

Părintele eficient

PPP
PSIHOLOGIE
PRACTICĂ
PENTRU
PĂRINȚI

THOMAS GORDON

Nominalizat la Premiul Nobel pentru Pace

TREI



Thomas Gordon

Părintele eficient

Traducere din engleză de
Alexandru Macovescu și Victor Popescu

TREI
2014

TREI

Parent Effectiveness Training.

The Proven Program For Raising Responsible Children

Dr. Thomas Gordon

Copyright © 1970, 1975, 2000 by Thomas Gordon

Colecție coordonată de Vasile Dem. Zamfirescu

© Editura Trei, 2014
pentru prezenta ediție

ISBN ePUB: 978-973-707-992-3

ISBN PDF: 978-973-707-993-0

ISBN Print: 978-973-707-897-1

Editori: Silviu Dragomir, Vasile Dem. Zamfirescu

Director editorial: Magdalena Mărculescu

Redactor: Victor Popescu

Design: Faber Studio

Director producție: Cristian Claudiu Coban

Dtp: Florin Paraschiv

Corectură: Sânziana Doman, Rodica Petcu

Această carte în format digital (e-book) este protejată prin copyright și este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informației, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sau comercializarea sub orice formă, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsește penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

Lectura digitală protejează mediul

Versiune digitală realizată de elefant.ro



Mulțumiri

Vreau să mulțumesc fiicei mele mai mari, Judy Gordon Vernet. Ea a fost cea care mi-a oferit posibilitatea să testez și să validez Programul Gordon pentru Părinți Eficienți (PG-PE) în propria mea familie. Mai târziu, ca tânără adultă, a intervievat zeci de părinți care au urmat cursul PG-PE. Rezultatele ei mi-au oferit multe dovezi ale eficacității PG-PE în familii. Tot datorită lui Judy, pot să mă bucur astăzi că sunt bunicul celor doi copii ai ei, afectuoși și minunați, în cea mai mare parte rezultatul PG-PE.

De asemenea, doresc să-i mulțumesc mezinei mele Michelle Adams, pentru că și-a asumat mare parte din responsabilitatea actualizării acestei a treizecea ediții aniversare a cărții *Părintele eficient*. Și ea a fost, cumva, rezultatul programului care a validat aspecte ale PG-PE, cum ar fi comunicarea pozitivă și rezolvarea conflictelor. Ca și Judy, Michelle n-a fost niciodată pedepsită. Prietenii o întrebau adesea cum este în familia noastră, iar ea le răspundea: „În familia noastră nu există un șef. Facem regulile împreună”. Este o mare satisfacție pentru un părinte să vadă câți prieteni apropiați are fiica lui și ce durabile sunt amicițiile ei. Țin neapărat să-i mulțumesc și soției mele, Linda. Deși provine dintr-o familie în care copiii erau frecvent pedepsiți, Linda a adoptat parentajul nonautoritar PG-PE, fiind și un foarte bun ascultător. Michelle și cu mine o iubim, precum și numeroșii ei prieteni.

Linda a scris două cărți. Într-una din acestea le arată femeilor cum să-și asume responsabilități pentru viețile lor și ale altora. Intitulată *Be Your Best (Dă tot ce ai mai bun)*, cartea aplică modelul PG-PE la toate relațiile.

Aș vrea să-mi exprim profunda apreciere pentru toți formatorii PG-PE, atât din SUA, cât și din toată lumea, care s-au dedicat activității prin care îi ajută pe

părinți să înțeleagă acest mod pașnic, democratic și nepunitiv de a-și crește copiii.

În cele din urmă, aș vrea să-mi exprim recunoștința față de Elizabeth Rapoport, editorul meu de la Crown Publishers, atât pentru că mi-a adus la cunoștință importanța PG-PE în familia ei, cât și pentru că mi-a sugerat că era timpul să scot o ediție actualizată a acestei cărți.

Prefață

Peter Wyden a insistat să scriu această carte. Când am opus rezistență, a făcut pe agentul de vânzări, spunându-mi că o asemenea carte poate să schimbe viețile părinților, să-i ajute să dea societății membri mai responsabili și mai disciplinați și, în caz că asta nu era de-ajuns, mi-a promis că mă va ajuta personal să redactez manuscrisul. Peter scrisese mai multe cărți și era editorul a sute de opere, așa că mi-am închipuit că știa despre ce vorbește. Cartea a devenit un bestseller. A contribuit la schimbarea vieților a milioane de oameni, a impulsionat apariția a sute de cărți despre parentaj și, potrivit Fundației Pew, a servit drept model pentru 50 000 de programe destinate formării părinților în SUA și în diverse alte țări.

Modelul pe care l-am descris și dezvoltat în această carte a devenit, de-a lungul anilor, o parte a felului în care vorbim acum despre comunicare și rezolvarea conflictelor. În zilele noastre, aproape fiecare din noi a auzit de Ascultarea Activă, de Mesajele la persoana I și de rezolvarea reciproc avantajoasă a conflictelor. Destul de repede, mi-am dat seama că acest model — cunoscut sub numele de Modelul Gordon — nu se aplică doar la relațiile dintre părinți și copii, ci la toate relațiile: din familie, de la serviciu, școală și din lumea cea mare. Terminologia poate fi găsită în texte de psihologie, în cărți și cursuri pentru lideri în afaceri, în cursuri educaționale pentru adulți și, practic, peste tot unde comunicarea interpersonală și rezolvarea conflictelor sunt teme importante.

De-a lungul anilor, am ajuns să-mi dau seama că, pe măsură ce oamenii folosesc aceste metode și abilități, relațiile lor devin din ce în ce mai democratice. Acest gen de relații duc la mai multă sănătate și la o stare de bine superioară. Când oamenii sunt acceptați, când sunt liberi să se exprime și pot

participa la luarea deciziilor care îi afectează, au mai mult respect de sine, sunt mai încrezători în propriile forțe și le dispare sentimentul neputinței, care este întotdeauna prezent în familiile autocratice.

Aceste aptitudini sunt necesare și pentru menținerea păcii în lume. Familiile democratice sunt familii pașnice, și când vor exista destule de acest fel, vom avea o societate care respinge violența și consideră războiul inacceptabil.

Ceva la care nu m-am gândit când scriam această carte a fost succesiunea generațiilor. Pur și simplu, nu am privit destul de departe în viitor ca să văd că puștii crescuți în spiritul PG-PE nu numai că vor fi adulți mai sănătoși și mai fericiți, dar vor deveni la rândul lor părinți democratici, continuând ciclul nonviolentei în următoarea generație. A fost o mare satisfacție pentru mine să trăiesc îndeajuns ca să vorbesc cu mulți tineri ai căror *bunici* au introdus PG-PE în familia lor.

Un prieten îmi spunea odată: „Fiecare persoană are parte în viață de cel puțin o surpriză plăcută”. Cred că cea mai plăcută surpriză din viața mea este că Peter Wyden a avut dreptate. Nu numai că PG-PE s-a răspândit în toată America, dar și cartea mea a fost publicată în treizeci de limbi și peste patru milioane de exemplare care sunt acum în circulație, iar programul meu a fost introdus în patruzeci și trei de țări. Aceasta nu este doar o mare surpriză, ci și o imensă satisfacție.

Am descoperit că abilitățile și conceptele importante din PG-PE sunt la fel de valabile în prezent cum au fost și acum aproape patruzeci de ani, când am predat primul curs PG-PE unui grup de șaptesprezece părinți într-o cafenea din Pasadena, California. Tot ce s-a schimbat a fost nevoia de asemenea cursuri. Au început să fie tot mai căutate pe măsură ce diverse lucrări au început să susțină ideea noastră că palmele, bătaile și alte forme de violență domestică *dau naștere la violență în societate*. Cartea pe care o țineți în mână are remedii pentru violența domestică și oferă, în schimb, pace și democrație.

În anii de după primul grup PG-PE, opinia publică a trecut printr-o schimbare remarcabilă. În 1975, aproape 95% din americani susțineau pedepsele corporale aplicate copiilor acasă și la școală. Sondajele recente arată că mai puțin de jumătate din populație sprijină această idee, iar numărul celor în favoarea pedepselor corporale este în continuă scădere — lucru care mă încântă.

Dorința mea sinceră este ca lectura acestei cărți să fie pentru voi o

experiență profitabilă și plină de satisfacții.

THOMAS GORDON
Solana Beach, California

Capitolul 1

Părinții sunt învinovați, dar nu sunt instruiți

Toată lumea dă vina pe părinți pentru nefericirile copiilor și pentru relele pe care le provoacă aceștia în societate. Este doar vina părinților, se plâng psihologii după ce examinează statisticile descurajante referitoare la creșterea rapidă a numărului de copii și tineri care dezvoltă probleme emoționale serioase sau debilitante, care devin victimele dependenței de droguri sau ajung la sinucidere. Liderii politici și autoritățile îi învinuiesc pe genitori că ar crește o generație de adolescenți răufăcători, criminali și violenți. Iar când puștii au rezultate proaste la învățatură sau se lasă de școală, profesorii și directorii de școli pretind că părinții sunt de vină.

Dar cine îi ajută pe părinți? Câte eforturi se depun pentru a-i ajuta pe părinți să devină mai eficienți în educarea copiilor? De unde pot părinții să afle dacă procedează greșit și ce ar trebui să facă altfel?

Părinții sunt învinovați, dar nu sunt instruiți. Milioane de noi mame și tați încep în fiecare an o slujbă dintre cele mai grele pe care le poate avea cineva: aceea de a crește un copil mic care inițial este aproape complet neajutorat, de a-și asuma întreaga responsabilitate pentru sănătatea lui fizică și psihică și de a-l crește în așa fel încât să devină un cetățean productiv, cooperant, activ în societate. Ce slujbă poate fi mai dificilă și mai extenuantă? Dar câți părinți sunt pregătiți pentru așa ceva? Mult mai mulți acum decât în 1962, când, la Pasadena, în statul California, am decis să concep un program de formare a părinților. Erau doar șaptesprezece în prima mea grupă, în special părinți care avuseseră probleme serioase cu copiii lor.

Acum, după atâția ani, am demonstrat că acest curs dedicat Parentajului

eficient¹ sau pur și simplu PG-PE (Programul Gordon pentru Părinți Eficienți) îi poate învăța pe părinți competențele de care au nevoie pentru a fi mai eficienți în slujba lor de creștere a copiilor.

Am demonstrat în acest program captivant că, având o anumită pregătire, mulți părinți își pot spori considerabil eficiența în parentaj. Pot dobândi competențe specifice care vor menține deschise canalele de comunicare între părinți și copii — în ambele sensuri. Și pot asimila o nouă metodă de rezolvare a conflictelor părinte–copil, care duce la întărirea relației, nu la deteriorarea ei.

Acest program ne-a convins că părinții și copiii lor pot dezvolta o relație afectuoasă, intimă, bazată pe dragoste și respect reciproc. De asemenea, a demonstrat cum clivajele nu trebuie să existe în familii.

Când lucram ca psiholog clinician, eram la fel de convins ca majoritatea părinților că perioada de revoltă din adolescență este atât normală, cât și inevitabilă — fiind rezultatul dorinței tuturor adolescenților de a-și afirma independența și de a se revolta împotriva părinților. Eram sigur că adolescența, așa cum indicau majoritatea studiilor de specialitate, aducea în familie zbucium și stres. Experiența noastră cu PG-PE a dovedit însă că mă înșelam. De multe ori, părinții pregătiți prin cursul PE ne-au adus la cunoștință surprinzătoarea absență a revoltei și a zbuciumului în familiile lor.

Acum sunt convins că adolescenții *nu se revoltă împotriva părinților*. Se revoltă doar împotriva unor metode disciplinare distructive, folosite de aproape toți părinții. Frământările și disensiunile din familii pot fi excepția, nu regula, atunci când părinții învață să înlocuiască vechile metode cu una nouă de rezolvare a conflictelor.

De asemenea, PG-PE a pus în altă lumină pedeapsa utilizată atât de des în creșterea copiilor. Mulți din părinții cu care am lucrat ne-au dovedit că se poate renunța pentru totdeauna la pedepse în disciplinarea copiilor — și mă refer la *orice fel de pedeapsă*, nu doar la cele de natură fizică. Părinții pot crește copii responsabili, disciplinați și cooperanți fără să recurgă la arma fricii; pot învăța cum să-și influențeze copiii în așa fel încât comportamentul lor să țină seama de nevoile părinților, în loc să se teamă de pedepse sau de retragerea privilegiilor.

Sună oare prea frumos ca să fie adevărat? Probabil că da. Așa mi-a sunat și mie înainte să lucrez personal cu părinții în cadrul PG-PE. Ca mulți alți profesioniști, îi subestimam pe părinți. Părinții de la cursul PG-PE m-au

învățat cât de capabili sunt de schimbare dacă li se dă prilejul să fie instruiți. Am acum un nou gen de încredere în capacitatea mamelor și a taților de a înțelege noi cunoștințe și de a dobândi noi aptitudini. Părinții din programul meu, cu puține excepții, au venit să învețe o nouă abordare în creșterea copiilor, dar, mai întâi, a trebuit să fie convinși că noile metode funcționează. Majoritatea părinților știau deja că vechile lor metode nu au fost eficiente. Așadar, părinții din zilele noastre sunt gata să se schimbe, iar programul PE a demonstrat că se pot schimba.

Am fost răsplătiți prin bunele rezultate ale programului. Unul dintre primele noastre obiective a fost să-i învățăm pe părinți câteva metode folosite de consilierii și terapeuții care îi ajută pe copii să-și depășească problemele emoționale și comportamentul dezadaptativ. Poate să pară ciudat sau prea ambițios faptul că am avut asemenea aspirații. Oricât de absurd li s-ar părea unor părinți (și chiar câtorva profesioniști), acum știm că și acei părinți care nu au făcut niciodată un curs de psihologie la facultate pot deprinde aceste îndemnări cu o valoare demonstrată și pot învăța cum și când să le folosească eficient pentru a-și ajuta propriii copii.

Pe durata dezvoltării PG-PE am ajuns să acceptăm o realitate care ne descuraja uneori, deși cel mai adesea ne provoca să ne continuăm eforturile: părinții de astăzi se bizuie în marea lor majoritate pe aceleași metode de educare a copiilor folosite în familie de părinții și bunicii lor și se confruntă cu aceleași probleme pe care le-au avut și predecesorii lor. Spre deosebire de aproape toate celelalte instituții ale societății, se pare că relația părinte-copil a rămas neschimbată. Părinții se bazează pe metode folosite cu două mii de ani în urmă!

Nu că rasa umană nu ar fi dobândit noi cunoștințe despre relațiile între oameni. Dimpotrivă. Psihologia dezvoltării copilului și alte științe comportamentale au acumulat o cantitate impresionantă de noi cunoștințe despre părinți, copii, relații interpersonale, despre cum să ajuți altă persoană să se dezvolte, cum să creezi un climat psihologic sănătos. Se știe acum foarte multe despre comunicarea eficientă între persoane, despre efectele puterii asupra relațiilor umane, despre rezolvarea constructivă a conflictelor și așa mai departe.

Această carte prezintă o filosofie cuprinzătoare referitoare la stabilirea și menținerea unei *relații totale* eficiente cu un copil în orice împrejurări. Părinții nu învață doar metode și abilități, ci și când și de ce trebuie folosite și în ce scop.

Părinților li se va oferi un *sistem complet* — principii, precum și tehnici. Convingerea mea e că părinților trebuie să li se spună întreaga poveste — tot ce știm noi despre formarea relațiilor eficiente între părinți și copii, începând cu unele informații esențiale despre ce se întâmplă în relațiile dintre doi oameni. Apoi vor înțelege de ce se folosesc metodele PG-PE, când este bine să le folosească și care vor fi rezultatele. Părinților li se va da o șansă să devină *ei înșiși experți* în rezolvarea problemelor inevitabile care se ivesc în relația părinte-copil.

În această carte vom pune la dispoziția părinților *tot ce știm*, nu doar frânturi de cunoștințe disparate. Va fi descris în amănunt un model complet de relații eficiente părinte-copil, care va fi ilustrat cu materiale referitoare la cazurile pe care le-am întâlnit. Majoritatea părinților consideră PG-PE un curs revoluționar, pentru că se deosebește mult de cursurile clasice de parentaj. Se potrivește atât părinților de copii foarte mici, cât și celor de adolescenți, dar și părinților de copii cu dizabilități, precum și celor de copii „normali”.

PG-PE va fi descris în termeni cunoscuți de toată lumea, nu în limbaj de specialitate. Unii părinți ar putea să nu fie de acord cu unele dintre conceptele prezentate, dar foarte puțini vor fi aceia care nu le vor înțelege.

Întrucât cititorii nu pot să-și exprime îndoielile față în față cu instructorul, iată câteva întrebări și răspunsuri care vă vor fi de folos pentru început.

Întrebare: Este aceasta o altă abordare permisivă a creșterii copiilor?

Răspuns: Bineînțeles că nu. Părinții prea îngăduitori au parte de tot atâtea necazuri precum cei peste măsură de severi, căci copiii lor se dovedesc adesea egoiști, inflexibili, necooperanți și indiferenți la nevoile părinților.

Întrebare: Poate un părinte să folosească această nouă abordare în mod eficient și în caz că celălalt preferă metodele tradiționale?

Răspuns: Și da, și nu. Dacă un singur părinte începe să pună în practică această nouă abordare, se va constata o ameliorare vizibilă a relației dintre acel părinte și copii. Dar relația dintre celălalt părinte și copii se poate înrăutăți. Prin urmare, ar fi mult mai bine să învețe ambii părinți noile metode. În plus, atunci când părinții învață împreună noile tehnici, se pot ajuta mult unul pe altul.

Întrebare: Își vor pierde părinții influența asupra copiilor dacă vor aplica această nouă metodă? Vor renunța la responsabilitatea de a da îndrumări copiilor și de a-i orienta în viață?

Răspuns: Probabil că părinții vor avea această impresie după ce citesc primele capitole. O carte nu poate face mai mult decât să prezinte un sistem pas cu pas. Primele capitole se ocupă de modurile în care îți poți ajuta copiii să-și găsească *propriile soluții* la problemele cu care se confruntă. În aceste situații, rolul unui părinte eficient va părea puțin diferit — mult mai pasiv și mai puțin „autoritar” decât sunt părinții în general. Totuși, capitolele următoare

tratează mijloacele prin care să modificați comportamentul inacceptabil al copiilor și modul în care să-i influențați să țină cont de nevoile voastre ca părinți. În aceste situații, vi se vor arăta anumite moduri prin care să deveniți părinți mai responsabili — dobândind mai multă influență decât aveți în prezent. Ar fi bine să consultați și Cuprinsul pentru subiectele abordate în capitolele următoare.

Această carte le prezintă părinților o metodă ușor de asimilat de a-și încuraja copiii să accepte responsabilitatea de a-și găsi propriile soluții la problemele lor și oferă exemple referitoare la felul în care părinții pot pune imediat în practică această metodă la ei acasă. Părinții care învață această metodă (numită *Ascultare Activă*) pot experimenta ce au descris părinții instruiți prin PG-PE:

„Este o mare ușurare să nu mă mai gândesc că trebuie să am toate răspunsurile la problemele copiilor mei.”

„PG-PE m-a făcut să apreciez mult mai mult capacitatea copiilor mei de a-și rezolva singuri problemele.”

„Am fost uimit de cum a funcționat metoda *Ascultării Active*. Copiii mei vin cu soluții la problemele lor, care sunt adesea mult mai bune decât cele pe care aș putea să li le dau eu.”

„Cred că am fost întotdeauna foarte stânjenit să joc rolul lui Dumnezeu — gândindu-mă că ar trebui să știu de fiecare dată ce trebuie să facă puștii mei când au probleme.”

În zilele noastre, mii de adolescenți își „concediază” părinții, și pe bună dreptate, din punctul lor de vedere.

„Mama nu-i înțelege pe cei de vârsta mea.”

„Detest să mă duc acasă și să mi se țină predici în fiecare seară.”

„Nu le spun niciodată nimic părinților; chiar dacă aș face-o, tot nu ar înțelege.”

„Aș vrea ca tata să-mi dea pace.”

„De îndată ce voi putea, am de gând să plec de acasă — nu mai pot să sufăr pisălogeala lor continuă pentru orice.”

Părinții acestor copii sunt de obicei foarte conștienți că și-au „pierdut slujbele”, după cum reiese clar din aceste afirmații făcute la cursul PG-PE:

„Nu mai am nicio influență asupra băiatului meu de 16 ani.”

„Am renunțat la Annie.”

„Ricky nu mai ia niciodată masa cu noi și abia dacă ne mai spune vreun cuvânt. Vrea acum să se mute în camera din garaj.”

„Mark nu e niciodată acasă. Și nu-mi spune niciodată unde se duce sau ce face. Iar eu nu-l întreb, căci mi-ar zice că nu e treaba mea.”

Pentru mine, este o adevărată tragedie că una dintre relațiile cele mai intime și satisfăcătoare din viață aduce adesea atâta amărăciune. De ce atât de mulți adolescenți ajung să-și vadă părinții ca pe niște „dușmani”? De ce se cascadează așa o

prăpastie între părinți și copii? De ce se războiesc, în sensul propriu al cuvântului, părinții și tinerii din societatea noastră?

Capitolul 14 se va ocupa de aceste probleme și va arăta de ce nu e neapărat nevoie ca adolescenții să se revolte împotriva părinților și să le declare război. PG-PE este *o abordare revoluționară, de acord, dar nu o metodă care incită la revoluție*. E mai degrabă o tehnică menită să îi ajute pe părinți să evite „concedierea”, războiul în casele lor și să-i aducă pe părinți și copii în aceeași tabără — să nu mai fie adversari ostili unul față de celălalt.

Părinții care tind să respingă la început metoda noastră ca fiind prea revoluționară poate vor găsi o motivație să o aplice dacă citesc următorul fragment din relatarea unei mame și a unui tată după ce au făcut cursul PE:

„Bill, băiatul nostru de 16 ani, devenise cea mai mare problemă a noastră. S-a înstrăinat de noi. O luase razna și era complet iresponsabil. Lua primele lui note proaste la școală. Nu venea niciodată acasă la orele convenite, sub pretextul că avusese o pană de cauciuc, i se stricase ceasul sau i se golise rezervorul. Noi îl spionam, el ne mințea. I-am luat mașina și permisul de conducere. Nu i-am mai dat bani de buzunar. Discuțiile noastre erau pline de acuze reciproce. Toate, degeaba. După o ceartă destul de violentă, s-a întins pe podeaua bucătăriei, a dat din picioare și a țipat că înnebunește. Atunci ne-am înscris la cursul pentru părinți al doctorului Gordon. Schimbarea nu s-a produs peste noapte... Nu ne simțisem niciodată uniți, ca o familie afectuoasă și iubitoare, în care fiecare ține mult la ceilalți. Asta a venit doar după ce ne-am schimbat profund atitudinile și valorile... Noua idee de a fi o persoană — o persoană puternică, autonomă, care își exprimă propriile valori, dar nu-i obligă pe ceilalți să le împărtășească, ci este doar un exemplu demn de urmat — a constituit momentul de cotitură. Am avut mai multă influență asupra băiatului nostru... De la revoltă și accese de furie, de la eșecuri școlare, Bill s-a transformat într-o persoană deschisă, prietenoasă și afectuoasă, care își numește părinții «doi dintre oamenii mei preferați»... A revenit în sfârșit în familie... Am cu el o relație pe care n-aș fi crezut-o niciodată posibilă, plină de iubire, încredere și independență. Bill are o motivație lăuntrică puternică și, dat fiind că fiecare dintre noi e la fel de motivat, trăim și ne dezvoltăm armonios, ca o familie adevărată.”

Părinții care învață să folosească noile noastre metode de a-și comunica sentimentele probabil că nu vor avea niciodată un băiat de 16 ani ca acela care, venind la mine în birou, m-a anunțat cu o expresie sinceră pe față:

„Nu am nimic de făcut acasă. Și de ce ar trebui să fac ceva? E treaba părinților să aibă grijă de mine. Sunt obligați prin lege. Doar n-am cerut eu să mă nasc, nu?”

Când l-am auzit pe tânăr vorbind așa și, categoric, crezând ce spune, nu m-am putut opri să gândesc: „Ce fel de copii creștem dacă li se permite să creadă că toată lumea le datorează așa mult, chiar dacă ei dau atât de puțin în schimb? Ce

fel de cetățeni sunt părinții care îi trimit în lume cu asemenea idei? Ce fel de societate vor făuri aceste ființe egoiste?”

Aproape fără excepție, părinții se împart în trei grupe: „câștigători”, „învinși” și „oscilanți”. Părinții din prima grupă își apără cu dinții și își motivează convingător dreptul de a exercita autoritate asupra copilului lor. Cred în limitele restrânse pe care le impun, cerând anumite comportamente, dând ordine și așteptându-se la ascultare. Folosesc amenințările cu pedeapsa pentru a-l influența pe copil să-i asculte și îi aplică pedepse când acesta nu o face. Când apare conflictul între nevoile părinților și cele ale copilului, acești părinți îl rezolvă întotdeauna în așa fel ca *părintele să câștige și copilul să piardă*. În general, acești părinți își explică dorința de „a câștiga” folosind o gândire stereotipă, de genul: „Așa m-au crescut părinții mei și am ieșit destul de bine”, „e spre binele copilului”, „de fapt, copiii au nevoie de autoritatea părinților”. Sau, pur și simplu: „Este responsabilitatea părinților să-și folosească autoritatea pentru binele copilului, deoarece părinții știu cel mai bine ce e bun sau rău pentru el”.

A doua grupă de părinți, mai puțini la număr decât „câștigătorii”, le acordă copiilor multă libertate în majoritatea timpului. Evită în mod conștient să impună limite și afirmă cu mândrie că nu tolerează metodele autoritare. Când apare conflictul dintre nevoile părintelui și cele ale copilului, de obicei *copilul este cel care câștigă, iar părintele pierde*, pentru că astfel de părinți cred că e rău să pui piedici în calea nevoilor copilului.

Probabil că cea mai numeroasă grupă este aceea a părinților care nu pot urma constant niciuna din aceste două metode. În consecință, încercând să ajungă la un „amestec judicios” între ambele, ei oscilează continuu între a fi severi sau îngăduitori, duri sau blânzi, restrictivi sau permisivi, câștigând și pierzând succesiv. Întocmai cum ne-a spus o mamă de la curs:

„Încerc să fiu îngăduitoare cu copiii mei până devin atât de răi, că nu-i mai pot suporta. Atunci simt nevoia să schimb foaia și încep să-mi folosesc autoritatea până devin atât de severă, că nu mă mai pot suporta pe mine însămi.”

Părinții care ne-au împărtășit asemenea sentimente la unul dintre cursurile PG-PE au vorbit fără să știe în numele mării categorii de părinți „oscilanți”. Aceștia sunt probabil părinții cei mai nesiguri și confuzi, ai căror copii, după cum vom vedea mai târziu, suferă adesea de cele mai multe perturbări.

Marea dilemă a părinților de astăzi este că sesizează doar două abordări ale conflictelor din familie — conflicte care apar inevitabil între părinte și copil. Nu văd decât două alternative de creștere a micuților. Unii aleg abordarea „eu câștig — tu pierzi”, alții pe cea „tu câștigi — eu pierd”, pe când alții nu pot să se decidă între cele două.

Părinții din PG-PE sunt surprinși să afle că există o alternativă la cele două metode de tip „câștig–pierdere”. O numim metoda „avantajului reciproc” (sau „câștig–câștig”) de rezolvare a conflictelor, iar unul dintre principalele obiective ale cursului nostru e să-i învățăm pe părinți cum s-o aplice eficient. Deși această abordare este folosită de ani buni în rezolvarea și negocierea altor grupuri de conflicte, puțini părinți s-au gândit s-o aplice pentru disputele dintre ei și odraslele lor.

Mulți soți își rezolvă conflictele aplicând metoda „avantajului reciproc”. Așa fac și partenerii de afaceri. Sindicatele și conducerea întreprinderilor negociază contractele în avantajul ambelor părți. În divorțuri, reglementările privind partajul proprietății se stabilesc conform deciziilor luate în comun. Chiar și copiii își rezolvă deseori conflictele prin înțelegeri reciproc avantajoase de genul „dacă faci asta, atunci voi fi de acord cu altceva”. Din ce în ce mai multe corporații își pregătesc directorii executivi să folosească luarea deciziilor în comun atunci când trebuie să rezolve conflicte.

Nefiind nicio șmecherie sau scurtătură a parentajului eficient, metoda „avantajului reciproc” impune o schimbare destul de profundă în atitudinea majorității părinților față de copiii lor. Cere câțva timp s-o folosești acasă și trebuie ca părinții să învețe mai întâi cum să asculte fără să facă aprecieri și să-și comunice sincer propriile sentimente. Prin urmare, metoda avantajului reciproc va fi descrisă și ilustrată cu exemple în următoarele capitole ale acestei cărți.

Însă poziția ei în carte nu reflectă adevărata importanță a metodei avantajului reciproc în întreaga noastră abordare a creșterii copiilor. De fapt, această nouă metodă de a introduce disciplina acasă prin gestionarea eficientă a conflictelor este esența filosofiei noastre. Stă la baza eficienței parentale. Părinții care se străduiesc s-o înțeleagă și s-o aplice acasă cu scrupulozitate, ca alternativă la cele două metode câștig–pierdere, sunt răsplătiți din plin, de obicei mai mult decât speră sau se așteaptă.

[1](#) Cursul PG-PE este oferit acum și în format video. Acest program de studiu individual se numește Familia Eficientă (FE).

Capitolul 2

Părinții sunt oameni, nu zei

Când oamenii ajung părinți, li se întâmplă ceva ciudat și regretabil. Încep să-și asume sau să joace un rol și uită că sunt oameni. Acum, că au intrat pe tărâmul sfânt al paternității sau maternității, simt că trebuie să îmbrace „toga” de părinți. Încearcă să se poarte într-un anumit fel, deoarece cred că „așa trebuie să se comporte părinții”. Heather și James Markinson, două ființe umane, se transformă brusc în doamna și domnul Markinson, Părinți.

La modul foarte serios, această transformare este regretabilă, pentru că îi face adesea pe părinți să uite că sunt încă oameni, că greșesc ca toți semenii lor, că au limitele lor personale, pe scurt, că sunt oameni în carne și oase cu sentimente autentice. Nu se mai simt liberi să fie ei înșiși, orice ar putea să simtă în diferite momente. Fiind acum părinți, cred că au responsabilitatea de a fi mai buni decât alții.

Această groaznică povară a răspunderii constituie o provocare pentru aceste persoane transformate în părinți. Simt că trebuie să aibă mereu sentimente statornice, să-și iubească mereu copiii, să le accepte și tolereze totul în mod necondiționat, să renunțe la propriile nevoi egoiste și să se sacrifice pentru copiii lor, să fie întotdeauna corecți și, mai presus de toate, să nu facă aceleași greșeli ca părinții lor.

Deși aceste intenții bune sunt de înțeles și de admirat, îi fac de obicei pe părinți mai puțin eficienți. Să uite că este o ființă umană este prima mare greșeală pe care o poate face cineva când devine părinte. Un părinte eficient nu se dă în lături să fie o persoană — o persoană adevărată. Copiii apreciază în cel mai înalt grad faptul că părinții lor sunt oameni adevărați. Îi auzim spunând deseori: „Tata nu e un om *fals*” sau „mama e o *persoană* în adevăratul sens al cuvântului”. Când intră în adolescență, puștii spun uneori: „Părinții îmi sunt mai

mult niște *prieteni* decât părinți. Sunt oameni de treabă. Au defecte ca toată lumea, dar îmi plac așa cum sunt”.

Ce ne transmit acești copii? Este evident că preferă ca părinții lor să fie oameni, nu zei. Reacționează favorabil la părinții care sunt oameni, nu actori care interpretează roluri, pretinzând că sunt altfel decât în realitate.

Cum pot părinții să fie niște veritabile *persoane* față de copiii lor? Cum pot păstra această calitate a autenticității în pofida faptului că sunt părinți? În acest capitol vrem să le arătăm părinților că a fi un părinte eficient nu înseamnă să încetezi a mai fi o ființă umană. Te poți accepta ca o persoană care are atât sentimente pozitive, cât și negative față de copiii săi. *Nu trebuie să fii nici măcar statornic ca să devii un părinte eficient.* Nu trebuie să pretinzi că îți accepți sau iubești copilul când, de fapt, nu ai aceste sentimente. De asemenea, nu trebuie să simți la fel de multă iubire sau acceptare pentru toți copiii tăi. Și, în cele din urmă, tu și soțul sau soția ta nu trebuie să faceți front comun în toate situațiile în care luați atitudine față de copiii voștri. Dar este esențial să înveți cum să afli ce simți *cu adevărat*. Am descoperit că o serie de diagrame îi ajută pe părinți să recunoască tot ce simt sau ce anume îi face să simtă astfel în diverse situații.

