

TREI

Emoțiile copilului

Cum să-i înțelegem limbajul, râsul și plânsul

ISABELLE FILLIOZAT

Traducere din limba franceză de

Alina Popescu

Tatălui meu,

*care a militat și militează în continuare împotriva folosirii cuvântului
a „educa“ și care a preferat să vorbească despre a „însoți“ copiii.*

*Marcat de violența părinților săi față de el, nu a reușit mereu să fie alături
de propriii copii, dar i-a susținut. M-a iubit, m-a respectat și m-a tratat
ca pe o persoană, a reușit să-mi dea ceea ce el nu a primit.*

Lui Margot și lui Adrien, care m-au învățat să fiu mamă.

*Pentru Suos Pom, moașă, Pr. Biziau și lui Corinne Drescher-Zaninger,
obstetricieni, care m-au însoțit în cele mai intense momente de bucurie
din viața mea.*

*Pentru LLL Leche League și președintei Claude Didierjean-Jouveau,
care m-a ajutat să-mi alăptez copiii, făcându-mă astfel să fiu receptivă
la o dimensiune fabuloasă a intimității.*

„Spuneți:
e obositor să ai de-a face cu copiii.
Aveți dreptate.
Mai spuneți:
pentru că trebuie să te cobori la nivelul lor, să te apleci,
să te înclini, să te curbezi, să te faci mic.
Aici greșiți.
Nu asta obosește cel mai tare.
Ci mai degrabă faptul de a fi obligat să te ridici până la înălțimea
a ceea ce simt ei.
Să te întinzi, să te alungești, să te ridici pe vârful picioarelor.
Ca să nu-i rănești.“

Janusz KORCZAK

Cuprins

<i>Introducere</i>		13
I	Putem dezvolta coeficientul emoțional al copiilor noștri?	
		21
1	Inteligența inimii	23
2	Aveți încredere în voi	25
II	Șapte întrebări pe care să vi le puneți ca să faceți față în (aproape) orice situație	31
1	Ce simte?	33
2	Ce spune?	38
3	Ce mesaj vreau să-i transmit?	41
4	De ce spun ce spun?	45
5	Sunt nevoile mele la concurență cu cele ale copiilor mei?	49
6	Ce este cel mai de preț pentru mine?	56
7	Ce obiectiv am?	59
8	Șapte întrebări de avut în minte	64

III	Viața este mișcare	65
1	Cine sunt eu? O ființă din emoții	67
2	„Deci trebuie să le acceptăm orice?“	70
3	„Nu-l înțeleg“	76
4	Reprimarea emoțională	83
5	A conține fără a reprima	94
6	„Mă enervează cu lamentările lui!“	102
IV	Frica	111
1	Trebuie să ne ascultăm fricile?	113
2	Fricile cel mai des întâlnite	117
3	A înfrunța frica	132
4	Utilizarea tracului	139
5	Este fricos?	141
V	Furia ajută la definirea identității	147
1	Furia este o reacție sănătoasă	149
2	Descifrarea nevoii	156
3	O reacție fiziologică de acompaniat	159
4	Când părinții sunt furioși	164
5	Câteva trucuri pentru a evita violența în momentul în care vă vine să loviți	171
6	Este coleric?	173

VI	Bucuria	177
1	Putem învăța să ne bucurăm că trăim?	179
2	Iubirea	184
3	Jocuri, țipete și râsete	186
4	Acompanierea bucuriei	189
VII	Tristețea	191
1	Lacrimile ne emoționează	193
2	Nostalgia	200
3	Acompanierea tristeții	203
VIII	Depresia	205
1	Cum s-o detectăm?	207
2	Eșecul școlar, un simptom	211
3	Este depresiv?	213
IX	Viața nu este un lung fluviu liniștit	217
1	Trebuie să devenim mai duri ca să facem față încercărilor?	219
2	Separările	223
3	Apariția unui nou bebeluș	235
4	Neînțelegerile dintre părinți	238
5	Divorțați	240
6	Accidentul, boala, suferința	248

