

LBRIS

We know
books

Mara Priceputu

Gabriela Bărbulescu



PĂRINTELE

care vrei să fii

LITERA

PĂRENS

CUPRINS

Argument	8
---------------------------	---

Capitolul 1 – Îmi cunosc emoțiile, ca să pot fi prezent(ă) în relație	13
--	----

<i>Îmi recunosc emoțiile, înainte ca ele să mă conducă.</i>	
Conștiința emoțională	21
<i>Mă văd așa cum sunt, cu limite și resurse reale.</i>	
Percepția realistă despre sine	33
<i>Am încredere în drumul meu de părinte și în alegerile mele.</i>	
Încrederea în sine	49

Capitolul 2 – Îmi reglez lumea interioară pentru a crea siguranță în jur	61
---	----

Integrarea înțelepciunii de-a lungul timpului până în prezent	66
<i>Trăiesc în acord cu principiile mele.</i>	
Integritatea și onestitatea	89
<i>Îmi asum responsabilitatea pentru comportamentul meu.</i>	
Conștiinciozitatea	105
<i>Mă ajustez fără să mă pierd. Adaptabilitatea</i>	119
<i>Caut soluții noi atunci când vechile răspunsuri nu mai funcționează. Inovația</i>	141
<i>Aleg răspunsul, nu reacția. Autocontrolul</i>	157

Capitolul 3 – Îmi mențin energia interioară chiar și în momentele dificile	171
Motivația și motivarea	176
<i>Îmi fac planul în pași mici care construiesc progresul.</i>	
Coordonarea reușitelor	205
<i>Rămân implicat chiar și atunci când este greu.</i>	
Dedicarea	217
<i>Fac primul pas spre schimbare. Inițiativa</i>	225
<i>Cred în dezvoltare, chiar și în perioadele de încercare.</i>	
Optimismul	235

Capitolul 4 – Capacitățile cognitive – resurse zilnice în rolul meu de părinte	247
---	-----

A te cunoaște pe tine însuți/însăși și darul lui Socrate	249
<i>Cum învăț să fiu părinte, zi de zi. Învățarea</i>	263
<i>Eu sunt memoria mea. Memoria</i>	283
<i>Ritmul vieții – fundamentul echilibrului.</i>	
Memoria corpului și bioritmul	305

Întoarcerea la esență	315
--	-----

Surse bibliografice	319
--------------------------------------	-----

Studiile despre relațiile de familie arată că:

- ▶ Relația părinte-copil reprezintă **principalul mecanism de reglare a stresului emoțional și al dezvoltării neurocognitive**.
- ▶ Competențele parentale – precum capacitatea de a gestiona stresul, de a promova interacțiuni semnificative și de a modera timpul și calitatea expunerii la ecrane – **mediază în mod direct legătura dintre contextul macrosocial și dezvoltarea copilului**.
- ▶ Tehnologia poate deveni o resursă valoroasă atunci când este utilizată adecvat vârstei copilului – în funcție de cât, cum și în ce scop este folosită. **Un exemplu problematic** poate fi atunci când un copil mic petrece 4–5 ore pe zi la tabletă, singur, fără interacțiune. Riscurile posibile pot fi: întârzierea în vorbire, dificultățile de autoreglare, problemele de relaționare. **Un exemplu echilibrat** este cel în care părintele participă activ, de exemplu: se uită împreună cu copilul, discută ce vede, pune întrebări, stabilește limite clare. În aceste condiții, tehnologia poate fi utilizată conform vârstei, sub atenta îndrumare a părinților.

Concluzie

Lumea s-a schimbat și se va mai schimba, însă un lucru rămâne clar: **relația părinte-copil este cel mai puternic factor de protecție a copilului** și una dintre cele mai importante resurse de echilibru psihologic **pe termen lung, pe întregul parcurs al vieții**.

Ne propunem în această carte să îți aducem în atenție o structură a tuturor preocupărilor tale ca părinte, mamă sau tată, despre **cum te formezi, te modelezi și cum gestionezi diferitele situații**, pe parcursul tuturor etapelor de dezvoltare ale copilului tău, astfel încât să poți ține pasul cu schimbările.

CAPITOLUL I

Îmi cunosc emoțiile,
ca să pot fi prezent(ă)
în relație.

- ③ Îmi recunosc emoțiile, înainte ca ele să mă conducă.

Conștiința emoțională

- ③ Mă văd așa cum sunt, cu limite și resurse reale.

Percepția realistă
despre sine

- ③ Am încredere în drumul meu de părinte și în alegerile mele.
Încrederea în sine



Mă cresc
pe mine,
ca să-mi pot
crește copilul.

Situația inițială

Copilul stă la masă și, dintr-o mișcare neatență, paharul cu apă îi alunecă din mână și se vărsă pe masă, apoi pe podea. Sunetul apei îl face pe părinte să tresară.

Reacția automată

Fără să respire înainte de a vorbi, părintele reacționează pe un ton aspru: *Nu ești atent deloc! De câte ori ți-am spus să ai grijă? Uite, mereu îți cade din mână! Ești mototol, parcă nu te poți concentra niciodată!*

Cuvintele sunt rapide, tăioase, iar privirea părintelui transmite iritare și dezamăgire.