CONCEPTUL DE ACCEPTARE

Toți părinții sunt oameni care au, din când în când, două tipuri diferite de sentimente față de copiii lor — acceptare și neacceptare. Părinții „persoane adevărate” simt uneori că acceptă comportamentul copilului și alteori că nu-l acceptă.

Comportamentul este alcătuit din ce spune sau ce face un copil. Nu este felul în care *judeci* tu acest comportament. De exemplu, o fetiță care își lasă hainele pe jos are un anumit comportament. Etichetând-o ca „șleampătă”, emiți o judecată despre acest comportament.

Toate comportamentele posibile ale fetei tale — tot ce poate să facă sau să spună — pot fi reprezentate într-un dreptunghi, pe care eu îl numesc Fereastră Comportamentală.

Toate
comportamentele
posibile
ale
copilului
tău

Bineînțeles, pe unele dintre comportamente le poți accepta imediat; pe altele, nu. Putem reprezenta grafic această diferență împărțind dreptunghiul într-o *zonă de acceptare* și o *zonă de neacceptare*. Punem toate comportamentele acceptabile în partea de sus a ferestrei și pe cele inacceptabile în partea de jos.

Comportamente
acceptabile

Comportamente
inacceptabile

Situația în care copilul tău se uită la televizor sâmbăta dimineața, lăsându-te să faci alte treburi, ar putea fi un comportament acceptabil. Dacă dă televizorul atât de tare că îți vine să te urci pe pereți, acest comportament ar fi inacceptabil.

Locul unde se trage linia de demarcație în dreptunghi poate fi diferit în funcție de părinți. O mamă poate găsi inacceptabile foarte puține comportamente ale copilului ei și, astfel, este adesea afectuoasă, având o atitudine de acceptare față de el.



Un părinte cu o atitudine predominantă de „acceptare“

Altă mamă poate găsi inacceptabile multe dintre comportamentele copilului ei și va fi *destul de rar* afectuoasă cu el, având o atitudine de neacceptare față de acesta.



Un părinte cu o atitudine predominantă de „neacceptare“

În ce măsură își acceptă un părinte copilul depinde *parțial* de genul de persoană care este acel părinte. Unii părinți, prin însăși natura lor, au capacitatea de a fi foarte toleranți față de copiii lor. Destul de interesant e faptul că asemenea părinți sunt de obicei foarte toleranți față de oameni în general. Toleranța este o trăsătură a personalității lor — aceasta include securitatea lor lăuntrică, nivelul ridicat de toleranță, faptul că se plac pe ei înșiși, că sentimentele lor pentru ei înșiși sunt destul de independente de ce se întâmplă în jurul lor și o serie de alte variabile ale personalității. Toată lumea a cunoscut astfel de oameni; cu toate că poate n-ai știut ce i-a făcut așa, îi privești ca pe niște „oameni toleranți”. Te simți

bine lângă asemenea oameni — poți să vorbești deschis cu ei, să nu te formalizezi. Poți să fii tu însuși.

Alți părinți, ca persoane, nu îi acceptă deloc pe ceilalți. Consideră inacceptabile comportamentele majorității oamenilor. Când le observi atitudinea față de copiii lor, ești uimit că multe din comportamentele care ție ți se par acceptabile pentru ei sunt inacceptabile. Ai putea să-ți spui în sinea ta: „Hai, lăsați copiii în pace, nu deranjează pe nimeni!”.

De obicei, aceștia sunt oameni cu noțiuni foarte puternice și inflexibile despre felul în care „trebuie” să se poarte alții, care comportament este „corect” și care „greșit” — nu doar al copiilor, ci al tuturor. Te poți simți vag stânjenit în prezența unor astfel de oameni, pentru că nu știi dacă te vor accepta sau nu.

Am observat recent cum se purta o mamă cu băiețelii săi într-un supermarket. Mie personal copiii mi se păreau destul de bine crescuți. Nu erau gălăgioși și nu le făceau probleme altora. Totuși, mama le spunea tot timpul ce trebuie sau nu să facă: „Țineți-vă după mine acum”. „Luați mâinile de pe cărucior.” „Nu vreți să vă dați de acolo? Îmi stați în drum.” „Grăbiți-vă!” „Nu puneți mâna pe produse.” „Lasă-ți fratele în pace!” Era de parcă acea mamă nu accepta *nimic* din ce făceau copiii ei.

Deși linia care împarte zonele de acceptare și neacceptare este parțial influențată doar de factori existenți în *interiorul părintelui*, gradul de acceptare este determinat și de *copil*. Este mai greu să-i accepți pe copiii care sunt foarte activi și agresivi sau au anumite trăsături de caracter pe care nu le admiri prea mult. Un copil care e deseori bolnav la începutul vieții sale sau nu se duce la culcare decât după multe insistențe, ori plânge frecvent sau are colici este mai greu să fie acceptat de majoritatea părinților, ceea ce este de înțeles.

Susținută în multe cărți și articole scrise pentru părinți, ideea că un părinte ar trebui să-și accepte fiecare copil în aceeași măsură nu induce doar în eroare, dar i-a și făcut pe mulți părinți să se simtă vinovați că au diferite grade de acceptare față de copiii lor. Majoritatea oamenilor recunosc imediat că au diferite grade de acceptare față de adulții cu care se întâlnesc. De ce să fie altfel în privința copiilor?

Faptul că acceptarea parentală a unui anumit copil este influențată de caracteristicile aceluși copil este ilustrat în cele ce urmează:



**Părinte cu copil
A**



**Părinte cu copil
B**

Pentru unii părinți e mai ușor să-și accepte fetele decât băieții — pentru alți, invers. Copiii foarte mobili sunt acceptați mai greu de către unii părinți. Copiii curioși, activi, cărora le place să exploreze multe lucruri de unii singuri sunt mai greu de acceptat decât cei mai pasivi și dependenți. Am cunoscut copii care, în mod inexplicabil, m-au fermecat așa de mult, încât puteam să accept aproape orice ar fi făcut. Dar am avut și ghinionul să întâlnesc unii a căror prezență mă enerva așa de tare, că multe din comportamentele lor mi se păreau inacceptabile.

Un alt lucru foarte important este că linia de demarcație între acceptare și neacceptare nu rămâne mereu în același loc, ci se deplasează în sus și în jos. Acest fapt este determinat de mulți factori, printre care starea de spirit actuală a părintelui și situația în care se află părintele și copilul.

O mamă care se simte la un moment dat plină de energie, sănătoasă și mulțumită de sine însăși va accepta aproape sigur multe din comportamentele copilului ei. Puține lucruri pe care le face copilul o vor deranja dacă se simte bine în pielea ei.



Părinte mulțumit de sine

Când un părinte este frânt de oboseală pentru că doarme prea puțin sau îl doare capul, sau când e supărat pe sine, îl pot deranja foarte multe lucruri pe care le face copilul.

Această inconsecvență poate fi ilustrată după cum urmează:



Părinte nemulțumit de sine

Sentimentul de acceptare al unui părinte poate să treacă de la o ipostază la alta. Toți părinții recunosc în sinea lor că acceptă mult mai puțin comportamentul copiilor lor atunci când familia este în vizită la prieteni decât când stau toți acasă. Și cât de brusc se schimbă nivelul de toleranță al părinților față de copii când vin în vizită bunicii!

Pe copii îi nedumerește adesea faptul că părinții le reproșează manierele la masă când vine cineva în vizită, deși aceleași maniere sunt acceptabile când familia nu are musafiri.

Această inconsecvență este ilustrată mai jos:



Maniere la masa cu musafirii



Maniere la masa cu familia

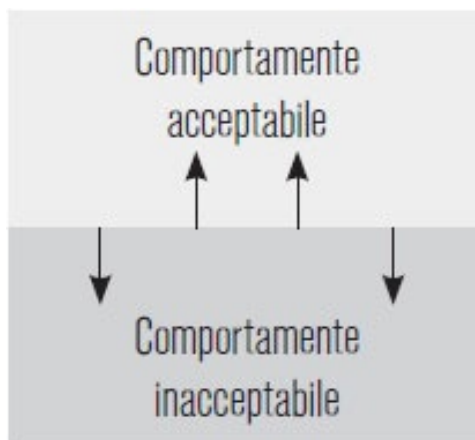
Existența a doi părinți complică tabloul acceptării în familii. Unul dintre părinți este întotdeauna mai tolerant decât celălalt.

Jack, un băiețel voinic și activ de trei ani, ia o minge de fotbal și începe s-o arunce fratelui său prin sufragerie. Mama se supără, găsind inacceptabil acel joc, pentru că se teme ca Jack să nu spargă ceva în cameră. Însă tata nu numai că acceptă acel comportament, dar și spune cu mândrie: „Uită-te la Jack! Va fi un adevărat fotbalist. Uite cum pasează mingea, uită-te un pic te rog!”.

În plus, linia de demarcație a fiecărui părinte se deplasează în sus sau în jos în diferite momente, în funcție de situația și de starea de spirit în care se află. Prin urmare, o mamă și un tată nu pot simți *întotdeauna* același lucru despre același comportament al copilului lor într-un anumit moment.

PĂRINȚII POT SĂ FIE ȘI VOR FI INCONSECVENȚI

În mod inevitabil, părinții vor fi adesea *inconsecvenți*. Cum ar putea fi altfel, când sentimentele lor se schimbă de la o zi la alta, de la un copil la altul, de la o situație la alta? Prin urmare, în Fereastra Comportamentală a fiecărui părinte, linia ce desparte purtările acceptabile de cele inacceptabile își schimbă mereu poziția:



Dacă părinții ar încerca să fie mai consecvenți, nu ar mai fi reali. Obișnuita atenționare care li se face părinților, că trebuie să fie consecvenți cu copiii lor cu orice preț, ignoră faptul că există diferențe între copii. Mai mult, acest sfat a avut efectul nedorit de a-i influența pe părinți să se prefacă, să joace rolul unei persoane ale cărei sentimente sunt mereu aceleași.

PĂRINȚII NU TREBUIE SĂ FACĂ „FRONT COMUN”

Și mai important, sfatul de a fi consecvenți i-a făcut pe mulți părinți să creadă că ar trebui să aibă mereu aceleași sentimente, să pară uniți în fața copilului. Astea sunt aiureli. Totuși, constituie una dintre cel mai bine înrădăcinate convingeri în creșterea copiilor. Potrivit acestei concepții tradiționale, părinții ar trebui să se sprijine întotdeauna unul pe celălalt, pentru a-l face pe copil să creadă că ambii lui părinți au aceeași părere despre un anumit comportament al său.

În afară de incorectitudinea strategiei — care îl pune pe copil în situația de a fi singur împotriva a doi adulți —, această atitudine duce la „nesinceritate” din partea unuia dintre părinți.

Camera unei fete de 16 ani nu este destul de curată pentru standardele mamei sale. Felul în care face — sau nu face — fiica ei curățenie este inacceptabil pentru mamă (intră în zona de neacceptare). Însă tatăl consideră camera fetei acceptabil de curată și ordonată. Același comportament este pentru zona de acceptare. Mama insistă pe lângă tată să susțină același lucru ca ea în privința camerei, pentru a face front comun (și, în consecință, a avea mai multă influență asupra fiicei lor). Dacă tata este de acord, va fi nesincer, renunțând la ce simte cu adevărat.

Un băiețel de șase ani joacă niște jocuri video și face mai multă gălăgie decât poate accepta tatăl său. În schimb, pe mamă nu o deranjează deloc. Este încântată că băiatul ei se joacă singur, în loc să se țină după ea toată ziua. Tata o abordează pe mamă: „De ce nu iei

măsuri să nu mai facă atâta zgomot?”. Dacă mama acceptă, va fi nesinceră, ascunzându-și adevăratele sentimente.

FALSA ACCEPTARE

Niciun părinte nu acceptă toate comportamentele copilului său. Unele dintre acestea vor fi întotdeauna în „zona de neacceptare” a părintelui. Cunosc părinți a căror „linie de acceptare” este foarte jos în dreptunghiul nostru, dar n-am întâlnit niciodată un părinte care să „accepte totul necondiționat”. Unii părinți pretind că acceptă multe din comportamentele copiilor, dar aceștia joacă rolul de părinți buni. De aceea, mare parte din acceptarea lor este falsă. Se prefac că acceptă, dar în sufletul lor nu o fac.



Să presupunem că o mamă este iritată că băiețelul ei de cinci ani se culcă prea târziu. Mama își are propriile nevoi, de exemplu să citească o carte recent apărută. Ar prefera să facă asta, decât să se ocupe de copil. Dar este și îngrijorată că puștiul nu doarme suficient și că ar putea să fie iritabil a doua zi sau să răcească. Totuși, această mamă, care încearcă abordarea „permisivă”, ezită să-i impună ceva copilului ei, de teamă că nu-și va respecta principiile. O astfel de mamă nu poate arăta decât o „falsă acceptare”. Se poate preface că e de acord cu faptul că puștiul se culcă târziu, dar, în fond, să nu-l accepte deloc; se simte iritată, poate chiar mânioasă și, fără îndoială, frustrată, pentru că propriile nevoi nu i-au fost satisfăcute.

Care sunt efectele falsei acceptări asupra copilului? Așa cum știe toată lumea, copiii sunt extrem de sensibili la atitudinile părinților. Le percep foarte bine adevăratele sentimente, pentru că părinții trimit „mesaje nonverbale” copiilor lor — indicii care sunt preluate de copii uneori la nivel conștient, alteori la nivel inconștient. Un părinte a cărui atitudine lăuntrică este una de iritare sau

furie dă fără să vrea semne subtile, cum ar fi o privire încruntată, o sprânceană ridicată, un anumit ton al vocii, o anumită postură, o încordare a mușchilor faciali. Chiar și copiii mici sesizează asemenea indicii, știind din experiență că ele înseamnă de obicei că mama nu e de acord cu ce fac ei. În consecință, copilul va fi predispus să perceapă imediat dezaprobarea — chiar în momentul acela simte că părintele nu îl place.

Dar ce se întâmplă când mama nu este în sinea ei de acord cu ceva, însă copilul deduce din *comportamentul* ei că ea acceptă ce a făcut? Acum cel mic este nedumerit. Primește „mesaje amestecate” sau indicii contradictorii — un *comportament* manifest care îi spune că e în regulă să se culce mai târziu, dar și indicii *nonverbale* care îi spun că mamei nu-i place să vadă asta. Acest copil este „într-o încurcătură”. Vrea să se culce târziu, dar vrea și să fie iubit (acceptat). Faptul că se culcă târziu pare să fie acceptabil pentru mama sa, care totuși se încruntă. Atunci ce să facă acel copil?

Punând copilul într-o asemenea încurcătură, îi poți afecta grav sănătatea psihică. Știm cu toții cât de frustrantă și stânjenitoare este situația în care nu știi ce comportament să adopți deoarece primești mesaje amestecate de la altă persoană. De exemplu, când întrebi un prieten dacă îl deranjează să fumezi în prezența lui el răspunde că „e-n regulă”. Dar când îți aprinzi țigara, ochii și fața lui îți transmit indicii nonverbale care îți spun că, de fapt, îl deranjează. Ce faci? Ai putea să-l întrebi: „Ești sigur că nu te deranjează?”. Sau să-ți stingi țigara și să-i porți pică. Sau să ți-o fumezi, simțind în acest timp că prietenul tău te dezaprobă.

Copiii au același gen de dilemă când se confruntă cu o acceptare ce li se pare nesinceră. Dacă sunt puși de multe ori în asemenea situații, copiii pot simți că nu sunt iubiți. Astfel de dileme mai pot antrena „verificări” frecvente ale părinților din partea copilului. De asemenea, le pot cauza copiilor o anxietate prea mare pentru ei sau sentimente de insecuritate și așa mai departe.

Am ajuns să cred că părintele cel mai dificil pentru un copil este acela „permisiv”, nepretențios, care e numai lapte și miere și se poartă de parcă îi acceptă comportamentul, dar îi transmite subtil neacceptarea.

Există o urmare serioasă a falsei acceptări, care, pe termen lung, poate face mult rău relației dintre părinte și copil. Când un copil primește „mesaje amestecate”, acesta poate începe să aibă îndoieli mari în privința sincerității și

autenticității părintelui său. Învăță din multe experiențe că mama spune adesea ceva și simte altceva. În cele din urmă, copilul ajunge să nu mai aibă încredere într-un asemenea părinte. Iată câteva impresii pe care mi le-au împărtășit adolescenții:

„Mama mea e ipocrită. Se poartă atât de blând, dar nu este de fapt așa.”

„Nu pot să am niciodată încredere în părinții mei pentru că, deși nu mi-o spun, eu știu că nu aprobă multe lucruri pe care le fac.”

„Continui să cred că pe tata nu-l interesează la ce oră mă întorc acasă. Apoi, când mă întorc prea târziu, nu vorbește cu mine a doua zi.”

„Părinții mei nu sunt deloc severi. Mă lasă să fac aproape tot ce vreau. Dar îmi dau seama cu ce nu sunt de acord.”

„De câte ori vin la masă purtând inelul în nas, mama are o expresie dezgustată pe față. Dar nu spune niciodată nimic.”

„Mama mea este atât de drăguță și înțelegătoare tot timpul, dar eu știu că nu-i place genul de persoană care sunt. Îl place mai mult pe fratele meu, pentru că seamănă mai bine cu ea.”

Când copiii au asemenea sentimente, este evident că părinții lor n-au reușit să-și ascundă de ei adevăratele sentimente sau atitudini, deși cred că au făcut-o. *Într-o relație atât de apropiată și durabilă ca aceea dintre părinte și copil, adevăratele sentimente ale unui părinte nu pot fi ascunse de copil.*

Așadar, atunci când părinții sunt convinși de adepții abordării „permissive” să acționeze acceptând comportamentul copiilor în pofida adevăratei lor atitudini fac mult rău relației dintre ei și copiii lor, provocându-le acestora din urmă daune psihice. Părinții trebuie să înțeleagă că ar fi mai bine să nu-și extindă zona de acceptare dincolo de adevăratele lor atitudini. Mult mai bine pentru părinți ar fi să-și dea seama când nu acceptă un comportament al copilului lor și să nu pretindă contrariul.

POȚI SĂ ACCEPȚI COPILUL, DAR NU ȘI COMPORTAMENTUL LUI?

Nu știu de unde vine această idee, dar se bucură de multă apreciere și este foarte atractivă, în special pentru părinții care au fost influențați de adepții atitudinii permissive, dar sunt suficient de sinceri cu ei înșiși pentru a-și da seama că nu acceptă întotdeauna comportamentul copiilor lor. Am ajuns să cred că aceasta este altă idee greșită și nocivă — una care îi împiedică pe părinți să fie persoane adevărate. Deși poate a mai ușurat din povara sentimentului de vină pe

care au fost făcuți să-l aibă părinții care nu-și acceptă copiii, această idee a dăunat multor relații dintre părinți și copii.

Le-a dat părinților impresia că ar fi justificat să-și folosească autoritatea sau puterea de a restricționa („a impune limite”) pentru anumite comportamente pe care nu le pot accepta. Părinții au considerat că acest lucru înseamnă că e bine să controlezi, să constrângi, să interzici, să pretinzi sau să refuzi atâta timp cât fac toate acestea într-un mod inteligent, în așa fel încât *copilul* să nu se simtă respins, ci să vadă că numai *comportamentul* lui este criticat. Dar aici zace o eroare.

Cum îți poți accepta *copilul*, independent sau în ciuda sentimentelor de neacceptare față de *ce face sau spune el*? Ce este „copilul” dacă nu cel care se comportă într-un anumit fel la un moment dat? Față de acest *copil care se comportă* într-un fel anume are părintele sentimente, fie de acceptare sau neacceptare, nu față de noțiunea abstractă de „copil”.

Sunt sigur că din punctul de vedere al copilului lucrurile par să stea la fel. Dacă el simte că tu nu ești de acord să-și pună pantofii murdari pe canapeaua ta nouă, mă îndoiesc foarte mult că face atunci dificila deducție că, deși nu îți place să-și pună picioarele pe canapea, totuși îl accepti ca persoană. Dimpotrivă, simte fără îndoială că, deoarece el, ca persoană, *face* asta în momentul de față, tu nu-l accepti deloc.

Să faci un copil să înțeleagă că părintele lui îl acceptă, dar nu acceptă *ce face*, chiar dacă părintele poate să facă distincția dintre cele două aspecte, trebuie să fie la fel de greu precum să-l faci să creadă că pălmuța pe care a primit-o „îl doare mai mult pe părinte decât pe el”.

Faptul că un copil simte că este sau nu acceptat *ca persoană* poate fi determinat de numărul său de comportamente inacceptabile. Părinții care găsesc inacceptabile foarte multe lucruri pe care le fac sau spun copiii lor vor încuraja inevitabil la acești copii un profund sentiment că sunt inacceptabili ca persoane. Pe de altă parte, părinții care acceptă foarte multe lucruri pe care le fac sau spun copiii lor vor crește niște copii care se vor simți, în majoritatea cazurilor, acceptabili ca persoane.

Cel mai bine e să recunoști față de tine (și de copil) că nu îl accepti ca persoană când face sau spune ceva anume la un moment dat. În acest fel, copilul te va percepe cu timpul ca un om deschis și onest, pentru că nu te prefaci.

De asemenea, când îi spui copilului: „Te accept, dar încetează să faci asta”, probabil că nu îi vei schimba cu nimic reacția la această folosire a puterii tale. Copiii detestă să fie refuzați, să li se impună restricții sau să li se interzică un lucru de către părinți, indiferent cum le explică aceștia folosirea autorității sau a puterii lor. „Impunerea de limite” este foarte probabil să declanșeze o ripostă din partea copilului sub forma rezistenței, revoltei, minciunii și resentimentelor. În plus, există metode mult mai eficiente de a-i influența pe copii să-și modifice comportamentul inacceptabil pentru părinții lor decât folosirea autorității parentale în „impunerea de limite” sau de restricții.

CUM ÎI DEFINIM PE PĂRINȚII CARE SUNT NIȘTE PERSOANE AUTENTICE

„Fereastra Comportamentală” îi ajută pe părinți să-și înțeleagă sentimentele inevitabile și condițiile care influențează continua lor schimbare. Părinții adevărați vor simți atât acceptare, cât și neacceptare față de copiii lor; atitudinea lor față de același comportament nu poate fi consecventă; trebuie să se schimbe din când în când. N-ar trebui (și nici nu pot) să-și ascundă adevăratele sentimente; ar trebui să înțeleagă faptul că unul dintre părinți poate să accepte și celălalt să nu accepte același comportament; și ar trebui să-și dea seama că fiecare din ei va simți, inevitabil, diferite grade de acceptare față de fiecare din copiii lui.

Pe scurt, părinții *sunt* oameni, nu zei. Nu trebuie să accepte necondiționat și nici să fie consecvenți. Deși copiii *preferă* să fie acceptați, ei pot gestiona constructiv sentimentele de neacceptare ale părintelui lor atunci când acesta trimite mesaje clare și sincere, conforme cu sentimentele lui. În această situație, copilul le va face față mai ușor și își va vedea părintele ca fiind o persoană autentică — sinceră și umană, cineva cu care i-ar plăcea să aibă o relație.

DE CINE „ȚINE” PROBLEMA?

Un concept esențial al modelului PG-PE este principiul apartenenței problemei. Importanța acestuia vine din faptul că mulți părinți cad în capcana care constă în a-și asuma responsabilitatea rezolvării problemelor pe care le au copiii lor, în loc să-i încurajeze să și le rezolve singuri. Părinții ne-au spus:

„Cel mai grozav lucru care mi s-a întâmplat când am urmat programul PE a fost să-mi dau seama de cine ține problema. A fost cel mai însemnat lucru cu putință. M-a surprins enorm faptul că puștii mei au probleme care nu sunt ale mele — și că fuseseră ale mele ani de zile.”

„Ce ușurat am fost să descopăr că nu trebuie să rezolv problemele tuturor!”

Când părinții înțeleg principiul apartenenței problemei, își pot schimba profund atitudinea față de copii. Acest concept este introdus prin intermediul Ferestrei Comportamentale pe care o folosim pentru a deosebi comportamentele „acceptabile” de cele „inacceptabile”. Totuși, trebuie adăugată o a treia zonă, după cum se indică mai jos, în dreapta:



Începând cu partea de jos a dreptunghiului din dreapta, comportamentele, așa cum îți amintești, sunt cele inacceptabile pentru părinte, deoarece contravin drepturilor parentale sau îl împiedică pe părinte să-și satisfacă nevoile. Exemple:

Copil pierzând vremea când părintele se grăbește.

Copil care uită să sune când întârzie la cină.

Adolescent care pune muzica așa de tare, că părinții nu se mai aud unul pe celălalt.

Asemenea comportamente semnaleză faptul că *problema „ține” de părinte* și depinde de el să-și schimbe acel comportament care îl deranjează.

În partea de sus a Ferestrei Comportamentale indicăm comportamente ale copilului care semnaleză că problema ține de el — nevoile copilului nefiind satisfăcute, acesta este nefericit sau frustrat ori are necazuri.

Exemple:

Copil respins de unul dintre prietenii săi.

Copilul își găsește temele prea dificile.

Copil supărat pe profesorul său.

Copil nefericit pentru că este supraponderal.

Acestea sunt problemele pe care le au mulți copii, independente și în afara vieții părinților. În astfel de situații, *problema „ține” de copil*.

Zona de mijloc a ferestrei reprezintă comportamentul copilului care nu constituie o problemă nici pentru părinte, nici pentru copil. Acestea sunt perioade minunate în relația părinte–copil, când părinții și copiii lor au o relație fără probleme, se joacă sau lucrează împreună, discută unul cu altul sau își împărtășesc experiențele. Aceasta este *zona fără probleme*.

Însă, atunci când problema ține de copil, părinții sunt mult prea des tentați să se amestece, să-și asume responsabilitatea de a o rezolva și apoi să se învinovățească dacă nu reușesc. PG-PE le oferă părinților o alternativă: să lase problemele copilului în seama acestuia pentru a-și găsi propriile soluții. Într-o oarecare măsură simplificată, această abordare este alcătuită din următoarele elemente:

1. Toți copiii vor avea, în mod inevitabil, probleme în viețile lor — de toate felurile.
2. Copiii au un potențial incredibil, în mare măsură nevalorificat, de a găsi soluții bune la problemele lor.
3. Dacă părinții le oferă soluții „pe tavă”, copiii rămân dependenți și nu reușesc să-și dezvolte propriile aptitudini de rezolvare a problemelor. Vor apela la părinții lor de câte ori se confruntă cu o problemă.
4. Când părinții preiau (sau „dețin”) problemele copiilor și, prin urmare, își asumă întreaga responsabilitate de a oferi soluții bune, aceștia își iau nu numai o povară imensă, dar și o sarcină imposibilă. Nimeni nu este atât de înțelept încât să dea întotdeauna soluții bune la problemele personale ale altor oameni.
5. Atunci când un părinte acceptă că nu îi aparține problema copilului, se află într-o poziție mai bună, aceea de a deveni un agent facilitator, un catalizator, urmând să-și ajute copilul în procesul prin care acesta își rezolvă singur problema.
6. Copiii nu au nevoie de ajutor în cazul anumitor probleme, iar pe termen lung, genul cel mai eficient de ajutor este, în mod paradoxal, o formă de nonajutor. Mai precis, este un mod de a ajuta care îi lasă copilului responsabilitatea de a-și căuta și găsi propriile soluții. În cadrul PG-PE, îl numim „Abilități de Ascultare”.



Atunci când comportamentul copilului îi creează părintelui o problemă (comportament pe care l-am poziționat deja în căsuța din stânga jos a Ferestrei Comportamentale), trebuie folosite o serie de aptitudini diferite, care vor fi eficiente în producerea unei schimbări în comportamentul inacceptabil al copilului. Când copilul face un lucru care contravine drepturilor părintelui sau îl împiedică pe acesta să-și satisfacă nevoile, problema este la nivelul părintelui, care va vrea, prin urmare, să folosească aptitudini utile pentru sine însuși. În PG-PE, le numim pe acestea „Abilități Confruntative”.

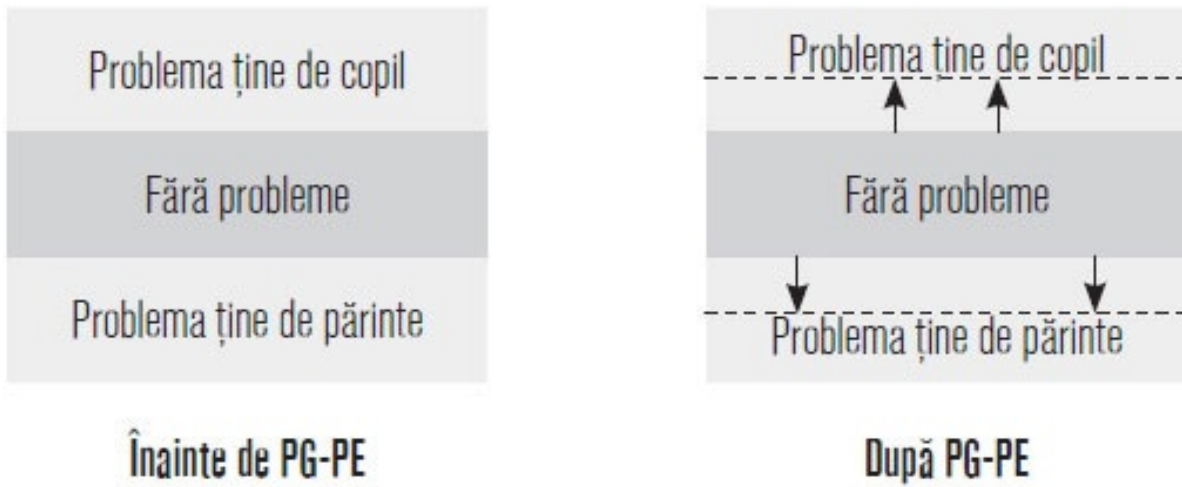


Când problema este la nivelul părintelui, va fi necesară o postură care îi va transmite copilului: „Uite, am o problemă și am nevoie de ajutorul tău” — o postură foarte diferită de aceea când problema ține de copil și părintele vrea să-i comunice: „Se pare că ai o problemă; ai nevoie de ajutorul meu?”.

Putem ilustra grafic în ce constă Programul Gordon — pentru părinți eficienți:

1. Îi învață pe părinți tehnici care vor contribui eficient la reducerea numărului de probleme care „țin” de copil (micșorând zona de sus a dreptunghiului).
2. Îi învață pe părinți diferite aptitudini care își vor dovedi eficiența în

reducerea numărului de probleme care „țin” de ei și sunt provocate de copiii lor (micșorând zona de jos a dreptunghiului).



Este esențial ca părinții să claseze întotdeauna fiecare situație care apare în relația cu cei mici, ca să știe dacă să asculte activ sau să aleagă confruntarea (abordarea directă a problemei). Le-aș sugera părinților să deprindă obiceiul de a se întreba: „De cine ține problema?”.

Aplicarea cu succes a acestor două serii de tactici — Ascultarea Activă și Confruntarea — mărește zona „Fără probleme”, punând la dispoziția părintelui mai mult timp pentru relația sa cu copilul, atunci când niciunul din ei nu are probleme, iar amândurora li se satisfac nevoile și se bucură împreună de viață.

În următoarele trei capitole mă voi axa exclusiv pe aptitudinile de ascultare — pe care trebuie să le folosească părinții atunci când problema ține de copil. Apoi mă voi axa pe aptitudinile confruntative aflate la îndemâna părinților când problema este la nivelul lor.

Capitolul 3

Cum să asculți astfel încât copiii să-ți vorbească. Limbajul acceptării

O fată de 15 ani, la terminarea uneia dintre ședințele ei săptămânale de consiliere cu mine, s-a ridicat de pe scaun, a șovăit puțin înainte să se îndrepte spre ușă și a spus:

„E bine să ai pe cineva cu care să vorbești despre ce simți cu adevărat. N-am vorbit niciodată cu nimeni despre asemenea lucruri până acum. N-am putut să vorbesc niciodată așa cu părinții mei.”

