

LIBRIS

We know
books

VIRGIL IANȚU
Psih. ANCA NICOIU-ȘUTEU

ECOUL UNUI TATĂ

DESPRE ROLUL DE TATĂ
ȘI MOȘTENIREA CARE NE MODELEAZĂ

LITERA
București

A.

*Pentru tatăl Alexiei, pentru tatăl meu
și pentru toți bărbații care aleg să îmbrace rolul de tată*

CUPRINS

<i>Introducere</i>	9
1. Ecoul...	11
2. Despre nevoile emoționale ale copiilor	17
3. Fragmente din copilăria și adolescența unui puști sensibil	33
4. Între prea mult și prea puțin – Cum învățăm să punem granițe sănătoase	39
5. Copiii spun... ieri și azi	47
6. Despre bărbați și masculinitate	55
7. Un tată la început de drum	65
8. Am devenit părinți. Reconstrucția cuplului	73
9. M-am atașat de tine	93
10. Muzica și rolurile ei	103
11. Universul emoțiilor	121
12. „Tată... ajută-mă să mă descopăr“	133
13. Busola adolescentului	147
14. O nouă viziune asupra eșecului	157
15. „Tată... vreau să-mi ating potențialul datorită ție, și nu în ciuda ta“	171
16. Ai dreptul să-ți alegi propriul drum în viață	183
17. Despre spontaneitate și joacă	191
18. Jasmina azi	201
19. Voi rămâne tatăl tău toată viața	217
<i>Referințe bibliografice</i>	221

ECOUL...

Metafora „ecoului“ simbolizează modul în care păstrăm în noi povești, valori și perspective despre viață, transmise de persoanele care ne-au marcat profund existența. Aceste ecouri reverberează în sufletul nostru – unele au o blândețe liniștitoare, ghidându-ne spre resursele interioare necesare pentru a înfrunta provocările, în timp ce altele sunt stridente, asemenea unui țuit de microfonie, tulburându-ne echilibrul și estompând claritatea gândurilor.

O carte dedicată taților

Fie că ai devenit tată de curând sau de ani buni, această carte este pentru tine. Dorești să crești un copil echilibrat emoțional, capabil să facă față situațiilor zilnice, știind că îi ești alături la fiecare pas? Vrei ca el să se simtă în siguranță lângă tine și să îți împărtășească gândurile și sentimentele sale, fără teama de a fi judecat sau înțeles greșit? Dacă răspunsul este „da“, această carte te va ghida prin capcanele ce se vor ivi pe drum și îți va oferi uneltele necesare pentru a le depăși. Fiecare pagină parcursă te va purta mai adânc în universul copilului tău, ajutându-te să îi înțelegi mai bine nevoile și să îi răspunzi cu înțelegere și iubire.

VIRGIL IANȚU

V.

Nu am grăbit niciodată cursul vieții, ci l-am lăsat să-și urmeze firul natural. Am avut mereu credința că, păstrându-mi optimismul fără a deveni inconștient, viața mă va purta spre orizonturi favorabile. În timp, am învățat să nu cer mai mult decât îmi este oferit și să fiu recunoscător.

De-a lungul vieții, am observat că lucrurile bune au apărut atunci când nu le-am forțat. Acest firesc al existenței m-a învățat să nu intervin în ceea ce deja funcționează natural. M-am bazat mereu pe munca mea asiduă, pe respectarea angajamentelor și pe dorința sinceră de a nu răni pe nimeni. Având aceste repere, cred cu tărie că universul știe încotro să mă poarte.

Apariția familiei în viața mea a fost o surpriză neașteptată. Privită din exterior, existența mea părea lipsită de ordine, însă pentru mine avea un ritm propriu, liber și limpede. Făceam parte dintr-un grup de prieteni asemănători mie, fără planuri de familie, și ne regăseam în această libertate. Nu îmi imaginam o relație stabilă, nici rolul de părinte, și nici nu simțeam dorința pentru ele. Eram convins că voi parcurge întreaga viață fără asemenea angajamente.

