

**LBRIS**

We know  
books

Marie-France și  
Emmanuel Ballet de Coquereaumont

# **Doar copiii au părinți**

**Cum să ai o relație sănătoasă  
cu părinții la vârsta adultă**

Traducere din limba franceză de  
Alexandra Cork

**p h i l o b i a**

# Cuprins

<b>Prefață</b> .....	7
Prima parte	
<b>Transgresarea ordinii stabilite</b> .....	13
<b>Rolul de părinte al unui adult nu există</b> .....	15
Un lacăt relațional .....	15
Spre binele tău .....	18
Confuzia în centrul parentalității.....	22
<b>A fost odată ca niciodată... o familie ideală</b> .....	29
Căsuța din prerie .....	29
Fabrica de oameni .....	33
Moș Crăciun este (uneori) un ticălos.....	40
<b>Părinți pe durată determinată</b> .....	47
Între rădăcini și aripi .....	47
Datoria eternă .....	48
Iubirea în centrul legăturii .....	55
Legătura ruptă .....	64
Partea a doua	
<b>A fi sau a nu fi un copil etern în fața părintelui</b> .....	79
<b>Un trecut care nu trece</b> .....	81
Eternul copil adaptat .....	81
Transele copilăriei .....	97
Strategii de supraviețuire și autoprotecție .....	107
<b>Adultul infantilizat</b> .....	117
O închisoare circulară.....	117
Dependența de copilul etern .....	128
Relația de tip acordeon.....	133
Relații alterate .....	135

<b>Adultul parentificat</b> .....	147
O misiune imposibilă .....	147
Fațetele copilului etern.....	155
Relația loială.....	163
Partea a treia	
<b>Crearea unei noi alianțe între fostul copil și fostul părinte</b> .....	169
<b>Trezirea adultului interior</b> .....	171
Procesul de individualizare .....	171
A iubi, a pierde, a crește.....	172
Vindecarea copilului interior.....	184
Cel mai bun aliat al tău .....	199
<b>Legătura în toate stările sale</b> .....	207
De la legătura de filiație la legătura ontologică.....	207
Reumanizarea părinților .....	218
Noi reguli ale alianței .....	227
<b>Readaptarea relațională</b> .....	239
Nu există o formulă magică.....	239
În amurgul funcției parentale.....	240
Principiul echității.....	251
Principiul echidemnității .....	258
<b>Epilog</b> .....	267
<b>Mulțumiri</b> .....	271
<b>Bibliografie</b> .....	273
<b>Glosar de termeni</b> .....	279

## Prefață

*Îți reamintesc că suntem de două ori mai apropiați de noi înșine decât de părinții noștri. Așadar, nimic nu ne conectează mai mult la ființa noastră decât detașarea liniștitoare pe care o simțim față de figurile parentale, chiar dacă acestea ne-au oferit (sau nu) – în copilărie, în primii ani de viață – un ajutor neprețuit, libertate și capacitatea de a gândi independent.*

ÉRIC BINET ■

Părinții nu mai sunt părinți. Pentru mulți adulți, această idee fundamentală rezonază cu intensitatea unui tunet, cufundându-i într-un potop de sentimente refulate sau contradictorii. Unii resping absurditatea unei astfel de idei, alții se simt атаcați... dar un număr tot mai mare de oameni resimt o reală ușurare la acest simplu gând. A considera că părinții tăi nu mai sunt părinți permite conexiunea la un adevăr fundamental, dar tulburător. O idee departe de a fi ușor de acceptat, care reprezintă începutul unei călătorii ale cărei implicații – în termeni de legături, loialitate, responsabilitate și libertate – sunt amețitoare. Această poziție invită la o pacificare reală pe care prea puțini și-o imaginează sau o realizează.

Relația dintre adulți și foștii lor părinți<sup>1</sup> reprezintă un subiect delicat, complex și rareori abordat. Cele câteva cărți pe această temă rămân fidele unor opinii pe care le considerăm adevărate deoarece sunt foarte răspândite. Astăzi, chestionarea rolului părinților la vârsta adultă reprezintă un tabu, iar în societatea

<sup>1</sup>Termenii „fost părinte” și „fost copil” vor fi explicați pe parcursul cărții.