Mama și tata unui băiețel de 16 ani cu rezultate proaste la școală m-au întrebat:

„Cum îl putem face pe Justin să ne spună ce are pe suflet? Nu știm niciodată ce gândește. Știm că e nefericit, dar habar n-avem ce e în capul lui.”

O fată inteligentă și atrăgătoare de 13 ani, care mi-a fost adusă după ce fugise de acasă cu două dintre prietenele ei, a făcut acest comentariu grăitor despre relația cu mama ei:

„Am ajuns în punctul în care nu mai puteam vorbi deloc, nici despre cele mai mărunte lucruri... cum ar fi activitatea școlară. De pildă, odată mi-era teamă că am picat la un test și îi spuneam că nu făcusem prea bine. Iar ea a zis: „Păi, de ce?”. Apoi s-a înfuriat pe mine. Așa că am început să mint. Nu-mi plăcea să mint, dar o făceam, și mă obișnuisem așa mult, că nu mă mai deranja... În cele din urmă, am ajuns ca două străine vorbind una cu alta — niciuna din noi nu își mai arăta adevăratele sentimente... ceea ce gândeam *cu adevărat*.”

Acestea nu sunt exemple ieșite din comun despre cum copiii își lasă părinții în neștiință, refuzând să le spună ce se întâmplă cu ei. Copiii învață că este inutil să stea de vorbă cu părinții lor și uneori chiar periculos. Drept urmare, mulți dintre adulți ratează mii de ocazii de a-și ajuta copiii în problemele de care se izbesc în viață.

De ce sunt așa mulți părinți „tăiați de pe listă” de copiii lor, ca persoane de la care nu mai au de ce să ceară ajutor? De ce încetează copiii să stea de vorbă cu părinții lor despre lucrurile care îi supără? De ce așa de puțini părinți reușesc să păstreze o relație satisfăcătoare cu copiii lor?

Și de ce le este mai ușor celor mici să discute cu consilierii de specialitate decât cu genitorii lor? Ce fac altfel consilierii încât să creeze o relație folositoare cu acei copii?

În ultimii ani, psihologii au găsit unele răspunsuri la aceste întrebări. Prin cercetare și experiență clinică, începem să înțelegem care sunt ingredientele necesare unei relații eficiente de ajutorare. Poate cel mai important dintre acestea este „*limbajul acceptării*”.

PUTEREA LIMBAJULUI ACCEPTĂRII

Când cineva este capabil să simtă și să comunice o acceptare autentică celuilalt, înseamnă că are capacitatea de a deveni un puternic agent de ajutorare. Acceptarea celuilalt așa cum este el reprezintă un factor important în crearea unei relații în care acesta să se dezvolte, să facă schimbări constructive, să învețe cum să-și rezolve problemele, să se îndrepte în direcția sănătății psihice, să devină mai productiv și mai creativ și să-și valorifice întreg potențialul. Acesta e unul dintre paradoxurile simple, dar frumoase ale vieții: când o persoană simte că este acceptată cu adevărat de o alta, atunci este liberă să meargă mai departe și să se gândească la cum vrea să se schimbe, cum vrea să se dezvolte, să devină diferită, cum să crească mai mult decât este acum.

Acceptarea este ca un sol fertil, în care dintr-o sămânță minusculă crește o floare minunată. Solul îi *dă* seminței *posibilitatea* de a ajunge floare. Declanșează capacitatea seminței de a se dezvolta, însă capacitatea este în întregime în sămânță. Exact ca în cazul seminței, în organismul copilului există capacitatea de a se dezvolta. Acceptarea este ca solul — îi *dă* copilului posibilitatea de a-și valorifica potențialul.

De ce are acceptarea parentală o influență pozitivă atât de importantă asupra copilului? Acesta este un lucru pe care majoritatea părinților nu-l înțeleg. Mulți oameni au fost educați să creadă că, dacă accepți un copil, acesta va rămâne așa cum este; că unul dintre cele mai bune moduri de a ajuta un copil să devină mai bun în viitor este să-i spui ce *nu* accepți la el acum.

De aceea, majoritatea părinților se bazează mult pe limbajul *neacceptării* în creșterea copiilor, crezând că acesta este cel mai bun mod de a-i ajuta. Solul pe care îl oferă cei mai mulți părinți pentru dezvoltarea copiilor lor este plin de evaluări, păreri categorice, critici, predici, morală, muștrări și ordine — mesaje care transmit neacceptarea copilului așa cum este.

Îmi amintesc cuvintele unei fete de 13 ani care începuse să se revolte împotriva valorilor și standardelor părinților ei:

„Îmi spun atât de des ce rea sunt, ce proaste sunt ideile mele și că nu pot avea încredere în mine, că voi face multe lucruri care lor nu le plac. Dacă tot cred că sunt rea și proastă, pot să continui foarte bine să fac toate acele lucruri.”

Această fată era destul de inteligentă ca să înțeleagă vechiul proverb: „Spune-i unui copil că este rău și sigur va deveni rău”. Copiii devin adesea ce le spun părinții lor că sunt.

În afară de acest efect, limbajul *neacceptării* îi face pe copii să se închidă în ei. Nu mai vorbesc cu părinții lor. Învăță că este mult mai bine să-și păstreze sentimentele și problemele pentru ei.

Limbajul *acceptării* îi face pe copii să-și deschidă sufletul. Se simt liberi să-și împărtășească sentimentele și problemele. Terapeuții și consilierii profesioniști au demonstrat cât de puternică poate fi o astfel de acceptare. Cei mai buni terapeuți și consilieri sunt aceia care le transmit oamenilor care le cer ajutorul că îi acceptă cu adevărat. De aceea, auzim adesea oameni spunând că în timpul consilierii sau terapiei nu se simt niciodată judecați sau criticați. Mulți afirmă că s-au simțit liberi să-i spună consilierului sau terapeutului cele mai rele lucruri despre ei înșiși — căci au simțit că vor fi *acceptați*, indiferent ce spun sau simt. O asemenea acceptare este unul dintre cele mai importante elemente necesare dezvoltării și schimbării care au loc în oameni prin consiliere și terapie.

Pe de altă parte, am învățat de la acești agenți profesioniști ai schimbării și că *neacceptarea* îi face prea des pe oameni să se închidă în ei, să intre în defensivă, să se simtă stânjeniți, să le fie frică să vorbească despre ei sau să se examineze. Astfel, parte din „secretul succesului” pe care îl are abilitatea terapeutului de a încuraja dezvoltarea și schimbarea la oamenii cu probleme psihologice o constituie absența *neacceptării* în relația lui cu ei și abilitatea lui de a vorbi limbajul *acceptării* în așa fel încât celălalt să-l perceapă ca autentic.

Lucrând cu părinții la cursul pentru „Părinții eficienți”, am demonstrat că și

părinții pot deprinde aceleași aptitudini folosite de consilierii profesioniști. Mulți din acești părinți reduc drastic frecvența mesajelor care transmit neacceptare și dobândesc un nivel surprinzător de înalt de pricepere în folosirea limbajului acceptării.

Când învață cum să exprime în cuvinte un sentiment lăuntric de acceptare față de copil, părinții ajung în posesia unui instrument care poate produce rezultate uimitoare. Își pot influența copilul să se accepte, să se placă și să dobândească sentimentul propriei valori. Îi pot facilita dezvoltarea și valorificarea potențialului cu care a fost înzestrat genetic. Îi pot accelera viteza pe traseul de la dependență la independență și centrare pe sine. Îl pot ajuta să învețe cum să-și rezolve problemele care apar inevitabil în viață și îi pot da puterea de a trata în mod constructiv obișnuitele dezamăgiri și suferințe ale copilăriei și adolescenței.

Din toate efectele acceptării, niciunul nu e mai important ca sentimentul lăuntric al copilului că este iubit. Pentru că a-l accepta pe celălalt „așa cum este” e un adevărat act de iubire; să fii acceptat înseamnă să te simți iubit. Și în psihologie, abia am început să ne dăm seama ce forță imensă are sentimentul că ești iubit: poate încuraja dezvoltarea minții și a corpului, fiind probabil cea mai eficientă forță terapeutică pe care o cunoaștem datorită faptului că remediază prejudiciile atât psihologice, cât și fizice.

ACCEPTAREA TREBUIE MANIFESTATĂ

Una e ca părintele să simtă acceptare față de un copil și alta e să-și facă acceptarea simțită. Dacă acceptarea unui părinte nu este transmisă copilului, nu poate avea nicio influență asupra lui. Părintele trebuie să învețe cum să-și manifeste acceptarea în așa fel încât copilul s-o simtă.

Este nevoie de anumite abilități pentru a fi în stare de așa ceva. Totuși, majoritatea părinților au tendința să considere acceptarea drept ceva pasiv — o stare de spirit, o atitudine, un sentiment. Adevărat, acceptarea vine din interior, dar, pentru a fi o forță care să-l influențeze pe altul, trebuie comunicată sau manifestată. Nu pot fi niciodată siguri că sunt acceptați de cineva până nu mi-o arată într-un fel.

Consilierul psihologic sau psihoterapeutul, a cărui eficacitate ca agent de ajutorare depinde atât de mult de capacitatea sa de a-și demonstra acceptarea față

de pacient, învață ani de zile moduri în care să-și insereze această atitudine în propriile obiceiuri de comunicare. Prin formare profesională și experiență, consilierii dobândesc aptitudini specifice de a-și comunica acceptarea. Învață că tot ce spun este esențial pentru a-l ajuta pe pacient.

Discuțiile pot vindeca anumite tulburări (de aici și sintagma „cură prin cuvânt”) și pot încuraja schimbarea constructivă. Dar cuvintele vindecătoare trebuie să fie cele potrivite.

Același lucru este adevărat și pentru părinți. Felul în care vorbesc cu puștii lor va determina dacă le pot fi de ajutor sau vor avea o influență distructivă asupra lor. Părintele eficient, ca și consilierul eficient, trebuie să învețe cum să-și comunice acceptarea și să dobândească abilități de comunicare asemănătoare.

Părinții de la cursul nostru ne întrebă uneori cu scepticism: „Este posibil pentru un profan ca mine să deprindă abilitățile unui consilier profesionist?”. Acum treizeci de ani, i-am fi răspuns: „Nu”. Cu toate acestea, la cursul nostru am demonstrat că unii părinți pot învăța cum să devină agenți de ajutorare eficienți pentru copiii lor. Acum știm că pentru a fi un bun consilier nu contează doar cunoștințele de psihologie sau înțelegerea intelectuală, cât mai ales să înveți cum să vorbești cu oamenii într-un mod „constructiv”.

Psihologii numesc acest lucru „comunicare terapeutică”, ceea ce înseamnă că unele tipuri de mesaje au un efect „terapeutic” asupra oamenilor. Îi fac să se simtă mai bine, îi încurajează să vorbească, îi ajută să-și exprime sentimentele, să aibă sentimentul propriei valori sau respect de sine, reduc teama sau amenințarea, facilitează dezvoltarea și schimbarea constructivă.

Alte tipuri de discuții sunt „nonterapeutice” sau distructive. Acest gen de mesaje tind să-i facă pe oameni să se simtă judecați sau vinovați; restricționează exprimarea sinceră a sentimentelor, amenință persoana, declanșează sentimente de rușine sau de respect scăzut pentru sine, blochează dezvoltarea și schimbarea constructivă, făcând persoana să-și apere cu strășnicie felul în care este.

Un număr foarte mic de părinți posedă intuitiv această abilitate „terapeutică”, fiind așadar niște consilieri „înnăscuți”; majoritatea părinților trebuie să treacă printr-un proces care presupune mai întâi să se dezvețe de modurile lor de comunicare distructive și apoi să învețe altele constructive. Asta înseamnă că părinții trebuie să-și expună mai întâi obiceiurile tipice de comunicare ca să vadă cu ochii lor cât de distructiv sau nonterapeutic este felul

lor de a discuta. Apoi trebuie să deprindă noi moduri de a reacționa când vorbesc cu propriii lor copii.

COMUNICAREA NONVERBALĂ A ACCEPTĂRII

Toți transmitem mesaje prin cuvinte (ce spunem) sau prin ceea ce sociologii numesc *mesaje nonverbale* (ce nu spunem). Mesajele nonverbale sunt comunicate prin gesturi, posturi, expresii faciale sau alte comportamente. Întinde mâna dreaptă cu palma înspre copil și acesta va interpreta, foarte probabil, acest gest ca „pleacă” sau „du-te de lângă mine” sau „nu vreau să fiu deranjat acum”. Întoarce palma dinspre copil și fă semn spre tine, iar copilul va percepe probabil acest gest ca „vino încoace” sau „vreau să stai cu mine”. Primul gest transmite neacceptare, al doilea acceptare.

NONINTERVENȚIA POATE INDICA ACCEPTARE

Părinții îi pot arăta unui copil că-l acceptă dacă nu intervin în activitățile sale. Să luăm un copil care încearcă să înalțe castele de nisip pe plajă. Părintele care stă deoparte și își găsește propria activitate, permițându-i astfel copilului să facă „greșeli” sau să-și creeze propriul model de castel (care probabil nu va fi acela conceput de părinte sau nici măcar nu va arăta a castel), transmite un mesaj nonverbal de acceptare.

Copilul se simte bine: „Ce fac eu e în regulă”. „Tata e de acord să construiesc castele de nisip.” „Mama acceptă ce fac eu acum.”

Dacă nu te amesteci atunci când copilul desfășoară o anumită activitate, îi comunică nonverbal acceptul tău. Mulți părinți nu-și dau seama cât de frecvent își comunică neacceptarea față de copiii lor, doar băgându-se în ce fac ei, implicându-se, controlând. Adulții nu le îngăduie copiilor să fie ei înșiși decât rareori. Le invadează camera, acel loc unde au parte de intimitate, sau pătrund în gândurile lor cele mai intime, refuzând să-i vadă ca pe niște persoane separate de ei. Acest lucru este adesea rezultatul temerilor și al anxietății parentale, al sentimentelor de insecuritate ale părinților.

Părinții vor să-și învețe copiii („uite cum trebuie să arate un castel”). Sunt stânjeniți atunci când copiii lor fac o greșeală („construiește castelul mai departe

de apă, să nu-i dărâme vreun val zidurile”). Vor să fie mândri de realizările copiilor lor („uite ce castel perfect a făcut Cody”). Le impun conceptele rigide ale adulților, ca acelea de bine și rău („n-ar trebui să aibă castelul tău și un șanț cu apă în jur?”). Au ambiții tainice pentru copiii lor („n-o să înveți niciodată nimic dacă stai să construiești chestia asta toată după-amiaza”). Sunt peste măsură de îngrijorați de ce gândesc alții despre copiii lor („ăsta nu e un castel așa de frumos cum ești în stare să faci”). Vor să simtă că puștiul lor are nevoie de ei („lasă-l pe tata să te ajute”) și așa mai departe.

Așadar, *să nu faci nimic* în situația în care copilul tău desfășoară o activitate îi poate comunica acestuia foarte clar că părintele îl acceptă. Știu din experiență că părinții nu permit suficient de des acest gen de „separare”. Atunci este explicabil de ce le e mai greu să adopte această atitudine de „nonintervenție”.

La prima petrecere pe care a dat-o una dintre fiicele noastre în primul an de liceu, îmi amintesc că m-am simțit respinsă după ce mi-a spus că sugestiile mele de distracții, chiar și cele mai constructive și fanteziste, nu vor fi bine primite de musafirii ei. Doar după ce mi-am revenit din deprimarea prilejuită de înlăturarea mea am înțeles că îi transmiteam mesaje nonverbale de neacceptare: „Nu poți da singură o petrecere reușită”. „Ai nevoie de ajutorul meu.” „N-am încredere în judecata ta.” „Nu ești o gazdă perfectă.” „Ai putea face o greșeală.” „Nu vreau ca petrecerea asta să fie un eșec” și așa mai departe.

ASCULTAREA PASIVĂ INDICĂ ȘI EA ACCEPTAREA

Nespunând nimic, îi poți comunica limpede copilului acordul tău. Tăcerea — „ascultarea pasivă” — este un puternic mesaj nonverbal, care poate fi folosit pentru a face o persoană să se simtă acceptată. Consilierii profesioniști o știu bine, de aceea tac mult în conversațiile cu cei care apelează la ei. O persoană care își descrie prima întrevvedere cu un psiholog sau psihiatru relatează adesea: „Nu a spus nimic; eu am purtat toată discuția”. Sau: „I-am spus cele mai oribile lucruri despre mine, dar nici măcar nu m-a criticat”. Sau: „Nu credeam că o să-i spun nimic, dar am vorbit o oră întregă”.

Toți acești oameni descriu o anumită experiență — aproape sigur *prima* de acest fel — în care au vorbit cu o persoană care doar *i-a ascultat*. Ce poate fi mai minunat decât ca tăcerea unei persoane să te facă să te simți acceptat? În acest caz, lipsa comunicării comunică totuși ceva, ca în această convorbire dintre o mamă și fiica ei care abia a venit acasă după prima ei zi la gimnaziu:

Fiica: Astăzi am fost trimisă la biroul directorului adjunct.

Mama: Cum așa?

Fiica: Păi, așa bine. Domnul Franks s-a plâns că am vorbit prea mult în timpul orei lui.

Mama: Înțeleg.

Fiica: Nu pot să-l sufăr pe babalâcul ăla. Stă la catedră și vorbește despre necazurile lui cu nepoții și se așteaptă să ne intereseze. Nici nu poți să-ți închipui ce plictisitor e!

Mama: Hmm.

Fiica: Nu poți să stai așa în clasă, fără să faci nimic! Ai înnebuni. Jeannie și cu mine stăm în bancă și facem glume când vorbește el. E cel mai slab profesor pe care ți-l poți imagina. Mă enervează la culme să am un profesor așa slab pregătit.

Mama: (tăcere).

Fiica: Am rezultate bune cu un profesor bun, dar dacă am pe cineva ca domnul Franks, nu-mi vine să învăț nimic. De ce lasă un tip ca acesta să predea?

Mama: (ridică din umeri).

Fiica: Cred c-ar trebui să mă obișnuiesc, pentru că n-o să am întotdeauna doar profesori buni. Sunt mai mulți slab pregătiți decât buni și dacă îi las pe primii să mă descurajeze, n-o să obțin notele necesare ca să merg la o facultate bună. Nu-mi fac rău decât mie, așa cred.

Acest scurt episod demonstrează clar ce valoare are tăcerea. Ascultarea pasivă a mamei i-a dat fetei posibilitatea să continue comunicarea și după ce a spus că fusese trimisă la directorul adjunct. I-a permis să spună și de ce fusese pedepsită, să se elibereze de furia, resentimentele și ura față de profesor, să se gândească la consecințele unei asemenea atitudini negative față de profesorii slab pregătiți, iar în final să tragă propria concluzie că, de fapt, își făcea rău sieși cu acest gen de comportament. În scurta perioadă în care a fost *acceptată*, fata a *făcut progrese*. I s-a permis să-și exprime sentimentele; a fost ajutată să înainteze singură pe drumul spre rezolvarea problemelor personale. De aici a apărut propria ei soluție constructivă, deși nu e clar dacă acel angajament va fi respectat pe viitor.

Tăcerea părintelui a facilitat acest „moment de dezvoltare”, acest „mic progres”, această clipă orientată spre sine a unui organism aflat în proces de schimbare. Ce tragedie ar fi fost pentru mamă să fi ratat această oportunitate de a contribui la dezvoltarea copilului ei dacă și-ar fi întrerupt fiica, rostind replici tipice de neacceptare ca acestea:

„Ce? Ai fost trimisă la directorul adjunct? Bravo (pe un ton ironic)!”

„Asta ar trebui să fie o lecție pentru tine!”

„Acum domnul Franks nu mai e așa de rău, nu?”

„Iubito, trebuie să înveți să te stăpânești.”

„Ar fi mai bine să te adaptezi la tot felul de profesori.”

Toate aceste mesaje și multe altele transmise de obicei de către părinți în

situații ca aceasta nu numai că pot comunica neacceptarea față de copil, dar și pun capăt comunicării, împiedicându-l pe copil să-și rezolve singur problemele.

Prin urmare, să nu spui nimic și să nu faci nimic sunt două moduri prin care îți comunică acceptarea. Iar acceptarea favorizează dezvoltarea constructivă și schimbarea.

COMUNICAREA VERBALĂ A ACCEPTĂRII

Mulți părinți își dau seama că e imposibil să rămâi tăcut prea mult timp în interacțiunea umană. Oamenii doresc să interacționeze și verbal. Evident, părinții trebuie să stea de vorbă cu copiii lor, iar aceștia au nevoie de discuțiile cu ei dacă vor o relație autentică, caracterizată prin sinceritate de ambele părți.

Deci este important să vorbiți cu copiii voștri, dar și mai important este *modul* în care o faceți. Pot să spun foarte multe despre o relație părinte-copil doar observând ce tipuri de comunicare verbală survin între părinte și copil, în special urmărind felul în care reacționează un părinte la ce îi comunică fiul sau fiica sa. Părinții trebuie să fie atenți la modul în care reacționează verbal la spusele copiilor, căci cheia eficienței lor se găsește aici.

La cursul PG-PE ne folosim de un exercițiu pentru a-i ajuta pe părinți să-și dea seama ce fel de reacții verbale au când copiii vin la ei să le împărtășească anumite sentimente sau probleme. Dacă vreți să faceți și voi acest exercițiu acum, nu aveți nevoie decât de o coală de hârtie și de un creion sau un pix. Să presupunem că băiatul sau fata voastră de 15 ani vă anunță într-o seară la cină:

„Școala e nașpa. Nu te învață decât lucruri fără importanță care nu-ți aduc niciun avantaj în viață. Am decis să nu mai merg la facultate. N-am nevoie de pregătire universitară ca să ajung cineva. Sunt multe alte feluri de a te descurca în viață.”

Acum notați pe hârtie exact cum ați reacționa verbal la un mesaj ca acesta. Deci scrieți cum arată comunicarea noastră verbală — care sunt exact cuvintele pe care le-ați folosi pentru a răspunde la mesajul transmis de copil.

După ce ați făcut asta, încercați să reacționați în altă situație: fiica voastră de 10 ani vă spune:

„Nu știi ce-i cu mine. Ginny mă plăcea, dar acum nu mă mai simpatizează. Nu mai vine pe aici să se joace. Și când mă duc la ea, se joacă întotdeauna cu Ashley și se distrează împreună, iar eu stau singură acolo și mă uit la ele. Le urăsc pe amândouă.”

Din nou, notați exact ce i-ați spune fiicei voastre drept răspuns la acest

mesaj.

Acum, o altă situație în care copilul vostru de 11 ani vă spune:

„Cum să mă ocup de curte și să duc și gunoiul? Mama lui Ray nu-l pune să facă toate astea! Nu sunteți corecți! Copiii n-ar trebui să facă atâtea treburi. Nimeni nu trebuie să facă toate chestiile tâmpite pe care trebuie să le fac eu.”

Scrieți ce i-ați răspunde.

Și o ultimă situație. După cină, băiețelul vostru de 5 ani devine din ce în ce mai frustrat pentru că nu poate să capteze atenția părinților și a celor doi musafiri pe care îi aveți. Voi patru vorbiți cu însuflețire, ca niște prieteni după o despărțire lungă. Aveți un șoc când băiețelul începe deodată să țipe:

„Voi doi sunteți bătuți în cap. Vă urăsc!”

Din nou, notați exact cum i-ați răspunde la acest mesaj puternic.

Felurile moduri în care probabil ați reacționat la aceste mesaje se pot clasifica în categorii. Există douăsprezece categorii în care se pot încadra reacțiile verbale ale părinților. Le găsiți mai jos. Luați răspunsurile pe care le-ați scris și încercați să le încadrați în categoria cea mai potrivită.

1. ORDINE, DIRECTIVE, COMENZI

Când îi spui unui copil să facă sau nu un lucru, îi dai un ordin sau o comandă:

„Nu-mi pasă ce fac alți părinți, trebuie să-ți faci treaba în curte!”

„Nu vorbi așa cu maică-ta!”

„Te duci acum înapoi la ele și te joci cu Ginny și Ashley!”

„Nu te mai plânge!”

2. AVERTIZĂRI, ADMONESTĂRI, AMENINȚĂRI

Când îi spui copilului ce consecințe va suporta dacă face un anumit lucru:

„Dacă faci asta, o să-ți pară rău!”

„Încă o remarcă din asta și pleci din cameră!”

„N-ar trebui să faci asta dacă vrei să-ți fie bine!”

3. ÎNDEMNURI, PREDICI, REPLICI MORALIZATOARE

Când îi spui copilului ce ar trebui sau s-ar cuveni să facă:

„N-ar trebui să te porți așa.”

„S-ar cuveni să faci asta...”

„Trebuie să-i respecti întotdeauna pe oamenii mari.”

4. SFATURI, SOLUȚII SAU SUGESTII

Când îi spui copilului cum să rezolve o problemă, îi dai sfaturi sau sugestii; găsești răspunsuri sau soluții pentru el:

- „De ce nu le rogi pe Ginny și Ashley să vină aici să se joace?”
- „Mai așteaptă câțiva ani să decizi în privința facultății.”
- „Îți sugerez să vorbești cu profesorii tăi despre asta.”
- „Du-te și împrietenește-te cu alte fete.”

5. LECȚII ȘI ARGUMENTE LOGICE

Când încerci să influențezi copilul prin fapte, contraargumente, logică, informații sau opinii proprii:

- „Anii de facultate pot fi cea mai frumoasă perioadă din viața ta.”
- „Copiii trebuie să învețe să se înțeleagă unul cu altul.”
- „Hai să vedem cum au ajuns absolvenții de facultăți.”
- „Copiii care învață că au îndatoriri în casă vor deveni adulți responsabili.”
- „Gândește-te și la asta — mama ta are nevoie de ajutor pe lângă casă.”
- „Când eram de vârsta ta, aveam de două ori mai multe de făcut decât tine.”

6. JUDECĂȚI, CRITICI, DEZACORDURI, ÎNVINUIRI

Când judeci sau evaluezi negativ copilul:

- „Nu gândești limpede.”
- „Asta-i curată lipsă de maturitate.”
- „Greșești mult în privința asta.”
- „Nu sunt deloc de acord cu tine.”

7. LAUDE, ACCEPTARE

Când îi oferi copilului o judecată sau o evaluare pozitivă, ești de acord cu el:

- „Păi, și eu cred că ești drăguț.”
- „Ești capabil să faci lucrurile bine.”
- „Cred că ai dreptate.”
- „Sunt de acord cu tine.”

8. INVECTIVE, RIDICULIZARE, JIGNIRE

Când îl faci pe copil să se simtă prost, încadrându-l într-o categorie, făcându-l de rușine:

- „Ești un puști răsfățat.”
- „Uite aici, domnule Știe-Tot.”

„Te porți ca un animal.”
„Bine, puștiulache.”

9. INTERPRETĂRI, ANALIZE, DIAGNOSTICE

Când îi spui copilului ce motive are sau analizezi ce face sau spune, îi comunică că i-ai citit gândurile sau i-ai pus un diagnostic:

„Ești doar geloasă pe Ginny.”
„Spui asta numai ca să mă superi.”
„Nu crezi un cuvânt din ce spui.”
„Te simți așa pentru că nu ai rezultate bune la școală.”

10. LINIȘTIRE, COMPĂTIMIRE, CONSOLARE, SPRIJIN

Când încerci să faci copilul să se simtă mai bine, să uite de sentimentele lui sau să și le alunge, negându-le puterea:

„Măine te vei simți mai bine.”
„Toți copiii trec prin așa ceva la un moment dat.”
„Nu-ți face griji, lucrurile se vor aranja.”
„Cu potențialul tău, ai putea fi un student eminent.”
„Și eu gândeam așa pe vremuri.”
„Știu, școala e uneori foarte plicticoasă.”
„Cu alți copii te înțelegi de obicei foarte bine.”

11. TATONARE, ANCHETARE, INTEROGARE

Când încerci să găsești motive, mobiluri, cauze; cauți mai multe informații care să te ajute la rezolvarea problemei:

„Când ai început să simți asta?”
„De ce crezi că detești școala?”
„Îți spun vreodată copiii de ce nu vor să se joace cu tine?”
„Cu câți copii ai vorbit despre treburile pe care trebuie să le faci în casă?”
„Cine ți-a băgat ideea asta în cap?”
„Ce vrei să faci dacă nu te duci la facultate?”

12. RETRAGERE, DISTRAGERE, CONDESCENDENȚĂ, AMÂNARE

Când încerci să-i abați copilului atenția de la problemă; lăsând-o tu însuți în plata Domnului; distrăgându-i copilului atenția de la ea, glumind cu el ca s-o uite, dând-o deoparte:

„Uită asta.”
„Să nu vorbim de asta la masă.”
„Hai, lasă — să vorbim despre ceva mai plăcut.”

„Cum mai merge cu fotbalul?”

„Sunt sigur că nici președintele n-are probleme așa complicate ca tine.”

„Am trecut și eu prin toate astea.”

Dacă ai reușit să-ți încadrezi fiecare răspuns într-una din aceste categorii, atunci ești un părinte aproape tipic. Dacă unul dintre ele nu a intrat în niciuna din cele douăsprezece categorii, așteaptă până mai târziu, când vom introduce alte categorii de reacții la mesajele copiilor. Poate se va încadra într-una din acelea.

Când părinții fac acest exercițiu la cursurile noastre, răspunsurile a peste 90% din ei se încadrează în una din aceste douăsprezece categorii. Majoritatea mamelor și taților sunt surprinși de această unanimitate. De asemenea, multora nu le-a arătat nimeni cum să discute cu copiii lor — ce moduri de comunicare să folosească atunci când reacționează la sentimentele și problemele copiilor lor.

Obligatoriu, unul din părinți ne întreabă: „Ei bine, și-acum că știm cum vorbim, ce-i cu asta? Ce trebuie să învățăm din descoperirea că noi toți comunicăm în același fel?”

DOUĂSPREZECE BLOCAJE ALE COMUNICĂRII

Pentru a înțelege ce efecte au aceste Blocaje ale Comunicării asupra copiilor sau cum afectează acestea relația părinte-copil, părinților trebuie să li se arate mai întâi că reacțiile lor verbale poartă mai mult decât un sens sau mesaj. De exemplu, îi spui unei fetițe care tocmai ți s-a plâns că prietena ei n-o mai place sau nu mai vine să se joace cu ea: „Ți-aș sugera să te porți mai frumos cu Ginny, atunci poate va dori să se joace cu tine”. Astfel, îi vei transmite mult mai mult decât simplul „conținut” al sugestiei tale. Copilul poate „auzi” oricare din aceste mesaje ascunse:

„Nu-mi accepți sentimentul care mie mi se pare în regulă, deci vrei să mă schimb.”

„Nu ai încredere în mine că o să-mi rezolv singură problema.”

„Crezi că e vina mea, atunci.”

„Crezi că nu sunt așa deșteaptă ca tine.”

„Crezi că fac ceva rău sau greșit.”

Sau când un copil îți spune: „Nu pot să sufăr școala și orice e legat de școală” și tu reacționezi zicând: „Toți am detestat școala într-un moment sau altul — o să treci peste asta” copilul poate percepe aceste mesaje suplimentare:

„Deci nu crezi că sentimentele mele sunt foarte importante.”

„Nu mă poți accepta dacă simt așa ceva.”

„Atunci nu mă iei prea în serios.”

„Nu ți se pare că atitudinea mea față de școală e îndreptățită.”

„Nu pare să-ți pese de ce simt eu.”

Când părinții spun ceva *unui* copil, îi spun adesea ceva și *despre* el. Iată de ce comunicarea adresată unui copil are așa un impact asupra lui ca persoană și, în ultimă instanță, asupra relației dintre tine și el. De fiecare dată când îi vorbești unui copil, mai adaugi o cărămidă la relația ce se construiește între voi doi. Și fiecare mesaj îi spune copilului ceva din ce gândești despre el. El își construiește treptat o imagine a felului în care îl percepi tu ca persoană. Convorbirea poate fi *constructivă* pentru copil și relația voastră sau *distructivă*.

Unul dintre modurile în care îi ajutăm pe părinți să înțeleagă cât de distructive pot fi cele Douăsprezece Blocaje ale Comunicării este să le cerem să-și amintească propriile reacții când își împărtășeau sentimentele unui prieten. În totalitate, părinții de la cursurile noastre ne spun că, de cele mai multe ori, aceste blocaje au avut un efect distructiv asupra lor și a relației lor cu persoana căreia îi vorbeau de necazurile lor. Iată câteva dintre efectele pe care ni le-au relatat părinții:

Mă fac să mă opresc din vorbit, să mă închid în mine.