Odată cu trecerea anilor, omul trece inevitabil prin multiple transformări profunde. Apar oameni neașteptați, se ivesc situații neprevăzute, iar astfel a apărut și Jasmina în viața mea – care astăzi are 20 de ani. Încă mi se pare incredibil, chiar și după atâta timp. A fost o schimbare care m-a surprins, m-a emoționat și m-a condus spre descoperirea unor părți ascunse

din mine, aflate multă vreme în stare latentă, așteptând momentul potrivit să iasă la lumină. Astăzi trăiesc o viață cu totul diferită, pe o traiectorie schimbată radical. Poate vârsta, poate împrejurările au deschis acea cutiuță ascunsă în adâncul sufletului meu, iar când capacul a sărit, totul s-a desfășurat firesc, de parcă așa fusese menit să fie dintotdeauna.

ANCA NICOIU-ȘUTEU

A.

De mică am fost fascinată de oameni – de diversitatea, complexitatea și imprevizibilitatea lor. Îmi plăcea să îi urmăresc cum își croiesc drumul prin lume, navigând între momente de afecțiune profundă și episoade de cruzime înfricoșătoare. Paradoxul fascinant al umanității mă copleșea, deoarece vedeam cum un individ putea susține un lucru cu o convingere absolută doar pentru a-l renega ulterior. Cum puteau oamenii să își piardă identitatea în mulțime, dar și să lupte cu înverșunare pentru principii adânc înrădăcinate. Aceste contradicții ale naturii umane mă intrigau și mă inspirau să explorez întunericul și lumina din adâncul fiecărui individ.

Când am fost întrebată pentru prima dată ce vreau să devin când voi fi mare, am răspuns psiholog. Îl rugasem pe tata să-mi explice diferența între psihiatru și psiholog. Nu voiam să mă împiedic în cele două concepte când inevitabil ajungea să-mi fie pusă aceeași întrebare, de multe ori, de diverși adulți. Nu concepeam altă variantă. Alți copii își rezervau dreptul de a-și schimba răspunsul, dar nu și eu. Cu cât adulții încercau să-mi sugereze alte opțiuni (deoarece le făcea o deosebită plăcere să-și exprime opinia nesolicitată), cu atât mă încăpățânam să le explic că nu există planul B, C sau D.

Tata nu a încercat să mă ghideze în altă direcție, ci m-a susținut pe tot parcursul meu academic (ambii părinți au fost alături de mine, însă, cum aceasta este o carte despre tați, el este invitat să fie în lumina reflectoarelor). Am studiat diferite

școli terapeutice ce îmi prezentau viziunea lor asupra psihicului uman. În căutările mele, am descoperit terapia schemelor și era ca și cum întreaga complexitate umană a început să capete sens, precum o pânză albă ce prinde viață, schițând delicatele nuanțe ale existenței și dezvăluind profunzimea oamenilor.

Ecoul tatălui meu

Am colecționat multiple ecouri de la tata de-a lungul anilor. Pe unele le-am lăsat ulterior în urmă, pentru că începuseră să-mi displace sonoritatea lor, iar pe altele le port cu mine cu drag. Este vorba de **curiozitatea și deschiderea de a învăța lucruri noi, de a vedea situația din mai multe perspective, cât și flexibilitatea de a-mi schimba opinia**. Curiozitatea mă invită să explorez necunoscutul și să descopăr adevăruri ascunse. Cărțile îmi deschid o ușă către construcțiile mentale ale autorilor, iar oamenii ce aleg să vină la terapie mă ajută să privesc dincolo de orizontul familiar și să îmbrățișez diversitatea gândurilor, să văd situații din multiple unghiuri și să înțeleg complexitatea minții umane. Flexibilitatea de a-mi schimba opinia mă ajută să mă desprind de povești expirate pentru a face loc unor noi perspective, pentru a rămâne deschisă să învăț pe tot parcursul vieții.

