

Băieții sensibili

Cum să devină mai puternici

BETSY DE THIERRY

Cuvânt înainte: Jane Evans

Ilustrații: Emma Reeves

Traducere de Corina-Mihaela Tudose



CUPRINS

Cuvânt înainte de Jane Evans	9
1. Să-i înțelegem pe băieții sensibili	13
Așteptările noastre despre bărbați și băieți	15
Angoasa de a te simți copleșit	19
Construirea rezilienței	23
2. De ce băieții sunt diferenți?.....	25
„Băieții vor fi băieți“	25
„Băieții nu plâng“	26
Importanța bărbaților sensibili în societatea noastră ..	28
Dovezi științifice despre sensibilitatea masculină ..	29
Și atunci, ce este masculinitatea?	30
3. Când te simți altfel, te simți respins	34
Despre „bătaia soră cu moartea“ și poreclele „care te lasă rece“. Așa să fie?	34
Nevoia de conexiune emoțională	36
Respingerea și durerea fizică	38
Valoarea creativității	39
Sentimentul apartenenței	40
4. Armura invizibilă sau închiderea în sine	43
Sentimentul de „a fi lipsit de epidermă“	43
Crearea unei armuri emotionale	44
Închiderea în sine	45
Cum poate reveni la viață un bărbat sensibil?	48
5. Subconștientul și impactul agresiunilor de tip bullying	52
Presiunea parentală și așteptările	52
Impactul anilor de început	53

Răspunsul la amenințare și consecințele asociate cu frica	54
Reacțiile noastre inconștiente	58
Puterea rușinii	59
Agresiunile de tip bullying și rușinea.	60
6. Relațiile care creează reziliență.	63
Atașament și armonizare	63
7. Gestionarea fricii și a îngrijorării.	73
Protejarea băieților sensibili	74
8. Cum se manifestă anxietatea la copii?	81
Moduri în care anxietatea poate fi ținută sub control . .	83
Activități de autoreglare	84
Să-i ajutăm pe copii să-și înțeleagă emoțiile	85
Cum disciplinăm un copil sensibil	86
Perfectionism.	88
9. Să credem în copii	90
Să reflectăm la starea emoțională a băieților sensibili .	90
Conecțarea emoțională.	91
Încredere vs. arogență	91
Misiunea noastră este să schimbăm societatea în mai bine	92
<i>Referințe și lecturi recomandate</i>	94
<i>Index</i>	97

CUVÂNT ÎNAINTE

După ce am citit ghidul inedit și provocator al lui Betsy de Thierry despre sensibilitatea și nevoile emoționale ale băieților, am rămas cu o idee pe care cu toții ar trebui să o păstrăm la vedere pe undeva:

„Este adevărat — băieții plâng. La fel și fetele. Unii copii se folosesc de lacrimi mai mult decât alții.“

Societatea noastră le aduce băieților un deserviciu cerându-le să nu mai plângă „ca fetele“ și transformându-i în „bărbați adevărați“, care nu își manifestă emoțiile, dar care, în schimb, sunt mereu puternici și de neînvins.

Această carte ne amintește că mulți copii sunt sensibili și acest adevăr ar trebui acceptat. În schimb, mult prea des, societatea îi forțează pe băieți să se adapteze la niște clișee depășite, asociate cu masculinitatea, și să-și reprime trăirile. Acest lucru le face rău și are implicații mai adânci în comunitate.

Betsy ne amintește că nu putem ignora ceea ce simțim. Natura mai sensibilă a unora dintre noi nu ține numai de diferența de gen. Cel mai mare factor al mortalității în Marea Britanie în rândul adolescentilor și bărbaților sub 45 de ani este suicidul.

Capitolul 1

SĂ-I ÎNTELEGEM PE BĂIEȚII SENSIBILI

Poate părea greu să dai o definiție a „băieților sensibili“, pentru că, în fond, toți suntem sensibili.

