

LBRIS

We know
books

SERGE MARQUIS

Copilul copleșit de gânduri

Cum să înțelegi și să aduci în prezent
gândurile copilului tău

Traducere de
ALEXANDRA TALAȘ



Coordonator colecție Ioana Chicet-Macoveiciuc

Redactare Diana Crupenschi

Corectură Cătălina Chiricheș

Ilustrație copertă Roxana Soare

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

MARQUIS, SERGE

**Copilul copleșit de gânduri : cum să înțelegi
și să aduci în prezent gândurile copilului tău /**

Serge Marquis ; trad. de Alexandra Talaș.

- București : Univers, 2025

Conține bibliografie

ISBN 978-973-34-1854-2

I. Talaș, Alexandra (trad.)

159.9

Ça chauffe là-haut. Comment aider votre enfant à apaiser son mental

Autor: Serge Marquis

Copyright © Flammarion, Paris, 2023

All Rights Reserved

© Editura UNIVERS, 2025

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin

Editurii Univers.

www.edituraunivers.ro

ISBN 978-973-34-1854-2

Cuprins

| | |
|--|-----|
| <i>Cine este Gândirici?</i> | 9 |
| <i>O pauză numită PARANTEZĂ</i> | 11 |
| <i>Cuvânt-înainte</i> | 17 |
| Totul începe foarte devreme | |
| Observarea așteptărilor | 25 |
| „Văd, înțeleg, simt“ | |
| Descrierea așteptărilor | 35 |
| Monștrii să se ferească | |
| Dezactivarea circuitelor de stres. | 43 |
| Buddha și Horațiu aveau dreptate! | |
| Dezvoltarea și redirectionarea atenției. | 55 |
| Fiecare fir de iarbă crește în ritmul său propriu | |
| Cum îl calmăm pe Gândirici | 77 |
| Ce ar putea fi mai bine decât să dai exemplu? | |
| Întâmpinarea micului ego | 83 |
| Marea PARANTEZĂ | |
| Să facem un pas înapoi | 93 |
| Când copilul și hamsterul se joacă în groapa cu nisip | |
| Să înțelegem cine acționează | 103 |
| Puterea interesului | |
| Arta deconectării și reconectării | 119 |

Suprasolicitarea cantitativă și calitativă

Prea multe informații, unelte insuficiente 127

Suprasolicitarea cantitativă și calitativă

Calmarea micului eu 137

Concluzie 152*Bibliografie* 160

„Atenția este forma cea mai rară și mai pură a generozității.“

SIMONE WEIL

„Am adus pe cineva pe lume, poate ar trebui să-l ascultăm.“

SERGE FIORI

„Educația constă în înțelegerea copiilor așa cum sunt ei, fără a le impune imaginea pe care noi credem că ar trebui să o aibă.“

JIDDU KRISHNAMURTI

CINE ESTE GÂNDIRICI?

Gândirici este un hamster care aleargă fără încetare în capul oamenilor. Alergând în roata sa, creează gânduri inutile care se manifestă sub formă de judecăți, despre sine și despre alții. („Eu nu valorez nimic, tu nu valorezi nimic, el nu valorează nimic! Noi nu valorăm nimic, voi nu valorăți nimic, ei nu valorează nimic.“) Aceste judecăți sunt, în mare parte, la originea unor emoții foarte neplăcute, cum ar fi anxietatea, vinovăția, invidia, gelozia, depresia și ostilitatea, pentru a numi doar câteva. Acestea generează conflicte în cupluri, familii și companii, sau între prieteni și vecini. Uneori asta se răspândește chiar și la nivelul națiunilor.

Gândirici este micul animal care ne acaparează atenția și ne transpune cu dibăcie în trecut – „Oh, pe vremea mea, copiii ascultau fără să stea pe gânduri“ – sau în viitor – „Gata, s-a terminat, nu vom mai ieși niciodată din asta!“

Pe scurt, ne împiedică să trăim în prezent și ne limitează utilizarea multora dintre capacitățile care ne permit să ne bucurăm de viață: capacitatea de a iubi, de a crea, de a ne minuna, de a învăța, de a transmite mai departe, de a savura...

Acest hamster este o metaforă pentru activitatea egoului nostru și avem mult de lucru pentru a învăța cum să îl potolim.

Nici copiii nu sunt cruțați, iar micul rozător le dă bătăi de cap de foarte devreme – „Sunt prea prost, prea urât, sora mea este mai inteligentă decât mine“.

Ca adulți, îi putem învăța pe copii cum să îi pună bețe în roată.

Făcând un pas înapoi, oprindu-ne pentru o clipă, prin Paranteze.

