

TREI

Cartea pe care v-ați
fi dorit să o citească
părinții voștri

(Copiii voștri se vor bucura că ați citit-o)

PHILIPPA PERRY

Traducere din engleză de Veronica Tomescu

Îi dedic cu mult drag această carte surorii mele, Belinda

Cuprins

Cuvânt-înainte	11
Introducere	13
Partea întâi	17
Ce-am moștenit de la părinții noștri	17
Trecutul ne ajunge din urmă (pe noi și pe copiii noștri)	19
Ruptură și reparație	27
Repararea trecutului	31
Cum vorbim cu noi înșine	34
Părintele bun / părintele rău: dezavantajele etichetării	39
Partea a doua	43
Mediul copilului	43
Nu structura familiei contează, ci cum ne înțelegem între noi	45
Când părinții sunt despărțiți	47
Cum să facem ca durerea să fie mai ușor de suportat	50
Când părinții trăiesc împreună	50
Cum să vă certați și cum să nu vă certați cu partenerul	52
Promovați bunele intenții	59
Partea a treia	65
Sentimentele	65

Să învățăm să ne controlăm sentimentele	68
Importanța acceptării sentimentelor	72
Pericolul de a interzice sentimentele: studiu de caz	78
Ruptură și reparație, din perspectiva sentimentelor	83
Sentimentele trebuie să găsească ecou, nu rezolvare	84
Monștrii de sub pat	88
Importanța de a accepta toate stările sufletești	89
Pretenția de a fi fericit	92
Distragerea atenției de la sentimente	96
Partea a patra	101
Asigurarea unei bune fundații	101
Sarcina	103
Magia simpatetică	106
Din ce trib faceți parte?	112
Bebelușul și dumneavoastră	116
Planul nașterii	117
Povestea nașterii	118
Găsirea sânului	119
Momentul întâlnirii cu bebelușul	121
Ajutorul celor dragi: ca să avem grijă de copil, trebuie să aibă cineva grijă și de noi	124
Teoria atașamentului	132
Plânsetul coercitiv	137
Schimbările hormonale vă schimbă și pe dumneavoastră	140
Singurătatea	141
Depresia postnatală	144

Partea a cincea	153
Condiții pentru o bună sănătate mintală	153
Atașamentul	155
Reciprocitatea comunicării	156
Cum începe dialogul	159
Cu rândul	159
Când dialogul este dificil: „diafobia“	161
Importanța observației angajate	166
Ce se întâmplă când suntem dependenți de telefon	168
Capacitatea de a dialoga este înăscută	169
Și bebelușii, și copiii sunt oameni	172
Cum ne învățăm chiar noi copiii să fie enervanți — și cum să spargem acest cerc vicios	174
De ce solicită copilul atenție fără încetare	177
Bucuria îngrijirii copilului	179
Atitudinea de zi cu zi a copilului	180
Somnul	181
Cum îndemnăm bebelușul să adoarmă?	185
Copilul trebuie ajutat, nu salvat	188
Jocul	192
Partea a șasea	199
Comportamentul: orice manifestare înseamnă comunicare	199
Modele de urmat	202
Competiția dintre părinți și copii	203
Alegeți o strategie ce are efect în prezent și uitați de temerile și de fanteziile legate de viitor	206

Calitățile de care avem nevoie pentru un comportament adecvat	207
Dacă orice manifestare este o formă de comunicare, ce reprezintă manifestările nepotrivite?	212
Investiți timp mai devreme în activități plă- cute, în loc să pierdeți timp mai târziu cu altele neplăcute	217
Îmbunătățirea comportamentului prin expri- marea sentimentelor	218
Când nu sunt utile explicațiile	220
Cât de sever trebuie să fie un părinte?	224
Crizele de nervi	228
Smiorcăiala	233
Minciunile părinților	237
Minciunile copiilor	241
Limitele: definiți-vă pe dumneavoastră, și nu pe copil	249
Limitele impuse copiilor mai mari și adolescenților	257
Adolescenții și adulții tineri	261
Și în sfârșit: când suntem cu toții adulți	269
Epilog	273
Mulțumiri	276
Bibliografie recomandată	283

Cuvânt-înainte

Aceasta nu este o simplă carte de parenting.

N-am să intru în detalii despre cum să vă învățați copilul să facă la oliță sau cum să îl înțărcați.