LBRIS

We know  
books

Prima parte

# Transgresarea ordinii stabilite



## Rolul de părinte al unui adult nu există

*Pe măsură ce cresc, indivizii se detașează de autoritatea părinților, acesta fiind unul dintre cele mai necesare și mai dureroase efecte ale dezvoltării. Este absolut imperios ca detașarea să se producă și putem presupune că fiecare ființă umană cu o evoluție normală a reușit, într-o anumită măsură, să o realizeze. În realitate, progresul societății se bazează în general tocmai pe această opoziție între cele două generații.*

SIGMUND FREUD ■

### Un lacăt relațional

Puțini autori au abordat subiectul delicat al relației părinte/copil la vârsta adultă. Abordările lor au deschis calea pentru propria noastră gândire. Îmbogățiți de cei treizeci de ani de practică psihoterapeutică și confrunțați cu inconsecvența unor afirmații frecvente, am pus creionul pe hârtie pentru a vă împărtăși experiența și viziunea noastră.

### Părintele „bun” și „indispensabil”

În ultima sa carte, psihoterapeuta Sylvie Galland, bazându-se pe propria experiență de viață ca părinte, subliniază: „Acest rol parental a mobilizat atât de multă energie și emoție de-a lungul a douăzeci sau treizeci de ani! Este asociat în probleme și proiecții puternice, multe inconștiente și intime legate de istoria transgenerațională a persoanei. Acest rol ne-a structurat viața și ne-a

influențat deciziile, fiind recunoscut și valorizat de societate.”<sup>1</sup> Ea adaugă: „Sfârșitul acestei funcții poate fi greu de suportat, dând naștere unor sentimente de pierdere a identității, inutilitatea și nostalgie pentru vremea când eram indispensabili.” Autoarea nu menționează în mod explicit că astfel de trăiri, deși frecvente, pot deveni problematice. Ele reflectă o identificare profundă cu un rol perceput ca esențial, ceea ce poate conduce la fixarea părintelui într-o poziție rigidă.

Sylvie Galland continuă: „În ciuda impresiei de libertate regăsită și de ușurare, abandonul statutului de părinte de copii și de adolescenți creează un gol și ne obligă la renunțări. Noi căutări preiau locul rămas liber, printre care și cum să devenim părinți de adulți!” O idee ciudată. Conform acesteia, fiecare părinte trebuie să renunțe la funcția sa... fără a renunța în realitate. Rolul trebuie pur și simplu să evolueze; părintele rămâne pentru totdeauna părinte, părintele unui adult.

La majoritatea autorilor, baza clasică a problemei în relația copil/părinte la vârsta adultă este rareori pusă în discuție. Anumite afirmații, expuse ca adevăruri sacrosancte, confirmă această stare de fapt. De exemplu: „Toți părinții vor ce e mai bun pentru copiii lor”, „Atunci când părinții își devalorizează copiii, o fac pentru a-i stimula”, „Părinții au doar intenții bune”, „Un părinte este întotdeauna părinte”, „Vei fi întotdeauna copilul părintelui tău” etc. Imaginile părintelui bun, ale familiei inerent binefăcătoare și ale confuziei între filiație, funcția parentală și natura legăturii de lungă durată. Sunt elemente ale unei ideologii care „pornește de la o incapacitate și reprezintă expresia unor rezistențe individuale și colective, de a schimba reprezentarea

<sup>1</sup> Galland S., *La relation entre les adultes et leurs parents. Faire évoluer le lien tout au long de sa vie*, Les Éditions de l'Homme, 2019, p. 18.

parentalității. Funcția sa nu este de a proteja un copil, ci de a proteja imaginile parentale interiorizate în individ și în inconștientul colectiv, imagini care trebuie să fie protejate de orice atac, cu excepția cazului în care unitatea psihică a subiectului sau coeziunea socială sunt perturbate”<sup>2</sup>. Problema parentalității constituie încă un tabu.

