru că, organizându-mi eficient timpul, eu aveam să găsesc o soluție și să le pregătesc mâncarea. Îmi imaginam că viața mea avea să fie un soi de remake după *Little House on the Prairie* și *La Gloire de mon père* (capitolele despre vară). Iar eu aș fi fost chiar în centru, în miezul ei, prezentă *pentru totdeauna*. Dar scăpasem complet din vedere un anume detaliu: eu sunt ultima verigă a lanțului. După mine, nu mai preia nimeni conducerea.

Într-un anumit fel, mă exclusesem cu totul din ecuație, pentru că, dacă vrei să fii omniprezent și omnipotent, dispari. Nu înțelegeam că, dacă ridic pe umeri toate tarele societății noastre, ritmul ei școlar intens, individualismul ei, solitudinea ei, incapacitatea ei de a înțelege acel *care* (faptul de a îngriji), toate acestea vor deveni, după zile întregi și nopți de somn întrerupt, o povară strivitoare și sufocantă.

Proiectul meu individualist atotputernic nu rezolva nimic. Pentru că lucruri atât de importante, precum nașterea, alăptarea, îngrijirea bebelușului, creșterea copilului, educația lui, ne sunt confiscate rapid de un mecanism foarte bine pus la punct. Valorificarea cunoașterii acestor practici favorizează o regenerare globală, de care avem cu toții nevoie. Trebuie să trăiești experiența vegherii asupra unui bebeluș, apoi asupra unui copil mic, să vezi de câtă atenție, vigilență și precizie în observație și

în gesturi este nevoie, ca să înțelegi ce presupune îngrijirea, cât este de prețioasă.

Ca părinți, avem câteva motive să avem încredere în noi înșine, datorită acestei realizări importate de a avea grijă zilnic de cineva. Și atunci cum este posibil ca numeroase femei să se simt atât de puțin valorizate în parentalitatea lor germinantă? Poate pentru că însăși esența parentalității dă peste cap ordinele și interesele. Nașterea unui copil este o ocazie să schimbi radical lucrurile, să îți găsești locul în tine mai degrabă decât să te încadrezi într-un tipar. Să nu trebuiască să te încadrezi perfect este o mare șansă!

Așadar, aș putea, desigur, să mă folosesc de unele dintre privilegiile mele ca să mă aleg doar cu ceea ce este mai bun din asta, dar miza este cu mult mai mare, mai importantă. Ca mame și tați, atunci când se implică și tații, sau ca părinți secundari, trebuie să înțelegem că ceea ce facem pentru copiii noștri în fiecare zi este de o importanță mult mai mare decât ne imaginăm. Dacă conștientizăm valoarea acestei munci invizibile, putem să ne extragem din ea încrederea necesară ca să devenim siguri pe noi înșine, să ne tratăm cu respect, să ne pliem mai bine pe propriile valori, să nu ne mai lăsăm agresati, să gândim diferit și să insuflăm mai multă vitalitate unei lumi căreia îi lipsește acest lucru. Pe scurt, ca să evoluăm în umanitatea noastră.

Cartea aceasta se adresează celor care traversează, direct sau indirect, primii ani de viață ai copilului lor, care simt intens schimbările profunde petrecute în familie, în viața de cuplu și în relația cu ei înșiși, și femeilor care își trăiesc maternitatea.*

* Obținut prin contragerea a doi termeni, „maternitate“ și „adolescență“, conceptul creat în anul 1970 de antropologa americană Dana Raphael desemnează modificările fizice, emoționale și identitare trăite de mame la nașterea primului copil. Apare în opoziție cu ideea conform căreia o femeie devine mamă încă din momentul în care dă naștere unui copil. (N. a.)

Dar și celor care vor să își descopere umanitatea într-un alt mod, diferit de cele consacrate.

Copiii mei au crescut deja, dar eu nu am să uit. Nu vreau să pierd legătura cu lumea aceea a parentalității cu copiii mici, deoarece, proiectându-mă în sclipirea realității pe care mi-o oferă, m-au ajutat să îmi dezvolt neîncetat umanitatea. De asemenea, visez la o lume nefragmentată, în care existențele noastre diferite se întrepătrund pentru a țese o legătură, o lume în care grija față de un copil mic să fie împărțită de toată lumea. În acest sens, cartea de față se adresează celor care sunt dispuși să dea din când în când o mână de ajutor sau un sprijin permanent, revitalizând astfel ideea de ajutor reciproc și de solidaritate.

1

Jertfa unui părinte: prezența, timpul, atenția

„Atenția este forma cea mai rară și cea mai pură de generozitate. Nu sunt mulți cei cărora le este dat să descopere că lucrurile și ființele există.“

Simone Weil către Joë Bousquet,
13 aprilie 1942

Culturii noastre îi lipsesc cuvintele care pot defini ce înseamnă „a fi părinte“. Există lumi ale părinților, lumi ale tinerilor, lumi ale vârstnicilor. Și, din păcate, comunicarea dintre aceste lumi este săracă sau defectuoasă. Or, venirea pe lume a unui copil ne cufundă în adâncul umanității noastre, într-o dimensiune a existenței alcătuită din bucurie, anduranță, încercări și smerenie. Și ne dorim ca lumea întreagă să afle ceea ce trăim noi atunci când, zi și noapte, veghem (și ne trezim).