Mă fac să devin defensiv și să opun rezistență.

Mă fac să mă cert, să contraatac.

Mă fac să mă simt necorespunzător, inferior.

Mă fac să fiu resentimentar și mânios.

Mă fac să mă simt vinovat sau ticălos.

Mă fac să simt că sunt constrâns să mă schimb — nefiind acceptat așa cum sunt.

Mă fac să simt că cealaltă persoană nu are încredere în mine că-mi pot rezolva problema.

Mă fac să simt că sunt tratat într-o manieră paternă, de parcă aș fi copil.

Mă fac să simt că nu sunt înțeles.

Mă fac să simt că sentimentele mele nu sunt justificate.

Mă fac să simt că am fost întrerupt.

Mă fac să mă simt frustrat.

Mă fac să mă simt de parcă aș sta în boxa martorului și aș fi interogat.

Mă fac să simt că ascultătorul nu este interesat.

Părinții de la cursul nostru își dau imediat seama că, dacă aceste Douăsprezece Blocaje ale Comunicării au asemenea efecte asupra *lor* în relațiile cu alții, vor avea probabil aceleași efecte și asupra *copiilor* lor.

Și au dreptate. Aceste 12 tipuri de reacții verbale sunt chiar acelea pe care terapeuții și consilierii au învățat să le evite când lucrează cu copiii. Aceste

moduri de a reacționa sunt potențial „nonterapeutice” sau „distructive”. Profesioniștii învață să se bazeze pe alte feluri de reacții la mesajele copiilor, care să comporte un risc mult mai scăzut de a-l face pe copil să se închidă în el, să se simtă vinovat sau necorespunzător, să-i scadă respectul de sine, să îi declanșeze intrarea în defensivă, să-i producă resentimente, să-l facă să se simtă neacceptat și așa mai departe.

În anexa 5 a acestei cărți am catalogat aceste Douăsprezece Blocaje ale Comunicării, axându-ne mai detaliat pe posibilele efecte distructive ale fiecăruia.

Când părinții își dau seama cât de mult se bazează pe Blocajele Comunicării, ne pun mereu aceeași întrebare, întru câtva nerăbdători să audă răspunsul: „Cum altfel am putea să reacționăm? Ce modalități ne-au mai rămas? Dacă nu pun întrebări, cum pot să aflu ce se întâmplă?”. În cele ce urmează, vă oferim câteva alternative.

DESCHIZĂTORI DE DRUMURI LA ÎNDEMÂNA ORICUI

Unul dintre cele mai eficiente și constructive moduri de a reacționa la mesaje-sentimente sau mesaje-probleme este „deschizătorul de drumuri” sau „invitația de a spune mai mult.” Acestea sunt reacții care nu comunică niciunele din ideile, judecățile sau sentimentele ascultătorului, însă îl invită pe copil să-și exprime propriile idei, judecăți și sentimente. Îi deschid drumul, îl invită să vorbească. Cele mai simple sunt reacțiile nonangajante de genul:

„Înțeleg.	„Serios?”
„Oh.”	„Nu mai spune!”
„Hmmm.”	„Pe bune?”
„Ce-ar fi să...”	„Ai reușit, ehei...”
„Interesant.”	„Măi să fie!”

Alții transmit mai explicit o invitație de a vorbi sau a spune mai mult, ca de exemplu:

„Spune-mi și mie.”
„Aș vrea să aud și eu.”
„Spune-mi mai mult.”
„M-ar interesa punctul tău de vedere.”
„N-ai vrea să vorbești despre asta?”
„Să discutăm despre asta.”

„Să auzim ce ai de spus.”
„Spune-mi întreaga poveste.”
„Dă-i drumul, te ascult.”
„Se pare că ai ceva de spus despre asta.”
„Ăsta pare să fie un lucru important pentru *tine*.”

Acești deschizători de drumuri, aceste invitații la vorbit pot fi pentru o altă persoană stimulente puternice la comunicare. Îi încurajează pe oameni să înceapă sau să continue să vorbească. De asemenea, „țin mingea în terenul acestora”. Nu au efectul de a le lua mingea, ca acele mesaje în care pui întrebări, dai sfaturi, liniștești, faci morală etc. *Acești deschizători de drumuri îți lasă propriile sentimente și gânduri în afara procesului comunicational.* Reacțiile copiilor și adolescenților la acești simpli deschizători de drumuri îi vor uimi pe părinți. Tinerii se simt încurajați să se apropie de interlocutori, să-și deschidă sufletul și să-și reverse sentimentele și ideile. Ca și adulților, tinerilor le place să vorbească și o fac de obicei când cineva îi invită.

De asemenea, acești deschizători de drumuri îi transmit copilului acceptare și respectul pentru el ca persoană, spunându-i de fapt:

„Ai dreptul să-ți exprimi sentimentele.”
„Te respect ca persoană cu idei și sentimente proprii.”
„Aș putea să învăț ceva de la tine.”
„Chiar vreau să-ți aud punctul de vedere.”
„Ideile tale merită ascultate.”
„Mă interesează persoana ta.”
„Vreau să avem o relație, să te cunosc mai bine.”

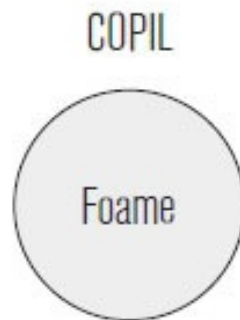
Cine nu reacționează favorabil la asemenea atitudini? Care adult nu se simte bine când este făcut să se simtă valoros, respectat, însemnat, acceptat, interesant? Copiii nu sunt diferiți. Oferă-le o invitație verbală și apoi îți va veni greu să te ferești din calea lor, atât de expresivi și expansivi vor fi. În același timp, poate vei învăța și tu ceva despre ei sau despre tine în cursul acestui proces.

ASCULTAREA ACTIVĂ

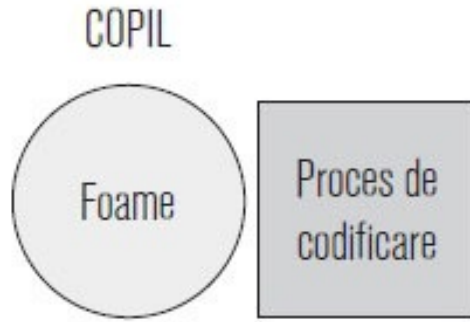
Mai există un mod de a le răspunde copiilor când problema este la nivelul lor, un mod mult mai eficient decât deschizătorii de drumuri care sunt doar invitații la vorbit. Aceștia numai îi *deschid* copilului poarta spre vorbit. Dar părinții trebuie să știe *cum să țină deschisă această poartă*.

Mult mai eficientă decât *ascultarea pasivă* (tăcere), *ascultarea activă* este un mod remarcabil de a-i implica atât pe „emițător”, cât pe „receptor”. Atât *receptorul*, cât și *emițătorul* sunt *activi* în procesul comunicațional. Dar ca să învețe cum să asculte activ, părinții trebuie să înțeleagă mai multe despre procesul comunicațional între două persoane. Câteva diagrame le vor fi de ajutor.

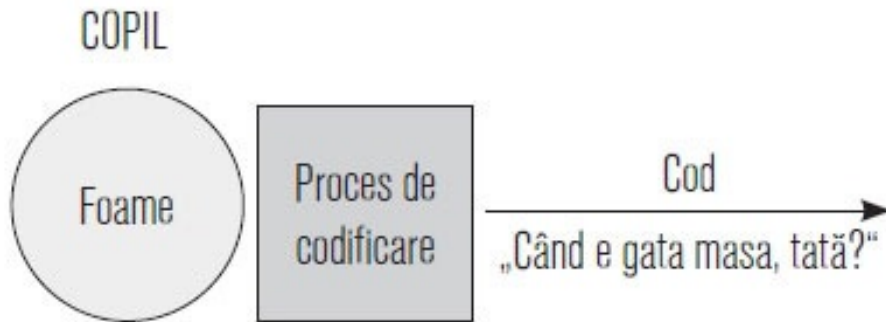
De câte ori un copil decide să comunice cu părintele său, o face pentru că are o *nevoie*. O face întotdeauna pentru că se întâmplă ceva în sufletul lui. Vrea ceva; simte un disconfort; are un sentiment pentru ceva sau cineva; îl tulbură ceva; are o problemă — noi spunem că organismul copilului este într-un fel de *dezechilibru*. Pentru a reface starea de echilibru, copilul decide să vorbească. Să spunem că îi e foame.



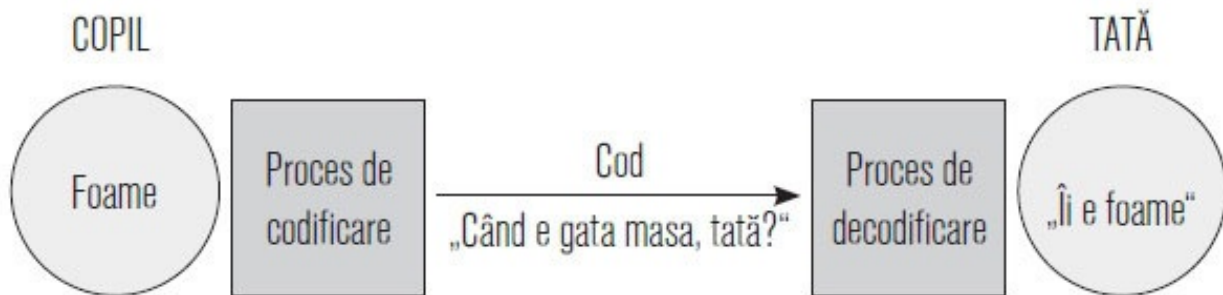
Pentru a scăpa de foame (stare de dezechilibru), copilul devine un „emițător”, comunicând ceva care el crede că ar putea să-i aducă ceva de mâncare. El nu poate comunica exact ce se întâmplă în ființa lui (foamea), căci foamea constă într-o serie complexă de procese fiziologice ce au loc în *organism*, unde trebuie să și rămână. De aceea, pentru a *comunica altcuiva* senzația de foame, copilul trebuie să aleagă un simbol care crede că poate reprezenta senzația „mi-e foame” pentru celălalt. Procesul de selecție se numește „codificare” — copilul alege un *cod*.



Să spunem că un anumit copil folosește codul: „Când e gata masa, tată?”. Acest cod, sau o combinație de simboluri verbale, este transmis apoi prin aer, de unde receptorul (tatăl) îl poate capta.



Când tatăl primește mesajul codificat, trebuie să treacă printr-un proces de *decodificare* a acestuia pentru a înțelege ce simte copilul.



Dacă tatăl decodifică în mod corect, va înțelege că băiețelului sau fetiței îi e foame. Dar dacă tatăl decodifică mesajul în așa fel încât să însemne că acel copil este dornic să mănânce ca să poată ieși afară la joacă înainte de ora culcării, l-ar înțelege greșit; procesul de comunicare a fost viciat. Dar aici e dificultatea — copilul nu știe asta și nici tata, căci copilul nu-i poate citi tatei gândurile mai mult decât poate tata pe ale copilului.

Acesta este lucrul care merge adesea prost în procesul de comunicare între

doi oameni: apare din partea receptorului o neînțelegere a mesajului emițătorului și niciunul din ei nu este conștient de existența acestei neînțelegeri.

Totuși, să presupunem că tatăl decide să verifice acuratețea decodificării sale pentru a se asigura că nu a înțeles greșit mesajul. Poate să facă acest lucru transmițându-i copilului gândurile sale — rezultatul procesului de decodificare: „Vrei să te joci afară înainte de culcare”. Acum, auzind „feedbackul” tatălui său, copilul poate să-i spună că i-a decodificat greșit mesajul:

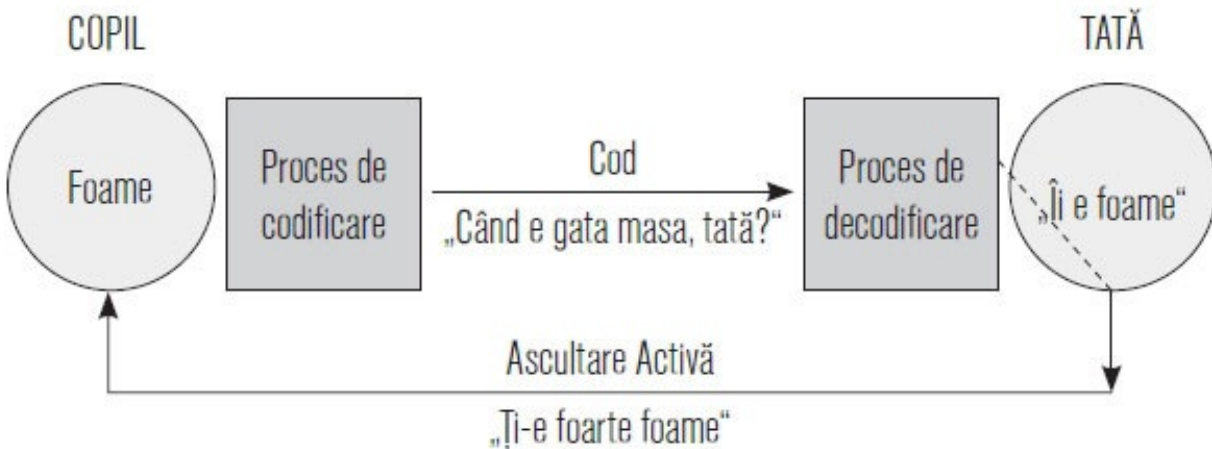
Copilul: Nu, n-am vrut să spun asta, tată. Mi-e într-adevăr foame și vreau să fie gata cina cât mai repede.

Tatăl: Aha, înțeleg. Ți-e foarte foame. Ce-ai zice de niște biscuiți sărați cu unt de arahide, să te țină până vine mama? Nu putem mânca până nu se întoarce mama acasă — cam într-o oră.

Copilul: E o idee bună. Cred că o să mănânc câțiva.

Atunci când tatăl a „verificat” prima oară înțelegerea mesajului copilului, s-a angajat în Ascultarea Activă.

În acest caz, părintele a înțeles inițial greșit mesajul copilului, dar feedbackul acestuia l-a edificat: cel mic a trimis alt cod care a adus în sfârșit înțelegerea adevăratului său mesaj. Dacă tatăl ar fi decodificat corect de prima dată, procesul ar fi reprezentat schematic ca mai jos:



Iată și alte exemple de Ascultare Activă:

1) *Copilul (plângând):* Dylan mi-a luat camionul.

Părintele: Sunt sigur că ești foarte necăjit — nu-ți place deloc când face asta.

Copilul: Așa e.

2) *Copilul:* Nu mai am cu cine să mă joc de când a plecat Taylor în vacanță. Nu știu ce să mai fac pe aici ca să mă distrez puțin.

Părintele: Ți-e dor de Taylor pentru că nu ai cu cine să te joci și te întrebi ce să faci aici ca să te

distrezi un pic.

Copilul: Da. Dar nu-mi vine nimic în minte.

3) *Copilul:* Doamne, ce profesoară tâmpită am anul acesta. Nu pot s-o sufăr.

Părintele: Pari să fi foarte dezamăgit de profesoara asta.

Copilul: Da, chiar sunt.

4) *Copilul:* Știi ce am făcut, tată? Mi-am făcut echipă de fotbal!

Părintele: Trebuie să fii foarte fericit.

Copilul: Așa și sunt.

5) *Copilul:* Tăticule, când erai adolescent, ce-ți plăcea la o fată? Ce te făcea s-o plăci cu adevărat?

Părintele: Am impresia că te întreb de ce ai nevoie ca să te placă băieții, așa e?

Copilul: Da. Nu știu de ce, dar nu mă plac.

În fiecare din aceste exemple, părintele a decodificat corect sentimentele copilului — ce era în „sufletul” lui. În fiecare caz, copilul a confirmat acuratețea decodificării părintelui printr-o expresie ce indica: „M-ai auzit corect”.

Așadar, în Ascultarea Activă receptorul încearcă să înțeleagă ce simte emițătorul sau ce înseamnă mesajul lui. Apoi pune ce a înțeles în propriile cuvinte (cod), după care îl trimite înapoi emițătorului pentru verificare. Receptorul *nu* transmite un mesaj propriu — cum ar fi o evaluare, opinie, sfat, raționament, analiză sau întrebare. El include în feedback doar *ce crede că înseamnă mesajul emițătorului* — nimic mai mult, nimic mai puțin.

Iată acum un dialog mai lung în care părintele folosește mult Ascultarea Activă. Observați cum fetița verifică de fiecare dată feedbackul tatălui. Observați și cum Ascultarea Activă îi ușurează fetiței exprimarea mai amplă a gândurilor. Nu simțiți transformarea? Urmăriți fetița cum începe să-și redefinească singură problema; apoi își dezvoltă cu titlu de încercare unele idei despre ea însăși și pornește pe un drum bun spre rezolvarea problemei sale.

Maria: Aș vrea să răcesc și eu măcar din când în când, așa ca Tanya. E o fată norocoasă.

Tatăl: Te simți un pic păcălită.

Maria: Da. Ea lipsește de la școală pe motivul ăsta, iar eu niciodată.

Tatăl: Ai vrea să lipsești mai mult de la școală.

Maria: Da. Nu-mi place să mă duc la școală în fiecare zi — zi de zi. Mi-e până în gât.

Tatăl: Te-ai săturat de școală.

Maria: Uneori o urăsc.

Tatăl: Faptul că uneori o urăști e mai mult decât că nu-ți place.

Maria: Așa e. Urăsc teme, orele de clasă și profesorii.

Tatăl: Urăști cam *totul* la școală.

Maria: Nu-i urăsc chiar pe toți profesorii — numai pe doi dintre ei. Pe una nu pot s-o sufăr. E cea mai rea.

Tatăl: Urăști mai ales o profesoară, așa-i?

Maria: Mai întrebă? E doamna Barnes. Să n-o văd în ochi! Și o am tot anul.

Tatăl: Deci o vei avea mult timp.

Maria: Da. Nu știu cum o s-o înghit vreodată. Dacă ai ști ce face! În fiecare zi ne ține o predică lungă — se ridică de pe scaun, zâmbind așa [o imită], și ne spune cum trebuie să se poarte un elev responsabil, apoi ne recită toate lucrurile pe care trebuie să le facem ca să luăm 10 la materia ei. Mă dezgustă.

Tatăl: Sigur că detești să auzi toate astea.

Maria: Da. Din câte zice ea, pare imposibil să iei un 10 — dacă nu ești un geniu sau preferatul profesoarei.

Tatăl: Te simți învinsă înainte să începi lupta, pentru că nu crezi că e posibil să iei 10 la ea.

Maria: Așa e. N-am de gând să fiu unul dintre elevii preferați ai profesoarei — ceilalți îi urăsc pe elevii care se gudură pe lângă profi. Oricum, colegii nu mă prea plac. Simt că nu mă plac prea multe fete [plânge].

Tatăl: Nu te simți agreată și asta te supără.

Maria: Da, bineînțeles. E grupul ăsta de fete care sunt cele mai bune din școală. Sunt și cele mai îndrăgite. Aș vrea să intru și eu în grupul lor. Dar nu știu cum.

Tatăl: Ai vrea mult să fii în grupul acesta, dar nu știi cum să intri.

Maria: Așa e. Sincer, nu știu cum intră fetele în grupul ăsta. Nu sunt toate din cele mai drăguțe. Nu sunt întotdeauna cele cu notele cele mai bune. Unele din grup iau note mai bune, dar majoritatea lor au note mai proaste decât mine. Chiar că nu știu.

Tatăl: Nu prea știi ce îți trebuie ca să intri în grupul acesta.

Maria: Păi, un lucru ar fi că toate sunt destul de prietenoase — știi, vorbesc mult, își fac ușor prieteni. Te salută primele și le e ușor să înceapă o conversație. Eu nu pot să fac asta. Nu sunt bună la așa ceva.

Tatăl: Poate crezi că au ceva ce tu nu ai.

Maria: Știu că nu sunt comunicativă. De exemplu, pot vorbi ușor cu o singură fată, dar când sunt multe în jurul meu... Rămân tăcută. Mi-e greu să mă gândesc ce să spun.

Tatăl: Te simți bine cu o singură fată, dar cu mai multe e altfel.

Maria: Mi-e întotdeauna frică să nu spun o prostie sau ceva nelalocul lui. Așa că doar stau acolo fără să spun nimic și mă simt exclusă. Sunt absolut jalnică.

Tatăl: Sunt sigur că urăști să te simți așa.

Maria: Urăsc să fiu lăsată pe dinafară, dar mi-e frică să mă bag în conversație.

În această scurtă discuție dintre tată și fiică, tatăl își lasă deoparte propriile gânduri și sentimente pentru a asculta, decodifica și înțelege gândurile și sentimentele Mariei. Observați că feedbackurile tatălui încep în general la persoana a doua singular. Observați și că tatăl Mariei se abține mereu să folosească vreun Blocaj al Comunicării. Bazându-se constant pe Ascultarea Activă, tatăl a arătat înțelegere și empatie pentru sentimentele Mariei, dar a lăsat-o să-și asume responsabilitatea pentru problema ei.

DE CE AR TREBUI SĂ ÎNVEȚE PĂRINȚII ASCULTAREA ACTIVĂ?

Unii părinți cărora li se prezintă această abilitate la cursul nostru spun adesea:

„Mi se pare o chestie artificială.”

„Nu așa vorbesc oamenii.”

„Care-i scopul acestei Ascultări Active?”

„Mă simt ca un handicapat mintal să-i răspund așa copilului meu.”

„Fiica mea ar crede că mi-am pierdut mințile dacă aș începe să folosesc Ascultarea Activă cu ea.”

Acestea sunt reacții ușor de înțeles, pentru că părinții sunt extrem de obișnuiți să țină predici, să dea indicații, să pună întrebări, să emită judecăți, să amenințe, să mustre sau să consoleze. Nu e atunci normal să întrebe dacă merită osteneala să se schimbe și să învețe Ascultarea Activă?

Unul dintre cei mai sceptici tați de la cursul PG-PE s-a convins de această necesitate după o experiență avută cu fiica lui de 15 ani în săptămâna ce a urmat lecției de parentaj în care i s-a prezentat acest nou mod de ascultare.

„Vreau să relatez cursanților o experiență uimitoare pe care am avut-o săptămâna asta. Fiica mea Roxanne și cu mine nu ne-am spus un cuvânt amabil de aproape doi ani, poate în afară de «dă-mi, te rog, pâinea» sau «poți să-mi dai sarea și piperul?». Deunăzi seara, ea și prietenul ei stăteau la masa din bucătărie când am ajuns eu acasă. Am auzit-o fără să vreau pe fiica mea spunându-i prietenului ei cât ura școala și ce mult o dezgustau prietenele ei. Am decis în acel moment să mă așez și eu la masă și să nu fac altceva decât să ascult activ, chiar dacă asta m-ar fi scos din minți. Acum nu o să pretind că am făcut ceva perfect, dar m-a surprins și pe mine că nu am fost prea rău la asta. Ei bine, credeți sau nu, au început amândoi să stea de vorbă cu mine și nu s-au oprit două ore. Am aflat mai multe despre fiica mea și cum este ea în aceste două ore decât în ultimii cinci ani. Pe deasupra, tot restul săptămânii a fost foarte prietenoasă cu mine. Ce schimbare!”

Acest tată uimit nu este singurul. Mulți părinți au imediat succes când încearcă acest tip de ascultare. Chiar înainte să dobândească un nivel satisfăcător de competență în Ascultarea Activă, obțin adesea rezultate uimitoare.

Mulți oameni cred că pot scăpa de sentimentele lor reprimându-le, uitându-le sau gândindu-se la altceva. De fapt, oamenii se eliberează de sentimentele neplăcute când sunt încurajați să și le exprime deschis. *Ascultarea Activă favorizează acest gen de catharsis*. Îi ajută pe copii să descopere exact ce simt. După ce își exprimă sentimentele, acestea dispar adesea ca prin vrajă.

Ascultarea Activă îi ajută pe copii să se teamă mai puțin de sentimentele negative. „Sentimentele sunt prietenoase” este o expresie pe care o folosim la cursul nostru pentru a-i ajuta pe părinți să-și dea seama că sentimentele nu sunt „rele”. Când un părinte îi arată copilului său prin Ascultare Activă că îi acceptă sentimentele, copilul este ajutat să le accepte și el. El învață din reacțiile părintelui său că sentimentele *sunt* prietenoase.

Ascultarea Activă promovează o relație afectuoasă între părinte și copil. Experiența în care ești ascultat și înțeles de către altă persoană este atât de satisfăcătoare, încât îl face întotdeauna pe emițător să simtă afecțiune pentru ascultător. Copiii, în special, reacționează cu idei și sentimente afectuoase. Sentimente asemănătoare apar și în sufletul ascultătorului — care începe să se simtă mai apropiat de emițător. Când cineva ascultă pe altcineva cu atenție și empatie, ajunge să o înțeleagă pe acea persoană, să-i aprecieze concepția despre lume, *devine acea persoană* în perioada în care se pune în locul ei. Atunci când cineva își îngăduie „să intre în pielea” altei persoane, acela produce sentimente de apropiere, afecțiune și iubire. A empatiza cu altul înseamnă a-l vedea ca pe o persoană distinctă, dar a fi dispus să i te alături sau să fii cu el. Înseamnă „să-i fii tovarăș” pentru o scurtă etapă din călătoria lui prin viață. Un astfel de act necesită o profundă afecțiune și iubire. Părinții care învață Ascultarea Activă empatică descoperă un nou gen de apreciere și respect, un sentiment mai profund de afecțiune; la rândul său, copilul îi răspunde părintelui cu aceleași sentimente.

Ascultarea Activă facilitează rezolvarea problemelor de către copil. Știm cu toții că oamenii se gândesc mai bine la o problemă în vederea rezolvării ei când „pot vorbi despre ea”, în loc ca doar să se gândească la ea. Deoarece Ascultarea Activă încurajează atât de mult vorbitul, ajută o persoană să caute și să găsească soluții la problemele ei. Toată lumea a auzit expresii ca „lasă-mă să te folosesc ca pe o cutie de rezonanță” sau „aș vrea să dezbăt această problemă cu tine” sau „poate m-ar ajuta s-o discut cu tine.”

Ascultarea Activă determină copilul să fie mai dispus să asculte gândurile și ideile părinților. Se știe că, atunci când noi ascultăm opinia cuiva, ulterior și celălalt va fi mai deschis față de punctul nostru de vedere. Copiii sunt mai înclinați să primească mesajele părinților lor dacă aceștia îi ascultă mai întâi pe ei. Când părinții se plâng că nu îi ascultă copiii lor, este foarte probabil că ei nu își ascultă cum trebuie copiii.

Ascultarea Activă „ține mingea în terenul copilului”. Când părinții reacționează la problemele copilului prin Ascultare Activă, vor observa cât de frecvent copiii încep să gândească singuri. Copilul va începe să-și analizeze pe cont propriu problema, ajungând în cele din urmă la niște soluții constructive. Ascultarea Activă îl încurajează pe copil să gândească independent, să-și diagnosticheze singur problema, să-și descopere propriile soluții. Ascultarea Activă transmite încredere, pe când mesajele care conțin sfaturi, argumente logice, îndrumări și altele de acest fel transmit lipsă de încredere, deoarece părintele preia responsabilitatea rezolvării problemelor de la copil. Ascultarea Activă este, așadar, unul dintre modurile cele mai eficiente de a ajuta copilul să devină mai stăpân pe sine, mai responsabil față de sine și mai independent.

ATITUDINI NECESARE ÎN ASCULTAREA ACTIVĂ

Ascultarea Activă nu este o simplă tehnică pe care s-o folosească părinții de câte ori copiii lor au probleme. Este o metodă care implică o serie de atitudini fundamentale. *Fără aceste atitudini, metoda va da rareori rezultate; va părea falsă, golită de conținut, mecanică, nesinceră.* Iată câteva atitudini de bază care trebuie să fie prezente când un părinte folosește Ascultarea Activă. De câte ori aceste atitudini nu sunt prezente, un părinte nu poate fi un ascultător activ eficient.

1. Trebuie să *vrei* să auzi ce are de spus copilul. Asta înseamnă să-l asculți pe îndelete. Dacă nu ai timp, nu trebuie decât să-i spui adevărul.
2. Trebuie să *vrei* cu adevărat să-l ajuți la o anumită problemă pe care o are în acel moment. Dacă nu *vrei*, așteaptă până *vrei*.
3. Trebuie să fii cu adevărat în stare să-*accepti sentimentele*, oricare ar fi acestea și oricât de diferite de ale tale sau de sentimentele pe care crezi că „ar trebui” să le aibă un copil. Această atitudine are nevoie de timp să se dezvolte.
4. Trebuie să ai deplină *încredere* în capacitatea copilului de a se descurca din punct de vedere afectiv, de a-și rezolva acest gen de dificultăți. Vei dobândi această încredere urmărindu-ți copilul cum își rezolvă problemele.
5. Trebuie să consideri emoțiile ca fiind *trecătoare*, nu permanente. Ele se

schimbă — ura se poate preface în iubire, descurajarea poate fi repede înlocuită de speranță. Prin urmare, nu trebuie să-ți fie teamă de emoțiile pe care le exprimă copilul; nu vor rămâne pe veci în sufletul lui. Ascultarea Activă îți va demonstra asta.

6. Trebuie să fii în stare să-ți vezi copilul ca pe *o persoană separată* de tine — o persoană unică care nu mai e unită cu tine, un individ distinct căruia tu i-ai dat *propria* viață și identitate. Această „separare” te va ajuta să-i „permiți” copilului să aibă *propriile* sentimente, *propria* percepție asupra lucrurilor. Doar conștientizând această „separare” vei putea să-ți ajuți copilul. Trebuie să fii alături de el când are probleme, dar nu una cu el.

RISCU ASCULTĂRII ACTIVE

Ascultarea Activă presupune, evident, ca receptorul să-și suspende temporar propriile gânduri și sentimente pentru a se concentra exclusiv asupra mesajului transmis de copil. *Trebuie* să-l recepteze corect; dacă părintele vrea să înțeleagă mesajul așa cum îl percepe copilul, atunci trebuie să se pună în locul său (în cadrul său de referință, în lumea lui reală) și va putea să audă *sensul* pe care i-l dă emițătorul. Partea de „feedback” din Ascultarea Activă nu e nimic altceva decât ultima verificare a părintelui că a ascultat corect, plus că îl asigură și pe emițător (copilul) că a fost bine înțeles, când își aude mesajul reproduș corect.

Ceva se întâmplă cu acea persoană care ascultă activ. Pentru a înțelege corect ce simte sau gândește *cealaltă persoană*, pentru a te pune pe moment în locul ei, pentru a vedea lumea așa cum o vede *ea*, tu, ca ascultător, riști să-ți schimbi propriile atitudini și opinii. Cu alte cuvinte, de fapt, pe oameni îi schimbă ceea ce *înțeleg cu adevărat*. Pentru „a fi deschis la experiența” celuilalt, este poate necesar să-ți reinterpretezi propriile experiențe. Asta poate fi uneori înfricoșător. O persoană „defensivă” nu-și poate permite să se expună la idei și concepții diferite de ale sale. Totuși, o persoană flexibilă nu se teme să fie schimbată. Iar copiii care au părinți flexibili reacționează pozitiv când văd că mama și tata sunt dispuși să se schimbe, să fie umani.

Capitolul 4

Puneți-vă în practică abilitățile pentru Ascultarea Activă

Părinții sunt de obicei uimiți când descoperă câte se pot realiza prin Ascultarea Activă, dar e nevoie de efort ca s-o pui în practică. Și, deși la început pare dificilă, Ascultarea Activă trebuie folosită frecvent. „Voi ști când s-o folosesc?”, întrebă părinții. „Pot să ajung destul de bun în tehnica asta ca să fiu un consilier eficient pentru copiii mei?”

Doamna T., mamă a trei copii, inteligentă, cu educație superioară, le-a destăinuit celorlalți părinți de la cursul PG-PE: „Acum îmi dau seama cât de adânc înrădăcinat este obiceiul meu de a da copiilor mei sfaturi sau soluții la problemele lor. Este un obicei pe care îl am și cu alți oameni — cu soțul meu, cu prietenii mei. Pot oare să mă schimb, să nu mai fiu doamna Știe-Tot?”

