

Naomi Aldort

CREȘTEM ÎMPREUNĂ

LIBERTATE ȘI BUCURIE ÎN RELAȚIA PĂRINTE-COPIL

Traducere din limba engleză:
MARIA TĂNĂSESCU

EDITURA  HERALD
București

„Nimic din ce vei deveni nu mă poate dezamăgi, nu am nicio idee preconcepută despre cum ar trebui să fii sau ce aş vrea să faci. Nu am nicio dorință să prevăd cum vei fi, vreau doar să te descopăr. Nu mă poți dezamăgi”.

Mary Haskell

CUPRINS

MULȚUMIRI	11
Preambul	
SCHIMBAREA PARADIGMEI	
Cum trăim alături de un copil ale cărui acțiuni izvorăsc din bucurie și din dragoste, nu din teamă	15
Capitolul unu	
CUVINTE CARE VINDECĂ ȘI APROPIE	19
Cum funcționează validarea	22
COMUNICAREA S.A.L.V.E.	24
Copiii mici și cuvintele cu încărcătură emoțională	28
Când validarea devine o insultă	30
Sentimente de furie, cuvinte de iubire	32
Cum le cerem ceva copiilor	36
Recapitulare	39
Validarea comunicării nonverbale	41
Cum vorbim despre pierderi	43
Cum exprimăm regretul așa încât copilul să simtă vindecarea	44
Când instrumentele de comunicare se întorc împotriva noastră	50
Cele mai importante cinci nevoi ale copilului	
CUM ÎNȚELEGEM COMPORTAMENTUL COPILULUI	55
Capitolul doi	
IUBIREA	
Nu udăm o plantă dacă înflorește, ci pentru a o vedea înflorind.	60
Iubirea nu este o recompensă	63
Cum resimt copiii iubirea	65
Să le împlinim nevoile	65
Afecțiunea fizică	71
Acordarea atenției	74
Percepții asupra iubirii	78
A fi centrat pe copil	80
Cum deosebim nevoile noastre de ale copiilor	83
Când copilul se îndoiește de dragostea noastră	90
Să ne vindecăm capacitatea de a iubi necondiționat	93
Să ne eliberăm de teama de a pierde controlul	94

Să ne eliberăm de teama de a oferi îndrumare	98
Cum să ne eliberăm de teama de limitări	101
Să hrănim dragostea de sine (teama de autoafirmare)	102
A le face pe plac părinților noștri	111
A fi consecvent	114

Capitolul trei

AFIRMAREA SINELUI

Izbuclnirile emoționale ale copilului tău	117
--	------------

Curajul de a simți	123
Negarea	125
Distragerea atenției	131
Evitarea	132
A induce teamă	133
Plânsul	134
Anxietatea de separare și nevoia de a plânge	140
Crizele de furie: a plânge pentru o nevoie sau nevoia de a plânge?	141
Prețul plătit pentru control	144
Când copilul folosește crizele de furie să obțină ce își dorește	148
Părinții preiau conducerea	152
Cum să nu intrăm în logica victimei	156
A asculta furia unui copil	159
A vindeca răni mai vechi	165
Exprimarea de sine a părintelui	167

Capitolul patru

SIGURANȚA EMOȚIONALĂ

Viața alături de un copil care acționează cu bunătațe, nu din teamă, ci pentru că așa alege, din proprie voință.	173
---	------------

Sentimentele voastre și sentimentul de siguranță al copilului	179
Cum recunoaștem comportamentele bazate pe teamă	181
Cum împiedicăm minciunile, ascunzișurile sau alte comportamente ce își au izvorul în teamă	183
Prețul controlării copilului	187
Cum creăm un mediu sigur pentru a exprima temeri inevitabile	189
Ura exprimată într-un mediu sigur	192
Ura între copii	194
„Aș vrea să pot scăpa de sora mea”	196
Ura față de părinți	202
A fi de ajutor, nu a speria	205