O PAUZĂ NUMITĂ PARANTEZĂ

Sunt la aeroport – nu vă spun care – la o coadă. Este atât de lungă, încât nu se vede nici începutul, nici sfârșitul. Și ghiciți ce? Mă enervez. Mă enervează administrația, personalul și pasagerii care sosesc în ultimul moment: „Pierd zborul! Pierd zborul!! Mă lăsați să trec, vă rog? Vă rog?“ Zeci de oameni urlă: „Vă rog? Vă rog?“ Nu am nici cea mai mică intenție să îmi cedez locul. Dintr-odată, sunt atins de surzenie selectivă: „Puteau să ajungă mai devreme, idiotii!“ Tensiunea ne izolează unii de ceilalți. Mult mai mult decât panglicile care trasează cărările labirintului. Creierul meu nu este deloc în modul sprijin. Dimpotrivă, își menține izolarea.

Apoi, dintr-odată, un declic! Creierul își vorbește lui însuși: „Dezactivează circuitele de stres! Deconectează-te! Revino în modul inteligență. Ai timp la dispoziție. Habar nu ai ce s-a întâmplat cu oamenii care au întârziat. Îi judeci, deși nu îi cunoști. Regiunile tale primitive au preluat controlul. Acestea apără un teritoriu de treizeci de centimetri pătrați: «Este teritoriul meu!!» Îți dictează judecățile, îți provoacă iritare și îți ghidează comportamentul. Haide: Dezactivează!!“

Are loc o schimbare: mintea mea se liniștește! Atenția se mută de la teama de a-mi pierde locul la conectarea cu ceilalți.

Mă dau la o parte și le spun călătorilor panicați: „Haideti, mult succes!“ Acest gest are un efect în lanț. Se dau la o parte și alte persoane. Într-o clipă, se activează circuitele de bunăstare ale celorlalți care așteaptă. Cei întârziți sunt deja mai puțin în întârziere. Observ relaxarea în ochii lor, pe fețele lor, pe umerii lor. O eliberare. Pace. Sentimentul de a nu mai fi singur: „Mulțumesc, domnule, mulțumesc!“

Nu departe se află o mamă și un copil. Copilul aleargă în jurul căruciorului. În cele din urmă, încearcă să alerge printre picioarele adulților, care formează o rețea.

Ce vârstă să aibă? Un an și jumătate? Doi ani? Nici nu contează. Acum sunt fascinat de capul copilului. Mai mic, desigur, decât capul meu de adult. O dimensiune normală pentru capul unui copil. Apoi mi-a trecut prin minte un lucru evident: creierul său nu are puterea de a încerca să se calmeze numindu-i pe alții idioți, imbecili sau incompetenți. Nu este încă suficient de mare pentru a găsi pe cineva pe care să dea vina și pentru a-l bodogăni în sinea lui. Dar nu va mai dura mult: „Ce mamă incompetentă am! Ce fac aici de mai bine de o oră, avansez în ritm de melc când aş putea să mă joc? Nu putea să ajungă mai devreme?“ Îmi dau seama din senin – și mi-au trebuit peste șazeci de ani pentru asta – că acest copil încă nu are „capacitatea“ de a denigra. Că nu poate încerca să își descarce frustrarea prin acest canal. Dar un lucru este sigur: se va întâmpla! Mă întreb când?

La vârsta de doi ani, cu mijloacele de care dispune creierul său, copilul trăiește și el frustrarea. Neuronii mei și ai lui

sunt expuși acelorași constrângeri. Amândoi suntem frustrați: el vrea să fugă, eu vreau să stau jos. Tensiunea este identică. Dar ce poate face el, un băiețel, pentru a-și exprima disconfortul? La vârsta lui, există un singur lucru de făcut: să țipi! Să țipi mai tare decât difuzoarele aeroportului! În timp ce eu, adultul, cel rezonabil, sunt furios, bombăn și înjur în sinea mea toate „fantomele fără creier care mă forțază să stau la coadă!“

Care este diferența?

La copil nu se face declicul: *creierul lui nu poate încă să se adreseze sieși!* Nu poate să își spună: Deconectează-te! Dezactivează! La vârsta de doi ani este imposibil. Nici măcar adulții nu fac toți acest declic! Denigrarea, subestimarea și umilirea mobilizează o mare parte din neuronii noștri de-a lungul vieții. Insulte răspândite pe rețelele sociale sunt o dovadă vie în acest sens. Căutăm pe cineva pe care să dăm vina, pe cineva pe care să îl atacăm: soluția cea mai primitivă (organică) – prea adesea singura – pentru a ne elibera de sentimentul de a fi blocați: de a nu fi capabili să scăpăm dintr-o situație. Mulți membri ai speciei umane mor astfel fără să fi știut vreodată ce înseamnă să „fii conștient“.

În mod clar, creierul copilului nu poate distinge între activitatea egoului și cea a conștiinței. El nu *se poate observa pe sine*. Cel puțin nu încă.

Mama îi întinde copilașului telefonul. Ecranul dispozitivului este cât fața lui de mare. Mă aplec deasupra umărului său mic – ceea ce nu este greu de făcut – pentru a descoperi că a ales un desen animat: o poveste despre girafe. Copilul se liniștește.