În această carte voi vorbi despre relația dintre părinți și copii, despre ceea ce împiedică, dar și despre ceea ce contribuie la făurirea unei relații trainice cu copiii noștri.

Voi vorbi despre copilăria noastră și despre efectul acesteia asupra felului în care ne creștem copiii, despre greșelile pe care le vom face — mai ales despre cele pe care ne-am jurat că nu le vom face — și voi încerca să vă ajut să le evităm împreună.

Nu veți găsi în această carte sugestii, trucuri sau rețete magice. Se poate ca pe alocuri să vă supere, să vă înfurie sau chiar să vă ajute să deveniți un părinte mai bun.

Am scris cartea pe care mi-aș fi dorit să o citesc când am devenit mamă și pe care tare îmi doresc s-o fi citit la vremea respectivă părinții mei.

Introducere

De curând, l-am urmărit pe comicul Michael McIntyre care a enumerat patru lucruri pe care trebuie să le facem ca părinți: să ne îmbrăcăm copiii, să le dăm de mâncare, să le facem baie și să îi trimitem la culcare. A spus că înainte să aibă copii își imagina cum o să îi scoată pe cei mici la picnic și o să zburde cu ei pe pajiște, dar realitatea este că zi de zi nu facem altceva decât să ne zbatem din răputeri să îi convingem să facă măcar cele patru lucruri enumerate mai sus. Se auzeau râsete din public în timp ce el descria cum se chinuiește din răputeri să îi spele pe cap, să le dea jacheta, să îi scoată pe ușă sau să îi convingă să mănânce legume. Râdeau părinții, părinții ca noi, care trecuseră și ei prin același lucru. Este foarte dificil să fii părinte¹. Poate fi plictisitor, deprimant, frustrant sau stresant, însă în același timp este experiența cea mai amuzantă, fericită, minunată și plină de dragoste pe care o veți trăi.

Când vă simțiți îngropat sub un munte de scutece sau nu știți cum să o mai scoateți la capăt cu bolile copilăriei sau cu crizele de nervi (din prima copilărie sau din adolescență), sau când veniți acasă de la serviciu la adevărata dumneavoastră ocupație, care

¹ Când folosesc cuvântul „părinte”, mă refer la persoana care are copilul în grijă, indiferent dacă este vorba de părintele biologic, de tutorele legal sau de o rudă sau de un prieten; cu alte cuvinte, „părinte” înseamnă „cel care îngrijește copilul”. Când mă refer la „persoana care îngrijește copilul”, poate fi vorba de părinte, părinte adoptiv, tată vitreg sau mamă vitregă, bonă, o persoană care s-a oferit să ajute sau oricine răspunde de copilul respectiv.

presupune inclusiv să scobiți piure de banană uscată din crăpăturile scaunului de bebe, sau când sunteți chemat a nu-știi-câta oară la școală din pricina unor probleme de disciplină, este dificil să priviți obiectiv meseria de părinte. Această carte vă va ajuta să faceți un pas în spate și să vedeți întreaga imagine, să vă dați seama ce contează cu adevărat și ce nu și ce puteți face ca să vă ajutați copilul să își realizeze potențialul.

Creșterea copilului pornește de la relația dintre părinte și copil. Dacă am fi plante, această relație ar fi solul. Relația susține, hrănește și permite — sau împiedică — dezvoltarea. Fără o relație pe care să se bazeze, copilul nu are senzația de siguranță. Această relație îi dă putere copilului — și, într-o bună zi, le va da putere și copiilor lui.

Ca psihoterapeut, am avut ocazia să ascult și să stau de vorbă cu persoane care întâmpină dificultăți legate de diferite aspecte ale creșterii copiilor. Am avut ocazia să urmăresc cum devin disfuncționale relațiile dintre părinți și copii, dar și cum se pot remedia. Obiectivul acestei cărți este să vă împărtășesc aspectele relevante ale parentingului. Inclusiv cum să faceți față emoțiilor — ale dumneavoastră și ale copiilor —, cum să vă adaptați și să înțelegeți mai bine copiii și cum să înfiripați o legătură adevărată cu aceștia în loc să rămâneți blocați într-un conflict istovitor sau să vă înstrăinați unii de ceilalți.