### **Ambivalența**

Mulți autori nu pun cu adevărat în discuție funcția parentală, pe care o apără impunând arbitrar legitimitatea și perenitatea sa prin filiație. Cum putem evita perpetuarea acestei viziuni multisecolare a părintelui pe viață, a rolului indispensabil al funcției de părinte de-a lungul timpului? Sylvie Galland observă: „Se întâmplă adesea ca un copil, ambivalent în procesul său de emancipare, să colaboreze activ la menținerea unei legături de asistență psihologică sau materială.”<sup>3</sup> Unde este ambivalența? Fără îndoială, în copilul care așteaptă ceea ce nu a primit, dar și în părintele care nu vrea să renunțe la rolul de părinte. Ambivalența, ca sursă a atașamentelor neîncheiate, se manifestă fără echivoc într-un sistem în care atât copilul devenit adult, cât și părintele aflat într-o nouă ipostază, rămân captivi într-o iluzie persistentă: aceea că rolul de părinte continuă neschimbat și absolut. În opinia noastră, acesta este unul dintre elementele lacătului relațional ce împiedică orice evoluție reală în relația fost copil/fost părinte.

### **Doliul funcției parentale**

Relația copil/părinte la vârsta adultă este adesea blocată de dificultatea de a face față doliului inevitabil de ambele părți. To-

<sup>2</sup> Lassus P., *La violence en héritage*, op. cit, p. 52.

<sup>3</sup> Galland S., *La relation entre les adultes et leurs parents*, op. cit, p. 23.

mul are un sfârșit. Este un principiu inerent al vieții. Nimeni nu îl poate evita. Denegarea este mult mai dureroasă decât doliul în sine. O persoană nu este niciodată echivalentă cu funcția pe care o îndeplinește. Funcția de părinte se încheie. Funcția de copil se încheie. Un adult – chiar dacă acest statut este rezultatul unui proces îndelungat de formare – nu mai depinde de prezența unui părinte exterior pentru a se defini. El poate învăța să fie părinte pentru sine în timpul procesului de individualizare<sup>4</sup>. Psihoterapeutul Martin Miller sintetizează perfect observația noastră: „Scopul (...) este de a rupe această legătură emoțională părintească și de a deveni interlocutorul copilului interior. (...) Clientul reconstruiește mental, am putea spune, o relație părinte/copil cu el însuși”<sup>5</sup>.

Să analizăm mai atent alte aspecte ale acestui lacăt relațional care leagă fostul copil de fostul părinte și viceversa.

## Spre binele tău

Părintele este convins că știe ce este bine pentru copil. Validitatea intențiilor și comportamentelor sale este rareori evaluată. Majoritatea oamenilor consideră că părintele este *cel care știe ce e mai bine pentru copil*. În cadrul educației obișnuite, într-o mare parte din situații se repetă mai mult sau mai puțin clar acest mesaj: „Fac asta pentru binele tău.” Unii părinți nu sunt deloc

<sup>4</sup> Este un proces natural de transformare interioară, trăit mai mult sau mai puțin conștient, merit să facă individul mai întreg (nefragmentat) și mai complex (nondual) în căutarea constantă a împlinirii individuale și relaționale. Acest concept, dezvoltat de psihiatrul Carl Gustav Jung, accentuează ideea de a căuta ce este mai bun în sine, integrând limitele și paradoxurile inerente naturii umane și parcursului fiecărui individ.

<sup>5</sup> Miller M., *Drama copilului dotat. În căutarea adevăratului sine*, Editura Herald, 2016.

deranjați când spun că știu ce este bine pentru „copilul” lor de 30, 40, 50, 60 de ani sau mai mult. Și intervin, uneori fără rușine, în anumite domenii ale vieții „eternului” lor copil: relații de cuplu, rol parental, carieră profesională etc.

## Iubire și vinovăție

Alice Miller explică: „Părinții care își iubesc copiii ar trebui să fie mai curioși decât oricine să își observe propriul comportament inconștient față de copiii lor. Și dacă nu vor să recunoască nimic în timp ce reclamă iubirea, se datorează faptului că nu le pasă cu adevărat de viețile copiilor lor.”<sup>6</sup>

Drapelul iubirii este primul semn suspect de reaperat. Nu există nimic mai îngrijorător decât un părinte care se laudă pe sine și își laudă sentimentele virtuozitate. Atunci când, în relația fost copil/fost părinte, iubirea justifică orice comportament sau ordonă fostului copil să păstreze respectuos tăcerea, lacătul este foarte bine pus.

