

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

SILVIA SOUCA

# A FI PĂRINTE:

# ARTĂ ȘI PROVOCARE



Libris  
EDITORIAL

Respect pentru oameni și cărți

## CUPRINS

SCRISOARE DESCHISĂ CĂTRE PĂRINȚI .....	7
COMPORTAMENTUL INADECVAT AL COPILULUI NU REPREZINTĂ ADEVĂRATA PROBLEMĂ. ESTE NUMAI O SOLUȚIE A UNEI PROBLEME PE CARE COPILUL O TRĂIEȘTE .....	11
01. A FI PĂRINTE - O REALĂ PROVOCARE .....	15
02. DILEMA PĂRINȚILOR .....	23
03. REACȚII NEDORITE - BAZA COMPORTAMENTULUI NEDORIT AL COPILULUI .....	29
04. CÂND COPILUL ADOPTĂ UN COMPORTAMENT DE A CERE ATENȚIE NEMERITATĂ .....	39
05. ACCENTUAREA CONFLICTULUI - LUPTA DE PUTERE ....	47
06. ACCENTUAREA LUPTEI DE PUTERE - RĂZBUNAREA....	57
07. RETRAGEREA - COMPORTAMENT DE TIP EVITANT....	67
08. CONCLUZII: MANIPULAREA EMOȚIONALĂ ȘI IMPRESIONABILITATEA PĂRINȚILOR .....	77
ANEXA 1 - Explicații: definiții - noțiuni, concepte.....	89
ANEXA 2 - Articole explicative .....	95
Un test pentru două generații - părinți și copii.....	105
Un test pentru două generații - COTARE.....	111
Tipuri de personalitate în situații de stres .....	115
Tipuri de personalitate în situații de stres - COTARE.....	119

## SCRISOARE DESCHISĂ CĂTRE PĂRINȚI:

Sunt mamă înainte de toate. Ca mulți dintre voi, în calitate de părinte mi-am pus des întrebarea: **Oare este corectă atitudinea pe care o adopt în raport cu copilul meu?**

Nenumăratele îndoieli și frustrări (iritare, furie, dezamăgire, uneori) pe care le-am avut, m-au determinat să caut răspunsuri la întrebările generate de provocările atitudinale ale băiatului meu. De cele mai multe ori, nu m-am gândit și nu am luat în considerare motivele reale ale reacțiilor lui. Pe vremea aceea nu aveam informațiile pe care le am astăzi. Și totuși, răspunsurile găsite cu ajutorul cărților sau al persoanelor de specialitate m-au ajutat să îmi conturez imaginea de ansamblu pe care o am astăzi:

**A FI PĂRINTE este o ARTĂ de a răspunde PROVOCĂRILOR copiilor noștri, cu înțelegere și maturitate, în calitate de adulți!**

Diferența reală dintre noi - părinții și ei - copiii este creată de faptul că **ei nu-și pot explica motivele reacțiilor lor**, pe când noi suntem capabili să facem acest lucru. Ar fi absurd să afirm că nu am făcut greșeli în educația copilului, toți facem! Totuși, unele reacții ale lui m-au determinat să îmi pun întrebări legate de **propria atitudine în raport cu el** și să caut răspuns la

ceea ce mă frământa. Anumite greșeli personale am reușit să le descopăr și să anulez efectele afectiv-emoționale negative asupra dezvoltării armonioase a copilului meu. Cu altele mă lupt încă și trebuie să am răbdare.

În această carte mi-am propus să vă împărtășesc, în calitate de psihoterapeut, câteva dintre motivele reacțiilor deranjante ale copiilor, în speranța că vă vor ajuta în demersul vostru ca părinți. **Scopul urmărit** este acela de a vă convinge să încercați **să vă urmăriți propriile reacții** în momentul în care vă simțiți provocat(ă) de atitudinea copilului. Răspunsul lui este determinat în totalitate de reacția dumneavoastră. El nu poate conștientiza acest fapt, dar voi, ca adulți, o puteți face!