X	Câteva idei pentru a trăi mai fericiți cu copiii voștri	251
1	Fiți fericiți	253
2	Ascultați	257
3	Comunicați cu corpul, cu inima, cu mintea și de la persoană la persoană	262
4	Simțiți bucuria de a fi părinte	266
	<i>Concluzie</i>	267
	<i>Mulțumiri</i>	268
	<i>Anexă</i>	269
	<i>Bibliografie</i>	271

Introducere

A avea inteligența inimii înseamnă să știi să iubești, să-l înțelegi pe celălalt, să te dezvolți, să fii tu însuși în orice împrejurare și să știi să reacționezi în situații dificile din punct de vedere emoțional: conflicte, eșecuri, dolii, despărțiri, încercări, dar și succese, întâlniri, reușite de orice fel. Pe scurt, este capacitatea de a fi fericit, de a nu te lăsa copleșit de dificultăți, de a alege cum să-ți trăiești viața și de a stabili relații armonioase cu ceilalți. Cine nu și-ar dori așa ceva pentru propriii copii?

Ce anume ne face viața grea și ne împiedică să fim fericiți? Ce ne poate face infirmi sufletește? Amintirea (adesea inconștientă) a suferințelor din copilărie și fricile care ni se trag din asta: frica de a fi judecat, rănit, umilit, respins sau ignorat, teama de vreun eșec care ne face să ne îndoim de capacitățile noastre de a realiza ceva, teama de o respingere care ne-ar arăta că nu suntem acceptați de ceilalți, frica de semeni, frica de moarte...

Dat fiind faptul că frica, suferința și furia introiectate, și nu vreun defect din naștere, sunt cele care pot împiedica pe cineva să se arate așa cum este și să intre într-o relație bună cu ceilalți, dat fiind faptul că frica sau durerea ne rețin, și nu un creier defectuos, ne putem ajuta copiii evitând să-i rănim și învățându-i să fie încrezători.

Societatea de azi nu mai este cea de ieri. Retetele educative din trecut nu se mai potrivesc în prezent.

În societatea actuală, și încă și mai mult în cea de mâine, drumul către succes este pavat cu încredere în sine, autonomie și

ușurința de a socializa. Aptitudinea de a comunica și cunoașterea emoțiilor au devenit cel puțin tot atât de importante precum competențele tehnice. Pentru a reuși atât în viața personală, cât și în cea profesională, inteligența inimii este mai importantă ca niciodată. Hrănirea coeficientului de inteligență al copiilor noștri nu este suficientă. Trebuie să ne intereseze și coeficientul lor emoțional. Un motiv în plus este acela că multe dificultăți intelectuale și emoționale sunt cauzate de blocaje emoționale.

Niciunui părinte nu-i place să-și vadă copilul zăcând în fața televizorului sau lipit de consola de jocuri. Cum să-i ajutăm pe copiii noștri să reziste invaziei de ecrane, înmulțirii consolelor de jocuri, televizoarelor, aparatelor video, calculatoarelor... cum să-i ajutăm să reziste violenței și ritmului hipnotic în care defilează imaginile din jocurile electronice, videoclipuri, publicitate, filme sau emisiuni de succes sau chiar din desene animate?

Niciun părinte nu suportă gândul că propriul copil se afundă în violență, alcool sau toxicomanie. Cum să-i întărim pe copiii noștri ca să reziste acestor tentații, în condițiile în care violența este prezentă până și în școli, iar consumul de alcool și droguri îi afectează pe tineri la vârste din ce în ce mai fragede?

Niciun părinte nu-și dorește ca propriul copil să devină adeptul vreunei secte și să renunțe la voința proprie ca să urmeze orbește pe altcineva. Cum să le insuflăm copiilor noștri suficientă încredere în ei, siguranță interioară și autonomie astfel încât să nu riște să cadă pradă influenței vreunui escroc?