Eu sunt un singur psihoterapeut, cu experiența mea unică, valoroasă și, într-o anumită măsură, limitată. Din acest motiv voi face referire la mulți alți autori, cercetători și specialiști care vor presăra rândurile cu expertiza lor. Se vor infiltra și autori ce au ales să-și pună istoria de viață pe tavă și să-și scrie memoriile.

DESPRE NEVOILE EMOȚIONALE ALE COPIILOR

A.

Terapia schemelor are în prim plan nevoile emoționale de bază universale, deoarece copiii au nevoie de o hrană emoțională constantă și coerentă:

Construirea unui atașament sigur față de ceilalți presupune fundamentarea unei baze solide de securitate, stabilitate, afecțiune, atenție și acceptare. Înseamnă să oferi un mediu în care copilul se simte protejat și iubit necondiționat, unde fiecare gest de grijă și atenție consolidează încrederea și legătura emoțională profundă. Prin stabilitate, copilul știe că poate conta pe prezența ta constantă, iar prin afecțiune și atenție, este văzut, auzit și valorizat. Acceptarea necondiționată îl ajută să se simtă în siguranță în propria piele, cu toate imperfecțiunile sale.

Dezvoltarea autonomiei, competenței și identității de sine este esențială pentru creșterea și maturizarea sănătoasă. Oferirea libertății de a îndeplini anumite sarcini individuale și de a primi feedback adecvat despre propria persoană îl ajută pe copil să își descopere și să își dezvolte abilitățile. Încurajarea explorării și a luării inițiativei îi oferă ocazia de a-și cunoaște potențialul și de a-și construi încrederea în sine. Feedbackul

constructiv îl ghidează și îi arată drumul către îmbunătățire, consolidându-i identitatea și sentimentul de competență.

Limitele realiste și autocontrolul sunt componente importante ale disciplinei și ale creșterii responsabile. Dezvoltarea capacității de autocontrol, în conformitate cu etapele de dezvoltare ale copilului, îl ajută să înțeleagă consecințele acțiunilor sale și să își gestioneze comportamentul în mod adecvat. Stabilirea de limite clare și consecvente îi oferă un sentiment de siguranță și îl ghidează în procesul de învățare a autocontrolului, pregătindu-l pentru provocările vieții adulte.

Libertatea de a-și exprima emoțiile și nevoile este un drept fundamental al fiecărui copil. Crearea unui spațiu sigur și deschis, în care copilul să poată comunica liber ceea ce simte și de ce are nevoie, este crucială pentru dezvoltarea sa emoțională. Validarea emoțiilor și răspunsul empatic din partea tatălui/părinților îl învață pe copil că toate sentimentele sunt acceptabile și că este în regulă să fie vulnerabil și să ceară ajutor atunci când are nevoie.

Spontaneitatea și joaca sunt aspecte vitale ale copilăriei, contribuind la dezvoltarea socială, emoțională și cognitivă. Construirea unui mediu în care copilul se poate exprima fără constrângeri și are libertatea de a se bucura de viață prin joc și creativitate este esențială. Joaca nu este doar o distracție, ci și un mod de a învăța despre lume, de a dezvolta relații și de a-și exersa abilitățile de rezolvare a problemelor.

Adulții care aleg să vină la terapie poartă cu ei rănilor copilăriei (din cauza dificultății părinților de a satisface adecvat

nevoile menționate anterior) sub formă de scheme. De ce să nu reluăm călătoria de la început și să sprijinim părinții în a fi conștienți de nevoile copiilor lor de fiecare dată când petrec timp împreună? Astfel, creștem șansele ca ei să crească armonios. Ar fi mai indicat să prevenim decât să vindecăm.

Fiecare copil are nevoi emoționale fundamentale. Putem spune că o persoană are cele mai mari șanse să fie echilibrată și sănătoasă din punct de vedere psihologic, dacă părinții au reușit să răspundă adecvat nevoilor sale, în mare parte a timpului.