Pot să vă asigur că nu există situații fără soluții! Stă în puterea voastră să le găsiți, chiar dacă într-o perioadă anume nu le puteți identifica, fiind prea mult implicat emoțional. Important este să acceptați ideea că, oricât de mici ar fi, ei experimentează emoții pe care nu și le pot explica neavând repere la care să se raporteze. Este datoria părintelui, în calitate de adult, întâi să-și identifice starea (emoția) pe care o are în raport cu un anumit comportament al copilului ca apoi să-i explice de ce comportamentul lui nu este acceptabil.

Cartea este structurată în opt capitole care prezintă secvențial modalitatea în care se poate iniția și dezvolta un **potențial conflict generațional**. Perspectiva înțelegerii unor situații cu care m-am confruntat la cabinet ca și explicațiile pe care le ofer sunt generate de specializarea mea ca psihoterapeut adlerian. La sfârșitul fiecărui capitol prezint câte un rezumat al ideilor principale explicate. Pornind de la capitolul 1 care subliniază propria provocare cu care m-am confruntat în calitate de părinte, trec la cel de-al doilea capitol în care încerc să prezint

câteva situații care conturează dilema părinților, din perspectiva conflictului părinte-copil/adolescent. În cazurile pe care le-am avut, am fost nevoită să apelez la metode specifice medierii, pe care le-am adaptat în funcție de: temperamentele copiilor, personalitățile părinților și specificitatea cazului. În capitolul 3 fac referire la comportamentele deranjante ale copiilor care generează anumite reacții comportamentale ale părinților. Începând cu capitolul 4 pornesc într-un periplu explicativ al **celor 4 tipuri mari de scopuri** urmărite de copil:

1. Atenție (nemeritată);
2. Putere;
3. Răzbunare;
4. Dorința de a fi evitat.

Clasificarea este specifică școlii adleriene, materialul de bază fiind prezent în cartea: „A Parent’s Guide to Understanding and Motivating Children”- Autori: Betty Lou Bettner, Amy Lew – 2000, Connexions Press.

Închei cu un capitol referitor la modalități creative găsite de copii în intenția lor de a-și manipula părinții. Nu cred că există părinte care să nu se fi confruntat cu astfel de situații!

Cunoașteți zicala: **Copii mici, probleme mici - Copii mari probleme mari!** Cu cât încercați mai repede să implementați un **program de auto-observare a propriilor reacții**, cu atât mai repede veți observa schimbări în comportamentul copilului vostru. Pentru ei **fermitatea și consecvența** unor reguli (limite) pe care le stabiliți, dar le și respectați în același timp, este de o importanță majoră. Cu cât copilul este mai mic, cu atât este mai ușor pentru voi. Cu cât copilul crește, cu atât veți fi nevoiți să le dați mai multe explicații și să țineți cont de tendința lui de a dori să fie mai independent!

*Înțelegerea propriilor reacții, în calitate de părinte, este una dintre condițiile necesare, dar NU suficiente, pentru a vă ajuta copilul să se dezvolte armonios din punct de vedere afectiv-emoțional. Este un exemplu care îl poate ajuta în dezvoltarea imaginii de sine. Încurajarea și susținerea lui în ceea ce face este definitorie pentru construirea încrederii și a respectului de sine, dar despre acest subiect voi vorbi în următoarea carte.*

Mult succes vă doresc în dificila meserie de PĂRINTE! Și nu uitați că puteți cere ajutorul atunci când observați că metodele adoptate nu mai sunt eficiente.

**psiholog-psihoterapeut**  
**Silvia Souca**

*P.S. Îi sunt recunoscătoare fiului meu care m-a determinat să-mi identific stările pentru că atunci mă provoca!*

## COMPORTAMENTUL INADECVAT AL COPILULUI NU REPREZINTĂ ADEVĂRATA PROBLEMĂ. ESTE NUMAI O SOLUȚIE A UNEI PROBLEME PE CARE COPILUL O TRĂIEȘTE