Vinovăția este celălalt semn la care trebuie să fii atent: dacă te simți vinovat la ideea de a-ți exprima sentimentele față de părinte, din teama de a nu-l răni sau de a fi lipsit de respect, poți fi sigur de un lucru: ești prins în capcană. Consideri că părintele merită în mod obligatoriu respect ca părinte, confortul său are prioritate în fața confortului tău și lucrurile sunt așa cum trebuie să fie. Nu simți indignare față de acest sistem asimetric și ierarhic, care te infantilizează, indiferent de vârsta ta? Se bazează pe negarea seculară a echidemnității copiilor. Gândurile, percepțiile, trăirile, valorile, visele, întrebările, obiectivele și cuvintele unui copil au aceeași valoare cu cele ale unui adult – o sursă de

<sup>6</sup> Miller A., *Pentru binele tău. Rădăcinile violenței în educația copilului*, Herald, 2016.

întrebări, învățături și înțelepciune. Această noțiune de echidnitate se opune viziunii tradiționale a familiei ca sistem ierarhic în care adulții atotputernici trebuie să obțină ascultarea necondiționată a copiilor și să le impună un model.

### Educația clasică

Celebrul psiholog Jean Piaget subliniază că educația, în actuala sa viziune, constă în încercarea de a face copilul să se conformeze tipului de adult din societatea căreia îi aparține. Influențele normative sunt numeroase și nu sunt toate parentale; ele sunt și familiale, culturale sau religioase. Jean Piaget apără ideea de a lăsa copiii să regenereze societatea, permițându-le să devină bărbați și femei capabili de lucruri noi. Anumite relații părinte/copil la vârsta adultă interzic acest lucru. Supunerea față de valori și principii fixe este o închisoare invizibilă și mortală.

Atât timp cât crezi că părintele știe ce este mai bine pentru tine, te cunoaște mai bine decât te cunoști tu însuși, riști să treci prin multe dificultăți. Dezvoltarea ta este în mod clar împiedicată. Poți foarte bine să crezi că acest sacrificiu este acceptabil și onorabil. Mulți oameni așteaptă în secret moartea părinților ca să se emancipeze. Din păcate, acest lucru funcționează rareori.

### Hélène, un copil înțelept

Hélène, o profesoară în vârstă de 55 de ani, ne-a spus cu ceva timp în urmă:

*Mi-am interzis să trăiesc timp de peste treizeci de ani. Mi-am îngrijit mama, bolnavă de cancer, timp de mai mulți ani. După moartea ei, o mătușă bolnavă de Parkinson mi-a acaparat tot timpul și toată energia timp de cinci ani. După moartea mătușii, sora mai mică a suferit o căzătură gravă. Era încă tânără, avea*

*șazece de ani, dar într-un interval scurt de timp a devenit nepuțincoasă. Am îngrijit-o, bineînțeles. Tocmai a murit, iar acum sunt singură. Nu am construit nimic în afara carierei profesionale. Mă simt goală, tristă, fără viață. Există în mine o mică voce care îmi spune că toate astea sunt normale. Mi-am făcut doar datoria. Ca să fiu sinceră cu mine însămi, acest sacrificiu nu mi-a adus nimic. Cred că speram o recunoaștere care nu a venit niciodată. Încetasem să fiu o persoană, eram doar o cârjă care putea fi folosită după bunul plac. Sunt foarte supărată pe mine. Cum am putut fi atât de proastă?*

Hélène se trata pe sine cu multă duritate, la fel de dur cum o trataseră și părinții ei. Avea convingerea profundă că această atitudine o pregătise bine pentru viață. Rămăsese un copil corect educat, ascultător și devotat înaintașilor săi. Nu și-a imaginat niciodată că ar putea încălca această ordine stabilită. Devenise pivotul unui sistem în care ascendenții îi împovărează mult și în mod legitim pe descendenți.

