

**LBRIS**

We know  
books

**Dr. Brie Turns-Coe**

# **FII PĂRINTELE COPILULUI TĂU, NU AL COPILULUI CARE AI FOST**

Dezvoltarea copiilor în afara tiparelor  
generaționale

Traducere din limba engleză de  
**KARINA HAN**



**ZYX Books**

# CUPRINS

*Introducere* ..... 7

## PARTEA ÎNTÂI: EDUCAREA SUB INFLUENȚA TRECUTULUI

Capitolul 1: Trecutul îți influențează prezentul ..... 19

Capitolul 2: Cum să îți dai seama dacă educi sub influența  
trecutului ..... 35

## PARTEA A DOUA: EDUCAREA SUB INFLUENȚA TRECUTULUI DĂUNEAZĂ PREZENTULUI

Capitolul 3: Ce impact are educarea sub influența trecutului  
asupra copilului tău, asupra familiei tale și asupra ta ..... 59

## PARTEA A TREIA: CUM SĂ ÎNCEPI SĂ TE VINDECI DE RĂNILE TRECUTULUI

Capitolul 4: Deprinderea autoliniștirii ..... 77

Capitolul 5: Analizarea trecutului și satisfacerea propriilor  
nevoi ..... 91

Capitolul 6: Convingerile tale de bază și stima de sine	111
Capitolul 7: Înlocuirea convingerilor de bază și sporirea stimei de sine	121

PARTEA A PATRA:

CUM SĂ EDUCI CHIAR COPILUL PE CARE ÎL AI

Capitolul 8: Obiective parentale <i>versus</i> intenții parentale	137
Capitolul 9: Presupuneri, comparații și etichetări... vai și-amar de noi!	151
Capitolul 10: Identificarea așteptărilor	169
Capitolul 11: Decizii, reacții și scuze	183
Capitolul 12: Suferința pentru pierderea copilului (sau a copilăriei) după care tânjeai	195
Capitolul 13: Acceptarea copilului unic pe care îl ai	215
<i>În loc de încheiere</i>	229
<i>Adendă</i>	230
<i>Bibliografie</i>	233
<i>Mulțumiri</i>	237

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
Turns-Coe, Brie

**Fii părintele copilului tău, nu al copilului care ai fost : dezvoltarea copiilor în afara tiparelor generaționale** / dr. Brie Turns-Coe ; trad. din lb. engleză de Karina Han. - București : ZYX Books, 2025  
ISBN 978-606-95790-8-4

I. Han, Karina (trad.)

159.9

Director editorial: ALEXANDRA RUSU

Coordonator colecție: ANDREEA CATRINA

Editor coordonator: ALINA SÂRBU

Redactor: CĂTĂLINA ROJIȘTEANU, ALEXANDRA LIMONCU

Corector: ANCA COMAN-DOICIN

DTP și prepress: TEODOR BORȘA - BONTIPO

Identitate de brand: BRAND GROWERS

Design copertă: RUSU + BORTUN

*Parent the Child You Have, Not the Child You Were*

Copyright © 2023 by Brie Turns-Coe

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Susan Schulman Literary Agency, New York.

Copyright © ZYX BOOKS, 2025, pentru prezenta ediție în limba română

Orice reproducere a lucrării de față, totală sau parțială, și închirierea acestei cărți fără acordul scris al editorului sunt strict interzise și se sancționează conform Legii dreptului de autor.

Tiparul executat de GANESHA PUBLISHING HOUSE.

ISBN 978-606-95790-8-4

*Aș dori, înainte de toate, să dedic  
această carte părinților mei.  
Chiar dacă m-au educat sub influența  
trecutului lor, m-au susținut,  
m-au încurajat și mi-au dat putere  
să fiu persoana care sunt azi.  
Fără ei, nimic din tot ceea ce am  
realizat nu ar fi fost posibil.*

*De asemenea, aș dori să dedic  
această carte fiecăruia dintre voi.  
Vă mulțumesc tuturor!*

# I NTRODUCERE

Să crești un copil este unul dintre cele mai provocatoare și mai epuizante joburi din lume. Te vei surprinde adesea întrebându-te dacă ești un părinte suficient de bun, dacă faci ceea ce trebuie pentru copilul tău sau dacă nu cumva acesta încearcă, în mod intenționat, să te scoată din minți. Există mii de cărți de parenting care te învață cum să crești un copil incredibil, cum să devii un părinte mai calm și cum să eviți să te transformi în părintele care te-a crescut. Totuși, aceste cărți nu abordează un fenomen larg răspândit, pe care l-am observat, în decursul ultimului deceniu, în timp ce făceam terapie de familie cu sutele de părinți aflați în impas din toate colțurile Statelor Unite ale Americii. Personal, am ajuns să identific una dintre cele mai frecvente greșeli pe care le fac părinții: fără să vrea, cresc copilul care *au fost ei înșiși*, nu copilul pe care îl au.