Răspunsul nostru e un „da” susținut de experiență. Da, majoritatea părinților pot să se schimbe și să învețe când să folosească Ascultarea Activă, cu condiția să-și ia avânt și să o pună în practică. Practica îi va aduce pe cei mai mulți părinți la un nivel satisfăcător de competență. Părinților șovăielnici care, la început, nu se simt în stare să încerce această nouă metodă de a vorbi cu copiii le spunem: „Străduiți-vă — răsplata va merita efortul”.

În acest capitol vom arăta cum au învățat părinții să folosească Ascultarea Activă. Ca în orice proces de învățare, normal că au întâmpinat dificultăți și chiar nereușite. Însă acum știm că părinții care fac eforturi susținute să-și dezvolte aptitudinile și sensibilitatea își vor vedea copiii făcând progrese pe calea spre dezvoltare și independență și se vor bucura de o nouă afecțiune și intimitate în relația cu cei mici.

CÂND ESTE PROBLEMA „LA NIVELUL” COPILULUI?

Ascultarea Activă este cea mai adecvată atunci când copilul îți *arată că are o problemă*. De obicei, părintele depistează asemenea situații pentru că îl aud pe copil exprimând anumite sentimente.

Orice copil întâlnește în viață situații care îi aduc dezamăgire, frustrare, suferință sau îi rup inima: probleme cu prietenii, frații sau surorile, părinții, profesorii, mediul în care trăiește, precum și probleme sufletești. *Copiii care găsesc ajutor pentru rezolvarea unor astfel de probleme își păstrează sănătatea psihologică și continuă să dobândească putere și încredere în ei. Copiii care nu găsesc acest ajutor dezvoltă probleme emoționale.*

Pentru a ști când e nimerit să pună Ascultarea Activă în practică, părinții trebuie să intre pe lungimea de undă a acelor sentimente ce denotă existența unei probleme. Aici intră în joc principiul apartenenței unei probleme.

Să nu uităm că un copil are o problemă atunci când nu i se satisface o nevoie. Pentru părinte nu e o problemă, deoarece comportamentul copilului nu are nicio legătură tangibilă cu satisfacerea nevoilor părintelui. De aceea, **PROBLEMA ESTE LA NIVELUL COPILULUI.**

Ascultarea Activă a părintelui este foarte indicată și folositoare când problema ține de copil, dar foarte frecvent nepotrivită atunci când problema ține de părinte; îl ajută pe *copil* să găsească soluții la *propriile* probleme, dar rareori îl ajută pe părinte să găsească soluții în cazul în care comportamentul copilului îi creează lui o problemă. (În capitolul următor vom prezenta metode prin care părinții să-și rezolve problemele care sunt la nivelul lor.)

Iată câteva exemple de probleme care „țin” de copil:

- Alex se simte respins de unul dintre prietenii lui.
- Victor este dezamăgit că nu a reușit să intre în echipa de fotbal.
- Linda e nenorocită că nimeni nu a invitat-o la balul de absolvire.
- Bonnie e incapabilă să decidă ce vrea să facă în viață.
- Rayshawn nu știe sigur dacă să meargă la facultate sau nu.
- Steven e jenat pentru că este supraponderal.
- Lisei îi e frică pentru că o fată de la școală amenință să o bată măr.
- Rodney se înfurie când pierde un joc în favoarea fratelui său.
- Copiii de la școală îi spun lui Lauren „scoabă” pentru că e tare slabă.
- Heather este tulburată pentru că poate pica la două cursuri.

Prietenul lui Mike îl tot bate la cap să fumeze.

Acesta este genul de probleme pe care le întâlnesc copiii când încearcă să facă față vieții — *propriei* lor vieți. *Frustrările, nedumeririle, pierderile, grijile și, da, eșecurile copiilor le aparțin lor, nu părinților* („țin” de copii, nu de cei mari).

Acest concept este unul pe care părinții îl găsesc, la început, greu de acceptat. Mulți părinți sunt înclinați să considere ca fiind ale lor multe dintre problemele copiilor. Așa cum vom demonstra mai târziu, făcând astfel, își provoacă lor înșiși suferințe inutile, contribuie la deteriorarea relației lor cu copiii și ratează multe ocazii de a fi consilieri eficienți pentru copiii lor.

Când un părinte acceptă că problemele „țin” de copil, asta nu înseamnă cătuși de puțin că el, părintele, nu poate să fie *îngrijorat*, să-i pese sau să ofere *ajutor*. Un consilier profesionist își face griji pentru fiecare copil pe care încearcă să-l ajute. Dar, spre deosebire de părinți, acesta lasă *în seama copilului* responsabilitatea de a-și rezolva propriile probleme. Îl lasă pe copil să *dețină problema*. Acceptă că problema ține de copil. Acceptă copilul ca pe o persoană *separată de el*. Se bizuie și *are multă încredere* în resursele interioare ale copilului de a-și rezolva propria problemă. Dar în măsura în care lasă copilul să dețină problema, consilierul profesionist este capabil să folosească *Ascultarea Activă*.

Ascultarea Activă este o metodă eficientă de a ajuta altă persoană să-și rezolve problema pe care o deține, cu condiția ca ascultătorul să accepte această apartenență și să-i îngăduie mereu celeilalte persoane să-și găsească propriile soluții. Ascultarea Activă poate mări considerabil eficiența părinților ca agenți de ajutorare pentru copiii lor, dar ajutorul oferit este diferit de acela pe care părinții îl dau de obicei copiilor.

În mod paradoxal, această metodă va spori *influența* părintelui asupra copilului, însă va fi o influență diferită de cea pe care o exercită majoritatea părinților asupra copiilor lor. *Ascultarea Activă este o metodă de a influența copiii să-și găsească propriile soluții la propriile probleme*. Totuși, majoritatea părinților sunt tentați să preia problemele copiilor lor, ca în următorul caz:

Anthony: Matteo nu vrea să se joace cu mine astăzi. Nu are chef niciodată de ce vreau eu.

Mama: Păi, atunci de ce nu te oferi să faci ce vrea el? Trebuie să înveți să te înțelegi bine cu prietenii tăi. [SFATURI, MORALĂ.]

Anthony: Nu-mi place să fac ce vrea el și, în afară de asta, nu vreau să mă înțeleg bine cu el!

Mama: Bine atunci, dacă vrei să fii o pușlama, găsește pe altcineva cu care să te joci.

[OFERIREA UNEI SOLUȚII, OCARĂ.]

Anthony: El e o pușlama, nu eu. Și nu mai e nimeni pe aici cu care să mă joc.

Mama: Ești supărat pentru că ești obosit. Te vei simți mai bine mâine în privința asta.

[INTERPRETARE, ASIGURARE.]

Anthony: Nu sunt obosit și n-o să mă simt altfel mâine. Tu nu înțelegi ce mult îl urăsc.

Mama: Nu mai vorbi așa! Dacă te mai aud vorbind așa despre prietenii tăi, o să-ți pară rău...

[ORDIN, AMENINȚARE.]

Anthony (plecând bosumflat): Urăsc locul ăsta. Aș vrea să ne mutăm.

Și acum, iată cum îl poate ajuta părintele pe același băiat prin *Ascultare Activă*:

Anthony: Matteo nu vrea să se joace cu mine astăzi. Nu face niciodată ce vreau eu.

Mama: Ești cam supărat pe Matteo. [ASCULTARE ACTIVĂ.]

Anthony: Da. Nu vreau să mă mai joc niciodată cu el. Nu mai este prietenul meu.

Mama: Ești așa de supărat pe el, că nu mai vrei să-l vezi niciodată. [ASCULTARE ACTIVĂ.]

Anthony: Așa e. Dar dacă nu va mai fi prietenul meu, nu voi mai avea cu cine să mă joc.

Mama: Ți-ar fi greu să rămâi fără prieteni. [ASCULTARE ACTIVĂ.]

Anthony: Da. Cred că va trebui să mă înțeleg cu el într-un fel. Dar mi-e greu să nu mă mai enervez pe el.

Mama: Vrei să te înțelegi mai bine cu el, dar e greu pentru tine să nu te mai enervezi pe Matteo.

[ASCULTARE ACTIVĂ.]

Anthony: Înainte nu mă supăram niciodată pe el — dar atunci făcea întotdeauna ce voiam eu. Nu mai vrea să mă lase să fiu eu șeful.

Mama: Matteo nu mai vrea să facă ce vrei tu. [ASCULTARE ACTIVĂ.]

Anthony: Nu... Acum nu mai e copil mic. Însă e mai amuzant.

Mama: Îl plăci mai mult așa. [ASCULTARE ACTIVĂ.]

Anthony: Dar mi-e greu să nu mai fac pe șeful cu el — sunt obișnuit cu asta. Poate n-o să ne mai certăm așa de mult dacă îl las să facă ce vrea el câteodată, din an în Paști. Crezi că o să meargă?

Mama: Te gândești că, dacă ai ceda din când în când, ar putea să meargă. [ASCULTARE ACTIVĂ.]

Anthony: Da... poate. O să-ncerc.

În prima variantă, mama a folosit opt din cele Douăsprezece Blocaje ale Comunicării. În a doua, mama a folosit mereu *Ascultarea Activă*. În prima, mama „a preluat problema”; în a doua, prin *Ascultarea Activă*, l-a lăsat pe Anthony să dețină problema. În prima, Anthony a opus rezistență la sugestiile mamei, furia și frustrarea nu i-au dispărut, problema a rămas nerezolvată și Anthony nu a făcut niciun progres. În a doua, furia i-a dispărut, a inițiat rezolvarea problemei și s-a valorizat mai bine pe el însuși. A ajuns la propria soluție și a progresat un pic pe drumul spre responsabilitate și autocontrol în

rezolvarea propriilor probleme.

Iată o altă situație care ilustrează felul în care majoritatea părinților încearcă să-și ajute copiii:

Kathy: Nu vreau nimic la cină în seara asta.

Tatăl: Copiii de vârsta ta trebuie să ia trei mese pe zi. [INFORMARE, CONVINGERE PE CALEA LOGICII.]

Kathy: Păi, am mâncat mult la prânz.

Tatăl: Ei bine, vino la masă oricum, doar să vezi ce mâncăm. [SUGESTIE.]

Kathy: Eu n-o să mănânc nimic.

Tatăl: Ce-i cu tine în seara asta? [INTEROGATORIU.]

Kathy: Nimic.

Tatăl: Bine, atunci vino la masă [ORDIN.]

Kathy: Nu mi-e foame și nu vreau să vin la masă.

Iar acum să vedem cum poate fi ajutată aceeași fată prin Ascultarea Activă:

Kathy: Nu vreau nimic la cină în seara asta.

Tatăl: Nu-ți vine să mănânci nimic în seara asta. [ASCULTARE ACTIVĂ.]

Kathy: Așa e. Sunt prea stresată ca să mănânc.

Tatăl: Te necăjește ceva, așa e? [ASCULTARE ACTIVĂ.]

Kathy: Mai rău. Sunt chiar speriată.

Tatăl: Te sperie ceva, nu? (ASCULTARE ACTIVĂ.)

Kathy: Da. Lance m-a sunat azi și mi-a spus că vrea să stea de vorbă cu mine diseară. Părea foarte serios, nu cum e de obicei.

Tatăl: Asta te face să crezi că ceva nu e în regulă, nu? [ASCULTARE ACTIVĂ.]

Kathy: Mă tem că vrea să ne despărțim.

Tatăl: Și ți-e groază de asta. [ASCULTARE ACTIVĂ.]

Kathy: Aș muri! Mai ales pentru că am impresia că vrea să aibă o legătură cu Alexis. Asta ar fi cel mai rău!

Tatăl: Asta-i de fapt ce te înspăimântă — că Alexis ar putea să pună mâna pe el. [ASCULTARE ACTIVĂ.]

Kathy: Da. Ea îi acaparează pe cei mai mișto băieți. Îmi face greață — tot timpul vorbește cu băieții și îi face să râdă. Toți se îndrăgostesc de ea. Are mereu trei sau patru băieți care se țin după ea pe holuri. Nu știu cum face — mie nu-mi vine nimic în minte să le spun băieților.

Tatăl: Ai dori să vorbești în prezența băieților cu aceeași ușurință ca Alexis. [ASCULTARE ACTIVĂ.]

Kathy: Cred că vreau să mă placă, mi-e frică să nu spun vreo prostie.

Tatăl: Vrei așa de mult să ai succes, că ți-e frică să nu faci o greșeală. [ASCULTARE ACTIVĂ.]

Kathy: Da. Dar nu mi-ar putea fi mai rău ca acum — când stau și mă uit la ei ca o tâmpită.

Tatăl: Dacă tu crezi că ți-e mai rău acum ca înainte, dă-i drumul, vorbește. [ASCULTARE ACTIVĂ.]

Kathy: Sigur că îmi e. M-am săturat să nu spun nimic.

În prima versiune, tatăl lui Kathy n-a reușit să-i decodifice de la început mesajul, așa că discuția lor a rămas la problema mâncatului. În a doua conversație, Ascultarea Activă sensibilă a tatei a dus la descoperirea problemei esențiale, a încurajat-o pe Kathy să-și rezolve singură problema și, în cele din urmă, să se gândească la o schimbare.

CUM FAC PĂRINȚII SĂ FUNCȚIONEZE ASCULTAREA ACTIVĂ

Iată o ocazie de a-i urmări pe unii părinții care pun Ascultarea Activă în practică atunci când se confruntă cu probleme spinoase de care toți părinții au parte. Este bine să nu vă lăsați complet captivați de aceste situații reale până într-atât încât să nu mai observați Ascultarea Activă pe care o folosesc acești părinți.

DANNY: COPILUL CĂRUIA ÎI E FRICĂ SĂ DOARMĂ

În această situație, mama, o absolventă a cursului PG-PE, a folosit și câteva din cele Douăsprezece Blocaje ale Comunicării, dar s-a bazat în principal pe Ascultarea Activă. Copilul de opt ani începuse să aibă probleme din ce în ce mai mari cu somnul de când avea cinci ani. Cu circa opt luni înainte să aibă loc această conversație, se mutase din camera pe care o împărțise cu doi frați mai mici. Deși dornic să aibă camera sa, Danny a descoperit că problema lui cu somnul s-a agravat.

Mama: E târziu. Stinge lumina și culcă-te.

Danny: Nu mă duc la culcare.

Mama: Trebuie, e târziu. Măine-dimineață vei fi obosit.

Danny: Nu vreau să dorm.

Mama (pe un ton aspru): Stinge imediat lumina!

Danny (hotărât): N-o să dorm niciodată.

Mama (îmi vine să-l strâng de gât. Sunt așa de obosită, nu mai suport în seara asta... mă duc în bucătărie, număr până la zece, decid să mă întorc la Danny și să folosesc Ascultarea Activă, chiar de-ar fi să mor! Când intră în camera lui Danny): Hai, e târziu, uite o să mă așez pe patul tău și o să stau un timp să-mi odihnesc picioarele înainte să spăl vasele. (Îi ia cartea din mână, stinge lumina, închide ușa și se așază pe pat lângă el, rezemată de perete.)

Danny: Dă-mi cartea! Nu stinge lumina! Pleacă de aici. Nu vreau să stai aici. Nu mă culc. Te urăsc!

Mama: Ești foarte supărat.

Danny: Da, urăsc școala și n-o să mă mai duc niciodată acolo!

Mama (îi place mult școala): Te-ai săturat de școală.

Danny: E groaznică. Nu sunt un elev bun. Nu știu nimic. Ar trebui să fiu în clasa a II-a. (*E în a III-a.*) Matematica nu o știu. (*E foarte bun la această materie.*) Profesorul are impresia că suntem la liceu sau așa ceva.

Mama: Matematica e cam grea pentru tine.

Danny: Nu, e ușoară! Dar nu am chef de ea.

Mama: Oh.

Danny (schimbare bruscă): Îmi place să joc fotbal. Mai mult decât să mă duc la școală.

Mama: Așa e, îți place jocul ăsta.

Danny: Chiar *trebuie* să mergem la facultate? (*Fratele cel mare va merge curând la facultate și sunt o mulțime de discuții în familie pe această temă.*)

Mama: Nu.

Danny: Cât timp trebuie să mergi la școală?

Mama: Până termini liceul.

Danny: Păi, atunci nu mă duc la facultate. Nu trebuie, așa-i?

Mama: Așa e.

Danny: Bine, atunci voi juca fotbal.

Mama: E un joc amuzant.

Danny: Da. (*E complet liniștit, vorbește relaxat, nu mai e furios.*) Bine, noapte bună.

Mama: Noapte bună.

Danny: Nu mai stai puțin?

Mama: Să văd...

Danny (trage în sus pătura căreia îi dăduse cu piciorul; învelește cu grijă genunchii mamei și o mângâie): Stai bine?

Mama: Da.

Danny: Mă bucur. (*Perioadă de tăcere, apoi Danny începe să furnăie și să-și tragă nasul cam exagerat, ca pentru a-și curăța gâtulejul și nasul. Danny are o ușoară alergie și nasul înfundat, dar simptomele nu sunt niciodată acute. Mama nu l-a mai auzit pe Danny furnăind așa înainte.*)

Mama: Te supără nasul?

Danny: Sigur că da. Crezi că am nevoie de doctoria pentru nas înfundat?

Mama: Crezi că te ajută?

Danny: Nu.

Mama: Chiar că te deranjează nasul.

Danny: Da. (*Suspină de parcă ar suferi.*) Tare aș vrea să nu mai trebuiască să respiri pe nas când dormi.

Mama (foarte surprinsă de vorbele lui, tentată să-l întrebe de unde i-a venit ideea asta): Crezi că trebuie să respiri pe nas când dormi?

Danny: Știu că trebuie.

Mama: Ești sigur?

Danny: O știu. Tommy mi-a spus, cu mult timp în urmă. (*Tommy e un prieten pe care îl admiră mult, cu doi ani mai mare ca el.*) A zis că trebuie. Nu poți să respiri pe gură când dormi.

Mama: Vrei să spui că nu se cade să faci așa?

Danny: Doar că *nu poți*. (*Fornăie.*) Așa e, mami, nu? Adică, *trebuie* să respiri pe nas când dormi, nu? (*Explicație lungă — Danny își pune multe întrebări despre prietenul pe care îl*

admiră. „Nu m-ar minți.”)

Mama: (Îi spune că prietenul încearcă probabil să ajute, dar copiii nu au întotdeauna informații corecte. Mama accentuează faptul că toată lumea respiră pe gură când doarme.)

Danny (foarte ușurat): Bine, noapte bună.

Mama: Noapte bună. *(Danny respiră ușor pe gură.)*

Danny (brusc): Dar tot fornăi.

Mama: Ești încă speriat.

Danny: Îhî. Mami, și dacă adorm respirând pe gură și am nasul înfundat? Și ce se întâmplă dacă, în toiul nopții, când dorm adânc, am închis gura?

Mama (își dă seama că îi fusese frică să adoarmă ani de zile pentru că se temea să nu se sufoca în somn și să moară; se gândește: „O, bietul meu băiețel!”): Ți-e frică să nu te sufoci?

Danny: Îhî. Trebuie să respiri. *(Nu putea să spună: „Aș putea să mor”.)*

Mama (îi explică iar): E imposibil așa ceva. Gura ți s-ar deschide — așa cum inima pompează sânge sau ochii clipesc.

Danny: Ești sigură?

Mama: Da, sunt sigură.

Danny: Bine atunci, noapte bună.

Mama: Noapte bună, scumpule. *(Îl sărută. Danny adoarme în câteva minute.)*

Cazul lui Danny nu este unicul exemplu în care Ascultarea Activă a părintelui a dus la rezolvarea spectaculoasă a unei probleme emoționale. Relatări ca aceasta, făcute de părinții de la cursul nostru, confirmă convingerea noastră că majoritatea părinților pot deprinde această aptitudine, folosită cu succes de consilierii profesioniști, pentru a-i ajuta pe copii să-și rezolve probleme destul de adânc înrădăcinate, considerate până acum exclusiv de domeniul specialiștilor.

Uneori, acest gen de ascultare terapeutică aduce doar o ușurare cathartică a sentimentelor copilului; tot ce pare să aibă nevoie un copil este un ascultător empatic sau o cutie de rezonanță, ca în cazul lui Nancy, o fetiță foarte deșteaptă de 10 ani. Mama lui Nancy a propus să înregistreze discuția cu fiica ei și să aducă dialogul lor la cursul PG-PE. Îi încurajăm pe părinți în acest sens, pentru a-i da sfaturi mamei respective și pentru a-i învăța pe alții. În timp ce citești transcrierea înregistrării, încearcă să-ți imaginezi cum ar fi folosit părinții neinstruiți Blocajele Comunicării în reacțiile lor la sentimentele fetei pentru profesoara sa.

Mama: Nancy, nu prea ai chef să mergi mâine la școală, nu?

Nancy: Nu am la ce să mă aștept acolo.

Mama: Vrei să spui că e cam plictiseală...

Nancy: Da — nu e nimic de făcut decât să mă uit la doamna Cretină — e așa grasă, buhăită și proastă!

Mama: Deci te calcă pe nervi lucrurile pe care le face...

Nancy: Da — și apoi se sucește mereu: „Bine, îți aduc asta mâine”. Vine mâine și zice: „Oh, am uitat. O să ți-o aduc altă dată”.

Mama: Promite c-o să facă cutare și cutare...

Nancy: Și nu le face niciodată...

Mama: Și nu se ține de cuvânt, iar asta te deranjează mult...

Nancy: Da, încă nu mi-a dat agenda aia pe care mi-a promis-o în septembrie.

Mama: Spune c-o să facă anumite lucruri și tu contezi pe ea, iar ea nu le face.

Nancy: Și toate excursiile în care trebuia să mergem, zice că vom face o excursie zilele astea... apoi, după ce spune asta, nu ne mai zice nimic despre asta — iar, după aia, ne face alte promisiuni...

Mama: Deci vă dă speranțe și credeți că totul o să fie bine și că vă veți distra un pic, iar apoi nu se întâmplă nimic.

Nancy: Da, așa e. E o prostie fără margini.

Mama: Și apoi, ești total dezamăgită de ce se face la ore.

Nancy: Da, singura oră care-mi place e cea de desen, pentru că măcar nu ne bate la cap să scriem sau altceva. E tot timpul cu gura pe mine: „Vai, scrii mizerabil! Nu poți să scrii mai frumos? De ce ești așa neglijentă?”

Mama: Parcă îți stă mereu pe cap...

Nancy: Da, și la desen îmi spune ce culori să folosesc, iar eu nu le folosesc... Fac un desen drăguț și ea îmi arată cum să pun umbrele în...

Mama: În restul timpului, te lasă în pace la desen.

Nancy: Îhî, în afară de acoperișurile cu țigle...

Mama: Vrea să le faci într-un anumit fel...

Nancy: Îhî. Dar eu nu le fac așa...

Mama: Te supără că îți spune să-i urmezi indicațiile...

Nancy: Da, eu le ignor, iar apoi dau de necaz...

Mama: Când nu-i ascuți indicațiile, ți-e teamă să nu dai de necaz.

Nancy: Îhî. Dar în majoritatea timpului sunt ascultătoare. Fac întotdeauna ce vrea ea — cum mă mai pune să număr la matematică: un *A*, un *B* și câh...

Mama: De fapt, ai vrea să-i ignori indicațiile, dar i le urmezi oricum și apoi te înfurii...

Nancy: Face să dureze totul atât de mult — trebuie să explice totul, să le arate copiilor și să le spună cum să facă și ne face să ne simțim ca niște țânci — „acesta e un pas cu totul nou” — ne tratează ca pe niște copii de grădiniță.

Câteodată este greu pentru părinți să lase o discuție ca asta să se încheie de o manieră atât de indecisă sau incompletă. Când părinții înțeleg că așa se întâmplă frecvent în ședințele de consiliere, sunt mult mai capabili să-l lase pe copil să-i vorbească până la capăt, încrezându-se în el că își va găsi mai târziu propriile soluții. Profesioniștii învață din experiență că pot avea încredere în capacitatea copiilor de a se ocupa în mod constructiv de problemele lor de viață. Părinții subestimează de obicei această capacitate.

Următorul exemplu este un extras dintr-o discuție pe care am avut-o cu un

adolescent. Ilustrează faptul că Ascultarea Activă nu aduce întotdeauna o schimbare instantanee. Adesea, Ascultarea Activă doar declanșează o succesiune de evenimente a căror încheiere poate să nu-i fie niciodată cunoscută părintelui sau să nu devină evidentă un timp. Acest lucru se întâmplă deoarece copiii adesea găsesc singuri o soluție ulterior. Consilierii profesioniști asistă mereu la acest gen de întâmplare. Un copil poate să-și termine ședința de consiliere tocmai când discută o problemă, apoi se întoarce după o săptămână să spună că a rezolvat-o.

Asta i s-a întâmplat lui Nigel, un băiat de 16 ani care mi-a fost adus la consiliere pentru că părinții lui erau îngrijorați de profundul său dispreț pentru școală, de revolta sa împotriva adulților, de consumul de droguri și de lipsa de colaborare pe care o manifesta acasă:

Timp de mai multe săptămâni, Nigel și-a petrecut ora de consiliere luând apărarea consumului de marijuana și criticându-i pe adulți pentru consumul lor de alcool și tutun. Nu vedea nimic rău în faptul că fuma iarbă. Credea că toată lumea ar trebui s-o încerce, întrucât pentru el fusese o experiență minunată. De asemenea, se îndoia foarte mult de valoarea școlii. O privea doar ca pe o perioadă de pregătire în vederea obținerii unei slujbe ca să câștige bani și să fie prins în aceeași capcană ca toată lumea. Luase numai note mediocre și proaste la școală. Lui Nigel, orice acțiune constructivă i se părea inutilă. Într-o zi, a venit la consiliere și a anunțat deodată că a decis să nu mai fumeze iarbă — nu mai voia să-și „distrugă viața”. Deși nu știa deocamdată ce anume voia să facă în viață, era sigur că nu voia să și-o irosească ajungând un ratat. M-a anunțat și că învăța serios la cele două cursuri pe care le urma la școala de vară, după ce le picase pe toate în afară de unul în timpul anului. În cele din urmă, Nigel a terminat aceste cursuri cu note de 9, a absolvit liceul și a intrat la facultate. Nu știu din ce cauză s-a schimbat, dar bănuiesc că bunul său simț s-a mobilizat datorită faptului că a fost ascultat în mod activ.

Uneori, Ascultarea Activă îl ajută pe copil să accepte o situație pe care știe că nu o poate schimba. Ascultarea Activă îl ajută pe copil să-și exprime sentimentele față de o situație, să și le destăinuie și să fie acceptat de cealaltă persoană pentru că are aceste sentimente. Este probabil același fenomen ca recrutarea în armată; recrutul știe că nu poate schimba situația, dar pare să-i fie de ajutor exprimarea sentimentelor sale negative în prezența cuiva care îl acceptă și îl înțelege. Acest lucru este ilustrat în următorul schimb de cuvinte dintre Alyssa, o fată de 12 ani, și mama ei:

Alyssa: Cât o urăsc pe doamna Johnson, noua noastră profesoară de engleză! Cred că detestă copiii.

Mama: Ai o profesoară cam slabă în semestrul acesta, așa cred.

Alyssa: Așa și e! Stă acolo la catedră și turuie despre ea până mor de plictiseală. Îmi vine

să-i zic să tacă din gură.

Mama: Te enervează foarte tare.

Alyssa: Pe toată lumea. Nimeni n-o place. De ce angajează astfel de profesori? Cum de-și păstrează posturile?

Mama: Te întrebi cum poate cineva așa slab pregătit să predea în școală.

Alyssa: Da, dar e acolo și e prea târziu să mă mut în altă clasă, așa că am impresia că voi rămâne cu ea pe cap. Păi, trebuie s-o sun pe Stacy, să vedem ce facem în weekendul ăsta. Ne vedem mai târziu.

Evident, nu s-a ajuns la nicio soluție și nici Alyssa nu poate face nimic să-și schimbe profesoara. Totuși, acum că i s-a permis să-și exprime sentimentele, care i-au fost acceptate și înțelese, Alyssa e liberă să se gândească la altceva. Această mamă îi demonstrează fiicei sale și că, *atunci când are greutăți, este lângă ea o persoană tolerantă căreia să i le împărtășească.*

CÂND DECIDE UN PĂRINTE SĂ FOLOSEASCĂ ASCULTAREA ACTIVĂ?

Ca să folosești Ascultarea Activă, trebuie să aștepti până se ivește o problemă serioasă, ca aceea a lui Danny, băiețelul care nu voia să doarmă? Dimpotrivă. Copiii tăi îți trimit în fiecare zi mesaje care îți spun că au sentimente neplăcute.

Micul Nate tocmai și-a ars degetul la ondulatorul al mamei sale.

Nate: Vai, m-am ars la deget! Mami, m-am ars la deget. Au, mă doare (*plângând acum*)! M-am ars la deget. Au, au!

Mama: Oh, te doare rău. Te doare groaznic.

Nate: Da, uite ce rău m-am ars.

Mama: Da, se pare că te-ai ars rău la deget. Te doare foarte tare.

Nate (nu mai plânge): Pune-mi ceva pe el imediat.

Mama: Bine. O să-ți pun niște gheață, să se răcorească, apoi o alifie.

Reacționând la acest mic accident casnic, mama a evitat să-l liniștească pe Nate spunându-i „nu e chiar așa rău” sau „o să-ți treacă repede” sau „nu te-ai ars prea tare.” A respectat sentimentele lui Nate că *s-a ars rău* și că îl doare *tare*. S-a abținut să dea unul dintre cele mai tipice răspunsuri ale părinților într-o situație ca aceasta:

„Hai, Nate, nu te mai purta ca un copil mic. Nu mai plânge!” [EVALUARE și COMANDĂ].

Ascultarea Activă din partea mamei reflectă atitudini importante față de

Nate:

A avut o experiență dureroasă în viața *lui* — e problema *lui* și are dreptul la *propria sa* reacție unică.

Nu vreau să-i neg *propriile* sentimente — acestea sunt reale *pentru el*.

Pot să accept cât de gravă crede *el* că e arsura și ce tare *îl* doare.

Nu pot risca să-l fac să se simtă prost sau vinovat pentru *propriile sale* sentimente.

Părinții ne spun că Ascultarea Activă în situația unui copil care se lovește și plânge de durere provoacă adesea încetarea instantanee și spectaculoasă a plânsului, *odată ce copilul este sigur că părintele știe și înțelege ce rău se simte sau cât de frică îi este*. Copilul are cel mai mult nevoie să-i fie înțelese sentimentele.

Copiii pot fi foarte supărați pe părinții lor când se simt neliniștiți, speriați sau nesiguri atunci când aceștia pleacă la serviciu sau își petrec seara în oraș, când le lipsește păpușa sau păturica preferată ori trebuie să doarmă în alt pat în care nu sunt obișnuiți. Încercările de a-i liniști nu au succes în asemenea situații, iar părinții își pierd de obicei răbdarea când copilul nu se oprește din scâncit sau cerut lucrul care îi lipsește:

„Îmi vreau păturica, îmi vreau păturica, îmi vreau păturica!”

„Nu vreau să plec. Nu vreau să plec!”

„Îmi vreau ursulețul. Unde-i ursulețul meu? Vreau ursulețul!”

Ascultarea Activă poate face minuni în astfel de situații dificile. Principalul lucru pe care îl vrea copilul de la părinte este să-i recunoască profunzimea sentimentelor.

La scurt timp după ce a început să vină la cursul PG-PE, domnul H. ne-a relatat următorul incident:

Michele, de trei ani și jumătate, începea să scâncească fără întrerupere ori de câte ori o lăsa mama ei în mașină cu mine cât timp făcea cumpărături la supermarket. „O vreau pe mami”, repeta de zeci de ori, deși îi spuneam mereu că mama ei se întoarce în câteva minute. Apoi începea să plângă tare: „Îmi vreau ursulețul”. Văzând că nu reușeam deloc s-o liniștesc, mi-am amintit de metoda Ascultării Active. În disperare de cauză, i-am zis: „Ți-e dor de mama când te lasă singură”. Ea a dat din cap că da. „Nu-ți place ca mama să plece fără tine.” A dat din cap din nou, încă strângând speriată pătura care îi dădea sentimentul de siguranță și arătând ca un pisoiș înspăimântat, ghemuit în colțul banchetei din spate. Am continuat: „Când ți-e dor de mami, vrei să-l ai pe ursuleț?”. A dat tare din cap. „Dar ursulețul tău nu e aici și ți-e dor și de el.” Atunci, ca printr-o vrajă, și-a părăsit colțul în care se refugiase, a aruncat păturica, a încetat să plângă, s-a târât pe locul din față, lângă mine, și a început să-mi vorbească liniștită de oamenii pe care îi văzuse în parcare.