Și copilul, ca orice om are o nevoie legitimă de a se simți inclus în familie și de a avea propriul loc în societate. Ca adulți am învățat să realizăm acest lucru, în timp printr-un anumit comportament. Este necesar să înțelegem ca același lucru îl dorește și un copil care încearcă să-și asigure locul în familie printr-un comportament directionat. Dr. Rudolf Dreikurs, inițial student al lui Alfred Adler, în calitate de medic psihiatru în consiliere familială în Chicago, a recunoscut că în cazul copiilor cu vârste cuprinse între 10 și 12 ani fiecare comportament eronat ascunde un scop imposibil de exprimat și explicat la vârsta respectivă, dar care poate fi identificat de părinte, ca adult. Părinții se comportă ca și cum **ATENȚIA** ar fi o cană ce poate fi umplută la nevoie, din care copilul bea și atunci

când se satură va spune: „Mulțumesc frumos, m-am săturat, acum poți merge liniștit să îți vezi de ale tale!”. Problema este că această cană a atenției are fundul găurit. Noi tot punem acolo, dar ea „nu se dă niciodată umplută”. Pentru copiii care caută ATENȚIE, noțiunea „de ajuns” nu există. Atenția pe care le-o acordăm este uitată repede.

Suntem adesea tentați să răspundem unui comportament inadecvat sau unui țel al copilului nostru care ne provoacă sentimente negative. Adesea suntem tentați să încercăm **să „schimbăm” copilul și să îl convingem** că ceea ce face este greșit. Această atitudine a noastră va conduce mai degrabă **la crearea unei stări de defensivă** și lucrurile se pot chiar înrăutăți pentru că copilul nu înțelege. Atunci când realizăm care este scopul copilului, realizăm și descurajarea pe care el o simte și suntem mai aproape de a putea interveni pentru a ne modifica reacția la comportamentul său nepotrivit.

Suntem „tentați” cel mai adesea să îi lăsăm în pace pe copii atunci când se joacă „frumos” și să intervenim numai în momentul în care există o problemă. Abordarea pare logică, însă nu funcționează: îi arătăm copilului că poate căpăta atenție atunci când nu se comportă bine și pierdem ocaziile de a ne arăta aprecierea pentru momentele în care lucrează constructiv. Trebuie să acordăm atenție copilului atunci când nu o cerșește.

Din punctul meu de vedere, prin limbajul sau simplu și direct, Silvia Souca încearcă și reușete să transmită corect principiile adleriene care stau la baza educației copiilor. Îmbinând o modalitate de adresabilitate directă către cititor, prin folosirea persoanei întâi singular și plural, cu o altă modalitate impersonală atunci când explică cazurile exemplificative, reușește să transmita mesaje puternice, cu impact puternic asupra părinților și asupra



tuturor celor interesați de domeniul parenting-ului. Personal, găsesc că este bine încheagată în jurul conceptelor de baza și a interpretărilor ce pot fi date diferitor comportamente.

Eu privesc cartea „A fi părinte – Artă și Provocare” ca pe un bun instrument de lucru fie în cabinet, fie în grupuri de lucru cu părinții. Criteriile sale de referință urmează linia Psihologiei Individuale a lui Alfred Adler, psihiatru și psihopedagog care a pus bazele în Viena anilor 20-30 a mai mult de 30 de centre de lucru cu părinții și copiii. Cartea sa, readuce în actualitate, într-o notă care-i este personală, o manieră de lucru consacrată de psihoterapeuți foarte cunoscuți ca: Rudolf Dreikurs, Harold H. Mosak, Bernard H. Shulman, Betty Lou Bettner, Wes Winget.

Silvia Souca are un back-ground interesant, acoperind o zonă de formare tehnică, inginerescă, apoi o experiență de management, pentru ca în jurul anilor 2010 să vireze către studii în zona psihologiei. În acest ultim domeniu, Silvia Souca aprofundează terenul psihoterapeutic, teren al sensului și relațiilor, al căutării de sens. Formarea pe care o alege este cea care urmează sistemul de gândire propus de Dr. Alfred Adler – acesta fiind unul dintre cei trei fondatori de școală psihologie și psihoterapie vieneză (alături de Sigmund Freud și Viktor Frankl). Așadar, Silvia Souca se formează în cadrul Asociației de Psihologie și Psihoterapie Adleriană din România, dar urmează în paralel o formare în zona de life-coaching în cadrul celebrei formule Marte-Venus.