### Pedagogia neagră

Povestea lui Hélène dezvăluie un aspect ascuns al pedagogiei negre, care constă în transmiterea către copii, de la o vârstă fragedă, a unor precepte educative eronate, pentru a subjugă o parte din vitalitatea și resursele lor. Mesajul pe care Hélène l-a primit a fost următorul: „Te învățăm ce este *bine pentru tine*, astfel încât să poți juca un rol activ *pentru binele familiei*.” Iată una dintre sursele violenței în educația copiilor. Fiecare adult are responsabilitatea de a pune în lumină adevărul copilului care a fost odată. Nu poți pur și simplu să ștergi cu buretele experiențele din copilărie și să afirmi că ai avut o copilărie fericită și părinți buni. Fără să negăm grija și dragostea pe care le-am primit,

trebuie să recunoaștem cu toții natura complexă, asimetrică și fixă a relației părinte/copil.

## Confuzia în centrul parentalității

În cadrul sistemelor familiale, există o anumită confuzie între filiație, funcția parentală și natura legăturii care încurajează încătușarea.

### Virginie și soacra ei

Virginie este o femeie radiantă, dinamică, în vârstă de 40 de ani. După o despărțire dificilă, și-a găsit în sfârșit un partener. Dar este îngrijorată de omniprezența mamei soțului. Virginie a trăit singură timp de 32 de ani. Într-o consultație, aceasta descrie prima sa vizită la soacră:

*Am intrat în apartamentul mamei sale, care nu-și refăcuse niciodată viața. Pereții erau tapetați cu fotografii de vacanță, cu fiul ei și cu ea. Amândoi pozează în diferite peisaje exotice, ținându-se în brațe unul pe altul ca un cuplu. Îmi arată camera de oaspeți, o cameră plină de fanioane de fotbal, fotografii sportive și jucării de pluș, care pare să fie vechiul dormitor de adolescent al partenerului meu. Pe perete tronează o fotografie superbă a lui, probabil în vârstă de un an și jumătate. O frumoasă imagine de bebeluș dolofan. Îi mărturisesc soacrei: „Ador fotografia asta! Am mai văzut-o. Este un scump!” Atunci se întoarce brusc spre mine, își încrucișează brațele pe piept, mă privește fix, de sus și declară cu tărie: „E copilul meu!” Am rămas fără cuvinte. Este adevărat că îi spune adesea fiului ei „copilul meu” sau „pisoiul meu” sau „puiule”... foarte rar i se adresează pe numele mic. Pentru bărbatul pe care îl iubesc, toate aceste cuvinte și comportamente sunt perfect normale.*

Reacția acestei mame pare a fi caricaturală, dar asemenea mărturii se pot întâlni frecvent. Vorbim despre o femeie care este încă *mămică* și *mamă*. Și-a crescut singură fiul, iar legătura lor reprezintă singurul lucru care contează în viața ei. Virginie a descoperit că partenerul ei se supunea unui anumit număr de ritualuri care aminteau și consolidau o legătură sacră mamă/fiu. Ea a auzit mesajul nerostit: „Nicio femeie nu va putea vreodată să se ridice la înălțimea acestei legături mamă/fiu.” Și adaugă:

*Mi-am dat seama imediat că soacra mea dorea să nu fiu de acord cu ea. Partenerul meu îi spusese deja că sunt o femeie care nu cedează. Nu-mi place să fiu manipulată. Așa că am optat pentru o altă strategie. De fiecare dată când ea se poziționează ca o mamă atotputernică, eu îi spun că nu știu ce înseamnă asta pentru că nu am avut niciodată un copil al meu. Se pare că funcționează pentru moment. Se oprește. Pe de altă parte, nu mi-e rușine să îi spun partenerului meu ceea ce mă nemulțumește.*

### Dimensiunile parentalității

Parentalitatea este alcătuită din trei dimensiuni de bază: carnală, simbolică și relațională. Dacă fiecare este importantă, niciuna dintre ele nu o poate înlocui și nu poate fuziona cu alta.

**Dimensiunea carnală** este cea a filiației de sânge. Poți fi tată fără a fi părinte și viceversa. Filiația participă la construcția identității. Fiecare copil are nevoie să își cunoască originile pentru a se putea baza, crescând, pe o genealogie clară, coerentă și lizibilă. Funcția de părinte nu se bazează pe legitimitatea biologică, ci pe capacitatea de a-l sprijini pe copil în construirea propriei națiuni biografice. Filozoafa și psihanalista Cynthia Fleury sintetizează astfel: „A fi copil ridică inevitabil problema tatălui, precum și pe cea a mamei. Indiferent de modul în care este

exprimată această poveste, important este ca ea să nu «rateze» întrebarea originii, să nu existe minciună. În jurul unui asemenea adevăr are loc un prim act de încredere între copil și părinte. Iar încrederea este, de asemenea, cea care face posibilă abordarea mai calmă a problemei originii și a propriei dezvoltări ulterioare. Prin urmare, părinții sunt garanții unui discurs al adevărului asupra originii și asupra locului pe care îl acordă celor absenți în această poveste. (...) Adevărul este o chestiune de legătură.<sup>7</sup>