Comportamentele violente, dependențele în relații, de televizor, de droguri sau medicamente sunt tentative de control ale unor emoții greu de stăpânit. Aceste simptome se nasc în copilărie. Maschează carențe, răni din relații, eșecuri în comunicare.

Timiditatea, devalorizarea sau, din contră, stima de sine exagerată sunt rezultatele unei anumite istorii de viață. Sentimentele rănite, intențiile greșit înțelese, comportamentele interpretate

eronat... în relația dintre părinte și copil, ocaziile care duc la suferință sunt numeroase.

Copilul este o persoană. Emoția este în inima individului, este expresia Vieții sale. A ști să o ascultăm și să o respectăm înseamnă să ascultăm și să respectăm persoana sa. Părinții se simt adesea neajutorați în fața intensității afectelor copiilor, încearcă să facă tot posibilul să-i calmeze, să facă să înceteze strigătele, lacrimile — expresii ale emoțiilor. Or, emoția are un sens, o intenție. Este vindecătoare. Descărcările emoționale sunt un mijloc de a se elibera de consecințele unor experiențe dureroase. Așa cum am arătat în ultima mea carte, *Inteligența inimii*¹, tocmai reprimarea emoțiilor este nocivă. Ne face să intrăm în tot felul de apărări, repetiții dureroase, acțiuni compulsive și simptome fizice.

Este urgent să învățăm să identificăm, să numim, să înțelegem, să exprimăm, să utilizăm pozitiv emoțiile ca să nu fim dominați de ele, pentru fericirea copiilor noștri și a adulților în care se vor transforma.

Se știe, în prezent, că totul se decide înaintea vârstei de șase ani... Ce trebuie făcut? Ce nu trebuie făcut? Cum trebuie făcut? Și, mai ales, cum să fim? Părinții (responsabili) își pun multe întrebări.

Când o femeie rămâne gravidă, e asaltată numaidecât cu sfaturi. Fiecare vorbește despre cum vede alăptarea, adormitul, „cum obișnuiești copiii“ și, mai târziu, autoritatea, palmele la fund și pedepsele... „În niciun caz nu-i lăsați să doarmă în patul vostru... Trebuie să le puneți limite... Un bebeluș are nevoie de mult somn... Băieții nu se joacă cu păpușile... Nu trebuie mângâiați dacă au căzut pentru că ajung niște blegi... Dacă îl lăsați să facă ce vrea el, o să ajungă un delincvent... Trebuie așa și pe dincolo...“ Iar acesta nu este decât începutul unei lungi serii de „ebinesătrebuiesă“.

¹ *L'intelligence du cœur*, Paris, 1997. Marabout, 1999.

Tuturor părinților li se împuie capul cu sfaturi bine intenționate și „chestiuni“ pline de subînțelesuri cu privire la educația pe care să o dea copiilor.

Se spun câte și mai câte. Părinții primesc sfaturi cu nemiluita... Dar, trăgând linie, puține informații. Căci, deși fiecare are ideea lui pe care o susține sus și tare, informația obiectivă, de regulă, lipsește. Sunt lansate multe opinii despre educație, cu atât mai multă virulență, ba chiar violență, cu cât sunt mai iraționale și nu se bazează pe nicio analiză serioasă.

Părinților le este greu să trieze diferitele păreri. Devin rapid dezorientați, ba chiar neajutorați. De multe ori, ideile sfătuito-rilor vin la pachet cu amenințări mai mult sau mai puțin indirecte: „Nu vă dați seama, dar așa ajunge cineva un drogat“; culpabilizări: „I se trage de la maică-sa“ sau: „E din cauza divorțului părinților“.