Capitolul cinci

AUTONOMIE ȘI PUTERE

Copiii au nevoie de părinți cooperanți 208

Cum eliminăm agresivitatea unui copil 214

Cum ne ferim de ne cazuri când nu suntem acasă 222

Jocul fizic 224

Gâdilatul 228

Luptele 229

Copilul docil 230

Cum se dezvoltă sentimentul autonomiei 232

Capitolul șase

ÎNCREDEREA ÎN SINE

Sunteți oglinda în care copilul își vede reflexia valorii 236

Mijloacele prin care construim încrederea în sine a copilului 238

Ce este și ce nu este încrederea în sine 243

Încrederea în sine și în frați/colegi 247

Umilința între frați 253

SURSE RECOMANDATE 258

INFORMAȚII DE CONTACT 262

PRODUSE ȘI SERVICII NAOMI ALDORT 263

INDEX 267

SCHIMBAREA PARADIGMEI

Cum trăim alături de un copil ale cărui acțiuni izvorăsc din bucurie și din dragoste, nu din teamă

Această carte este rezultatul multor ani de consiliere a părinților din întreaga lume, de când eu însămi sunt mamă. Lecția pe care am învățat-o, ascultând atâtea povești extraordinare ale părinților, este că deja știm cum să creștem copiii, totuși nu întotdeauna ne urmăm instinctele înțelepte. Se întâmplă să spunem sau să facem lucruri de care imediat ne pare rău, dar motivul pentru care simțim regret e că înăuntrul nostru, de fapt, știm adevărul. Doar gândurile și vechile experiențe stau în calea manifestării înțelepciunii noastre, care ne îndepărtează de dragoste. Din această carte vom deprinde cum să distingem gândurile neproductive de dragostea pentru copil, așa încât să fim cum ne dorim: integri și autentici, părinți iubitori. Vom învăța tehnici precise de a aduce la suprafață dragostea în situații dificile.

Știu că ați renunța cu dragă inimă la a vă certa copilul, la a-l pedepsi sau la a-l amenința dacă ați cunoaște o altă cale prin intermediul căreia el să se transforme într-un adult responsabil, bun și plin de succes, fără a recurge la metode atât de dureroase. „Creștem împreună” este un posibil răspuns.

În ultimii ani, nevoia unei metode mai pașnice de a crește copiii a adus în atenția părinților căi mai blânde de a face copiii să coopereze. Totuși, conceptul mai vechi de control nu s-a schimbat prea tare, iar sintagma „a obține coope-

rarea” este doar o încercare de a distra atenția de la controlul pe care îl exercităm în fapt. Controlul nu este eficient pentru că oamenii, prin însăși natura lor îi rezistă. Fie că este vorba despre coerciție blândă sau despre manipulare deghi-zată, controlul pe care îl exercităm provoacă chiar problemele pe care încercăm să le rezolvăm.

Majoritatea părinților deja știu cum să își controleze copiii printr-o manieră blândă. Ce nu știm e cum să NU îi controlăm și să conviețuim în pace și bucurie.

Știm prea bine metode blânde pentru control, cum ar fi consecințele naturale, pauza disciplinară „nonpunitivă”, asupra căreia se cade de acord cu micuțul, cooperarea, mita, laudele. Totuși, obediența, docilitatea, chiar și cooperarea sunt căi prin care copilul cade pradă voinței părintelui, chiar dacă pare fericit să o facă (pentru că își dorește dragostea noastră și este fericit să o primească). Părinții de astăzi caută căi prin care să își crească copiii fără să îi controleze, totuși ghidându-i și oferindu-le dragoste.

Prin urmare, scopul acestei cărți nu este acela de a vă da o lecție despre cum să obțineți cooperarea copiilor, ci despre cum să fiți împliniți, atât voi, cât și copiii voștri. *Un copil autonom, a cărui viață curge în direcția dorită de el, acționează într-o manieră productivă pentru că așa își dorește. Acționează dintr-un impuls de iubire și bucurie, nu de teamă sau din nevoia de a fi acceptat.*