Cu toate acestea, băieții se pot întâlni cu momente dificile în viață, dacă se regăsesc în această tipologie. Ei pot fi înțeleși greșit, pot fi agresați, se pot simți izolați și deconectați de prietenii lor, de visurile pe care le au. În egală măsură, pot fi lipsiți de capacitatea de a trăi în mod autentic, de a fi cine sunt ei cu adevărat.

Ideea acestui ghid simplu s-a născut din experiența de lucru pe care o am cu copiii care duc, într-un fel sau altul, o luptă. Sunt terapeut și profesor și conduc câteva proiecte caritabile care fac posibil lucrul cu familii aflate în situații dificile.

O parte din copiii pe care îi întâlnesc au trecut prin episoade traumatizante încă de la începutul vieții lor. În timp, am văzut din ce în ce mai multe cazuri ale unor copii care nu au trăit evenimente traumaticice de care să fie conștienți. Chiar și aşa, ei manifestă simptome de stres — în unele cazuri, în formă toxică, severă, întâlnită în mod obișnuit la copiii abuzați la vîrste fragede. Această formă de stres poate avea un impact negativ asupra creierului și a echilibrului neuropsihic. Conceptul de traumă este definit de Perry (2011) ca fiind „evenimentul cu impact psihologic în afara spectrului experiențelor umane comune, de cele mai multe ori implicând un sentiment de frică intensă, teroare și neputință“¹.

¹ Citat în de Thierry 2015, p. 21

Pentru că m-am întâlnit cu acest aspect (mai ales în cazul familiilor în care părinții manifestau îngrijorare față de fiii lor), am început să pun întrebări.

Cât de puternic reacționează băiatul acesta la stimulii din jur? Îi face cu adevărat plăcere să se implice în activități recreative (muzică, povești sau artă)?

Cât de profund este răspunsul emoțional al băiatului la factorii din mediul în care trăiește?

Reacțiile și comportamentul copilului față de sentimentele și situațiile în care se găsesc ceilalți pot fi considerate empatice?

Ce tip de activitate ar prefera băiatul, dacă ar avea de ales? Ar opta pentru jocul de fotbal sau ar prefera citirea unui text, scrierea creativă, activitățile muzicale, desenul ori implicarea într-o conversație?

Întrebările despre viață pe care le pune acest copil au un nivel mai mare de profunzime comparativ cu întrebările altor băieți?

Deși sunt niște chestiuni foarte simple din perspectivă clinică, întrebările de mai sus mi-au permis să-mi fac o idee despre cum sunt construși o parte din acești băieți. În acest fel, am aflat cum se duce lupta sensibilității într-un mediu social care promovează ideea că toți reprezentanții genului masculin iubesc la fel de mult fotbalul și că tuturor le plac, cu predilecție, jocurile de contact.

„Mintea creativă vine la pachet cu abilitatea de a simți cu foarte multă profunzime și pasiune. În lipsa unor strategii bune pentru gestionarea acestei hipersensibilități,

în loc de creativitate, rezultatul poate fi o cădere în adâncurile emoționale ale omului.”²

Orice copil poate fi rănit cu ușurință, dacă este expus la relații nesănătoase de cei din jur. Vorbind despre respingere, cuvinte jignitoare, experiențe negative, trădare, nesiguranță, incertitudine și altele la fel de însăramătoare. Cu toate acestea, fiecare copil răspunde diferit la evenimentele prin care trece. Amploarea impactului experiențelor de viață asupra psihicului în formare va depinde de câțiva factori, inclusiv de calitatea relațiilor primare ale copilului și de personalitatea acestuia. Unii copii sunt mult mai sensibili decât alții și vor avea dificultăți în a-și reveni după integrarea experiențelor dificile, din cauza factorilor psihoindividuali care pot fi moșteniți sau influențați de experiențele trecute. De exemplu, un băiat cu dificultăți de implicare în activități de grup poate avea probleme și în a-și dezvolta încrederea în sine, iar acest lucru poate fi atribuit mai multor cauze.