Silvia Souca îmbină experiența propriei vieți cu o bună aprofundare în chestiunile psihoterapiei și coaching-ului și cu o experiență practică câștigată în cadrul stagiilor practice, dar și în cadrul experienței de cabinet. În carte Silvia Souca exprimă toate acestea și caută să ofere celorlalți interesați de același subiect o

măsură personală a citirii prin prisma prisma lui Alfred Adler, o perspectivă asupra relațiilor, vieții și responsabilităților fiecăruia în această viață, perspectivă ce pune chiar bazele unor domenii extrem de primate astăzi, cum ar fi psihologia organizațională, cea socială, precum și diversele tipuri de psihoterapie contemporană.

Pe parcursul formării academice în Psihologie și Psihoterapie, Silvia Souca vede peste 100 cazuri în mediul spitalicesc, pentru ca apoi să își exerseze abordarea terapeutică în peste 250 cazuri (psihoterapie & mediere parinti-copii) la cabinet. Publicarea acestei cărți face parte din urmarea firească a drumului vieții Silviei Souca, ea căutînd ca fiecare dintre noi de altfel, să aducă împlinire nevoilor vieții sale: nevoia de apartenență, nevoia de semnificație și recunoaștere, nevoia de încredere în și din partea celorlalți și nevoia de încurajare. Am cunoscut-o pe Silvia Souca din perspectiva de formator în cadrul Școlii de Psihoterapie adleriană (APPAR), postură care mi-a permis să cunosc din frămîntările acestui om, din felul în care își căuta și își muncea succesul, din iluziile și reușitele ei de viață personală și profesională. Tot această postură mă face să mă bucur, astăzi cînd scriu aceste rînduri, de rememorare a momentelor de întîlnire cu Silvia Souca, apariția acestei cărți readucîndu-mi în minte calitățile ei personale: tenacitate, conștiinciozitate, generozitate, claritate în scop, bună organizare, orientare spre reușită, respectul pentru ceilalți, pentru educație și viață.

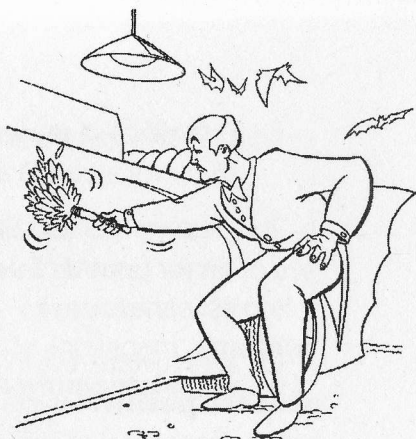
**Dr. Razvan Gogălniceanu**

*Medic psihiatru și psihoterapeut*

*în cadrul CCPP Sion, Elveția;*

*Psihoterapeut-formator în cadrul APPAR*

*(Asociația de Psihologie și Psihoterapie Adleriană din România).*



## CAPITOL 1

# A FI PĂRINTE – O REALĂ PROVOCARE

**Motto:** „Nu ne putem proteja copiii de viață, de aceea este important să-i pregătim pentru ea!” **RUDOLF DREIKURS**

În calitate de părinte, mi-am pus des întrebarea: **Oare sunt un părinte suficient de bun pentru copilul meu?**

Pe vremea aceea nu aveam informațiile și experiența, pe care le am astăzi. Și, evident, am făcut **PREA MULT**, încercând să-l protejerez... Acum pot spune că a-l proteja, **făcând lucruri pe care el le putea face singur**, nu l-a ajutat. Dimpotrivă, i-a creat o vulnerabilitate și o dependență de confort, care nu-l ajută să își asume responsabilitatea propriilor decizii, acum, la debutul vârstei adulte, provocându-l din timp în timp. Și știți care este ironia?! Este mult mai greu să-l susțin și să-l încurajez acum, comparativ cu ceea ce puteam să fac atunci când era copil. Motivul pentru care efortul personal actual este dublu s-ar putea sintetiza astfel:

1. Este dificil să reușesc să-l determin să îmi spună ce simte, să nu-mi ascundă acest lucru;
2. Este și mai dificil să reușesc să-l susțin în ceea ce întreprinde singur pentru că s-a închis în el și comunicarea dintre noi, este anevoioasă.