Prin urmare, departe de mine să vă propun a nu știu câta carte de sfaturi. Părinții sunt cei care trăiesc zi de zi alături de copil. Ei îl cunosc mai bine decât orice „expert“, fie el pediatru sau psihanalist renumit. Însă uneori blocajele și neînțelegerile pot împiedica o relație armonioasă și o înțelegere veritabilă. Dacă un „expert“ vă poate ajuta cu ceva, acest ceva este ridicarea acestor bariere.

Cartea de față încearcă să vă lumineze drumul ca să-l puteți vedea mai bine, să descopere esențialul și să vă ajute să depășiți unele obstacole. Proaspăta mămică, proaspătul tătic au nevoie de repere... nu de sfaturi... Au nevoie să învețe să aibă încredere unul în celălalt și în propriii copii.

Această carte se ghidează după două postulate fundamentale:

Copiii ne spun ce au nevoie în fiecare etapă a dezvoltării lor, numai să știm să îi ascultăm și să le decodăm limbajul.

Părinții își pot înțelege copiii și pot avea o atitudine potrivită față de ei atât timp cât nu se supun orbește unor principii educative, nu înlocuiesc propriul discernământ cu cel al experților, nu se închid

în scheme rigide care le vin din educația pe care au primit-o sau nu continuă să fie foarte răniți de propria lor poveste de viață.

Putem vorbi despre educația propriilor copii fără să vorbim despre cea pe care am primit-o noi și despre cât ne-a marcat asta, conștient sau nu? Atunci când ne enervează anumite situații sau atitudini ale copiilor, ne stârnesc propria violență... este clar că avem nevoie să ne vindecăm propria istorie de viață ca să înțelegem realitatea prezentă fără să proiectăm asupra ei trecutul și să acționăm mai just și eficient. Dacă relațiile cu copiii noștri sunt prea dificile, probabil că emoțiile și povestea noastră de viață sunt motivul, caz în care este util să fie consultat un psihoterapeut.

Ne putem ajuta copiii să-și dezvolte coeficientul emoțional? Cum să avem încredere în priceperea noastră de părinți? Aceste întrebări sunt centrale în primul capitol.

Nu există o rețetă absolută în ceea ce privește educația. Există legi ale dezvoltării, fără îndoială, util de cunoscut, însă nu există „trebuie”, vreo soluție miraculoasă care să producă sistematic adulți „reușiți”, iar ceea ce pare potrivit la un moment dat nu mai este peste ceva timp. Decât să căutăm răspunsuri de-a gata, rețete imbatabile de aplicat, să învățăm mai degrabă să gândim și să hotărâm prin și pentru noi înșine. În cel de-al doilea capitol, propun șapte întrebări pe care să vi le puneți ca să faceți față în multe situații.

Sentimentul identității se bazează pe conștiința de sine și a propriilor emoții. În capitolul III, vom explora lumea emoțiilor: Ce sunt, la ce folosesc, cum să le abordăm? Să încurajăm copilul să reprime ce simte ca să devină „puternic” sau să luăm în serios fricile, plânsetele sau furiile lui? Cum să-l ajutăm să devină curajos, dar să rămână în același timp sensibil?

În capitolele IV, V, VI și VII vom explora dimensiunile fricii, furiei, bucuriei și tristeții.

Dacă emoțiile lui nu sunt auzite, copilul se poate închide în depresie. Vom descifra simptomele acesteia în capitolul VIII.

În viața unui copil pot avea loc drame și încercări dure-roase. Vom vedea, în capitolul IX, cum să acompaniem doliile, despărțirile, suferințele și bolile, cum să-i ajutăm pe copiii noștri să le depășească.

În final, în capitolul X, vor fi amintite câteva idei despre cum să sporim plăcerea și bucuria de a trăi alături de copiii noștri.

Încă ceva, înainte de a porni în explorarea lumii emoțiilor: copiii se așteaptă de la noi să fim doar umani, nu perfecți. Nu putem evita complet greșelile. Ele sunt inerente oricărui proces de învățare. Nu vă mai bateți capul despre cum să fiți „o mamă bună” sau „un tată bun” și fiți mai degrabă atenți la nevoile copiilor.