Cunoaștem cu toții dezbaterea controversată referitoare la ce îi face pe copii să fie ceea ce sunt — natura (calitățile moștenite genetic) sau mediul (influențele socioculturale ale mediului în care trăiesc). Majoritatea a decis că ambele componente își au propriul rol, dar există un consens la fel de larg și asupra faptului că unii copii se nasc cu „un obraz mai gros” și cu o reziliență naturală mai mare.

Așteptările noastre despre bărbăți și băieți

În calitatea mea de mamă a patru băieți, complet diferenți între ei, unii mai sensibili decât alții, am fost uluită de fie-

² Crabtree & Crabtree 2011, p. 69

care datează de aşteptările proiectate asupra lor. Vizitând şcoli diferite, în cei douăzeci de ani de carieră de părinte, am fost martora felului în care băieții cu înclinații sportive, care erau rapizi și se manifestau agresiv, erau apreciați. Nu același lucru se întâmpla în cazul copiilor îndreptați spre muzică, mai blâzni, creativi și sensibili, care erau priviți ca reprezentând o excepție și constituiau mai mereu motiv de îngrijorare. Am văzut că băieții trebuie să dovedească o forță remarcabilă pentru a putea fi destul de curajoși și încrezători în extraordinara lor unicitate. Am cunoscut profesori, părinți, și alți factori de influență în viața unor copii în formare, care alimentau constant nevoia băieților de a fi duri, de a nu-și exprima trăirile și de a se interesa mai ales de activități sportive. Aceste lucruri se fac subtil — ridicând din sprâncene, susținând, făcând comparații, alimentând cu ardoare fantasma zilelor dedicate sportului, încheugând conversații. Consecințele pot fi stări de confuzie ale unor părinți, cărora le scapă unicitatea copiilor lor pentru că vor cu orice preț să îi integreze normelor promovate de societate.

Din fericire, Brené Brown, cercetător la Universitatea din Houston — Facultatea de Științe Sociale, atrage atenția asupra cutiușelor în care îi îngheșuim pe băieți din fragedă copilărie:

„Îi ținem captivi prin mecanismele impunerii, recompensei și pedepsei. Recompensăm disponibilitatea lor de a respecta consemnale, aplaudăm și sărbătorim durata manifestă și punem o etichetă de slăbiciune, pe care o sanctionăm cu orice ocazie, când comportamentele copiilor indică vulnerabilitate sau manifestare emoțională (mai ales frică, durere și tristețe)“³.

³ Brown 2008, p. 281

Toți băieții sunt sensibili, de aceea informațiile din această carte sunt importante pentru fiecare dintre ei. Cu toate acestea, unii sunt mai sensibili decât alții și au greutăți mai mari. Speranța mea este ca sfaturile din ghid să-i ajute pe băieți sensibili să trăiască aventura vieții și să-și depășească angoasa.

Nu e o nouătate că societatea iubește și prețuiește bebelușii. Când sunt atât de mici, fragili și vulnerabili, sunt greu de imaginat limitele și normele restrictive care aproape sigur vor deveni realitate pe măsură ce copiii depășesc vârsta obrajilor bucaleați. Imediat ce ei încep să vorbească și să-și asume părerile, lumea pare că se delectează informând fiecare copil despre cum ar trebui să fie, ce ar trebui să simtă și cum ar trebui să se comporte în fața semenilor. Aceste lucruri se realizează prin intermediul canalelor media, prin discuții cu sau despre copil, prin avalanșa constantă de imagini de pe ambalajele jucăriilor sau de la TV, care transmite mesaje implicite despre ceea ce societatea așteaptă de la fiecare dintre noi. În cazul băieților, imediat ce sunt suficient de mari să se facă auziți, pare că ne face plăcere să-i ajutăm subtil să-și ascundă vulnerabilitatea, slăbiciunea, blândețea sau sensibilitatea. Prin contrast, răspundem cu înțelegere și umor mai ales atunci când copiii manifestă comportamente agresive sau duritate în relația cu cei din jur.