Cu alte cuvinte, EU, în calitate de părinte, trebuie să învăț **să gândesc pozitiv!** (anexă – explicații – concepte). Numai astfel pot să descopăr și să apreciez, mult mai ușor, realizările propriului copil și să-l pot susține atunci când îmi cere, nu când EU consider că el ar avea nevoie.

## REȚINEȚI

*Extrem de ușor putem ajunge să NU ne ajutăm copilul prin SUPRA-PROTECȚIE. A face lucruri pe care el le poate face din simpla dorință de a-l ajuta, în special la vârste mici, îl poate demotiva la vârstă pre-adolescentină; îi creează un confort cu care se obișnuiește și care ajunge să-l încurce la vârste mai mari.*

La ora actuală se vorbește mult despre **conceptul de PARENTING** (anexă – explicații – concepte) și găsiți multe articole cu informații utile pe site-urile specialiștilor. Personal, pot declara cu sinceritate că **A FI PĂRINTE** este una dintre cele mai dificile, dar și cele mai frumoase provocări ale vieții. Din punctul meu de vedere, ținând cont de unicitatea ființei umane și variabilitatea extrem de ridicată a evenimentelor exterioare nouă, pot afirma că:

1. nu există reguli prefabricate aplicabile ca în domeniul tehnic; în marea majoritate a cazurilor, există doar direcții de urmat și experiențe personale de fructificat; cu alte cuvinte, experimentând și învățând din greșelile noastre

și ale părinților noștri, putem să ne perfecționăm calitatea de a fi părinți;

2. copiii sunt unici, ca și adulții, au temperamente și experiențe (percepții) personale diferite; este foarte important să ținem cont de evenimentele (faptele) din viața lor, dar mai ales să le înțelegem **emoțiile**, **dispozițiile experimentate** și **sentimentele** formate în urma trăirii evenimentelor respective.

Sunt mult prea multe variabile ca să putem stabili reguli, general valabile. Cred că sunteți de acord cu mine când afirm că nimeni nu ne învață cum să ne comportăm cu copiii noștri. De obicei aplicăm ceea ce am învățat de la proprii părinți (preluare non-conștientă), atunci când eram copii (idei și tradiții preluate din familiile de bază) la care adaugăm, de-a lungul vieții, ceea ce învățăm de la alți părinți (preluare conștientă). Acest proces de acumulare informațională este continuu filtrat, prin existența propriei conștiențe, în conformitate cu propriul sistem de valori format la vârstă adultă. Cu alte cuvinte, fiecare dintre noi are un stil de viață propriu, format în perioada copilăriei prin adoptarea unor **convingeri de bază**. Acestea se modifică în timp datorită influențelor diverselor persoane din grupurile din care facem parte. Ajustarea lor se realizează deseori prin interferarea tradițiilor și a culturii proprii fiecărei familii cu cele provenite din grupurile despre care am vorbit anterior.

Ca adulți, **avem responsabilitatea** de a înțelege **nevoile copiilor noștri!** Mă refer la nevoile afectiv-emoționale, nu la cele materiale. Din păcate, din experiența personal-profesională pot afirma că nevoile materiale primează, actualmente, în stilul educațional al multor părinți. De cele mai multe ori m-am confruntat cu expresia des utilizată de părinții cu copiii cărora am lucrat la cabinet, și anume: „M-am străduit să nu-i lipsească