În capitolele următoare veți învăța cum să vă dezbărați de propriile reacții emoționale și condiționări, așa încât copilul vostru să poată fi el însuși, fără să poarte povara trecutului vostru, a anxietăților voastre cu privire la viitor sau a îngrijorărilor cu privire la părerea celorlalți despre cum vă descurcați în calitate de părinți. Veți învăța cum să iubiți fără să modelați, asemenea unui grădinar care udă florile, dar nu le ajută să înflorească, nici nu le alege formele sau culorile. Evoluția noastră înspre ființe mai pașnice, conectate și împli-

nite depinde de renunțarea la vechile căi și la nevoia de control. Întrebările cele mai des întâlnite: „Cum îl conving să își ducă la bun sfârșit micile treburi din casă, să fie liniștit, să se oprească din țipat, să mănânce?” reflectă o dorință de a controla copilul. Se referă de fapt la a determina copilul să facă ce își dorește părintele. De fapt, *copilul renunță la sine, renunțând la ce își dorește să facă*; iar renunțarea la propria voință e, în realitate, cauza multor dificultăți în relația cu propriul copil. Acel copil care își ghidează singur viața e cel care acționează productiv, pentru că acționează din dragoste, nu din furie, din teamă sau din constrângeri.

Dacă găsiți curajul să aveți încredere în copilul vostru să își poată ghida singur viața, veți avea o experiență minunată în calitate de părinte, veți iubi dorințele și preferințele unice ale copilului vostru. O asemenea dragoste e necondiționată – a-ți iubi copilul pentru el însuși, nu a iubi o imagine abstractă a ceea ce ne-am dori noi să fie. Iubirea e autentică doar dacă e lipsită de condiții. Momentul în care dragostea e folosită ca recompensă pentru un anumit comportament sau succes, încetează să fie dragoste, e doar o biată lecție despre ce dăm și ce primim. Din această carte veți vedea cum puteți renunța la armura voastră și cum puteți lăsa dragostea să își urmeze cursul, ca un râu, fără niciun fel de opreliști. Într-adevăr, a iubi necondiționat e în sine o răsplată.

Fiecare dificultate pe care o întâmpinați în relația cu propriul copil vă pune în fața unei alegeri: fie încercați să puneți capăt comportamentului copilului și rămâneți fideli vechilor tipare, fie încercați să deveniți ființa care puteți deveni, luând parte la călătoria copilului. Copilul vă este îndrumător. Oamenii împliniți fac parte din familii în care părinții cresc alături de copii.

A crește copii e o cale spre maturizare și evoluție dacă avem curajul de a învăța mai mult și de a da mai puține lecții.

Nevoia noastră de control nu e o vină și nici o greșeală. Mergem cu inocență, e drept, pe urmele părinților noștri, care își întemeiau acțiunile pe teamă. Ei credeau că un copil nu poate deveni un adult capabil dacă nu e modelat ca atare de către părinți. Și-au asumat rolul întru câtva divin de a metamorfoza copiii în adulți. Creșterea copiilor se înlesnește mult dacă ne dăm seama că ei au venit pe lume gata pregătiți să își găsească propria cale.

Poate că această carte vă va elibera de sarcina imposibilă de a modela ființe umane. Natura sau Dumnezeu nu dau greș. Nu ține de noi să transformăm un copil într-un adult în douăzeci de ani. E răspunderea și privilegiul vostru să îngrijiți o ființă umană în timp ce crește.

Capitolele care urmează au la bază revelația că gândurile vin și pleacă, fără ca noi să avem vreo influență. Nu noi le-am așezat acolo. Aceste gânduri nu sunt utile, nici măcar adevărate, nu e nevoie să le urmăm. Trebuie să le permitem copiilor să fie ei înșiși, să își modeleze viitorul din aluatul lor autentic, nu din dorințele noastre. Aspirațiile pe care le nutrim pentru ei se bazează pe gânduri pe care le-am moștenit din trecut. Nu se poate petrece nicio schimbare tot repetând trecutul și frământând aceleași credințe bazate pe teamă.

Veți întâlni multe povești despre copii și părinți în această carte. Sunt povești reale, ale unor familii cu care am avut bucuria să lucrez. Toate numele și celelalte detalii au fost schimbate pentru a le respecta confidențialitatea. Principiile iubirii nu au nicio legătură cu vârsta. Aceste povești privesc copiii de toate vârstele – de la bebeluși la adolescenți.