Lecția pentru părinți, ca și pentru domnul H., este că e mai bine să *accepte* felul în care simte copilul lor, în loc să-l ia din scurt ca să *scape* de scâncetele și pisălogeala lui, încercând să-l liniștească sau să-l amenințe. *Copiii vor să știe că voi știți cât de rău se simt.*

O altă situație în care Ascultarea Activă poate fi pusă în practică este aceea în care copiii trimit mesaje mai ciudate, iar părintelui îi e greu să înțeleagă ce e în capul lor. Adesea, dar nu întotdeauna, mesajele lor sunt întrebări:

„O să mă căsătoresc vreodată?”

„Cum e când mori?”

„De ce mă fac copiii «mămăligă»?”

„Tăticule, de ce îți plăceau fetele când erai adolescent?”

Ultima întrebare a ieșit din gura propriei mele fiice într-o dimineață la micul dejun, înainte să plece la gimnaziu. Ca majoritatea taților, am fost tentat să profit de ocazie ca să-mi amintesc de adolescența mea. Din fericire, m-am abținut și am reacționat prin Ascultare Activă:

Tatăl: Se pare că te întrebi de ce ai nevoie ca să te placă băieții, nu-i așa?

Fiica: Da. Nu știu de ce, dar nu par să mă placă și mă întreb de ce...

Tatăl: Te nedumerește de ce nu te plac...

Fiica: Păi, știu că nu vorbesc mult. Mi-e teamă să vorbesc în prezența băieților.

Tatăl: Se pare că nu ești relaxată în prezența băieților.

Fiica: Da. Mi-e frică să fac ceva care să-i facă să mă creadă proastă.

Tatăl: Nu vrei să te creadă proastă.

Fiica: Da. Dacă tac, nu risc nimic.

Tatăl: Te simți mai în siguranță dacă taci.

Fiica: Da, dar așa nu ajung nicăieri, pentru că o să creadă că sunt înceată la minte.

Tatăl: Dacă taci, nu obții ce vrei.

Fiica: Nu, așa că o să-mi încerc norocul.

Cum aș fi ratat ocazia de a-mi ajuta fiica dacă nu rezistam tentației de a-i povesti despre preferințele mele de adolescent în ceea ce privește fetele! Mulțumită Ascultării Active, fata mea a făcut un mic pas înainte. A dobândit o mai bună înțelegere de sine, de genul celei care duce la inițierea unei schimbări constructive în comportament.

Mesajele codificate ciudat pe care le transmit copiii înseamnă adesea că emițătorii acestora se confruntă cu probleme mai complicate. Ascultarea Activă le oferă părinților un mijloc de a ajuta copilul să-și definească problema și să înceapă procesul de rezolvare *personală* a acesteia. Dacă dă răspunsuri directe la

aceste sentimente codificate ca întrebări, părintele nu va face decât să rateze ocazia de a consilia eficient copilul în problema care îl frământă.

Când încearcă pentru prima oară această metodă, părinții uită adesea că Ascultarea Activă este o abilitate de mare valoare și atunci când reacționează la problemele intelectuale ale copilului. Copiii întâmpină continuu probleme când încearcă să înțeleagă ce citesc sau aud despre lumea din jurul lor — rasism, brutalitatea poliției, război, purificare etnică, strat de ozon, divorț, bande de răufăcători și așa mai departe.

Ceea ce îi descurajează atât de frecvent pe părinți este faptul că, în general, copiii își exprimă punctele de vedere cu multă tărie sau în moduri care îi fac pe părinți să se înfioare de evidenta lor naivitate sau lipsă de maturitate. Pentru mamă și tată, tentația este să intervină și să-l corecteze pe copil sau să-i ofere o imagine completă. Motivația părinților în acest caz poate fi benignă — să contribuie la dezvoltarea intelectuală a copiilor. Sau poate fi egocentrică — să-și demonstreze superioritatea intelectuală. În ambele situații, părinții intervin folosind unul sau mai multe Blocaje ale Comunicării, cu rezultatul inevitabil că nu li se mai acordă atenție sau începe un duel verbal care se termină cu sentimente rănite și remarci tăioase.

Trebuie să le punem părinților de la curs unele întrebări puțin indiscrete pentru a-i face să folosească Ascultarea Activă atunci când copiii lor se confruntă cu idei sau probleme actuale, precum și cu probleme de ordin mai personal. Îi întrebăm:

„Trebuie copilul vostru să gândească la fel ca voi?”

„De ce simțiți nevoia să-l povățuiți?”

„Nu puteți tolera o opinie foarte diferită de a voastră?”

„Puteți să-l ajutați să-și formeze propria concepție despre lumea aceasta complexă?”

„Îi puteți permite să fie acolo unde este în lupta cu o problemă?”

„Vă amintiți că, atunci când erați copii, aveți niște idei cam ciudate despre problemele lumii?”

Când părinții de la cursul nostru încep să-și dezlege limbile și să-și destupe urechile, ne spun că au survenit schimbări însemnate în conversațiile de la cină. Copiii lor încep să aducă în discuție probleme pe care nu le-au împărtășit niciodată părinților — droguri, sex, avort, alcool, moralitate și altele de acest fel. Ascultarea Activă poate transforma casa, în mod miraculos, într-un loc în care părinții și copiii lor poartă discuții serioase despre problemele complexe, vitale

cu care se confruntă puștii.

Atunci când părinții se plâng că puștii lor nu discută niciodată cu ei probleme serioase, de obicei se dovedește că asemenea probleme au fost abordate ezitant, cu titlu de încercare, de către copii, dar părinții au reacționat conform tradiției: cu muștrări, predici, morală, sarcasm sau adoptând un ton didactic, evaluându-i, criticându-i ori amuzându-se pe seama lor. În acest caz, copiii încep să tragă cortina care va despărți întotdeauna mintea lor de cea a părinților. Atunci nu-i de mirare că are loc așa o înstrăinare între părinți și copii. Aceasta predomină în multe familii pentru că părinții nu ascultă — dau sfaturi, corectează, critică și ridiculizează mesajele trimise de mințile în dezvoltare ale copiilor lor.

GREȘELI FRECVENTE ÎN FOLOSIREA ASCULTĂRII ACTIVE

Părinții înțeleg de obicei ușor ce înseamnă Ascultarea Activă și cât se deosebește de cele Douăsprezece Blocaje ale Comunicării. Rareori un părinte nu-și dă seama de avantajele pe care le poate aduce folosirea Ascultării Active. Cu toate acestea, unora le vine mai greu să pună în aplicare cu succes această nouă deprindere. Ca în orice lucru nou pe care îl învață cineva, se pot face greșeli, fie din lipsă de competență, fie pentru că abilitatea nu este folosită cum trebuie. Scoatem în evidență unele dintre aceste greșeli în speranța că îi vom ajuta pe părinți să le evite.

MANIPULAREA COPIILOR PRIN „ÎNDRUMARE”

Unii părinți nu reușesc să folosească Ascultarea Activă pentru simplul motiv că intențiile lor sunt greșite. Vor s-o folosească pentru a-i manipula pe copii să se comporte și să gândească așa cum cred părinții că ar trebui.

Doamna J. a venit la a patra ședință a cursului PG-PE de-abia așteptând să-și exprime dezamăgirea și resentimentele în privința primei sale experiențe de Ascultare Activă. „Păi, băiatul meu doar s-a uitat lung la mine și nu a zis nimic. Mi-ați spus că Ascultarea Activă îi încurajează pe copii să discute cu părinții. Ei bine, în cazul meu nu a fost așa.”

Când instructorul a întrebat-o dacă n-ar vrea să le spună cursanților ce s-a

Întâmplat, doamna J. a povestit:

James, 16 ani, a venit de la școală și m-a anunțat că i s-a spus că va pica la două materii. Am încercat imediat să-l încurajez să vorbească, folosind noua metodă învățată. James s-a închis în el și, în cele din urmă, s-a îndepărtat de mine.

Apoi instructorul s-a oferit să joace el rolul lui James și doamna J. să încerce să reia scena. Doamna J. a fost de acord, deși a avertizat cursanții că instructorul nu va putea niciodată să fie atât de necomunicativ cum e fiul ei acasă. Iată cum a jucat instructorul rolul lui James. Observați răspunsurile pe care i le-a dat mama:

James: Vai! M-am ars astăzi. Două avertizări că voi pica — la matematică și engleză.

Dna J.: Ești necăjit (cu răceală).

James: Sigur că sunt.

Dna J.: Ești dezamăgit (tot cu răceală).

James: Asta-i puțin spus. Înseamnă că nu voi absolvi, asta-i tot. Nu mai am ce face.

Dna J.: Simți că n-ai ce să faci pentru că nu ai învățat destul. (Mama își transmite acum propriul mesaj.)

James: Vrei să zici că trebuie să învăț mai mult? (James i-a auzit mesajul.)

Dna J.: Da, bineînțeles că nu e prea târziu, nu? (Acum mama vrea să-și impună soluția.)

James: Să învăț porcăriile astea? De ce? Nu sunt decât niște tâmpenii!

Și așa mai departe. James a fost înghesuit într-un colț de doamna J.: sub pretextul că folosea Ascultarea Activă, aceasta a încercat să-l manipuleze pe James să se pună cu burta pe carte. Simțindu-se amenințat de mama sa, James nu s-a lăsat păcălit și a intrat în defensivă.

Doamna J., ca mulți alți părinți, s-a lansat la început în Ascultarea Activă, pentru că a văzut în noua tehnică un mijloc de a-și manipula copiii — un mijloc subtil de a-i determina să facă ceea ce părintele crede că trebuie sau de a le îndruma comportamentul ori modul de a gândi.

N-ar trebui ca părinții să-și îndrume copiii? Nu este îndrumarea una dintre principalele responsabilități ale părinților? Deși „îndrumarea parentală” este una dintre misiunile părinților cel mai general recunoscute, e și una dintre misiunile înțelese cel mai greșit. A îndruma înseamnă a îndemna copilul să se îndrepte într-o direcție. De asemenea, implică și faptul că părintele are mâinile pe volan. Întotdeauna, atunci când părinții iau volanul și încearcă să-și ducă puștii într-o anumită direcție, vor întâmpina rezistență.

Copiii percep repede intențiile părinților. Recunosc imediat faptul că îndrumarea parentală presupune de obicei o lipsă de acceptare a copilului așa cum este. Copilul simte că părintele vrea să-i facă un lucru. Se teme de un

asemenea control indirect. Își simte independența amenințată.

Ascultarea Activă nu este o tehnică de îndrumare a copilului în sensul dorit de părinte. Părinții care cred acest lucru trimit mesaje indirecte cu preferințele, ideile și presiunile subtile pe care le exercită asupra copilului. Iată câteva exemple de mesaje parentale care se strecoară în răspunsurile date copiilor:

Ginny: Sunt supărată foc pe Holly și nu mai vreau să mă joc cu ea.

Părintele: Nu vrei să te joci cu ea azi pentru că ești puțin supărată pe ea acum.

Ginny: Nu mai vreau să mă joc cu ea niciodată — niciodată!

Observați cum părintele și-a strecurat propriul mesaj: „Sper că e ceva trecător și mâine nu vei mai fi așa supărată pe ea”. Ginny a sesizat dorința părintelui de a o schimba, iar al doilea mesaj a fost categoric.

Un alt exemplu:

Bob: Ce-i așa rău să fumezi marijuana? Nu e așa nocivă ca țigările sau alcoolul. Cred că nu ar trebui interzisă. Ar trebui să schimbe legea.

Părintele: Crezi că legea ar trebui schimbată pentru ca din ce în ce mai mulți copii să dea de necaz.

Feedbackul părintelui este evident o încercare de a-și convinge copilul că nu trebuie să gândească așa despre marijuana. Nu-i de mirare că feedbackul lui este incorect, deoarece conține propriul mesaj către copil, deci nu reflectă fidel numai ce i-a comunicat acesta. Un feedback corect ar suna cam așa: „Ești convins că marijuana ar trebui legalizată, așa e?”.

DESCHIZI O UȘĂ, APOI O ÎNCHIZI TRÂNTIND-O

Când încearcă pentru prima dată să folosească Ascultarea Activă, unii părinți încep să deschidă o ușă pentru comunicare, apoi o închid trântind-o pentru că nu ascultă activ suficient timp ca să audă tot ce are să le spună copilul. E ca și cum ai zice: „Hai, spune-mi ce simți, voi înțelege”. Apoi, când părintele aude ce simte copilul, închide repede ușa pentru că nu-i place ce aude.

Kyle, un băiețel de șase ani, pare necăjit, iar mama lui îi sare imediat în ajutor:

Mama: Pari cam necăjit. [ASCULTARE ACTIVĂ.]

Kyle: Frankie m-a îmbrâncit.

Mama: Nu ți-a plăcut asta. [ASCULTARE ACTIVĂ.]

Kyle: Nu. O să-i trag una în gură.

Mama: N-ar fi frumos. [EVALUARE.]

Kyle: Nu-mi pasă. Vreau să-l pocnesc așa (*legănându-se tare*).

Mama: Kyle, bătaia nu este modul potrivit de a rezolva conflictele cu prietenii. [MORALĂ.] De ce nu te duci la el să-i spui că vrei să te împaci? [SFAT, OFERIREA UNEI SOLUȚII.]

Kyle: Glumești? [Tăcere.]

Ușa i s-a trântit în față lui Kyle, comunicarea s-a întrerupt. Prin evaluare, morală și sfaturi, părintele a pierdut ocazia de a-l ajuta pe Kyle să-și lămurească sentimentele și să găsească o soluție constructivă *proprie* la problema lui. Kyle a învățat și că mama lui nu are încredere în el că-și poate rezolva astfel de probleme, că nu îi poate accepta sentimentul de furie, că nu îl crede un băiat „de treabă” și că părinții nu își înțeleg copiii.

Nu există mod mai bun de a asigura eșecul Ascultării Active decât să încurajezi copilul să-și exprime sentimentele și apoi să treci la evaluări, critici, morală și sfaturi. Părinții care procedează astfel descoperă repede că puștii lor devin suspicioși și află că părinții încearcă să-i scoată din încurcătură, dar mai apoi ajung să folosească ce aud de la ei pentru a-i evalua și descuraja.

„PĂRINTELE-PAPAGAL”

Domnul T. vine la curs dezamăgit de primele sale eforturi de a folosi Ascultarea Activă. „Fiul meu s-a uitat ciudat la mine și mi-a spus să nu mai tot repet ce îmi zice el. Domnul T. ne-a relatat o experiență prin care trec mulți părinți când doar reflectă sau „imită” faptele pe care le povestesc copiii, în loc să se axeze pe sentimente. Acestor părinți trebuie să li se aducă aminte că vorbele copilului (*codul* său special) sunt doar un vehicul pentru comunicarea sentimentelor. *Codul nu este mesajul în sine*; acesta din urmă trebuie decodificat de părinte.

„Ești un șobolan rău, împutit!” îi spune cu furie un copil tatălui său.

Bineînțeles că acel copil cunoaște diferența dintre un șobolan și tatăl lui, așa că mesajul său nu este „tată, ești un șobolan”. Acest cod special este singurul mijloc prin care își poate comunica el mânia.

Dacă tatăl i-ar răspunde „crezi că sunt un șobolan?”, copilul nu se va simți înțeles. Dacă tatăl i-ar fi spus „ești tare mânios pe mine!”, atunci copilul ar fi răspuns „sigur că da!” și s-ar fi simțit înțeles.

Următoarele exemple pun în evidență contrastul dintre reacțiile care doar repetă „papagalicește” codul și acelea în care părintele întâi decodifică mesajul și

apoi reacționează la sentimentele copilului (adevăratul mesaj pe care îl comunică acesta):

- Bradley:* Nu am nicio șansă să primesc mingea când joc cu copiii mai mari.
Părintele: Nu ai nicio șansă să primești mingea de la copiii mai mari. [IMITAREA CODULUI.]
Părintele: Vrei să joci și tu și simți că nu e corect să fii lăsat pe dinafară. [REAȚIE LA SENSUL MESAJULUI.]
- Larissa:* O vreme m-am descurcat, dar acum îmi merge mai rău ca oricând. Nimic din ce fac nu pare să ajute. De ce să mai încerc?
Părintele: Te simți mai rău ca oricând și nimic din ce încerci nu te ajută. [IMITAREA CODULUI.]
Părintele: Ești cu siguranță descurajată, de aceea vrei să renunți. [REAȚIE LA SENTIMENTUL DIN SPATELE MESAJULUI.]
- Sam:* Uite, tătucule, am făcut un avion cu noile mele unelte!
Părintele: Ai făcut un avion cu noile tale unelte. [IMITAREA CODULUI.]
Părintele: Ești foarte mândru de avionul pe care l-ai făcut. [REAȚIE LA SENTIMENTUL DIN SPATELE MESAJULUI.]

Părinții au nevoie de practică pentru a învăța să folosească Ascultarea Activă cu succes. Dar la cursul PG-PE descoperim că majoritatea părinților care sunt instruiți și participă la exerciții de formare a deprinderilor dobândesc un nivel surprinzător de competență în această artă.

ASCULTARE FĂRĂ EMPATIE

Un adevărat pericol pentru părinții care învață Ascultarea Activă doar din paginile unei cărți constă în incapacitatea lor de a arăta căldura și empatia care trebuie să le însoțească eforturile. Empatia este o calitate a comunicării care transmite emițătorului unui mesaj că ascultătorul simte *același lucru* ca el, că se pune în locul lui, trăind, pentru moment, în interiorul emițătorului.

Toți vrem ca alții să înțeleagă ce simțim, nu numai ce spunem. Copiii, în special, sunt foarte receptivi la sentimente. De aceea, mare parte din ce comunică este însoțit de sentimente ca: bucurie, ură, dezamăgire, iubire, îngrijorare, furie, mândrie, frustrare, tristețe și altele. Când transmit ceva părinților, se așteaptă la empatie față de asemenea sentimente. Când părinții nu le-o arată, copiii simt că partea esențială din ei în acel moment — sentimentele lor — nu este înțeleasă.

Cea mai răspândită greșeală pe care o fac părinții când încearcă să folosească pentru prima oară Ascultarea Activă este, probabil, că au reacții lipsite de componenta sentimentală la mesajele copiilor.

Rebecca, o fetiță de 11 ani, dă fuga în curte, unde lucrează mama ei:

Rebecca: Scott [fratele ei de nouă ani] e o pacoste. E rău! Mămico, îmi scoate toate hainele din sertare. Îl urăsc. Îmi vine să-l omor când face asta!

Mama: Nu-ți place de el când face asta.

Rebecca: Nu doar că nu-mi place! Nu pot să-l sufăr! Și îl urăsc!

Mama Rebeccăi aude *cuvintele*, dar nu și *sentimentele* fetiței. Deoarece în acel moment Rebecca este furioasă și dușmănoasă. Replica „te necăjește mult ce face Scott” i-ar fi surprins mai clar sentimentele. Când mama reacționează cu răceală la neplăcerea fetiței de a-și vedea sertarele golite, Rebecca se simte greșit înțeleasă, iar în următorul ei mesaj trebuie s-o corecteze pe mamă, spunându-i „nu pot să-l sufăr!” [folosind un eufemism] și „îl urăsc!” [asta-i și mai important].

Micul Carey, de șase ani, se roagă de tatăl lui, care îl încuraja să intre în apă pe când familia petrecea o zi plăcută la plajă:

Carey: Nu vreau să intru. E prea adâncă! Și mi-e frică de valuri.

Tatăl: Apa e prea adâncă pentru tine.

Carey: Mă sperie! Te rog nu mă obliga să intru!

Tatăl nu surprinde deloc sentimentele băiețelului, ceea ce se vede clar în reacția lui. Carey nu-i transmite tatălui său o evaluare a adâncimii apei, ci o rugă fierbinte. „Nu mă obliga să intru pentru că mi-e o frică de moarte!” Tatăl trebuia să recunoască asta, spunându-i: „Ești speriat și nu vrei să te oblig să intri în apă”.

Unii părinți descoperă că se simt stânjeniți când vine vorba de sentimente — atât ale lor, cât și ale copilului. E ca și cum ar fi siliți să le ignore pe cele ale copilului pentru că nu îi tolerează să le aibă. Sau vor să se descotorosească de ele și, automat, să nu le recunoască. Pe unii părinți îi sperie atât de mult sentimentele, încât nu reușesc să le detecteze în mesajele copiilor.

Astfel de părinți învață de obicei la cursul nostru că atât copiii, cât și adulții au, inevitabil, sentimente, care sunt o parte esențială a vieții, nu ceva patologic sau periculos. De asemenea, le explicăm că sentimentele sunt, în general, trecătoare — apar și dispar, nefăcând niciun rău iremediabil copilului. Totuși, pentru ca acestea să dispară sunt necesare acceptarea și recunoașterea lor de către părinte, transmise copilului prin Ascultare Activă empatică. Când părinții învață să facă asta, ne aduc la cunoștință cât de repede dispar sentimentele puternic negative la copiii lor.

Henry și Amy, tineri părinți a două fete, au povestit la curs un incident care le-a întărit mult încrederea în puterea Ascultării Active. Părinții lor îi învățaseră, într-o sută de feluri diferite, că exprimarea sentimentelor este un semn de slăbiciune și un lucru pe care nu-l face niciodată un adevărat „creștin”. Lui Henry și Amy li se repetase mereu: „Să urăști e un păcat!”, „Iubește-ți aproapele!”, „Măsoară-ți cuvintele!” sau „Când ai să vorbești frumos cu mama ta, poți să vii înapoi la cină!”.

Obișnuiți din copilărie cu asemenea precepte, lui Henry și Amy le-a venit greu ca părinți să accepte sentimentele copiilor lor și să reacționeze adecvat la mesajele emoționale transmise de fetele lor. Cursul PG-PE le-a deschis ochii. Mai întâi, au început să accepte existența sentimentelor în propria lor relație. Apoi au început să-și comunice *propriile sentimente* unul altuia, ajutați de Ascultarea Activă a celuilalt.

Fiind mulțumiți de această nouă onestitate și intimitate, Henry și Amy au câștigat destulă încredere pentru a începe să le asculte pe fetele lor la pubertate. În câteva luni, cele două fete s-au schimbat din niște ființe tăcute, introvertite și reprimare în unele expansive, spontane, extravertite, comunicative și pline de voie bună. Sentimentele au devenit o parte acceptată a vieții în acest mediu familial eliberat de prejudecăți.

„Acum e mult mai multă veselie în familia noastră”, spune Henry. „Nu trebuie să ne mai simțim vinovați că avem sentimente. Iar fetele sunt mai deschise și mai sincere cu noi.”

ASCULTAREA ACTIVĂ ÎN MOMENTELE NEPOTRIVITE

Experiențele nereușite ale părinților care încearcă prima oară Ascultarea Activă au adesea loc pentru că aceștia o folosesc în momente nepotrivite. Ca orice lucru bun, Ascultarea Activă poate fi excesivă.

Sunt momente în care copiii nu vor să vorbească despre sentimentele lor, nici chiar unor ascultători empatici. Vor să le păstreze un timp doar pentru ei sau poate îi dor prea mult ca să le mărturisească în acele momente. Ori poate nu au timp de o discuție cathartică lungă cu unul dintre părinți. Părinții trebuie să respecte nevoia copilului de intimitate afectivă și să nu insiste să i se destăinuie toate sentimentele.

Oricât de bun „deschizător de drumuri” este Ascultarea Activă, copiii refuză

câteodată să pășească pe acest drum. O mamă ne-a relatat cum i-a spus fiica ei că nu are chef de Ascultare Activă: „Lasă asta! Știu că te poate ajuta să vorbești, dar acum nu mă simt în stare. Așa că, te rog, mamă, fără Ascultare Activă acum”.

Uneori, părinții deschid poarta Ascultării Active în situații în care *nu au timp* să asculte toate sentimentele din sufletul copilului lor. Asemenea dialoguri pe fugă nu numai că sunt incorecte față de copil, dar fac rău relației cu părintele. Copilul va ajunge să creadă că părinții nu țin destul la el ca să-l asculte până la capăt. Noi îi sfătuim pe părinți: „Nu începeți Ascultarea Activă dacă nu aveți suficient timp să auziți toate sentimentele pe care această abilitate le eliberează!”.

Unii părinți au întâmpinat rezistență pentru că au folosit Ascultarea Activă când copilul avea nevoie de alt fel de ajutor. Atunci când un copil cere cu îndreptățire informații, o mână de ajutor sau o soluție inedită de la părinte, poate că nu are nevoie să discute o problemă amănunțit sau să rezolve ceva de unul singur.

Părinții se atașează uneori așa mult de Ascultarea Activă, că o folosesc și când copilul nu simte nevoia să se destăinuie sau să fie încurajat să-și comunice sentimente mai profunde. Este evident cât de inadecvată e Ascultarea Activă în următoarele situații teoretice:

1. *Copilul:* Mamă, poți să mă duci sâmbătă cu mașina în centru? Am niște cumpărături de făcut.

Părintele: Ai vrea să te duc cu mașina sâmbătă.

2. *Copilul:* La ce oră vă întoarceți acasă tu și cu mama?

Părintele: Chiar te frământă când venim înapoi?

3. *Copilul:* Cât m-ar costa asigurarea dacă mi-aș lua mașină?

Părintele: Te îngrijorează cât va costa asigurarea.

Acești copii (sau adolescenți) nu au probabil nevoie să fie încurajați să comunice mai multe. Solicită un anumit gen de ajutor, foarte diferit de cel pe care îl oferă Ascultarea Activă. Nu transmit sentimente. Cer niște informații de ordin practic. Dacă reacționați la asemenea solicitări cu Ascultare Activă, nu numai că i se va părea ciudat copilului, dar va fi și frustrat sau iritat. Sunt momente în care vi se cere un răspuns direct.

Părinții descoperă și că puștii lor se simt deranjați când continuă Ascultarea Activă mult timp după ce copilul a încetat să mai trimită mesaje. Părinții trebuie

să știe când să se oprească. În general, indiciile vor veni de la copil — are o anumită expresie facială, se ridică să plece, tace, se foiește, se uită la ceas și așa mai departe — sau spune lucruri ca acestea:

„Păi, cred că asta-i tot.”

„Nu mai am timp să discut.”

„Văd lucrurile un pic altfel acum.”

„Poate că ajunge pentru moment.”

„Am o groază de învățat în seara asta.”

„Cred că vă răpesc prea mult timp.”

Părinții inteligenți dau înapoi când primesc asemenea indicii sau mesaje, chiar dacă nu li se pare că problema a fost rezolvată de copil. După cum își dau seama psihoterapeuții, Ascultarea Activă doar îi îndeamnă pe copii să facă primul pas spre rezolvarea problemelor — exprimându-și sentimentele și definind problema. De multe ori, copiii pornesc de aici și ajung până la urmă, pe cale ocolită, la o soluție proprie.

Capitolul 5

Cum să-i asculți pe copiii prea mici ca să vorbească

Mulți părinți ne întreabă: „Văd că Ascultarea Activă face minuni la copiii de trei-patru ani și mai mari, dar ce facem în cazul copiilor foarte mici, care nu vorbesc încă?”.

Sau: „Văd că trebuie să ne biziim mult pe capacitățile interioare ale copiilor noștri de a-și rezolva problemele, ajutându-i prin Ascultarea Activă. Dar copiii mai mici nu au aptitudini pentru rezolvarea de probleme, așadar, nu trebuie să o facem noi în locul lor de cele mai multe ori?”.

Este o percepție greșită că Ascultarea Activă le folosește numai copiilor destul de mari ca să vorbească. Folosirea Ascultării Active în cazul copiilor mici necesită într-adevăr o înțelegere mai profundă a comunicării nonverbale și a felului în care părinții pot reacționa la mesajele nonverbale trimise de copiii mici. În plus, părinții copiilor foarte mici cred deseori că, deoarece acești pitici sunt dependenți de adulți pentru multe din nevoile lor, au o capacitate foarte redusă de a găsi soluții proprii la problemele de care se izbesc în prima copilărie. Nici asta nu e chiar așa.

CUM SUNT COPIII MICI?

În primul rând, copiii mici au nevoi foarte asemănătoare cu ale copiilor mari și adulților. Și au problemele lor legate de satisfacerea acestor nevoi. Le e frig, foame, se udă și se simt prost, sunt obosiți, însetați, frustrați, bolnavi. Pentru a-i ajuta pe copiii mici să-și rezolve aceste probleme, părinții se confruntă cu unele dificultăți speciale.

În al doilea rând, copiii mici depind foarte mult de părinți în ceea ce privește

satisfacerea nevoilor și oferirea de soluții la probleme. Resursele și capacitățile lor interioare *sunt* limitate. Un bebeluș flămând nu poate să meargă în bucătărie, să deschidă frigiderul și să-și toarne o cană cu lapte.

În al treilea rând, copiii mici nu au încă bine dezvoltată capacitatea de a-și comunica nevoile prin simboluri verbale. Nu au încă limbajul necesar pentru a-și împărtăși problemele și nevoile. În majoritatea timpului, părinții nu știu ce este în capul copiilor foarte mici care nu pot încă să vorbească, pentru că aceștia nu anunță clar că au nevoie de afecțiune sau că li s-au acumulat gaze în burtă.

În al patrulea rând, copiii mici nu „știu” adesea nici ei ce-i deranjează. Acest lucru se întâmplă fiindcă majoritatea nevoilor lor sunt fiziologice — adică probleme cauzate de nesatisfacerea nevoilor corporale (foame, sete, durere și așa mai departe). De asemenea, din cauza aptitudinilor cognitive și lingvistice nedezvoltate, pot să nu-și dea seama ce probleme au.

De aceea, să-i ajuți pe copiii mici să-și satisfacă nevoile și să-și rezolve problemele este un lucru oarecum diferit de a-i ajuta pe copiii mai mari. Dar nu atât de diferit pe cât cred majoritatea părinților.

CUM NE DĂM SEAMA CE NEVOI ȘI PROBLEME AU COPIII MICI

Oricât și-ar dori părinții ca sugarii să-și satisfacă singuri nevoile și să-și rezolve problemele, depinde adeseori de părinte să-și dea seama dacă micuțul Nicky mănâncă suficient, este uscat, îi e cald, primește destulă afecțiune și altele de acest fel. Problema este: cum descoperă părintele ce îl deranjează pe un copil nemulțumit care scâncește tot timpul?

Majoritatea părinților „se iau după cărți” — ce au citit despre nevoile copilului. Doctorul Benjamin Spock a fost fără îndoială un ajutor neprețuit pentru părinți, oferindu-le informații despre bebeluși și nevoile lor și spunându-le părinților ce trebuie să facă pentru a le satisface aceste nevoi. Totuși, așa cum știe orice părinte, doctorul Spock nu a putut acoperi totul. Pentru a fi eficient în a ajuta un anumit copil cu nevoile și problemele lui unice, părintele este obligat să învețe să-l înțeleagă. Poate face acest lucru mai ales *ascultând cu atenție mesajele transmise de copil*, fie și non-verbale.

Părintele unui copil mic, ca și cel al unui copil mai mare, trebuie să învețe să *descifreze corect* aceste mesaje. Este un mod diferit de ascultare, în principal

pentru că bebelușii comunică nonverbal.

Un copil mic începe să plângă la 5:30 după-amiaza. Evident, are o problemă — a pățit ceva, are o nevoie, vrea ceva. Nu-i poate trimite părintelui un mesaj verbal, cum ar fi: „Mă supără ceva și sunt foarte necăjit”. De aceea, părintele nu poate folosi Ascultarea Activă: „Te supără asta și ești necăjit”. Copilul nu ar înțelege.

Părintele primește totuși un mesaj nonverbal (plâns) și trebuie să-l „decodifice” dacă vrea să știe ce se petrece în mintea copilului. Deoarece părintele nu poate utiliza un feedback *verbal* pentru a verifica acuratețea decodificării sale, va trebui să folosească un feedback *nonverbal sau comportamental*.

Părintele ar putea să acopere mai întâi copilașul cu o pătură (decodificând plânsul său ca „îi e frig”). Dar copilul continuă să plângă („nu mi-ai înțeles încă mesajul”). Părintele îl ridică în brațe și îl leagă (decodificând acum: „S-a speriat de un vis”). Copilul plânge în continuare („nu asta simt”). Într-un final, îi dă biberonul („îi e foame”) și, după ce sugă puțin, copilul nu mai plânge. („Asta am vrut să spun — mi-era foame —, m-ai înțeles în cele din urmă.”)