Mulți dintre ei îmi spun: „N-o să-mi cresc copiii cum am fost crescut eu însumi.” La prima vedere, e greu să găsești vreo hibă acestui principiu. Dar știu, din proprie experiență, cum o astfel de perspectivă poate altera relația pe care respectivii părinți o au cu copiii lor. De ce? Pentru că îl împinge pe părinte să se concentreze asupra propriei persoane, nu asupra copilului.

Indiferent de duioșia cu care privești înapoi spre copilărie (sau de lipsa ei!), experiențele trecutului pot influența felul în care îți crești copilul. „Educarea sub influența trecutului” (*parenting through the past*), cum o numesc eu, se manifestă când un părinte, fără să-și

dea seama, la decizii sau are anumite comportamente pornind de la experiențele copilului care a fost cândva, nu de la cele ale copilului care se află în fața sa. Gândește-te la afirmații precum:

*„Refuz să-i spun copilului meu: «Pentru că așa zic eu». Părinții mei nu mi-au explicat niciodată nimic, așa că încerc să-i dau o explicație logică pentru toate deciziile pe care le iau.”*

*„Îmi învăț copilul valoarea muncii, pentru că părinții mei mi-au oferit tot ce mi-am dorit.*

*Ca adult, am ajuns să-mi dau seama că lumea nu funcționează așa. Nu le cumpăr copiilor mei tone de haine și de jucării; trebuie să le merite.”*

*„O să procedez exact pe dos față de părinții mei.”*

Aceste declarații demonstrează faptul că mulți părinți își cresc copiii ca răspuns sau ca reacție la mentalitatea pe care părinții lor au avut-o când i-au crescut pe ei. Amintirile din copilărie, bune și rele deopotrivă, își pun, adesea, amprenta asupra modului în care un părinte își sfătuiește, în care interacționează și își clădește relația cu copilul său. Chiar dacă replicile de mai sus nu sunt născute din lipsa de grijă sau de iubire, ele reprezintă un semn că persoana respectivă educă mai degrabă sub influența experiențelor din propriul trecut decât adaptându-se la nevoile din prezent ale copilului.

O persoană care îngrijește și educă sub influența trecutului face acest lucru din unul sau două motive. În primul rând, unii părinți iau decizii în încercarea de a-și satisface propriile nevoi de bază neîmplinite în copilărie. Lincoln, tatăl unui băiat de 12 ani, îi cumpăra frecvent copilului său cele mai noi jocuri video, chiar dacă soția

îl dezaproba frecvent. Explicația lui era: „Părinții mei nu au înțeles niciodată cât de greu mi-a fost să nu mă integrez la școală. Voi avea grijă ca fiul meu să nu se simtă exclus de colegii lui.”

În al doilea rând, părinții se tem adesea ca nu cumva copiii lor să fie supuși unor încercări, unor gânduri sau sentimente neplăcute sau dificile, similare celor prin care au trecut ei în copilărie. Kelly, mama unei fete de 16 ani, refuza să-și lase fiica la petreceri în pijama sau la aniversările colegilor. Când a fost întrebată ce părere are despre asta în cadrul ședinței de terapie, Kelly a răspuns: „Copiii pot să dea de multe probleme când sunt lăsați singuri. Nu vreau să ajungă într-o situație în care să fie tentată să consume droguri sau să bea, cum am pățit eu.”

La prima vedere, acestea ar putea părea reacții protectoare sau chiar iubitoare. Totuși, în ambele cazuri, părintele nu reușea să înțeleagă nevoia copilului de experiențe care să-l ajute să învețe, să crească și să-și definească identitatea. În schimb, adultul încerca să-și satisfacă propriile nevoi neîmplinite sau să evite potențialele pericole cu care s-ar fi putut confrunta copilul, luând decizii dăunătoare. Dacă încerci să-ți ferești cu orice preț copilul de emoții neplăcute, nu-i vei permite să-și dezvolte reziliența și tăria de caracter. Drept rezultat, copilului îi va fi greu nu numai să ia decizii, ci și să-și stabilească propriile valori și standarde etice.