S-ar putea ca unele pasaje din această carte să vă surprindă, poate că unele afirmații vi se vor părea neobișnuite... dați-vă timp să vă gândiți la ele, să ascultați ce ecou au în voi. Sunteți mulți cei care îmi mărturisiți, cu ocazia vreunei conferințe sau a unui stagiu, că ceea ce povestesc nu are nimic ieșit din comun, că este ceva evident, doar că nu vedeți lucrurile din acest unghi!

Atunci când unui părinte îi pasă de consecințele comportamentului său asupra copiilor, i se spune adesea că „își pune prea multe întrebări”. Cei care-l agresează în acest fel recurg la răspunsuri prestabilite, fără să se preocupe de costul afectiv pentru copil. Cine face o treabă mai bună, în acest caz? A-ți pune întrebări este specific omului.

Aveți impresia că faceți totul greșit? Nu vă descurajați. Ați cumpărat această carte. Sunteți, așadar, dornici să vă respectați copilul și pe voi înșivă, să învățați să vă ascultați propriile emoții și pe ale sale. La urma urmei, sunt noțiuni destul de noi.

Să ne aducem aminte... nu demult, copiii erau bătuți cu bățul sau lăsați cu orele într-o încăpere întunecată fără ca cineva să tresară. Nimeni nu protesta împotriva amenințărilor, loviturilor sau răcelii afective. Monstruleții trebuiau „dresați”, educați în spiritul bunelor maniere. Loviturile erau permise, copiii nu aveau voie să

zică nimic pentru că totul era „spre binele lor“. Cu nu mai mult de două generații în urmă, copiii nu aveau decât obligații. Drepturile erau de partea părinților. (De a dispune de celălalt, inclusiv de viață și de moarte.) Noi facem lucrurile mai bine decât părinții noștri, iar copiii noștri vor face lucrurile mai bine decât noi. Este sensul evoluției.

Vă învinovați pentru o anumită atitudine față de copii? Uitați-vă de unde veniți și la ce ați suportat în copilărie! Asta o să vă ajute să relativizați. Sentimentele voastre de vinovăție nu o să-i ajute cu nimic pe copii. Alegeți responsabilitatea! Meseria de părinte este realmente dificilă, chiar imposibilă, după Freud, pentru că ne pune o oglindă, a propriilor limite, a rănilor încă deschise, iar copiii ne vor reproșa în mod inevitabil anumite lucruri întrucât au nevoie de asta ca să crească, să se simtă diferiți de noi și să se separe.

În plus, atunci când sunteți tentați să vă vedeți ca pe un părinte rău, evaluați realist ajutorul și susținerea pe care le primiți în acest rol! Sunteți măcar doi care vă ocupați de îngeraș? Există destui unchi, mătuși, doici, babysitteri, bone, nașe, nași sau prieteni, prietene care să vă sprijine și să vă dea o mână de ajutor? Este imposibil de cerut unei singure persoane să aibă grijă de un bebeluș, pentru că asta înseamnă să fii disponibil zi și noapte. Atunci când povara responsabilității pică pe un singur părinte, cu atât mai mult cu cât acesta e izolat, e nerealist să așteptăm din partea lui să satisfacă nevoile foarte mari ale unui micuț.

Așadar, nu fiți prea exigenți, fiți toleranți cu voi înșivă și, mai ales, exprimați-vă propriile emoții și nevoi.

Ascultați-vă copilul, dați-i voie să se elibereze de tensiuni, oferiți-i spațiu să se descarce emoțional și va ieși întărit din toate greutățile vieții.

Sper să găsiți în această carte resurse pentru a trăi fericiți în familie. În orice caz, aceasta este intenția care mi-a ghidat scrisul.

Lectură plăcută!