A fi părinți e o cale de a crește și a ne maturiza dacă învățăm mai mult și dăm mai puține lecții. Dacă avem curajul să renunțăm la o atitudine defensivă, la încercarea de a justifica felul în care am fost crescuți, putem avea deschiderea de a deveni ființe minunate, împlinite, într-o măsură mai mare decât am fi crezut că e posibil.

CUVINTE CARE VINDECĂ ȘI APROPIE

Cuvintele pe care le alegem când interacționăm cu proprii copii au puterea de a vindeca sau de a răni, de a pune distanță între noi și ei sau de a ne apropia mai tare, de a nu permite sentimentelor să se manifeste sau de a atinge sufletul și de a-l face să se deschidă, de a crea dependență sau de a transmite forță.

Spre exemplu:

„Făceam cumpărături la un magazin alimentar și am auzit un copil plângând. Am urmat sunetele și am descoperit o fetiță de vreo patru ani, care stătea pe jos și plângea. Nu părea să fie nimeni în preajma ei. M-am uitat cu repeziciune în jur și mi s-a adresat o femeie de la casă: «Nu știu unde e mama ei. Băiețelul acesta pare să fie fratele ei.»

Frățiorul fetei care plângea avea o vârstă de aproximativ nouă ani. Stătea lângă căruciorul de cumpărături. M-am așezat pe jos lângă fetiță și am încercat să ghicesc de ce plângea.

„Așa-i că aștepti de foarte multă vreme aici?” am întrebat.

„Da”, mi-a răspuns ea.

„Ai vrea să mergi odată acasă, nu?”

„Da”, a răspuns ea, suspinând mai cu foc.

„Pare să dureze o veșnicie și mama se mișcă atât de greu”, am adăugat.

„Da”, a venit răspunsul. De data asta fetița s-a uitat la mine cu ochii ei mari înlăcrimați.

„E greu, nu, să stai în magazinul ăsta plicticos atâta vreme?”

„Da”.

Apoi fratele ei s-a apropiat de noi și, cu un gest de nerăbdare, a rugat-o: „Hai, Lizzie, ridică-te acum!”.

M-am întors spre băiețel și i-am spus: „Și tu te-ai plictisit să o tot aștepți pe mama, nu?”

„Da” a spus el și a adăugat apoi: „Mai ales dacă la televizor e emisiunea noastră preferată”.

„Vai”, am spus. „Voi ratați acum emisiunea voastră preferată?”

„Da”, a spus Lizzie, după care mi-a povestit despre emisiune.

„Ce păcat”, am fost eu de acord. „Când se mai dă emisiunea?”

„Măine”, au răspuns ei la unison. „E în fiecare zi”, a mai zis băiețelul.

„Vă e teamă că nu vă veți da seama ce s-a mai întâmplat?”, am întrebat eu, gândindu-mă că poate le e teamă să nu mai poată urmări intriga.

„Da”, a spus Lizzie și fratele ei a aprobat. Apoi Lizzie s-a ridicat. M-a îmbrățișat călduros. Eu m-am prezentat. Am spus: „Mă bucur așa mult că ne-am cunoscut”. Ea mi s-a aruncat în brațe și eu m-am ridicat să o îmbrățișez. Era calmă. Apoi s-a apropiat și frățiorul ei și a zis: „Sigur ne dăm noi seama ce am pierdut, Lizzie”. Lizzie a zâmbit. În acel moment s-a apropiat și mama copiilor și mi-a mulțumit pentru ajutor.

Discuțiile vindecătoare nu schimbă neapărat situația. Lizzie tot nu a ajuns acasă când își dorea și tot a ratat emisiunea preferată. Sentimentele însă i s-au schimbat, la fel și

felul în care și-a petrecut restul timpului în magazin. Modalitatea obișnuită de a trata asemenea situații i-ar fi refuzat copilului orice posibilitate de exprimare. Să încercăm să ne imaginăm cum ar fi arătat conversația noastră dacă aș fi respins-o „cu dragoste” pe Lizzie.