nimic copilului meu!". De fiecare dată când întrebam: „La ce vă referiți când afirmați că v-ați străduit să NU îi lipsească NIMIC?” răspunsul pe care îl primeam era legat invariabil de lucruri materiale. Niciun părinte nu s-a referit, în discuția purtată, la afecțiune și emoții. Ba chiar erau convingși că din acest punct de vedere (afectiv-emoțional) totul decurge bine. Întrebându-m-am convins că părinții fac **PRESUPUNERI** nefondate în ceea ce privește acest domeniu sensibil. M-am întâlnit des cu astfel de situații în care părinții erau convingși că au făcut totul pentru a le arăta afecțiune copiilor lor, dar în realitate situația era cu totul diferită de presupunerilor lor. De obicei aceste aspecte delicate apar în ședințele de mediere părinte-copil când printr-un dialog confruntativ îi forțez să se audă reciproc.

## REȚINEȚI

*Satisfacerea nevoii primare de afecțiune și înțelegere a emoțiilor copiilor noștri, le consolidează sentimentul de SIGURANȚĂ și APARTENENȚĂ la familia de bază. Se dezvoltă astfel, în timp, abilitatea de a comunica armonios.*

În relația cu cei mici, noi ca părinți reprezentăm **prima AUTORITATE** (de tip **PARENTAL**) cu care ei se confruntă de la începutul vieții. Crescând, apoi, de-a lungul vieții la școală și în liceu, să se confrunte cu o dublă **autoritate** (de tip **ȘCOLAR**): cea a educatorilor dezvoltată ierarhic și cea a grupului (colegii de școală). Sper că vă imaginați presiunea, confuzia și revolta pe care o pot resimți ei la vârsta adolescenței, când uneori simt că nu găsesc înțelegere la nici una dintre autorități! Abia în studenție, când autoritatea parentală și cea școlară scad în intensitate, ei vor putea să accepte mult mai ușor responsabilitatea, având libertatea de a alege și a lua decizii proprii. Dacă nu-i vom obișnui să caute soluții la propriile probleme încă din perioada pre-

adolescenței, în adolescență se vor confrunta cu situații pe care nu le-au experimentat și în care nu știu cum să reacționeze. Pot astfel să apară **mecanisme de apărare organică** (ex. atacuri de panică, stări lipotimice cu sau fără PC, ticuri) **de factură neconștientă**, determinate în mare parte de o slabă gestionare a emoțiilor, pe care cei mici nu au cum să le identifice. Dacă nu există o comunicare bună între părinți și copii, NU există posibilitatea de a-i ajuta în astfel de situații, în care ei NU ȘTIU și NU POT să ne solicite sprijinul. Astfel se creează acea „**prăpastie generațională**” despre care toată lumea a auzit, dar pe care o tratăm ca pe o axiomă (anexa – explicații – definiții), căreia nu încercăm să-i găsim o rezolvare. Și totuși, în funcție de fiecare persoană și situație dată, putem încerca să găsim soluții care să deblocheze un posibil conflict incipient între noi, ca părinți, și copiii noștri. Important este să credem că putem găsi o astfel de soluție! Premisa de la care putem pleca este că AUTOCRAȚIA (anexă – explicații – definiții) nu mai reprezintă un sistem viabil în societatea actuală. Iar DEMOCRAȚIA este, de cele mai multe ori greșit înțeleasă la nivel micro – nivelul familiei. De cele mai multe ori suntem tributari tradiției și culturii creată de proprii noștri părinți și bunici. Ce am învățat în propriile familii de bază aplicăm, uneori fără discernământ, în familia noastră...

De cele mai multe ori am observat că: „Adulții sunt deranjați de noțiunea conform căreia copilul este egalul lor social. Ei resping cu indignare o astfel de posibilitate”. „Nu fi ridicol, știu mai multe decât știe copilul meu. Nu poate fi egalul meu!” Nu, sigur că nu. Nu la nivelul cunoștințelor, al experienței sau al abilităților. Dar aceste lucruri nu indică egalitatea nici măcar între adulți. EGALITATE nu înseamnă UNIFORMITATE! Egalitate înseamnă că oamenii indiferent de ceea ce îi separă și de abilități, solicită în MOD EGAL, demnitatea și respectul. Convingerea noastră că suntem superiori copiilor noștri provine din moștenirea pe care