„Semnificațiile distorsionate pe care copiii le creează în primii ani de viață sunt aduse de ei în experiențele traumatizante de la vârsta adultă, într-o rețea încălцитă.”

Dr. Ed Tronick, Claudia M. Gold, *Puterea conflictului – De ce sușurile și coborășurile din relații reprezintă secretul construirii intimității, rezilienței și încrederii*

Schemele dezadaptative – povești rigide care te prezintă pe tine, pe ceilalți, cât și viața printr-o anumită lentilă

Schemele dezadaptative au legătură cu propria persoană, cu relațiile cu ceilalți și cu mediul înconjurător. Își au rădăcinile în copilărie și se conturează pe parcursul vieții. **Schema reprezintă o poveste restrictivă și inflexibilă pe care persoana o impune asupra realității, în efortul de a o înțelege mai bine și pentru a-și putea ghida răspunsurile.** Persoana intră cu schemele în viața adultă, chiar dacă nu mai sunt aplicabile. Așa cum spune și Jonathan Gottschall în *Animalul povestitor – Cum ne fac poveștile oameni:* „Povestea unei vieți este un «mit personal» despre cine suntem în adâncul sufletului nostru – de unde venim, cum am ajuns să fim așa și ce înseamnă

toate acestea. Poveștile vieților noastre sunt cine suntem noi. Ele sunt identitatea noastră. Dar povestea unei vieți nu este totuși o relatare obiectivă. O poveste a unei vieți este o narațiune atent alcătuită plină până la refuz cu uitare strategică și semnificații dibaci țesute.“

Câteva caracteristici ale schemelor dezadaptative:

- Sunt responsabile de generarea unui disconfort emoțional puternic.
- Produc consecințe nefavorabile atât pentru persoana în cauză, cât și celor din jur.
- Îngreunează dezvoltarea autonomiei, exprimarea de sine, acceptarea și formarea relațiilor sănătoase.
- Reprezintă convingeri cristalizate în timp, care opun rezistență atunci când individul încearcă să se debaraseze de ele.
- Situațiile zilnice activează aceste scheme.
- Se dezvoltă pe întreg parcursul vieții.

Schema este o poveste rigidă pe care persoana o impune asupra realității, pentru a-i da sens. Deși produce multă suferință, este confortabilă și familiară. Atenția noastră este selectivă și nu putem înmagazina toți stimulii înconjurători. Situațiile care declanșează schemele atrag oamenii și au un impact semnificativ asupra modului în care gândesc, simt, se comportă și interacționează cu ceilalți, deoarece le confirmă povestea construită cu mult timp în urmă. Într-un paradox uluitor, aceste evenimente îi conduc adesea pe indivizi să reînnoiască în viața adultă condițiile dificile din copilărie, acele condiții care le-au cauzat cele mai mari suferințe.

Patru experiențe timpurii favorizează formarea schemelor dezadaptative:

1. **Frustrarea toxică a nevoilor** – Nevoile copilului sunt satisfăcute doar ocazional, lipsindu-i stabilitatea, echilibrul și consecvența necesare.
2. **Traumatizare sau victimizare** – Copilul este abuzat emoțional sau fizic, pierzându-și astfel sentimentul de siguranță și protecție.
3. **Prea mult dintr-un lucru bun** – Părinții nu reușesc să ofere echilibru, protejând excesiv copilul, fără să-i pună limite sănătoase, oferindu-i prea multă libertate, fără îndrumare.
4. **Identificare excesivă cu persoane importante** – Copilul se confundă cu unul dintre părinți, adoptându-i gândurile, emoțiile și comportamentele, fără să-și dezvolte o identitate proprie distinctă.

Poveștile prezentate de scheme dezadaptative

Au fost identificate 18 scheme, grupate în cinci domenii. În descrierea succintă a fiecărei scheme, voi exemplifica comportamentul părintelui care a contribuit la formarea acesteia. Atitudinea față de copil poate să aparțină unuia sau ambilor părinți, însă, pentru fluiditatea textului, exemplele vor face referire la un singur părinte. Astfel, comportamentul parental ilustrat va ajuta la înțelegerea modului în care aceste scheme s-au format și s-au consolidat în timp.