Circuitele de stres sunt dezactivate, circuitele de bunăstare sunt activate. Nu susținem utilizarea ecranelor pentru a produce această transformare. Dorim doar să subliniem faptul că o schimbare foarte mică în orientarea atenției poate aduce o mare schimbare în neurologie.

Ridic privirea: în jurul nostru, 80% dintre oameni sunt cu ochii în telefon; mă întreb dacă atenția lor este absorbită de o poveste despre girafe.

În zilele noastre, folosim ecranele pentru a dezactiva circuitele de stres sau de plictiseală – teama de gol. Ar fi mai indicat să învățăm să observăm ce activează și ce dezactivează aceste circuite, astfel încât să le putem dezactiva noi înșine? Și apoi să îi putem învăța pe copii cum să facă acest lucru încă din primii ani de viață?

De-a lungul cărții vei găsi secțiuni numite Paranteze. Acestea ilustrează ce activează și dezactivează diferite circuite din creier: cele de stres (frică, paralizie, agresiune), cele de prezență, cele de bunăstare, cele de plictiseală, cele de dorință și altele. Te invit să te oprești pentru o clipă la fiecare dintre aceste Paranteze. Să realizezi că este suficient plânsul unui copil pentru a-ți activa circuitele de stres. Dacă îți dezvolti reflexul de a observa acest fenomen și de a-l denumi: „Gata, circuitele mele sunt activate!”, vei evita să te denigrezi pe tine: „Nu ar fi trebuit să am niciodată un copil”, sau pe cel mic: „Ce urlător!” Creierul tău va recâștiga controlul asupra comportamentelor pe care le gestionează: „Hai, dezactivează!” Fiecare moment de răgaz (fiecare Paranteză) te va ajuta să îți lărgești conștiința și să îți ascuți vigilența. Reacția primitivă legată de percepția unei amenințări la adresa confortului

(frustrarea) nu va mai constitui un obstacol în calea prezenței conștiente.

Parantezele vor sublinia, de asemenea, că prezența conștientă a părinților dezactivează circuitele de stres la copii și, ca urmare, îi calmează. Dar, spune-mi, cum putem oferi o prezență conștientă atunci când se întâmplă multe în capul nostru, când propriile noastre circuite de stres sunt activate?

Răspuns: trebuie să introduceți Parantezele.

Și, cu cât introducem mai multe Paranteze în viața noastră, cu atât mai mult descoperim când începe denigrarea noastră și a celorlalți: un mecanism arhaic, primitiv, organic pentru asigurarea supraviețuirii. Copilul încetează să mai fie partea vinovată („Mă împiedici să-mi trăiesc viața!”) și devine o persoană („Mă ajuți să îmi trăiesc viața!”). În spațiul creat de Paranteze învățăm să liniștim hamsterul din capul nostru. Tot în acest spațiu ne putem învăța copilul să se calmeze singur.

*Ce-ar fi dacă, pentru a înțelege creierul copilului,
l-aș observa pe al meu?*

Ce vârstă am eu, când bombăn în mintea mea, stând la coadă? Sau când porția mea este mai mică decât cea a vecinului meu într-un restaurant? Sau când gură-spartă de acolo primește masa de lângă fereastră? (Activarea circuitelor de agresivitate pentru că egoul se compară: „Are ceva în plus el, ceva ce eu nu am“.) Ce vârstă am?

Atât creierul copilului meu, cât și al meu reacționează adesea în același mod! Dar al lui nu are aceleași resurse ca al meu. În plus, de multe ori nu folosește resursele de care dispune...

Obiectivul acestei cărți: să îți ajuti copilul să-și descopere și să-și calmeze singur gândurile.

Așadar, cum poți, ca adult, să te dezlipești de scaunul tău înalt?

TOTUL ÎNCEPE FOARTE DEVREME

Observarea așteptărilor

„Ceea ce știi despre cineva te împiedică să îl cunoști.“

CHRISTIAN BOBIN

Să revenim la întrebarea fundamentală pusă de această carte: Cum putem, cât mai devreme posibil în viața lui, să ne ajutăm copilul să își calmeze gândurile? Cum să îl învățăm să-și neutralizeze propriile prejudecăți: „Sunt prea gras, sunt prea urât, nu sunt suficient de puternic, nu sunt suficient de inteligent“ și alte fraze care activează instantaneu circuitele de stres? Cum îl facem să își descopere capacitatea de a dezactiva aceste circuite atunci când survin întrebări precum: „Tata mă iubește? Mama mă iubește? Educatoarea mă iubește?“ și alte întrebări care creează un dezechilibru imediat în biochimia și fiziologia sa? Cum îl putem învăța să reducă teama de a nu îndeplini așteptările pe care le presupune sau le inventează?

Au fost scrise cărți excepționale despre dezvoltarea copilului. (*J'ai tout essayé*, de Isabelle Filliozat¹, *Parents épanouis*,

¹ *Le-am încercat pe toate*, de Isabelle Filliozat, Ed. Trei, 2019.