Cu toții avem nevoi de bază diferite; dacă, în mod involuntar, vei lua decizii de parenting care să îți satisfacă propriile nevoi neîmplinite, cele ale copilului tău vor rămâne, la rândul lor, neîmplinite. Acest lucru are adesea ca rezultat izbucnirile copilului, în încercarea sa de a-și satisface nevoile, fie că se vor manifesta prin tantrumuri (în cazul copiilor mici), prin consumul de droguri (în cazul preadolescenților) sau prin angajarea în activități sexuale riscante (în cazul adolescenților). Aceste comportamente negative îi determină, în cele din urmă, pe părinți să apeleze la ședințele de terapie pentru copii, ceea ce, în schimb, mi-a permis (după 10 ani de experiență ca terapeută de cuplu și de familie) să identific acest stil negativ de parenting.

Încă din 2011, am tratat persoane, cupluri și familii care se confruntă cu copii care se dezlănțuie, devin retrași sau iau decizii dăunătoare. În ciuda multitudinii de factori particulari din fiecare relație părinte-copil, am observat, în cele din urmă, că fiecare părinte avea un motiv similar pentru a educa într-un anumit fel: experiențele din propria copilărie.

În urma acestei revelații, am început să tratez familiile concentrându-mă, în mod special, asupra părinților, o abordare foarte controversată în domeniile în care este stabilit că pacientul e copilul. După ce aflam cea mai notabilă amintire din copilărie a părintelui și cum s-a simțit acesta când s-a petrecut evenimentul respectiv, îl ajutam să identifice nevoia de bază din acea amintire care nu fusese îndeplinită. Fiecare părinte răspundea atunci: „Exact de aceea iau deciziile pe care le iau. Îmi protejez copilul.”

Întrebarea mea era mereu aceeași: „Îți protejezi copilul... sau îl protejezi pe copilul care ai fost?”

După ce își ștergeau lacrimile, toți părinții erau gata să plonjeze adânc în trecutul lor și să afle cum propriile amintiri, convingeri și nevoi neîmplinite își puneau amprenta asupra stilului lor de parenting.

După multe ore de terapie și de muncă susținută acasă, acești părinți au început să-și modifice semnificativ modul în care interacționau cu propriii copii. Ani de durere, de suferință și de nevoi neîmplinite își găseau, în sfârșit, alinarea, ceea ce le permitea părinților ca, în locul propriilor reflexii, să-i vadă, în mod conștient, pe copiii din fața lor.

Știind cât de des întâlnit este acest model de parenting, am scris cartea de față ca pe o modalitate de a-mi oferi cunoștințele pentru ca toți părinții să le poată pune în aplicare în ritmul propriu. Înainte de a începe, vreau să evidențiez câteva lucruri care să te ajute să profiți cât mai mult de pe urma acestei cărți:

1. Să te adâncești în introspecție și să afli mai multe despre trecut este dificil. Uneori poate fi *prea* dificil. Este în regulă să faci o pauză sau, la nevoie, să apelezi la ajutorul unui profesionist.
2. Nu ești un părinte rău. Sunt în permanență întrebată lucrul acesta de către părinții cu care am ședințe de terapie și dau mereu același răspuns: „Dacă ai cerut ajutor, ești un părinte bun”. Realmente, faptul că soliciți îndrumare ca să-ți consolidezi relația cu copilul tău te face un părinte incredibil de iubitor.
3. Nu s-a inventat încă părintele perfect, așa că nu-ți mai bate capul! Vei face greșeli pe parcursul acestui întreg proces și adesea vei derapa, dar nu-ți face griji – pe lângă faptul că te ajută să-ți schimbi modelele negative de parenting, cartea de față te va învăța cum să le ceri scuze persoanelor iubite, astfel încât să-ți transformi greșelile într-o relație și mai solidă.

## Fii părintele copilului pe care îl ai

Să îl crești și să îl educi chiar pe copilul pe care îl ai, metodă numită și „parenting în prezent” (*parenting in the present*), poate părea o competență parentală de bază, de la sine înțeleasă. Cu toate acestea, este foarte dificil de implementat, de aceea există atât de multe cărți care prezintă felul în care experiențele trecute ale părinților influențează modul în care își cresc copiii și în care reacționează la comportamentul acestora. Într-una dintre favoritele mele, *Parenting from the Inside Out* (Siegel & Hartzell, 2003), se discută despre modul în care traumele trecutului pot afecta creierul uman și pot modela felul în care ne percepem copiii și în care interacționăm cu aceștia. Totuși, nu doar traumele suferite, ci și micile dezamăgiri și chiar evenimentele fericite din copilărie pot determina o persoană să educe sub influența trecutului.