Să presupunem că i-aș fi spus, văzând-o cum plânge pe podea, „De ce plângi?”. A întreba „de ce?” pune copilul într-o poziție defensivă și implică faptul că noi nu vedem un motiv serios pentru plâns, în vreme ce, ca regulă generală, copiii cred că motivul lacrimilor lor ar trebui să fie evident. Mai mult, a întreba „De ce?” presupune a aduce acuze unui copil care plânge: „Sigur e ceva în neregulă cu tine dacă te superi din atâta lucru!”. În scopul acestui exercițiu, să presupunem că Lizzie ar fi răspuns la întrebarea mea: „Vreau să merg acasă”.

„Sigur că mama nu mai întârzie mult”, aș fi putut spune.
„Vrei să vezi ceva?”

La o primă vedere, acest schimb de replici pare nevinovat, totuși îi neagă sentimentele lui Lizzie, nu o dată, ci de două ori. În primul rând, lui Lizzie i se pare că durează foarte mult toată povestea cu mersul la cumpărături. Încercând să o contrazic, aș fi contrazis sentimentul de nerăbdare al lui Lizzie. Apoi, oferindu-mă să o distrag de la ce o supăra, de fapt aș fi spus: „Să ne prefacem că tu nu ești necăjită și că te distrezi chiar”.

Aceasta îi neagă nevoia de a își simți deplin emoțiile, de a vorbi despre necazul ei și despre dorințele ei.

Dacă Lizzie ar fi acceptat diversiunea propusă de mine, poate pentru scurt timp s-ar fi oprit din plâns. Totuși, pentru că stresul e acut, iar sentimentele ei sunt negate, diversiunea, oricât de abilă ar fi, nu va răspunde nevoilor ei emoționale.

De dragul poveștii, să spunem că Lizzie nu cade pradă încercării mele de a o distra și țipă și mai tare: „Eu vreau să văd emisiunea mea preferată! Vreau acasă acum!”

Aș fi putut răspunde: „Sigur că mai poți să vezi emisiunea și în altă zi”, negând încă și mai tare sentimentele fetei. „În plus, nu-i bine pentru tine să te uiți prea mult la televizor”.

În acest moment, aș fi îndepărtat-o atât de tare pe Lizzie încât și-ar fi dorit să scape. Aș fi redus la zero nerăbdarea ei, aș fi expediat sentimentul ei de frustrare, aș fi încercat să îi distrag atenția de la adevăratele ei sentimente și aș fi pretins că nu are motive reale să fie necăjită. Prin urmare, ar fi fost puțin probabil ca Lizzie să insiste să își exprime sentimentele sau să ceară ce ar fi avut nevoie, pentru că nu m-ar fi perceput ca fiind de partea ei.

Discuția mea cu Lizzie ar fi putut dura la nesfârșit pentru că negarea nu rezolvă niciodată nimic, ci doar amplifică emoțiile negative, pentru că sigur, copilul va fi tentat să își apere propria versiune. În cele din urmă, ar fi găsit o cale să scape de mine, simțindu-se și mai apăsată ca înainte.

Dacă un copil simte că i se permite să fie autentic, că e în regulă să simtă ce simte, dacă e sigur că ținem cont și de punctul lui de vedere, va găsi singur soluția la problema lui sau se va împăca în cele din urmă cu realitatea. Dimpotrivă însă, dacă sentimentele îi sunt negate, devine incapabil să își rezolve singur problemele. Copiii devin furioși pentru că se percep ca pe niște victime.

În scenariul meu imaginar, aș fi îndepărtat-o pe Lizzie într-o asemenea măsură, încât probabil că și-ar fi vărsat supărarea pe mama ei, amplificând situația neplăcută.

Pe de altă parte, ce s-a întâmplat de fapt în prezența mea a fost că Lizzie s-a simțit ușurată de faptul că sentimentele i-au fost acceptate și validate. A putut apoi să fie împăcată cu ideea că nu va putea să vadă emisiunea ei preferată.