Reacția tensionată – Învățarea rușinii

Copilul rămâne nemișcat. Își coboară privirea către podea, obrații i se înroșesc. În piept simte un nod greu, dar nu spune nimic.

În interior, însă, se conturează gânduri și emoții pe care nu le poate exprima: *Am greșit. Nu sunt suficient de bun. Nu pot fi la nivelul părintelui meu. Poate nu-mi merit părinții. Sunt inferior.*

Copilul nu învață că e nevoie să fie atent atunci când manevrează un pahar, ci că el este problema. Rușinea și vinovăția se așază încet, ca o umbră, iar dorința de a încerca din nou se diminuează.

Rescrierea scenariului – Conștientizare

După ce copilul a adormit, părintele a rămas pe marginea patului. Respirația s-a liniștit, iar odată cu ea, gândurile. Ziua a fost plină, iar vocea lui, poate, prea aspră într-un moment de oboseală.

Atunci a apărut conștientizarea: nu copilul a declanșat iritarea, ci **propria teamă de a nu greși**, de a nu fi suficient ca părinte. A simțit emoția în piept – un amestec de vinovăție și dorință de a repara – și a numit-o în sine, fără judecată: *Sunt obosit și îmi pasă.*

Rescrierea scenariului – Reparare și relație

Când copilul a vărsat din nou, din greșeală, paharul cu apă, părintele a făcut o pauză. A simțit impulsul vechi, l-a recunoscut și l-a lăsat să treacă.

S-a așezat jos, lângă copil, l-a privit cu blândețe și a spus calm: *Se mai întâmplă. Hai să ștergem împreună.*

Copilul învață că greșelile pot fi reparate fără rușine, iar părintele descoperă ceva esențial: relația se construiește din prezență – din capacitatea de a te vedea pe tine însuși în timp ce îl vezi pe celălalt.

Autoconștientizarea este fundamentul unei relații sănătoase între părinte și copil. Un părinte conștient de propriile emoții, gânduri, reacții și tipare învățate din trecut are capacitatea de **a alege conștient** cum să răspundă copilului, nu doar să reacționeze impulsiv.

A fi autoconștient înseamnă:

- ✓ Să nu proiectezi asupra copilului propriile frustrări, temeri sau traume.
- ✓ Să recunoști când acționezi din automatism și să întrerupi cicluri disfuncționale transgeneraționale.
- ✓ Să îți poți cere iertare atunci când greșești, devenind astfel un model viu de umanitate, de asumare și de maturitate emoțională.
- ✓ Să creezi un mediu în care copilul învață că **este în regulă** să simți, să greșești, să repara și să crești.

Autoconștientizarea este ceea ce face diferența dintre a repeta trecutul și a construi un viitor diferit.

Un element esențial al autoconștientizării îl constituie *conștientța asupra propriei istorii de viață*. În sens psihanalitic*,

* Laplanche, J., & Pontalis, J.-B. (1994), *Vocabular psihanalitic*, București, Editura Humanitas, pag. 105

aceasta presupune înțelegerea modului în care experiențele timpurii, relațiile semnificative și modelele internalizate influențează comportamentele actuale ale părintelui în relația cu propriul copil. Astfel, părintele *devine capabil să distingă între reacțiile determinate de situația prezentă și cele activate de experiențe din trecut*.

Prin autoconștientizare, părintele creează un spațiu interior de reflecție care permite reglarea emoțională, alegeri relaționale mai mature și o prezență autentică în relația cu copilul. Această competență stă la baza parentingului reflexiv și constituie un factor protector în dezvoltarea emoțională sănătoasă a copilului.

Fii părintele care se observă, care controlează și modelează voluntar, conștient, spre binele copilului.

Sensul părintelui:

întrebarea care rămâne vie în copil

În cartea *Mama și sensul vieții**, Irvin Yalom ne oferă una dintre cele mai tulburătoare și oneste reflecții despre relația părinte-copil, dincolo de idealizări sau rețete educaționale. Autorul povestește un vis recurent, în care se află din nou în prezența mamei sale și rostește, aproape copilărește:

Mamă, cum mă descurc? Mamă, cum mă descurc?

Urmează descrierea unei mame despre care nu își amintește să fi trăit vreodată o clipă de tandrețe. Și totuși, întrebarea copilului interior rămâne vie, traversând deceniile, succesul profesional și maturitatea psihologică: *Cum mă descurc?*

Sensul părintelui este și de a **exista ca reper intern**, ca prezență psihică la care copilul – devenit adult – se poate întoarce iar și iar, chiar și atunci când relația a fost dificilă, tensionată sau lipsită de căldură.

Povestea lui Yalom ne lasă să vedem că **părintele rămâne în structura interioară a copilului**, indiferent de forma relației.

Vocea părintelui devine, în timp, vocea cu care adultul se evaluează pe sine.

Copiii nu vor reține doar ce ai spus sau ce ai făcut, ci **cum s-au simțit în prezența ta**. Vor purta cu ei, ani mai târziu, întrebarea *Cum mă descurc?* și vor căuta, conștient sau nu, răspunsul în relația cu sine, cu ceilalți și cu lumea.

* Editura Humanitas, 2000, pag. 8-9



Îmi recunosc emoțiile,
înainte ca ele să mă conducă.

Conștiința emoțională