CUM DEVII CARE GIVER

Când copilul se naște, devenim *care givers*, „cei care îngrijesc“, cum spun anglo-saxonii. Ei sunt cei care au redefinit domeniul îngrijirii, delimitându-l de domeniul medical. Din clipa în care se naște copilul, pătrundem într-o lume nouă, aceea a grijii față de celălalt. Veghem, ne neliniștim, devenim mai atenți, devenim cât de preventivi putem și ne permit propriile capacități și mediul în care trăim. În felul acesta, devenim părinți: o mamă, un tată, un copărinte.* Pe parcursul acestor ani, suntem cu mult

* Provenit din limba engleză, termenul nu are corespondent în limba română și se referă la doi părinți care se ocupă împreună de creșterea și educarea copiilor chiar dacă nu mai sunt într-o relație de cuplu. (*N. trad.*)

mai vulnerabili decât în oricare alte momente din întreaga noastră existență.

Termenul *care* nu poate fi tradus cu ușurință. Ca să îl înțelegi, trebuie să sintetizezi mai mulți termeni: „să fii atent“, „să ai grijă“, „să dai dovadă de solitudine“, „să îți faci griji pentru un altul“. Pentru psihologa Carol Gilligan, care a introdus în Statele Unite acest termen în 1982, *care* desemnează „o preocupare fundamentală pentru starea de bine a celuilalt, care orientează dezvoltarea morală spre atenție și responsabilitate și spre natura raporturilor umane“. Și, vreme îndelungată, am vrut ca domeniul îngrijirii să fie prin excelență al femeilor. Ce păcat! Pentru că, prin circumscrierea acestui domeniu de activitate în limitele spațiului și genului feminin, societatea noastră se privează cu cruzime de competențele și binefacerile sale. Filozoafa, mama și feminista americană Sara Ruddick a demonstrat că adevăratele politici de pace pot izvorî din „gândirea maternă“, pornind de la dorința profundă a mamelor de a-și proteja copiii.

Întorcându-se la moștenirea noastră străveche, primatoloaga americană Sarah Blaffer Hrdy merge chiar mai departe. În cartea ei, *Mothers and Others*^{*}, demonstrează că maternajul, sau calitatea de mamă, este un izvor adânc de compasiune pentru alții. De fapt, aceste gesturi, aceste emoții specifice domeniului îngrijirii depășesc cu mult compromisul reciproc pe care îl presupun logica costurilor și a avantajelor sau schimbul de daruri și contra-daruri între membrii aceluiași trib, cum pretind unele teorii evoluționiste. Prin argumentul că lumea noastră este susținută de un alt sens decât cel al calculului egoist, această abordare deschide o dimensiune nouă. E o semnificație încă indescifrabilă pentru mulți, despre care se discută

* Sarah Blaffer Hrdy, *Mothers and Others: The Evolutionary Origins of Mutual Understanding*, Harvard University Press, 2011. (N. a.)

insuficient, dar pe care femeile, mamele și cele din postura de *care givers* care vor citi această lucrare o vor înțelege de îndată. Pentru profesoara americană de științe politice, Joan Tronto, îngrijirea înseamnă: „*Care* desemnează o activitate generală care cuprinde toate gesturile pe care le facem pentru a menține, perpetua și a repara lumea noastră, astfel încât să putem trăi în ea cât ne este mai bine cu putință. Lumea aceasta include corpurile noastre, pe noi înșine și mediul în care trăim. Toate elementele pe care încercăm să le integram într-o rețea complexă, menită să susțină viața.“ Ce este mai minunat decât să lași teoria deoparte și să îmbrățișezi viața în toată complexitatea și bogăția ei, în care ne adâncește grijă față de celălalt?

Să îngrijești un copil mic înseamnă să te preocupe un lucru esențial: supraviețuirea, care este o provocare de zi cu zi. Vulnerabilitatea și dependența acestor ființe mici de care avem grijă sunt totale, prin urmare, prezența noastră este... vitală pentru ele. Este o muncă solicitantă și presupune o veghe constantă în primele luni de viață, apoi în primii ani. Este o transformare majoră. Viața este condiționată de imperativul mai puțin vizibil și, cu toate acestea, esențial de a-i oferi copilului atât hrana alimentară, cât și pe cea nevăzută, a atenției. Iar aceasta din urmă, deși este una dintre cele mai importante, nu intră în calculele economiștilor. Totuși, ea este cea care asigură perpetuarea speciei umane.

Acest tip de prezență afectuoasă le impune părinților o serie de micro-renunțări pe parcursul zilelor și al nopților, cum ar fi renunțarea la serviciu*, la o lectură cursivă, la un somn adânc, la gătitul unei rețete un pic mai pretențioase sau, pur și simplu, la a mai face curățenie prin casă... Absența unei activități întreprinse pentru sine, resursă esențială de refacere, se poate dovedi rapid dăunătoare.

* Cei care au prins *lockdown*-ul cu copii mici acasă știu la ce mă refer. (N. a.)