Să fii un părinte eficient al unui copil mic, dar și al unuia mai mare depinde în mare măsură de *acuratețea comunicării dintre părinte și copil*. Și principala responsabilitate în dezvoltarea unei comunicări corecte îi revine genitorului. El trebuie să învețe să decodifice corect comportamentul nonverbal al micuțului înainte de a determina ce îl deranjează. De asemenea, trebuie să folosească același gen de feedback pentru a se asigura de acuratețea decodificării sale. Acest proces de feedback se poate numi tot „Ascultare Activă”; este același mecanism pe care l-am descris la comunicarea verbală dintre părinte și copil. Dar cu un copil care trimite un mesaj nonverbal (plânsul), părintele trebuie să folosească tot un feedback nonverbal (să-i dea biberonul).

Necesitatea acestui tip de comunicare bilaterală explică de ce în primii doi ani de viață ai copilului este esențial ca părinții lui să petreacă mult timp cu el. Un părinte ajunge să-și „cunoască” copilul mai bine ca oricine — adică, părintele își dezvoltă capacitatea de a decodifica comportamentul nonverbal al copilului mic și, prin urmare, devine în stare să-i satisfacă nevoile mai bine decât oricine sau să-i ofere soluții la problemele lui.

Toată lumea a trecut prin situații în care nu a reușit să decodifice

comportamentul copilului unui prieten. Întrebăm uneori: „Ce vrea să spună când lovește cu zgomot barele țarcului? Trebuie să vrea ceva”. Mama ne răspunde: „Așa face întotdeauna când îi e somn. Primul nostru copil trăgea de pătură când îi era somn.”

FOLOSEȘTE ASCULTAREA ACTIVĂ PENTRU A-I AJUTA PE COPIII MICI

Prea mulți părinți de copii mici nu se ostenesc să folosească Ascultarea Activă pentru a verifica acuratețea procesului lor de decodificare. Se grăbesc să acționeze ca să-l ajute pe copil fără să afle întâi ce îl supără.

Michael stă în picioare în pătuțul lui și începe să se smiorcăie, apoi să plângă tare. Mama îl pune la loc și îi dă jucăria care zdrăngăne. Michael se oprește din plâns pentru o clipă, apoi aruncă zdrăngănica din pat pe podea și începe să plângă mai tare. Mama ia jucăria de pe jos și i-o pune lui Michael în mână, spunându-i cu asprime: „Dacă o mai arunci din nou, n-o s-o mai primești înapoi”. Michael tot plânge și aruncă iar jucăria din pat. Mama îi trage o palmă peste mână. Michael urlă rău acum.

Această mamă a presupus că știe ce are nevoie bebelușul, dar nu l-a auzit „spunându-i” că decodificarea ei era incorectă. Ca mulți alți părinți, această mamă nu a avut răbdare să se încheie procesul comunicational. Nu s-a asigurat că a înțeles ce voia sau avea nevoie copilul. Micuțul a rămas frustrat, iar mama s-a enervat. În acest fel sunt plantați germenii unei relații în continuă deteriorare și ai unui copil nesănătos din punct de vedere emoțional.

Normal, cu cât un copil e mai mic, cu atât mai puțin se poate baza părintele pe resursele și capacitățile lui. Asta înseamnă că părintele va trebui să intervină (sau să contribuie) mai mult în procesul de rezolvare a problemelor în cazul copiilor mici. Toată lumea știe că părinții trebuie să prepare laptele praf, să schimbe scutecele, să-l acopere pe copil, să-l scoată din pătură, să-l mute, să-l ridice, să-l legene, să-l dezmierde și multe altele, pentru a vedea dacă nevoile îi sunt satisfăcute. Asta înseamnă să petreacă mult timp cu bebelușul său. Copilul foarte mic are nevoie de părinții lui, extrem de multă nevoie. Iată de ce pediatrii insistă așa de mult ca părinții să stea cu el în acești primi ani de dezvoltare, când copilul este atât de neajutorat și de dependent de ei.

Dar nu e suficient să-i fiți alături. Factorul esențial constă în *eficacitatea cu care ascultă părintele* mesajele nonverbale ale copilului, astfel încât să înțeleagă

ce se petrece în mintea lui și să-i poată da ce are nevoie în momentul când are nevoie.

Faptul că specialiștii în creșterea copiilor nu au reușit să înțeleagă acest lucru a avut drept consecință multe cercetări de slabă factură și unele interpretări incorecte ale rezultatelor cercetărilor în domeniul dezvoltării copilului. S-au făcut multe studii științifice pentru a demonstra superioritatea unei metode față de alta — de exemplu, hrănirea cu biberonul sau alăptatul la sân, hrănirea la cerere sau după un program, educarea la oliță timpuriu sau târziu, severitate sau indulgență. În cea mai mare parte, aceste studii nu au luat în calcul marile diferențe între nevoile diversilor copii și nici pe cele și mai mari între părinți, privitoare la eficiența cu care primesc mesajele copiilor.

Faptul că sugarul este înțârcat mai devreme sau mai târziu, de exemplu, s-ar putea să nu fie un factor important care să-i influențeze personalitatea sau sănătatea mintală ulterioară. Mai degrabă, determinant este faptul că un părinte ascultă cu atenție mesajele trimise de *acest copil* în fiecare zi despre nevoile sale și le interpretează corect pentru a avea flexibilitatea necesară de a veni cu soluții care să îi satisfacă trebuințele. Ascultarea atentă și interpretarea corectă pot avea ca rezultat înțârcarea unui copil mai devreme, a altuia mai târziu, iar a unui al treilea la mijlocul acestui interval de timp. Cred cu tărie că același principiu se aplică celor mai multe practici legate de creșterea copilului, în jurul cărora s-au stârnit o mulțime de controverse, cum ar fi hrănirea, „porția” de dezmierdări necesară unui copil mic, gradul de separare maternă, somnul necesar, educarea la oliță, alăptatul și așa mai departe. Dacă acest principiu este valabil, ar trebui să le spunem părinților:

Veți fi cei mai eficienți părinți dacă îi oferiți copilului un climat familial în care știți cum să-i satisfaceți nevoile, folosind Ascultarea Activă pentru a înțelege mesajele care transmit clar ce nevoi are copilul vostru.

DĂ-I COPILULUI OCAZIA SĂ-ȘI SATISFACĂ SINGUR NEVOILE

Principalul scop al majorității părinților ar trebui să fie acela de a-și ajuta copilul mic să-și dezvolte treptat propriile resurse — să se dezvețe de dependența de părinte, să devină din ce în ce mai capabil să-și satisfacă propriile nevoi și să-și rezolve problemele. Părintele cel mai eficient în această privință

este acela care va rămâne fidel principiului că mai întâi trebuie să-i dea copilului șansa de a-și rezolva singur problemele și apoi să intervină cu soluțiile sale.

În următorul exemplu, părintele aplică acest principiu cu o eficiență maximă:

Copilul (plângând): Camionul, camionul — nu e camionul!

Părintele: Ți vrei camionul, dar nu-l găsești. [ASCULTARE ACTIVĂ.]

Copilul: (se uită sub canapea, dar nu-l găsește).

Părintele: Camionul nu e acolo. [REAȚIE LA MESAJUL NONVERBAL.]

Copilul: (Aleargă prin cameră, se uită peste tot, dar nu-l găsește.)

Părintele: Camionul nu e aici. [REAȚIE LA MESAJUL NONVERBAL.]

Copilul: (se gândește, se întoarce la ușă).

Părintele: Poate că e în curtea din spate. [REAȚIE LA MESAJUL NONVERBAL.]

Copilul: (fuge afară, găsește camionul în groapa cu nisip, pare mândru): Camionul!

Părintele: Ți-ai găsit singur camionul! [ASCULTARE ACTIVĂ.]

Acest părinte i-a lăsat tot timpul copilului responsabilitatea rezolvării problemei, evitând intervenția directă sau sfaturile. Procedând astfel, părintele îl ajută pe copil să-și dezvolte și să-și folosească resursele proprii.

Mulți părinți sunt foarte dornici să preia problemele copilului. Sunt atât de nerăbdători să-și ajute copilul sau atât de deranjați (nu acceptă) de faptul că acesta are o dorință neîmplinită, încât se simt obligați să preia rezolvarea problemei și să-i ofere copilului o soluție rapidă. Dacă asta se întâmplă des, devine o modalitate sigură de a întârzia procesul prin care copilul învață să-și folosească propriile resurse și să-și dezvolte independența și inventivitatea.

Capitolul 6

Cum să vorbești în așa fel încât copiii să te asculte

Când părinții învață Ascultarea Activă la cursul nostru, unul dintre ei își pierde adesea răbdarea și întreabă: „Când vom învăța cum să-i facem pe copii să asculte ce le spunem? Asta-i problema noastră acasă”.

Fără îndoială că aceasta este o problemă în multe familii, pentru că, inevitabil, copiii îi enervează, deranjează sau frustrează uneori pe părinți; pot fi egoiști sau nepăsători atunci când caută să-și satisfacă propriile nevoi. Exact ca puii de câine, copiii pot fi gălăgioși și distructivi, enervanți și pretențioși. Așa cum știe orice părinte, copiii pot să-ți dea mai multă treabă de făcut, să te întârzie când te grăbești, să te bată la cap când ești obosit, să facă multă mizerie, să-și neglijeze îndatoririle, să-ți spună vorbe grele, să vină prea târziu acasă și tot așa.

Mamele și tații au nevoie de modalități eficiente de a gestiona acele comportamente ale copiilor care se opun nevoilor lor de părinți. La urma urmei, și părinții *au* nevoi. Trebuie să-și trăiască propria viață și au dreptul să se bucure de ea. Totuși, mulți părinți îi îngăduie copilului să ocupe o poziție privilegiată în familie. Acești copii cer să li se satisfacă nevoile, dar nu le pasă de nevoile părinților.

Spre regretul lor, mulți părinți descoperă, atunci când le cresc copiii, că aceștia se poartă de parcă părinții lor nu ar avea nevoi. Când părinții permit să se întâmple așa ceva, copiii lor trec prin viață de parcă ar fi o stradă cu sens unic, un drum în care li se satisfac mereu nevoile. Părinții unor asemenea copii ajung să-și facă sânge rău și să aibă resentimente puternice față de copiii lor „nerecunoscători” și „egoiști”.

Când s-a înscris la cursul PG-PE, doamna Lloyd era uimită și mâhnită că

fiica ei Brianna dădea foarte puțin familiei sale, în schimb se aștepta ca părinții să facă tot ce le cerea. Dacă nu ieșeau lucrurile pe placul ei, îi sărea țandăra sau pleca de acasă și nu se întorcea decât după ore întregi.

Doamna Lloyd, educată de mama ei să creadă că sentimentele puternice și conflictele nu sunt lucruri pe care familiile „așezate” să le dezvăluie, ceda la majoritatea pretențiilor Briannei, ca să evite scenele sau, cum spunea ea, „să păstreze pacea și liniștea în familie”. Când a ajuns în adolescență, Brianna a devenit și mai arogantă și mai egocentrică, neajutând prea des la treburile din casă și rareori făcând concesii față de nevoile părinților.

Le spunea adesea părinților că ei o aduseseră pe lume și, de aceea, era datoria lor să se îngrijească de nevoile ei. Doamna Lloyd, un părinte conștiincios care dorea din tot sufletul să fie o mamă bună, începuse să aibă resentimente puternice față de Brianna. După tot ce făcuse pentru fiica ei, o durea și o supăra să vadă egoismul Briannei și lipsa ei de considerație față de nevoile părinților săi.

„Noi suntem cei care îi dăm totul, ea doar ia fără să dea nimic în schimb” — așa a descris această mamă situația din familia ei.

Doamna Lloyd era sigură că făcea ceva greșit, dar nici nu-i trecea prin minte că purtarea Briannei era consecința directă a fricii mamei de a-și apăra propriile drepturi. PG-PE a ajutat-o mai întâi să accepte legitimitatea propriilor sale nevoi și apoi i-a dat abilitățile necesare pentru a se confrunța cu Brianna când comportamentul ei devenea inacceptabil.

Ce pot să facă părinții când nu acceptă cu niciun chip comportamentul unui copil? Cum pot să-l facă pe copil să ia în considerație și nevoile părinților? Acum ne vom concentra asupra modului în care părinții le pot vorbi copiilor în așa fel încât aceștia să aplece urechea la sentimentele *lor* și să se gândească la nevoile *lor*.

Când copilul îi face o problemă părintelui, este nevoie de aptitudini de comunicare total diferite de cele necesare atunci când copilul își creează singur o problemă. În al doilea caz, problema „ține” de copil; iar atunci când copilul îi face o problemă părintelui, acea problemă „ține” de părinte. În acest capitol, le vom arăta părinților de ce calități au nevoie pentru a fi eficienți în rezolvarea problemelor pe care li le fac copiii.

CÂND PROBLEMA ȚINE DE PĂRINTE

Mulți părinți înțeleg greu conceptul de apartenență a problemelor. Poate că sunt prea obișnuiți să gândească în termeni ca a avea „copii-problemă”, care mută dificultatea la nivelul copilului mai degrabă decât al părintelui. Este important pentru părinți să înțeleagă diferența.

Cel mai bun indiciu pentru părinți apare atunci când încep să-și perceapă propriile sentimente de neacceptare, iritare, frustrare, ranchiună. Pot constata că devin tensionați, nu se mai simt în largul lor, nu le mai place ce face copilul sau îi supraveghează mereu comportamentul.

Să presupunem că:

Un copil întârzie mereu la cină.

Un copil îți întrerupe conversația cu un prieten.

Un copil te sună la serviciu de mai multe ori pe zi.

Un copil își lasă sistematic jucăriile pe podeaua din camera de zi.

Un copil pare gata să verse laptele pe covor.

Un copil își cere să-i mai citești o poveste, apoi alta și alta.

Un copil își pune muzica prea tare.

Un copil nu se achită de îndatoririle sale în casă.

Un copil îți folosește uneltele și nu le pune la loc.

Un copil îți conduce mașina cu viteză prea mare.

Astfel de comportamente constituie amenințări reale sau potențiale pentru drepturile legitime ale părinților. Comportamentul copilului îl afectează în mod direct sau *concret* pe părinte: Mama nu vrea să-și strice cina, să i se păteze covorul, să i se întrerupă discuția și așa mai departe.

Confruntat cu asemenea comportamente, părintele are nevoie de modalități de a se ajuta pe sine, nu pe copil. Următorul tabel arată diferența dintre rolul părintelui când problema ține de el și când problema ține de copil.

Când problema ține de copil	Când problema ține de părinte
Copilul inițiază comunicarea	Părintele inițiază comunicarea
Părintele este ascultătorul	Părintele este emițătorul
Părintele este consilier	Părintele este factor de influență
Părintele vrea să-l ajute pe copil	Părintele vrea să se ajute pe sine
Părintele este o „cutie de rezonanță“	Părintele vrea să-și „zică oful“
Părintele îi ușurează copilului găsirea unei soluții proprii	Părintele trebuie să-și găsească propria soluție
Părintele acceptă soluția copilului	Părintele trebuie să fie satisfăcut de soluția pe care a găsit-o
Pe părinte îl interesează în primul rând nevoile copilului	Pe părinte îl interesează în primul rând propriile sale nevoi
Părintele e mai pasiv	Părintele e mai activ

Părinții au mai multe alternative atunci când problema este de competența lor:

1. Pot încerca să-l schimbe pe copil prin mijloace directe.
2. Pot încerca să modifice mediul.
3. Pot încerca să se schimbe pe ei înșiși.

Fiul domnului Adams, Jimmy, scoate uneltele tatălui său din cutia lor și le lasă de obicei împrăștiate prin curte. Acest lucru este inacceptabil în ochii domnului Adams, așa că această problemă ține de *el*.

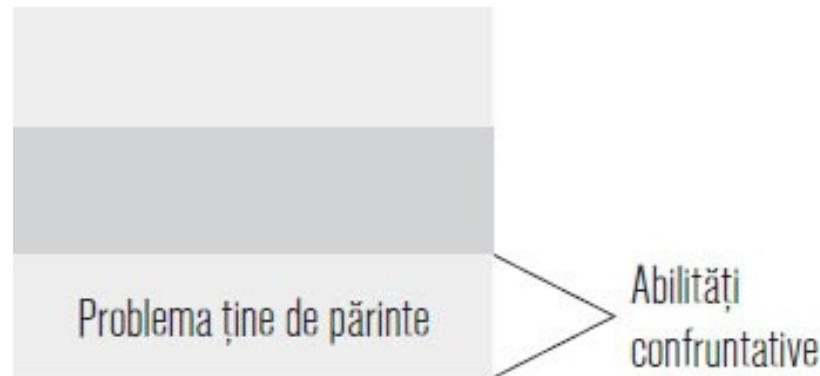
Poate să se confrunte cu Jimmy, să spună ceva, în speranța că va schimba comportamentul băiatului.

Poate să modifice mediul lui Jimmy cumpărându-i o trusă de unelte pentru copii, în speranța că astfel va schimba și comportamentul băiatului.

Poate încerca să-și schimbe propria atitudine față de comportamentul lui Jimmy, spunându-și „așa sunt băieții” sau „va învăța cu timpul să aibă mai multă grijă de unelte”.

În acest capitol ne vom ocupa doar de prima alternativă, axându-ne pe

modul în care părinții pot să vorbească sau să se confrunte cu puștii lor pentru a le schimba comportamentul care li se pare inacceptabil. În fereastra comportamentală, accentul va cădea pe partea de jos — când problema ține de părinte. În capitolele ulterioare ne vom ocupa de celelalte două alternative.



MODURI INEFICIENTE DE A-ȚI ÎNFRUNTA COPIII

Nu este o exagerare să afirmăm că 99 din 100 de părinți de la cursul nostru folosesc metode ineficiente de comunicare atunci când comportamentul copiilor lor îi deranjează. La una din ore, instructorul citește cu voce tare o situație familială tipică, aceea în care un copil își supără părintele.

„Ești foarte obosit după o zi întreagă de muncă. Ai nevoie să te odihnești puțin. Ai vrea să o faci uitându-te la știrile de seară. Dar băiețelul tău de cinci ani te tot bate la cap să te joci cu el. Te trage de mânecă, se suie în poala ta, punându-se în fața televizorului. Să te joci cu el este ultimul lucru de care ai chef.”

Apoi instructorul îi roagă pe cursanți să scrie pe o bucată de hârtie ce i-ar spune copilului în această situație. (Poate lua parte la acest exercițiu și cititorul, care își notează propria reacție verbală.) Apoi instructorul citește o altă situație și pe urmă a treia, rugându-l pe fiecare cursant să-și scrie răspunsul.

„Fiica ta de zece ani joacă într-o echipă de softball. O aștepti de obicei după meciuri, doar că în ultimele zile nu ai găsit-o în locul convenit pentru întâlnire.”

„Fiica ta adolescentă a venit de la școală, și-a făcut un sendviș și a lăsat multă mizerie pe blatul din bucătărie, după ce tu ai stat o oră să-l speli ca să fie curat când vei pregăti cina.”

Din acest exercițiu făcut la curs, descoperim că părinții, cu rare excepții, se descurcă fără eficiență în aceste situații tipice. Le spun copiilor lucruri care vor avea, foarte probabil, efecte ca acestea:

1. Vor face copilul să opună rezistență la influența părintelui prin refuzul de a-și schimba comportamentul inacceptabil pentru părinte.
2. Vor face copilul să simtă că părintele nu-l crede prea inteligent.
3. Vor face copilul să simtă că părintele nu-i respectă nevoile.
4. Vor face copilul să se simtă vinovat.
5. Vor distruge respectul de sine al copilului.
6. Vor face copilul să se apere cu îndârjire.
7. Îl vor provoca să-și atace părintele sau să i-o plătească într-un fel.

Pe părinți îi șochează asemenea descoperiri, pentru că aproape nu există părinte care intenționează să-i facă rău copilului său. Majoritatea părinților nici nu s-au gândit vreodată la efectul pe care îl au cuvintele lor asupra copiilor.

La curs descriem în continuare fiecare din aceste moduri ineficiente de confruntare verbală a copiilor și le scoatem în evidență toate deficiențele.

TRIMITEREA UNUI „MESAJ-SOLUȚIE”

Ai fost vreodată gata să faci ceva amabil pentru o persoană (sau să-ți schimbi comportamentul de așa natură încât să îi satisfacă nevoile) și, pe neașteptate, acea persoană să te roage sau să te sfătuiască să faci exact ceea ce voiai oricum să faci?

Reacția ta a fost probabil: „Nu trebuia să mi se spună” sau „dacă așteptai un minut, aș fi făcut asta fără să-mi fi spus”. Sau poate te-ai fi enervat pentru că ai simțit că persoana cealaltă nu avea destulă încredere în tine sau îți răpea șansa de a face un lucru amabil pentru ea din proprie inițiativă.

Când ți se face așa ceva, oamenii îți „transmit o soluție”. Asta fac adesea și părinții cu copiii. Nu așteaptă copilul să inițieze un comportament grijuliu; îi spun ce *trebuie*, *ar trebui* sau *s-ar cuveni* să facă. Următoarele tipuri de mesaje „transmit o soluție”:

1. ORDINE, DIRECTIVE, COMENZI

„Du-te și găsește-ți ceva cu care să te joci.”

„Dă muzica mai încet.”

„Să fii acasă până la 11:00 noaptea.”

„Du-te să-ți faci temele.”

2. PREVENIRI, ADMONESTĂRI, AMENINȚĂRI

„Dacă nu încetezi, o să țip la tine.”
„Mama se va supăra dacă mi te tot încurci printre picioare.”
„Dacă nu te duci acolo și cureți mizeria, o să-ți pară rău.”

3. ÎNDEMNURI, PREDICI, MORALĂ

„Nu întrerupe niciodată din vorbit pe cineva.”
„N-ar trebui să te porți așa.”
„N-ar trebui să te joci când ne grăbim.”
„Curăță întotdeauna după tine.”

4. SFATURI, SUGESTII SAU SOLUȚII

„Ce-ar fi să te duci afară la joacă?”
„Dacă aș fi în locul tău, aș uita toată chestia asta.”
„Nu poți să pui la loc lucrurile după ce le folosești?”

Aceste reacții verbale îi comunică unui copil soluția *ta* pentru el — mai exact, ce crezi *tu* că trebuie să facă. Tu hotărăști totul, tu controlezi situația; tu preiei controlul, tu pocnești din bici. *Îl lași pe el pe dinafară*. Primul tip de mesaje îi ordonă să folosească soluția *ta*; al doilea îl amenință; al treilea îl îndeamnă, iar al patrulea îl sfătuiește.

Părinții întrebă: „Ce e așa rău în a-i transmite copilului soluția *ta* — la urma urmei, nu este chiar el cauza problemei”. E adevărat, dar faptul că îi dai soluția *ta* la problemă poate avea aceste efecte:

1. Copiii se împotrivesc la ce li se spune să facă. Poate că nu le place soluția *ta*. Copiii se opun să-și schimbe comportamentul când li se spune cum „trebuie”, „ar trebui” sau „ar fi bine” să se schimbe.
2. Când îi trimiți soluția copilului, îi mai transmiți și alt mesaj: „Nu am încredere în tine că alegi soluția corectă” sau „nu cred că ești destul de sensibil ca să mă ajuți la problema mea”.
3. Trimițându-i soluția, îi spui copilului că nevoile tale sunt mai importante decât ale lui, că trebuie să facă exact ce crezi tu că trebuie, indiferent de nevoile lui („făci ceva inacceptabil pentru mine, așa că singura soluție e cea pe care ți-o dau eu”).

Dacă vine un prieten în vizită la tine și se întâmplă să-și pună picioarele pe unul din noile scaune tapițate din sufrageria ta, n-o să-i spui niciodată:

„Dă-ți imediat jos picioarele de pe scaunul meu.”
„N-ar trebui să-ți pui niciodată picioarele pe scaunul nou al cuiva.”

„Dacă-ți știi interesul, îți vei lua imediat picioarele de pe scaunul meu.”

„Ai face bine să nu-ți pui *în viața ta* picioarele pe scaunul meu.”

Ar suna ridicol în situația în care e vorba de un prieten, deoarece majoritatea oamenilor își tratează prietenii cu mai mult respect. Adulții nu vor să-și „facă de râs” prietenii. De asemenea, presupun că aceștia au destulă minte să-și găsească propria soluție la problema lor, odată ce li se spune care este. Un adult doar îi va comunica prietenului sentimentele sale. Va lăsa la latitudinea lui să reacționeze adecvat și va presupune că va fi suficient de atent să-i respecte sentimentele. Cel mai probabil, proprietarul scaunului în chestiune va trimite mesaje de genul:

„Sunt îngrijorat să nu mi se murdărească scaunul cel nou.”

„Stau aici ca pe ace pentru că-ți văd picioarele pe scaunul meu nou.”

„Mă jenez să-ți spun, dar ne-am luat scaunele astea noi și am vrea să rămână cât mai curate posibil.”

Aceste mesaje nu „transmit o soluție.” Oamenii emit de obicei astfel de mesaje prietenilor, însă rareori copiilor lor; în general, se abțin să dea ordine sau sfaturi prietenilor, să-i îndemne sau să-i amenințe pentru a le schimba comportamentul într-un anumit fel, așa cum fac în cazul copiilor.

Nu-i de mirare că puștii opun rezistență sau reacționează defensiv ori dușmănos. Nu-i de mirare că se simt „descurajați”, controlați și anihilați. Nu-i de mirare că își simt „prestigiul afectat”. Nu-i de mirare că unii cresc docili, așteptând să primească soluții de la toată lumea. Părinții se plâng adesea că ai lor copii nu au simțul răspunderii în familie; nu arată considerație pentru nevoile părinților. Cum să învețe ce înseamnă responsabilitatea dacă părinții le răpesc orice șansă de a face singuri un gest drăguț, din considerație pentru nevoile părinților?

TRANSMITEREA UNUI „MESAJ DESCURAJANT”

Toți știm cum e să fim „descurajați” de un mesaj care ne transmite că suntem învinovați, criticați, judecați cu asprime, ridiculați sau făcuți de rușine. În relația lor cu cei mici, părinții se bazează mult pe asemenea mesaje. „Mesajele descurajante” pot intra în oricare din aceste categorii:

1. JUDECARE, CRITICARE, ÎNVINUIRE

„Ar fi trebuit să știi asta.”

„Ești foarte nepăsător.”

„Ești rău.”

„Ești cel mai indiferent copil pe care îl cunosc.”

2. INVECTIVE, RIDICULIZARE, RUȘINARE

„Ești un copil răzgâiat.”

„Foarte bine, domnule Știe-Tot.”

„Îți place să fii de un așa egoism feroce?”

„Rușine să-ți fie.”

3. INTERPRETĂRI, DIAGNOSTICE, PSIHANALIZĂRI

„Nu vrei decât să ți se acorde atenție.”

„Încerci să mă înfurii la culme.”

„Îți place să mergi cât de departe poți, până clocotesc de furie.”

„Vrei întotdeauna să te joci când vezi că lucrez.”

4. ÎNVĂȚĂTURI, INSTRUIRE

„Nu e frumos să întrerupi pe cineva.”

„Copiii cumiți nu fac asta.”

„Cum ți-ar plăcea dacă ți-aș face eu asta?”

„De ce n-ai fi și tu cuminte, așa măcar o zi?”

„Ce ție nu-ți place, altuia nu-i face.”

„Noi nu ne lăsăm vasele murdare în chiuvetă.”

Toate aceste descurajări pun la îndoială caracterul copilului, îl devalorizează ca persoană, îi distrug respectul de sine, îi subliniază deficiențele, îi judecă aspru personalitatea. Îl arată cu degetul.

Ce efecte produc astfel de mesaje în majoritatea cazurilor?

1. Copiii se simt adesea vinovați și au remușcări când sunt evaluați sau blamați.
2. Copiii simt că părintele nu este corect — simt că li se face o nedreptate.
„N-am făcut nimic rău” sau „n-am vrut să fiu rău”.
3. Copiii se simt deseori neiubiți, respinși: „Mama nu mă place pentru că am făcut ceva rău”.
4. Copiii opun adesea foarte multă rezistență la asemenea mesaje și rămân fermi pe poziție. Dacă ar renunța la comportamentul care îl supără pe părinte ar însemna să recunoască validitatea evaluării sau blamului părintesc. Reacția tipică a copilului este: „Eu nu te deranjez cu nimic” sau „vasele murdare nu încurcă pe nimeni”.
5. Copiii le ripostează adesea părinților: „Nici tu nu ești mereu așa de

îngrijit” sau „ești tot timpul obosit” sau „ești mereu ursuz în compania altora” sau „de ce nu poate casa asta să fie un loc în care să-ți faci plăcere să stai?”.

6. Mesajele descurajante îl fac pe copil să se simtă nelalocul lui. Îi zdruncină stima de sine.

Mesajele descurajante pot avea efecte devastatoare asupra imaginii copilului despre sine. Copilul bombardat cu mesaje care îl depreciază va învăța să se vadă pe sine ca nefiind bun de nimic, rău, fără caracter, leneș, egoist, insensibil, „prost”, inadecvat, de neacceptat și așa mai departe. Deoarece o imagine proastă despre sine formată în copilărie are tendința să persiste și la vârsta adultă, aceste mesaje pot handicapa o persoană pentru tot restul vieții sale.

Acestea sunt modurile prin care părinții contribuie, zi de zi, la distrugerea psihicului sau a stimei de sine a copiilor lor. Ca picăturile de apă care cad pe o rocă, aceste mesaje zilnice au treptat, imperceptibil, un efect distrugător asupra copiilor.

MODURI EFICIENTE DE A DISCUTA CU CEI MICI

Vorbele părinților pot fi și constructive. Majoritatea părinților, odată ce devin conștienți de puterea distructivă a mesajelor descurajante, de-abia așteaptă să învețe moduri eficiente de a interacționa cu odraslele lor. La cursul nostru nu am întâlnit niciodată un părinte care să vrea să distrugă stima de sine a copilului său.

MESAJE LA PERSOANA A II-A ȘI MESAJE LA PERSOANA I

Pentru părinți ar fi ușor să-și dea seama de diferența dintre confruntarea inefficientă și cea eficientă gândindu-se la deosebirea dintre Mesajele la persoana a II-a și cele la persoana I. Când le cerem părinților să examineze mesajele inefficiente notate deja, sunt surprinși să descopere că toate sunt la persoana a II-a, presupun un „tu” implicit. Toate mesajele sunt orientate spre „celălalt”:

Încetează cu asta.

Tu n-ar fi trebuit să faci asta.

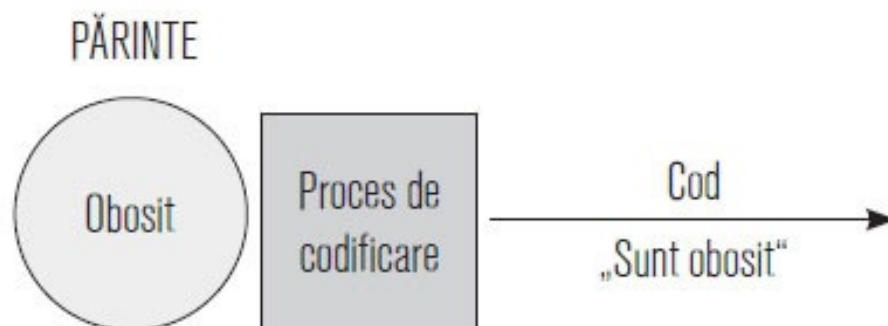
Nu cumva să mai faci vreodată...
Dacă nu încetezi, atunci...
Ești un copil rău.
Te porți ca un copil mic.
Tu acum vrei să ți se acorde atenție.
De ce nu ești cuminte?
Ar fi trebuit să știi asta!

În schimb, atunci când un părinte îi spune copilului cum îl face să se simtă un comportament inacceptabil, mesajul este la persoana I.

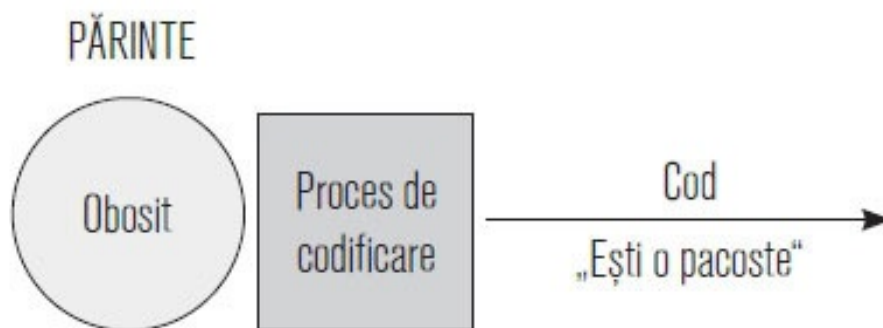
„N-am chef să mă joc când sunt obosit.”
„Mă simt frustrat când vin să te iau și nu ești acolo.”
„Bineînțeles că mă deprimă să văd atâta mizerie în bucătărie după ce am făcut curat.”