Cum funcționează validarea

„Am încercat să validez și nu funcționează”, mi-a spus Annie cu disperare în voce.

„Îți doreai ca în felul acesta să oprești furia fiicei tale și asta nu s-a întâmplat?”, am întreat.

„Da”, mi-a răspuns Annie, „și tot nu și-a pus cuburile la loc”.

Validarea în sine e un rezultat. Nu e o metodă pe care o folosim pentru a controla un copil sau pentru a-i schimba comportamentul. Dimpotrivă, validarea și ascultarea atentă sunt căile prin care îi oferim copilului ocazia de a-și exprima în siguranță sentimentele. E calea noastră de a oferi prietenie și iubire. Rezultatul unei asemenea validări este că el se va simți liber să își trăiască deplin sentimentele și să se exprime.

Probabil că rezultatul imediat va fi plânsul, o criză de furie sau alte forme de exprimare. În scenariul real, cel în care i-am validat sentimentele lui Lizzie, mi-a răspuns printr-un plâns și mai apăsător, dând glas supărării ei. Doar după ce a încheiat cu plânsul și am discutat despre nevoile ei a redevenit calmă și a putut face față realității.

Când o asemenea validare vine din partea părintelui și nu a unui străin, copilul probabil că va plânge chiar mai mult, eliberând tensiuni mai vechi odată cu cele imediate.

Copiii ale căror sentimente și experiențe sunt validate plâng mai des sau devin mai furioși, tocmai pentru că primesc permisiunea de a-și exprima cele mai lăuntrice sentimente. Odată ce au scos totul la suprafață, merg mai departe fără urmări.

Uneori, validarea pune capăt imediat supărării, pentru că e vorba de o chestiune temporară, iar copilul se eliberează rapid. Totuși, dacă plânge mai tare, fiți alături de el. Asigurați-vă că nu sunteți voi înșivă cauza supărării, oferiți-i dragoste și validare, să se poată elibera.

Dacă intensitatea sentimentelor devine greu de îndurat, amintiți-vă că nu confortul vostru e în joc, ci încrederea copilului în voi și în el însuși. Emoțiile, chiar și cele mai intense, și expresia lor le par mai puțin de temut.

Copilul va învăța să își recunoască emoțiile și nevoile, dar mai mult decât atât, validarea acestora va crea o legătură extrem de specială între părinte și copil. Veți învăța să îi respectați drumul unic pe care îl urmează și vă va fi mai limpede calea pe care o aveți de urmat în calitate de părinte.

Încrederea de care se va simți înconjurat copilul îl va urma în viață și în celelalte relații pe care le va avea de-a lungul ei.

Având încredere în sine și nefiindu-i teamă de propriile sentimente, va deveni un om plin de compasiune, un om capabil să facă față situațiilor stresante, suferințelor și coborâșurilor vieții.

E important ca atunci când le validăm sentimentele să încercăm să nu dramatizăm excesiv sau să lăsăm la vedere propriile noastre emoții. Dramatizând, copilul se adâncește în povestea sa. Dacă însă este întâmpinat de o atitudine benignă din partea părintelui, poate plânge, își poate trăi pe deplin furia și își poate înțelege mai bine „drama”, apoi poate merge mai departe cu o atitudine optimistă.

Lizzie și fratele ei s-au liniștit pentru că au fost ascultați și, în același timp, pentru că povestea lor nu a fost excesiv de dramatizată. Am evitat pe cât posibil să fac asta. Nu am cântărit situația, nici nu le-am oferit soluții, ceea ce ar fi sugerat că situația nu e tocmai roz. Copiii ies imediat din starea inconfortabilă dacă sentimentele le sunt înțelese și le sunt validate cu blândețe și dacă au spațiul pentru a se putea exprima.

COMUNICAREA S.A.L.V.E.

Mulți părinți îmi cer soluții concrete pentru a face trecerea de la negare la validare. Formula S.A.L.V.E. poate fi un bun instrument pentru a-l sprijini pe copil să își afirme experiențele și emoțiile și să acționeze autentic și cu forță.