A deveni tată reprezintă pur și simplu un proces natural: capacitatea de a procrea. Acest lucru nu implică nicio aptitudine specială. La nivel de filiație, afirmații precum „Odată ce ai devenit părinte, rămâi părinte pe viață” și „Rămâi copilul părintelui tău pentru tot restul vieții” sunt de înțeles, dar a fi părinte reprezintă un lucru fundamental diferit. Este, în primul rând, o chestiune de legătură. În istoria fiecărei persoane, filiația este importantă, dar nu decisivă.

**Dimensiunea simbolică** se referă la funcția parentală. Din punct de vedere psihologic, aceasta este cea mai complexă, din cauza conținutului cultural, religios, social și familial. Sunt incluse toate aspectele atribuite funcției de mamă, tată, mămică și tătic<sup>8</sup>. Nu în ultimul rând, rolul de părinte se referă invariabil la responsabilitatea asumată de un adult, părintele față de copil. Copilul nu vine pe lume pentru a satisface dorințele, așteptările și speranțele părintelui. Psihoterapeutul Pierre Lassus evocă trei funcții de bază – *protejarea, satisfacerea nevoilor și permisivitatea* –

<sup>7</sup> Fleury C., „Qu'est-ce que faire famille?”, în Coum D. (ed.), *Avons-nous besoin de père et de mère?*, Érès, 2016, p. 19.

<sup>8</sup> Diferența dintre „mamă” și „mămică” este cea dintre o persoană care pedepsește și impune reguli și una care alintă, răsfăță și creează apropiere. Idem pentru diferența dintre „tată” și „tătic”. (n.tr.)

pentru structurarea unei parentalități „suficient de bune”.<sup>9</sup> Ele participă la această responsabilitate, care nu poate fi inversată:

- să protejeze copiii de pericole și să asigure integritatea lor fizică și psihică;
- să le ofere lucrurile de care au nevoie pentru dezvoltare prin satisfacerea nevoilor lor fundamentale și relaționale;
- să le permită să devină *ceea ce sunt*, nu ceea ce alții ar dori ca ei să fie.

Această responsabilitate impune în mod firesc sfârșitul rolului parental. Un părinte ajută un copil să crească, dar nu și un adult să se dezvolte.

Nu în ultimul rând, **dimensiunea relațională** se referă la natura legăturii. Copilul nu are altă posibilitate decât să se atașeze de persoanele cele mai apropiate lui (nu neapărat de părinți, dacă este încredințat altor persoane la o vârstă fragedă). Această nevoie de atașament ia naștere dintr-o nevoie biologică – de a supraviețui – și o nevoie vitală – de a primi îngrijirea fizică, emoțională și afectivă necesară pentru susținerea vieții în interiorul său. Indiferent dacă părinții sunt iubitori sau reci, afectuoși sau distanți, hrănitori sau abuzivi, copilul dezvoltă strategii pentru ca părinții – sau substitutele lor – să răspundă la unele dintre nevoile sale.<sup>10</sup> A fi părinte înseamnă a fi conștient de vulnerabilitatea copilului, dar și de fragilitatea legăturii. Copilul este capabil de disimulare pentru a evita pierderea legăturii. De la o vârstă fragedă, el exprimă în felul său ceea ce îl nemulțumește, dar, de asemenea, se adaptează foarte repede în absența oricărui răspuns la lipsurile sau suferința sa. Adulți în aparență liberi, mulți dintre noi poartă încă, în tăcere, firele nevăzute ale unei

<sup>9</sup> Lassus P., *Maltraitements. Enfants en souffrance*, Stock, 2001, p. 79.

<sup>10</sup> Van der Kolk B., *Corpul nu uită niciodată*, Editura Adevăr Divin, 2018.