Este important să știi că atât copiii, cât și adolescenții care trăiesc într-un mediu în care nevoile lor sunt frustrate au o predispoziție în a dezvolta anumite scheme, însă ele se cristalizează la vârsta adultă.

Când copilul nu dezvoltă un atașament sigur, el trăiește un sentiment profund de instabilitate relațională și nesiguranță emoțională. Apare domeniul de separare și respingere, cu schemele sale specifice:

- Schema **Abandon și instabilitate** – Povestea copilului: „Oamenii sunt imprevizibili și mi-e teamă că vor pleca de lângă mine.“ Convingerea are la bază comportamentul instabil al părintelui, care lasă copilul cu impresia că nu poate conta pe cei dragi pentru susținerea emoțională necesară. Un adult care oscilează între afecțiune și respingere creează un mediu nesigur pentru cel mic, făcându-l să se simtă vulnerabil și neprotejat.
- Un copil care petrece o perioadă de timp la bunici și apoi se mută cu părinții poate dezvolta o astfel de schemă. Dacă legătura cu bunicii a fost profundă, mutarea la părinți poate fi resimțită ca un abandon. În primă fază, copilul se atașează de bunici și învață să respecte un anumit set de reguli. Ulterior, este pus în situația de a se adapta la un nou sistem de reguli, atitudini și comportamente.
- Schema **Neîncredere/abuz** – Povestea copilului: „Nu pot să am încredere în oameni și mi-e frică să nu mă rănească.“ Părintele este abuziv față de copil, minte frecvent și nu își respectă promisiunile. Pedepsele sunt aspre și impuse fără milă. În plus, îi insuflă copilului ideea că nimeni nu este demn de încredere, întărind sentimentul că oamenii sunt trădători și meschini.
- Schema **Deprivare emoțională** – Povestea copilului: „Nu găsesc în ceilalți dragostea de care am nevoie. Mă simt lipsit de atenție, afecțiune, susținere și înțelegere.“ Părintele

rămâne distant și rece, nereceptiv la nevoile emoționale ale copilului. Nu se implică în universul său interior și nu reușește să empatizeze cu micuțul și să-i ofere sprijinul necesar.

- Schema **Deficiență/rușine** – Povestea copilului: „Este ceva fundamental greșit la mine. Nu sunt demn de iubire și mă tem să nu vadă și ceilalți cât de defect sunt.“ Părintele îl critică necruțător, etichetându-l cu apelative dureroase precum „prost“, „leneș“, „incapabil“, „neîndemânatic“ etc. Aceste acuzații constante amplifică sentimentul că nu îndeplinește niciodată așteptările părintelui și că este condamnat să îl dezamăgească.
- Schema **Izolare socială/instrăinare** – Povestea copilului: „Eu (poate include întreaga familie) sunt diferit. Nu am un grup de prieteni sau o comunitate în care să mă simt în largul meu.“ Părintele, din diverse motive, duce o viață singuratică și nu are relații de prietenie apropiate. Această izolare a limitat oportunitățile copilului de a-și dezvolta abilitățile sociale. În consecință, el se simte stânjenit și inconfortabil în grupuri de copii, având dificultăți în a se relaxa, a se deschide și a se integra în activitățile de grup. Lipsa de practică socială îl face să se simtă vulnerabil și nesigur în prezența altora.

Când copilul nu-și dezvoltă autonomia, competența și identitatea de sine, apare domeniul slabei autonomii și performanțe. Schemele care reies din acest domeniu sunt:

- Schema **Dependență/incompetență** – Povestea copilului: „Nu sunt în stare să mă descurc singur și am nevoie de ajutorul celorlalți.“ Aceste convingeri își pot avea rădăcinile în două tipuri de medii familiale. În primul, părintele