Aceasta este o abordare pe termen lung și nu o colecție de sugestii și trucuri. Mă interesează cum ne putem înțelege copiii și nu cum îi putem manipula. În această carte vă voi încuraja să vă amintiți de experiențele dumneavoastră din copilărie, ca să transmiteți mai departe părțile bune ale educației primite și să evitați aspectele mai puțin utile. Voi analiza cum putem îmbunătăți relațiile dintre părinți și copii și cum să creștem copiii într-un mediu propice. Voi vorbi despre cum poate influența comportamentul din timpul sarcinii, legătura dintre mamă și

copil și cum să vă raportați la bebeluș, la copil, la adolescent sau chiar la copilul adult, astfel încât relația dintre dumneavoastră să îi dea acestuia putere, iar dumneavoastră satisfacție. Și, ca rezultat, veți reuși să evitați războaiele de la scolare, ora mesei, baie și culcare.

Această carte este pentru părinții care nu numai că își iubesc copiii, dar vor să îi și placă.

Partea întâi

Ce-am moștenit de la
părinții noștri

Este foarte adevărat: copiii nu fac ce zicem noi, ci fac ce facem noi. Înainte măcar să ne gândim la comportamentul copiilor noștri, este util — ba chiar esențial — să ne uităm la modelele pe care le urmează. Printre care și dumneavoastră.

Acest capitol este despre dumneavoastră, fiindcă vă veți influența enorm copilul. Aici vă voi da exemple despre cum poate trecutul să afecteze prezentul în relația pe care o aveți cu copilul dumneavoastră. Voi vorbi despre cum poate copilul să stârnească în noi amintiri care ne vor influența apoi în mod eronat deciziile de parenting. De asemenea, voi analiza cât este de important să ne examinăm vocea critică interioară, ca să nu transmitem prea mult din efectele sale nocive generației următoare.

TRECUTUL NE AJUNGE DIN URMĂ (PE NOI ȘI PE COPIII NOȘTRI)

Copilul are nevoie de căldură și acceptare, de contact fizic, de prezența părinților, de dragoste, dar și de impunerea de limite, de înțelegere, de tovarăși de joacă de toate vârstele, de experiențe liniștitoare, precum și de multă atenție și de o mare parte din timpul dumneavoastră. A, deci e simplu: se poate încheia cartea

chiar aici. Numai că nu e tocmai așa, fiindcă mai intervine câte ceva. De exemplu viața dumneavoastră: condițiile de trai, găsirea unei creșe, banii, școala, serviciul, lipsa de timp, treburile... este o listă infinită, după cum bine știți.

Dar ceea ce intervine în primul rând însă este ceea ce ni s-a oferit la rândul nostru când eram bebeluși și copii. Dacă nu ne facem timp să analizăm felul în care am fost crescuți, această moștenire ne poate afecta pe nesimțite. Probabil că v-ați trezit uneori spunând ceva de genul: „Vorbeam și parcă o auzeam pe maică-mea“. Firește, dacă era vorba de cuvintele care în copilărie v-au făcut să vă simțiți dorit, iubit și în siguranță, nu e nicio problemă. Dar de multe ori se întâmplă să fie vorba tocmai de cuvintele cu efect opus.

Intervine lipsa noastră de încredere, pesimismul, instinctul de autoapărare care ne înăbușă sentimentele și teama de a ne lăsa în prada acestora. Sau, când vine vorba de copii, intervin lucrurile care ne enervează, așteptările pe care le avem din partea lor, temerile pe care le simțim ca părinți. Nu suntem decât o verigă dintr-un lanț care se întinde mii de ani în urmă și se va continua în viitor până cine știe când.

Vestea bună este că puteți învăța să vă modelați veriga, ceea ce va îmbunătăți viața copiilor dumneavoastră și a copiilor lor, și puteți începe chiar acum. Nu trebuie să repetați tot trecutul; aruncați peste bord lucrurile care nu v-au fost de folos. Dacă sunteți părinte sau sunteți pe cale să deveniți părinte, faceți o călătorie în trecut și amintiți-vă de copilărie, analizați felul în care ați fost educați, cum v-ați simțit atunci, ce părere aveți acum despre educația care vi s-a dat și, după ce ați înșirat în minte toate aceste lucruri și le-ați examinat cu atenție, păstrați numai cele care vi se par de folos.

Dacă, în copilărie, ați fost în mare parte respectat ca individ unic și valoros, dacă vi s-a acordat dragoste necondiționată,