Cartea de față te va învăța câteva concepte inovatoare care pot face ca parentingul să nu mai fie atât de copleșitor. Mai întâi, vei învăța cum să conștientizezi faptul că evenimentele din trecut, atât

cele pozitive, cât și cele negative, îți influențează stilul de educație parentală. Apoi, vei învăța cum să te vindeci după experiențele negative, identificând și împlinind nevoile nesatisfăcute, și cum să prețuiești experiențele pozitive ale copilăriei tale, permițându-ți, totodată, să conștientizezi nevoile specifice, unice, ale copilului tău. După aceea, vei învăța să-ți monitorizezi gândurile, reacțiile și comportamentele stărnite de rușine care contribuie la educarea sub influența trecutului. În cele din urmă, vei învăța să te reconectezi cu copilul tău îndeplinindu-i nevoile reale, construind relația după care ai tânjit mereu.

## Cui se adresează această carte

Cartea este concepută mai ales pentru părinții care se luptă să găsească o rezolvare pentru comportamentele problematice ale copilului lor și care doresc să-și consolideze relația cu acesta. Scopul meu este să-i ajut pe acești părinți să înțeleagă nevoile copilului prin conștientizarea și vindecarea propriilor nevoi nesatisfăcute din trecut.

În plus, cartea se adresează cadrelor medicale de diverse specializări care lucrează cu familiile pentru a schimba dinamica dificilă a relației părinte-copil. Când am discutat despre conceptul de educație sub influența trecutului cu alți medici, am fost uimită de răspunsurile primite. Mulți specialiști din domeniul sănătății mintale au mărturisit că au observat același tipar în cabinetele lor, dar că nu au știut cum ar putea ajuta. Din acest motiv, cartea aceasta include și informații din domeniul neuroștiinței cognitive, al terapiei de cuplu și de familie și al îngrijirii pentru recuperare după traumă (TIC, *trauma-informed care*), pentru a le oferi terapeuților uneltele de care au nevoie pentru a-i ajuta pe părinți să schimbe tipare comportamentale adânc înrădăcinate.

În cele din urmă, în timp ce am scris cartea, am descoperit un public suplimentar la care aș dori să ajung: cei care se vindecă după

traumele din copilărie. Una dintre specializările mele ca terapeută este trauma, ceea ce include abuzul fizic, emoțional, psihologic și spiritual. Cu toate acestea, trauma nu se limitează la tipurile „principale” de abuz, ci poate include orice experiențe în care nevoile tale de bază nu au fost satisfăcute. De exemplu, când erai copil, poate că părintele tău lipsea în mod repetat de la meciurile tale de fotbal, îți spunea că e ocupat când îi cereai atenție, insista că nu ai de ce să fii supărat când plângeai sau te obliga să stai singur pentru o vreme. Oricare dintre aceste experiențe ar fi putut să-ți cauzeze traume și suferință, pentru că nevoile tale de bază rămâneau nesatisfăcute. Fie că ești deja părinte sau plănuiești să devii, ideile și instrumentele din această carte te pot ajuta să-ți vindeci rănilor persistente din copilărie și te pot ghida către relații mai fericite și mai sănătoase în viitor.

## Cum este organizată această carte

Cum am pornit în aventura aceasta împreună, este important să cunoaștem ce informații vom aborda.

Prima parte abordează conceptul de „educație sub influența trecutului” și arată cum poți identifica dacă practici un astfel de stil de parenting. Subliniind importanța educării asupra dezvoltării creierului și modul în care evenimentele din copilărie influențează capacitatea cuiva de a lua decizii, primul capitol introduce noțiunea de „convingeri de bază” (*core beliefs*) și dezvăluie modul în care trecutul îți influențează prezentul prin intermediul mecanismelor creierului de reținere a amintirilor și de influențare a deciziilor viitoare. Al doilea capitol oferă diverse scenarii practice care ilustrează cinci dintre cel mai des întâlnite stiluri de parenting pe care oamenii le folosesc când educă sub influența trecutului.

A doua parte trece în revistă modul în care educarea sub influența trecutului îți poate afecta viața în prezent. Al treilea capitol discută despre modul în care copiii pot fi influențați în mod