„Plecând de la relatările participanților (la studii), se pare că tații și bărbății pot face rău semenilor lor care se îndepărtează de perspectiva standard asupra masculinității.“⁴

Trebuie să reflectăm asupra felului în care definim „masculinitatea“ și asupra așteptărilor implicite, inconștiente, pe care le avem în legătură cu băieții și bărbății din jurul nostru. Facem

⁴ Brown 2008, p. 282

asta pentru a-i stimula și să susține să fie cea mai bună versiune a lor. Când recunoaștem copiii mai sensibili, putem să-i sprijinim mai mult și să-i ajutăm să treacă prin viață cu mai puține traume emoționale, oferindu-le multă înțelegere și grijă.

Avem nevoie ca bărbății în care se vor transforma acești copii sensibili să își ocupe locul în comunitățile noastre — nu să îi schimbăm sau să îi reparăm, ci, mai degrabă, să îi apreciem și să îi sărbătorim!

Îmi place să-mi imaginez că mulți dintre cei care au schimbat destinele unor națiuni, artiști renumiți, bucătari, gânditori și scriitori, au fost astfel de copii sensibili. Oare cum erau acești adulți, pe care acum îi numim genii ale creativității, la vremea la care au mers la școală? Se gândeau ei oare, în timpul orelor de matematică, la muzica pe care aveau s-o compună, la filmele pe care visau să le facă sau la cărțile pe care urmau să le scrie?

Ce spuneți despre gânditorii profunzi și intuitivi care au contribuit la forma pe care a luat-o gândirea umană azi? Erau priviți ca fiind întrucâtva diferiți? Oare îi zăpăceau pe ceilalți copii, îi provocau pe profesori sau stimulau discuții care nu ar fi avut niciodată loc dacă ei nu ar fi fost prezenți?

Artiștii și muzicienii erau la fel de creativi și când erau mici? Erau sensibili în mod special la sunete? Se plângeau când copiii din cor cântau fals? Cum era cu copilul acela îngândurat care avea mereu întrebări despre marile probleme ale vieții în timp ce toți ceilalți se luau la întrecere pentru locul întâi la pedalat-viteză? „Băieții sensibili sunt mai calmi, mai gânditori și preferă să observe, să testeze și să experimenteze înainte de a se angaja într-o activitate, dar sunt capabili să se distreze și să se manifeste spontan.”⁵

⁵ Hartley-Brewer 2001, p. 88

Mulți copii sensibili au dificultăți la școală pentru că le lipsește un numitor comun atât în relație cu colegii de clasă, cât și, uneori, cu profesorii lor. În aceeași măsură cu părinții, profesorii trebuie să înțeleagă în ce fel acești copii sunt diferiți și să îi ajute să își manifeste prezența în clasă, apreciindu-le contribuția.

Atunci când, în procesul îngrijirii copilor, urmăm reguli care nu le protejează individualitatea, greșim și ca părinți, și ca educatori. Când ne așteptăm ca toți să obțină rezultate similare folosind o gamă largă de abilități, putem crea un mediu care să pună presiune. Fără să ne dăm seama, promovăm o falsă idee de „normalitate”, nu lăsăm spațiu pentru copii să se zbată în anumite privințe și să exceleze în altele. Copiii sensibili pot avea un sentiment al eșecului și o frică raportată la așteptările celor din jur. Trăirile lor sunt mai profunde decât ale celorlalți, iar acest lucru îi poate afecta negativ în procesul de învățare.

Cât timp unitățile de învățământ lucrează cu ajutorul programelor școlare, este puțin probabil ca cei mai sensibili dintre copii să demonstreze același interes pentru materiile obișnuite prin comparație cu cele la care excelează — muzică, scriere creativă, artă, introspecție sau grijă profundă pentru cei din jur. Au oare băieții sensibili destul timp să deseneze, să cânte, să creeze, să scrie, să gândească sau să simtă?

Angoasa de a te simți copleșit

Cu toții putem să ne simțim copleșiți de prea multă stimulare⁶, de prea multe gânduri sau de prea multe evenimente la care participăm activ.

⁶ Dacă un copil reacționează foarte puternic la stimuli senzoriali, merită investigată o eventuală tulburare de procesare senzorială (TPS), o afecțiune neurologică