Părinții înțeleg imediat diferența dintre Mesajele la persoana I și cele la persoana a II-a, dar întreaga lor semnificație nu poate fi evaluată decât după ce ne întoarcem la diagrama procesului de comunicare, prezentată prima oară la Ascultarea Activă. Aceasta îl ajută pe părinte să înțeleagă importanța Mesajelor la persoana I.

Când comportamentul unui copil este inacceptabil pentru un părinte, pentru că îi afectează într-un mod concret dreptul de a se bucura de viață sau de a-și satisface propriile nevoi, problema este evident la nivelul părintelui. Este supărat, dezamăgit, obosit, îngrijorat, hărțuit, împovărat și, pentru a-i spune copilului ce simte, părintele trebuie să aleagă codul potrivit. Pentru părintele care e obosit și nu are chef să se joace cu băiețelul său de cinci ani, diagrama noastră ar arăta așa:

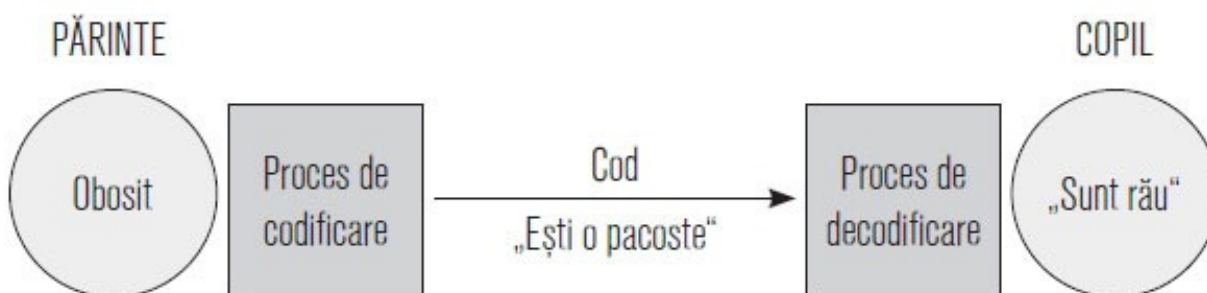


Însă dacă părintele alege un cod orientat spre „copil”, nu își va codifica „senzația de oboseală” în mod corect:



„Ești o pacoste” este un cod foarte nepotrivit pentru a exprima senzația de oboseală a părintelui. Un cod clar și corect ar fi întotdeauna un Mesaj la persoana I: „sunt obosit”, „nu mă simt în stare să mă joc” sau „vreau să mă odihnesc”. Aceste enunțuri comunică senzația pe care o are părintele. Un cod la persoana a II-a nu transmite această senzație. Se referă mai mult la copil decât la părinte.

Luați în considerare aceste mesaje, gândindu-vă la ce aude copilul:



Primul mesaj este decodificat de copil ca o *evaluare* a sa. Al doilea este decodificat ca o *afirmare a unui fapt* despre părinte. Mesajele la persoana a II-a sunt coduri nepotrivite de comunicare a senzațiilor sau sentimentelor unui *părinte*, pentru că acestea vor fi decodificate de către copil fie ca un îndemn spre a face ceva (transmiterea unei soluții), fie ca evaluare a răutății sale (blamare sau

evaluare).

COMPONENTELE ESENȚIALE ALE UNUI MESAJ LA PERSOANA I

Copiii își vor schimba mult mai probabil comportamentul inacceptabil dacă părinții le trimit Mesaje la persoana I formate din aceste trei părți: 1) o descriere a comportamentului inacceptabil; 2) sentimentul părintelui; 3) efectul concret pe care îl are comportamentul asupra părintelui. [COMPORTAMENT + SENTIMENT + EFECT.]

DESCRIEREA COMPORTAMENTULUI INACCEPTABIL

Comportamentul constă în ceva ce spune sau face copilul. Această parte a mesajului la persoana I este o descriere succintă a comportamentului inacceptabil; a descrie ce anume face copilul care te deranjează nu echivalează cu etichetarea sau criticarea acestui comportament.

Iată exemplul unui copil care a plecat la școală spunând că se întoarce acasă imediat după terminarea orelor. A venit acasă cu o oră mai târziu, fără să sune.

Important este să nu uiți că trebuie să *descrii acest comportament, nu să-l judeci.*

Descriere obiectivă a comportamentului	Etichetare sau critică
„Când nu te-ai întors de la școală la timp și nu ai sunat să anunți că întârzi. . .”	„A fost o nesimțire din partea ta să nu suni.”

SENTIMENTELE PĂRINTELUI ÎN PRIVINȚA COMPORTAMENTULUI

Când părinții trimit Mesaje la persoana a II-a, nu au nevoie să-și identifice sentimentele provocate de comportamentul inacceptabil al copilului. E vorba doar să transmită o comandă, o amenințare, un mesaj descurajant: „Mă scoți din sărite”, „ești leneș” etc. Situația se schimbă radical când părinții încearcă să trimită un Mesaj la persoana I. Acum trebuie să știe exact ce simt. „Sunt oare supărat, îngrijorat, jenat sau mi-e teamă, sau ce?”

„Când nu te-ai întors de la școală la timp și n-ai sunat să anunți că întârzi, *m-am îngrijorat...*”

Când părinții încep să transmită Mesaje la persoana I, nu numai că observă unele schimbări la copiii lor, dar se petrec modificări importante și cu ei. Toate declarațiile pe care le-am auzit, deși diferite, mi se par foarte sincere:

„Nu mai trebuie să mă prefac.”

„Sunt mult mai deschisă acum.”

„Ce bine e să fii sincer!”

Se pare că vechiul proverb „Devii oglinda faptelor tale” se aplică și aici. Folosind o nouă formă de comunicare, părinții încep să simtă în *adâncul sufletului* aceeași sinceritate pe care o transmit *altora* prin Mesajele lor la persoana I. Mesajele potrivite la persoana I le permit părinților să intre în contact cu adevăratele lor sentimente. (Voi spune mai multe despre sentimente în capitolul următor.)

CUM ÎL AFECTEAZĂ PE PĂRINTE COMPORTAMENTUL COPILULUI

Când Mesajele la persoana I nu reușesc să modifice comportamentul copilului care îi face probleme părintelui, acest lucru se întâmplă câteodată pentru că părintele trimite unul sau mai multe Mesaje incomplete la persoana I. Adesea, Mesajul la persoana I compus doar din două părți (o descriere a comportamentului inacceptabil și sentimentul părintelui în privința acestuia) este suficient pentru a-l convinge pe copil să se schimbe.

Dar un Mesaj eficient la persoana I trebuie să conțină și a treia parte — copiii trebuie să știe de ce comportamentul lor este o problemă. Așa că este important să li se spună care este efectul concret și palpabil al comportamentului lor asupra voastră.

În majoritatea cazurilor, un efect concret și palpabil e ceva care vă costă bani, timp, muncă în plus sau inconveniente. Vă poate împiedica să faceți ceva ce doriți sau trebuie făcut. Vă poate afecta fizic, obosi sau durea.

„Când nu te-ai întors de la școală la timp și nu ai sunat să anunți că întârzi, mi-am făcut griji și *asta mi-a distras atenția de la treaba pe care o făceam.*”

Când trimiți un mesaj complet, îi spui copilului întreaga poveste — nu

numai ce face și îți dă de furcă, dar și ce simți în privința aceluși lucru și, la fel de important, de ce comportamentul lui îți va crea sau ți-a pricinuit deja probleme.

Iată câteva exemple:

Comportament inacceptabil	Sentiment	Efecte palpabile și concrete
Când nu vrei să probezi o pereche de blugi noi	Mă tem să-i cumpăr	Pentru că, dacă nu-ți vin bine, va trebui să mă duc din nou la magazin să-i schimb
Când nu notezi mesajele pe care ți le lasă oamenii la telefon	Sunt îngrijorat	Pentru că nu pot să telefonez înapoi clienților și aș putea să pierd din vânzări
Când ai lăsat rezervorul de benzină aproape gol	M-am supărat	Pentru că a trebuit să mă opresc și să fac plinul, așa că am întârziat la serviciu

Nu uita, scopul principal pentru care trimitem Mesaje la persoana I este să-i influențăm pe copii să-și modifice un comportament deranjant. De obicei, nu este suficient să descrii comportamentul pe care îl consideri inacceptabil și să le spui că te supără — sau te enervează ori frustrează. Copiii trebuie să știe și de ce.

Pune-te în locul copilului tău. Faci ceva pentru a-ți satisface o nevoie (sau ca să eviți ceva neplăcut). Doar pentru că părintele îți spune „mă supără ceea ce faci”, ești oare motivat să-ți schimbi comportamentul? Probabil că nu. Pentru că îți trebuie și un motiv întemeiat pentru această schimbare.

De aceea, părinții trebuie să explice foarte clar ce efect palpabil și concret are asupra lor un anumit comportament al copilului. Dacă nu reușesc să comunice acest lucru, lasă copilul fără un motiv întemeiat pentru schimbare.

Pe lângă faptul că le oferă copiilor un motiv clar pentru care părintele le găsește comportamentul inacceptabil, măbind astfel șansele de a fi motivați să se schimbe, mesajul complet din trei părți are un efect important asupra părinților. Am descoperit că, atunci când părinții încearcă să comunice partea din mesaj cu efectul concret, își dau adesea seama că nu există un astfel de efect tangibil. Una dintre mame ne-a explicat acest fenomen:

„Am găsit Mesajele la persoana I foarte folositoare, căci m-au ajutat să văd cât de

arbitrară sunt cu puștii mei. Când încerc să transmit toate cele trei părți și ajung la partea în care trebuie să explic ce efect are comportamentul lor asupra mea, încep să mă gândesc: «Păi, n-am niciun motiv întemeiat!» Dacă le spun «nu suport să faceți atâta gălăgie prin casă», când ajung la «pentru că», mă întreb «de ce mă irită asta?» și îmi dau seama că nu mă irită cu adevărat. Așa că acum, dacă nu-mi vine în minte niciun efect care să-mi facă rău, mi-am făcut obiceiul să-i spun copilului «uită că am zis ceva», pentru că mi se pare că am reacționat în pripă... Știți, e grozav să descopăr că, în cel puțin jumătate din cazuri, nu pot găsi niciun motiv pentru a fi realmente supărată.”

Mai târziu, aceeași mamă ne-a explicat de ce a simțit că făcuse așa o descoperire „grozavă”:

„Mi-a plăcut întotdeauna foarte mult să dețin controlul asupra copiilor mei. Credeam că e un mod eficient de a stăpâni niște copii zburdalnici — să-i controlez tot timpul. Dar acum, privind în urmă, îmi spun: «Uau, cum puteam să fac așa ceva?». Aveam mai multă treabă, nu mai puțină, pentru că mă preocupa orice lucru minor pe care îl făceau... Acum, de cele mai multe ori fac un pas înapoi și îmi zic: «Ei, și ce?».”

Cu treizeci de ani în urmă, n-aș fi putut prevedea că învățându-i pe părinți să trimită Mesaje complete din trei părți la persoana I îi vom ajuta să descopere că nici n-au nevoie să transmită asemenea mesaje. Convingându-i pe părinți că trebuie să le explice copiilor de ce găsesc un anumit comportament inacceptabil, le-am pus la îndemână, fără să vrem, o metodă prin care să observe, ca în exemplul de mai sus, că un comportament aparent inacceptabil este de fapt unul acceptabil.

DE CE SUNT MESAJELE LA PERSOANA I MAI EFICIENTE

Mesajele la persoana I influențează mai repede copilul să-și schimbe comportamentul inacceptabil pentru părinte și sunt mai benefice pentru relația părinte–copil.

Mesajul la persoana I e mai puțin probabil să provoace rezistență și revoltă. Să-i comunici sincer copilului ce efecte are asupra ta comportamentul lui este mai puțin nociv pentru el decât să-i sugerezi că ar fi o persoană rea pentru că a adoptat acest comportament. Gândește-te cât de mare este diferența de reacție a copilului la aceste două tipuri de mesaje trimise de un părinte care este lovit în fluierul piciorului:

„Au! M-a durut tare — nu-mi place să fiu lovit.”

„Ești o fetiță foarte rea. Mai lovești și pe alții așa?”

Primul mesaj îi spune copilului doar ce anume simți în urma loviturii sale, iar al doilea îi transmite că a fost „rău” și îl avertizează să nu mai facă așa ceva, lucruri la care poate opune o rezistență îndârjită.

Mesajele la persoana I sunt mai eficiente și pentru că îi transferă copilului responsabilitatea schimbării comportamentului. „Au! M-a durut tare” și „nu-mi place să fiu lovit” îi transmit copilului ce simți, dar lasă la latitudinea lui să acționeze în consecință.

Prin urmare, Mesajele la persoana I îl ajută pe copil să-și asume responsabilitatea comportamentului său. Un astfel de mesaj îi spune că ai încredere în el că va rezolva situația în mod constructiv, cu respect pentru nevoile tale, oferindu-i astfel o șansă de a-și îmbunătăți comportamentul.

Deoarece Mesajele la persoana I sunt sincere, au tendința de a influența copilul să trimită tot mesaje sincere *de câte ori are un sentiment*. Mesajele la persoana I promovează într-o relație același fel de mesaje din partea celuilalt. Iată de ce într-o relație care se deteriorează conflictele degenerază adesea în ocări și reproșuri reciproce.

Părintele: Ai ajuns cu totul iresponsabil când vine vorba să-ți speli vasele în care ai luat micul dejun! [Mesaj la persoana a II-a.]

Copilul: Nici tu nu ți le speli pe ale tale în fiecare dimineață. [Mesaj la persoana a II-a.]

Părintele: Asta-i altceva — am multe alte treburi de făcut în casă, cum ar fi să strâng după niște copii dezordonati. [Mesaj la persoana a II-a.]

Copilul: Dar eu nu sunt dezordonat. [Mesaj defensiv.]

Părintele: Ești la fel de rău ca și ceilalți, știi bine. [Mesaj la persoana a II-a.]

Copilul: Te aștepti ca toată lumea să fie perfectă. [Mesaj la persoana a II-a.]

Părintele: Păi, tu mai ai mult timp până să atingi perfecțiunea — cel puțin în privința ordinii din cameră. [Mesaj la persoana a II-a.]

Copilul: Ești tare pretențioasă în privința treburilor din casă. [Mesaj la persoana a II-a.]

Este tipic pentru conversațiile dintre un părinte și copilul său ca părintele să înceapă confruntarea cu un Mesaj la persoana a II-a. Acestea se termină întotdeauna cu certuri în care ambii se apără și atacă pe rând.

Mesajele la persoana I generează mult mai rar conflicte. Asta nu înseamnă că, dacă părinții trimit Mesaje la persoana I, totul va fi numai lapte și miere. Este de înțeles că micuților nu le place să audă că le-au făcut probleme părinților din cauza comportamentului lor (exact ca adulții, care nu se simt în largul lor când cineva îi confruntă cu faptul că, prin comportamentul lor, le-a provocat suferință). Cu toate acestea, să spui cuiva cum te simți este mult mai puțin nociv

decât să-l acuzi că ți-a *cauzat* un sentiment negativ.

Desigur, e nevoie de curaj să trimiți Mesaje la persoana I, dar, în general, răsplata merită pe deplin osteneala. Fără îndoială, o persoană are nevoie de curaj să-și exprime sentimentele de obicei ascunse dintr-o relație. Emițătorul unui mesaj la persoana I riscă să fie cunoscut de celălalt *așa cum este cu adevărat*. Își deschide sufletul — devenind „străveziu”, arătându-și „umanitatea”. Îi spune celuilalt că e o persoană care poate fi lovită, jignită, jenată, speriată sau dezamăgită, furioasă sau descurajată.

Pentru o persoană, a-și expune *sentimentele* înseamnă a-și deschide sufletul ca să vadă celălalt ce este înăuntrul său. Ce va gândi despre mine cealaltă persoană? Voi fi respins? Voi scădea în ochii celuilalt? Mai ales părinților le vine greu să se arate copiilor așa cum sunt, deoarece le place să fie considerați infailibili — fără slăbiciuni, vulnerabilități, defecte. Pentru mulți părinți este mai ușor să-și ascundă sentimentele în Mesaje la persoana a II-a, care învinuiesc copilul, decât să-și expună umanitatea.

Cea mai mare răsplată pe care o primește un părinte pentru sinceritatea lui față de copil este înflorirea relației dintre ei. Onestitatea încurajează intimitatea — implică o adevărată relație *interpersonală*. Copilul meu ajunge să mă cunoască așa cum sunt, ceea ce îl stimulează să mi se arate așa cum este. În loc să ne înstrăinăm unul de altul, dezvoltăm o relație apropiată, *autentică* între două persoane reale, dornice să se cunoască așa cum sunt cu adevărat.

Atunci când părinții și copiii învață să fie deschiși și onești unul cu celălalt, nu mai sunt „străini în aceeași casă”. Părinții se pot bucura că sunt genitorii unei persoane reale — iar copiii se simt binecuvântați că au drept părinți niște persoane reale.

Capitolul 7

Cum să pui la treabă Mesajele la persoana I

Părinții de la cursurile PG-PE se bucură dacă li se arată cum să-i schimbe copilului lor comportamentul considerat inacceptabil. Unii spun „abia aștept să ajung acasă și să încerc tehnica asta, ca să remediez ceva ce mă irită de luni întregi”.

Din nefericire, părinții care tocmai au învățat o tehnică nouă nu au întotdeauna parte de rezultatele la care se așteaptă. Cel puțin nu la început. Așadar, ne vom ocupa de greșelile pe care le fac frecvent când încearcă să pună în practică Mesajele la persoana I și le vom oferi exemple ca să le crească gradul de competență.

MESAJE LA PERSOANA A II-A ÎN FORME DEGHIZATE

Domnul G., tată a doi băieți adolescenți, a venit la curs și a spus că prima încercare de a pune în aplicare Mesajele la persoana I nu a avut succes.

— Paul, fiul meu, a început să-mi trimită înapoi mesajele la persoana a II-a, ca întotdeauna, deși ne-ați spus că nu se va mai întâmpla.

— I-ați trimis Mesajele la persoana I?, l-a întrebat instructorul.

— Bineînțeles — sau cel puțin așa cred; desigur, am încercat, a răspuns domnul G.

Instructorul i-a sugerat să reconstituie situația la curs — el avea să joace rolul lui Paul și domnul G. avea să fie el însuși. După ce a explicat situația, domnul G. a început reconstituirea:

Domnul G.: Sunt de părere că ți-ai neglijat treburile din casă.

Paul: Cum adică?

Domnul G.: De pildă, n-ai tuns peluza. Mă deranjează când lenevești. Ca sâmbăta trecută. M-am enervat pe tine pentru că ai șters-o fără să tunzi peluza din spatele casei. Mi s-a părut un gest iresponsabil și m-am supărat.

În acest moment, instructorul a întrerupt scena pe care o jucau și i-a spus domnului G: „Am auzit deja destule despre cum vă exprimați sentimentele personale, dar să întrebăm și restul cursanților dacă au mai auzit și altceva”.

Unul din tați a intervenit imediat:

— În câteva secunde i-ai spus lui Paul că e neglijent, leneș, laș și iresponsabil.

— Serios? Așa am făcut?, a zis domnul G. rușinat. Cred că sunt Mesaje la persoana a II-a.

Uneori e necesară reconstituirea unei situații reale pentru ca părinții să-și dea seama că „*simt că* ești un trântor” e tot un Mesaj la persoana a II-a, ca și „ești un leneș”. Părinții nu trebuie să mai spună „simt”, ci exact ce au simțit — ca de pildă „am fost dezamăgit”, „voiam ca peluza să arate bine duminica” sau „m-am supărat pentru că am crezut că ne-am înțeles că vei tunde peluza sâmbătă”.

NU PUNE ACCENT PE PARTEA NEGATIVĂ

O altă greșală pe care o fac uneori părinții recent formați în metoda noastră este să trimită Mesaje la persoana I ca să-și exprime sentimentele negative, uitând de mesajele care transmit sentimentele pozitive.

Doamna K. și Linda, fiica ei, s-au înțeles că Linda se va întoarce acasă de la o întâlnire nu mai târziu de ora 00:30. Linda a ajuns la 01:30. Mama nu reușise să adoarmă și se îngrijorase că i se întâmplase ceva foarte rău fiicei sale.

La reconstituirea incidentului, iată ce a spus doamna K.:

Doamna K. (când intra Linda în casă): Sunt supărată pe tine.

Linda: Știu că am întârziat.

Doamna K.: Chiar m-am supărat că m-ai ținut atâta timp trează.

Linda: De ce n-ai putut să dormi? Mai bine ai dormi și nu te-ai mai îngrijora atâta.

Doamna K.: Cum puteam să fac asta? Eram furioasă și îngrijorată că poate ai avut un accident.

Sunt dezamăgită că nu te-ai ținut de cuvânt.

Instructorul a întrerupt discuția și i-a spus doamnei K.:

— Nu e rău — ați transmis Mesaje bune la persoana I, însă doar pe cele negative. Cum v-ați simțit *de fapt* când a intrat Linda pe ușă? Care a fost primul

dumneavoastră sentiment?

Doamna K. i-a răspuns repede:

— M-am simțit foarte ușurată că Linda a ajuns acasă cu bine. Voiam să o îmbrățișez și să-i spun cât de fericită sunt că nu a pățit nimic.

— Vă cred, i-a spus instructorul. Acum, voi fi Linda din nou. Transmiteți-mi acele sentimente adevărate sub formă de Mesaje la persoana I. Să încercăm din nou.

Doamna K.: O, Linda, ce bine că ești acasă. Cât mă bucur să te văd! Ce ușurare! [Îl

îmbrățișează pe instructor.] Mi-a fost teamă că ai avut un accident.

Linda: Uau, dar văd că ești tare fericită să mă vezi acasă!

Atunci ceilalți au aplaudat-o pe doamna K., exprimându-și uimirea și încântarea cu privire la calitatea diferită a celei de-a doua discuții, bazată pe sentimentele ei din „aici și acum”. A urmat o discuție interesantă despre cum părinții nu reușesc să fie sinceri cu copiii în privința afecțiunii lor. Din dorința de „a-i învăța o lecție pe copiii” noștri, ratăm ocazia de a le arăta lucruri mult mai importante. Cum ar fi că îi iubim tare mult și că ne-ar dura cumplit dacă ar avea un accident sau ar muri.

După ce doamna K. și-a exprimat sentimentele sincere, a avut suficient timp să-i spună Lindei cât de dezamăgită era că fiica ei nu și-a ținut promisiunea. Ar fi fost un alt gen de discuție dacă mai întâi ar fi fost trimise mesajele pozitive.

INSTRUMENTELE POTRIVITE

Părinților de la cursul PG-PE li se vorbește adesea despre cum pot să „rateze ținta” chiar și cu Mesaje la persoana I. Multor părinți le e greu la început să trimită un Mesaj la persoana I la fel de puternic ca sentimentele lor. Când un părinte ratează ținta, Mesajele la persoana I își pierd de obicei impactul asupra copilului și nu are loc nicio schimbare de comportament.

Doamna B. ne-a relatat un incident cu fiul ei Bryant, care nu și-a schimbat

comportamentul necorespunzător nici când i s-a părut că ea i-a transmis un mesaj pozitiv.

Bryant, de șase ani, își lovise fratele mai mic în cap cu racheta veche de tenis a tatălui său.

Mama i-a trimis un Mesaj la persoana I, dar Bryant a continuat să-și lovească fratele.

Când s-a făcut reconstituirea la curs, celorlalți părinți le-a fost clar că doamna B. nu și-a exprimat bine sentimentele și a ratat ținta.

Doamna B.: Bryant, nu-mi place când îl lovești pe Sammy.

— Doamnă B., ați fost destul de calmă când fiul dumneavoastră mai mic era lovit cu o rachetă de tenis, i-a spus instructorul.

— Vai, mi-a fost frică să nu i se fi fracturat craniul; eram sigură că o să văd sânge.

— Păi, atunci, i-a zis instructorul, să punem acele sentimente în Mesaje la persoana I care au aceeași intensitate cu ceea ce ați simțit.

Dat fiind că a fost încurajată și i s-a permis să-și exprime adevăratele sentimentele, doamna B. a replicat în forță: „Bryant, *mă sperie la culme* când bebelușul e lovit în cap! Sigur nu mi-ar plăcea să-l văd grav rănit. Și chiar mă înfurii când văd pe cineva mai mare făcând rău cuiva mult mai mic. Vaaai, mi-era așa *frică* să nu-i curgă sânge din căpșor”.

Doamna B. și alți părinți din clasă au fost de acord că de data asta a părut mult mai „sinceră” și a transmis un mesaj mult mai limpede. Cel de-al doilea Mesaj la persoana I, care se potrivește mult mai bine cu sentimentele ei, ar fi avut un impact mult mai mare asupra lui Bryant.

ERUPȚIA VULCANULUI VEZUVIU

Când unii părinți iau contact cu Mesajele la persoana I, se duc acasă gata să-și confrunte copiii și ajung să-și verse nervii pe ei sau să erupă ca un vulcan. O mamă s-a întors la curs și a zis că a fost furioasă toată săptămâna pe cei doi copii ai ei. Singura problemă fusese că micuții erau speriați la culme de izbucnirile ei violente.

Când ne-am dat seama că foarte puțini părinți înțelegeau că, dacă îi încurajam să-și confrunte copiii, asta nu însemna să aibă izbucniri nervoase, am realizat că trebuie să reanalizăm furia în relația părinte-copil. Această reanalizare critică a furiei mi-a limpezit gândurile. Astfel, am aflat de ce își exprimă părinții furia, de ce e traumatizantă pentru copii și cum pot părinții să evite asemenea „erupții”.

Spre deosebire de alte sentimente, furia este invariabil direcționată spre altă persoană. „Sunt furios” este un mesaj care înseamnă adeseori „sunt furios *pe tine*” sau „*tu m-ai înfuriat*”. De fapt este un Mesaj la persoana a II-a, nu unul la persoana I. Un părinte nu poate deghiza acest Mesaj la persoana a II-a spunând doar „sunt furios”. Așadar, acest mesaj este pentru copii unul la persoana a II-a. Copilul crede că a *provocat* furia părintelui său. Efectul previzibil asupra

copilului este că se va simți umilit, blamat și vinovat, la fel ca la celelalte Mesaje la persoana a II-a.

Acum sunt convins că furia e generată doar de părinte *după* ce a simțit ceva. Părintele e furios ca o consecință a reacției la un sentiment anterior. Iată cum funcționează:

Conduc pe o autostradă și un alt șofer mă depășește periculos, foarte aproape de bara din dreapta. Sentimentul inițial e de frică; m-a speriat comportamentul lui. Drept consecință, câteva secunde mai târziu claxonez și „fac pe furiosul”, poate chiar îi strig ceva de genul „boule, mai învață să conduci”, evident un Mesaj la persoana a II-a. Scopul „enervării” este să-l pedepsesc pe celălalt șofer sau să-l fac să se simtă vinovat că m-a speriat, constrângându-l astfel să nu mai repete gestul.

În multe cazuri, părintele furios își folosește furia în mod asemănător sau „face pe nervosul” pentru a-i da o lecție copilului.

O femeie nu-și mai găsește copilul într-un magazin. Întâi îi e frică — se teme că i s-a întâmplat ceva groaznic. Dacă cineva ar întreba-o cum se simte în timp ce îl caută, mama ar spune „mi-e groaznic de frică” sau „sunt teribil de îngrijorată și înspăimântată”. Când își găsește copilul în cele din urmă, e foarte ușurată. Își spune „slavă cerului că ești bine!”. Dar spune cu totul altceva cu voce tare. Fiind furioasă, va trimite mesaje de genul „ești un băiat tare rău” sau „sunt furioasă pe tine! Cum de-ai putut fi așa de prost să te pierzi de mine?” sau „nu ți-am zis să stai aproape de mine?”. În această situație, mama are o reacție furioasă (un sentiment *secundar*) ca să-i dea copilului o lecție sau să-l pedepsească pentru că a speriat-o.

Ca sentiment secundar, frica devine aproape mereu un Mesaj la persoana a II-a care-i transmite copilului critică și blamare. Sunt aproape sigur că furia este o atitudine asumată conștient și intenționat de către părinte ca să-l învinovățească și să-l pedepsească pe copil sau să-i dea o lecție pentru că acesta i-a provocat un alt sentiment (sentimentul *primar*). Ori de câte ori te înfurii pe cineva, joci un rol ca să-l afectezi pe celălalt, ca să-i arăți ce a făcut, să-i dai o lecție, să încerci să-l convingi să nu mai facă așa ceva. Nu sugerez că furia nu e ceva real. E foarte reală și îi face pe oameni să clocotească și să tremure. Vreau să spun că oamenii se înfurie *singuri*.

Iată câteva exemple:

Copilul face scandal la restaurant. Prima reacție a părinților e *rușinea*. Sentimentul secundar e furia: „Nu te mai purta ca un copil de doi ani”.

Copilul uită că e ziua tatălui său și nu-i spune „La mulți ani!” și nici nu-i dă vreun cadou. Tatăl se simte inițial *jignit*. Și apoi furios: „Ești exact ca toți copiii fără minte din ziua de azi”.

Copilul aduce acasă carnetul de elev plin cu note slabe și foarte slabe. Mama se simte inițial *dezamăgită*. Apoi furioasă: „Știi că ai trândăvit tot semestrul. Sper că ești mândru de

tine”.

Cum pot evita părinții să trimită mesaje furioase la persoana a II-a? Rezultatele de la curs sunt încurajatoare. Îi ajutăm pe părinți să înțeleagă diferența dintre sentimentele primare și cele secundare. Apoi ei devin mai conștienți de sentimentele primare când au loc anumite situații în casă. În cele din urmă, învață să trimită sentimentele primare copiilor, și nu pe cele secundare, furioase. PG-PE îi ajută pe părinți să fie mai conștienți de ce se petrece în ei când sunt furioși — îi ajută să identifice sentimentul primar.

Doamna C., o mamă foarte conștiincioasă, le-a spus celor de la cursul PG-PE cum și-a dat seama că frecvențele izbucniri furioase îndreptate spre fiica ei de 12 ani erau de fapt reacții secundare, generate de dezamăgirea că fata ei nu era studiosă ca mama ei în copilărie. Doamna C. și-a dat seama cât de mult contau pentru ea notele bune la școală și că, ori de câte ori fiica ei o dezamăgea, o bombardă cu mesaje furioase la persoana a II-a.

Domnul J., consilier de profesie, a recunoscut la curs că a înțeles de ce se înfurie pe fiica lui de 11 ani când erau în public. Fiica lui era timidă, spre deosebire de tatăl ei sociabil. Ori de câte ori o prezenta prietenilor lui, ea nu strângea mâna nimănui și nici nu spunea ceva amabil de genul „bună ziua” sau „încântată de cunoștință.” Salutul fetei abia audibil îl umplea de rușine pe tatăl ei. El a recunoscut că-i era teamă ca prietenii lui să nu-l judece ca fiind un părinte sever și aspru care își făcuse fiica supusă și temătoare. Odată ce a conștientizat asta, a reușit să treacă peste sentimentul de furie. Acum putea să accepte că fiica lui pur și simplu nu avea aceeași personalitate ca el. Când a încetat să se mai înfurie, fata lui nu s-a mai simțit nelalocul ei.

Părinții învață la cursurile PG-PE că, dacă le transmit copiilor mereu mesaje furioase la persoana a II-a, atunci e cazul să se analizeze și să se întrebe „ce se întâmplă cu mine?”, „ce nevoi îmi sunt amenințate de comportamentul copilului meu?” sau „care sunt sentimentele mele primare?”. O mamă a recunoscut la curs că fusese furioasă pe copiii ei pentru că, din cauza lor, nu putuse să termine facultatea și să ajungă profesoară. Și-a dat seama că furia ei era de fapt o ranchiună cauzată de întreruperea planurilor de carieră.

CÂT DE EFICIENTE POT FI MESAJELE LA PERSOANA I

Mesajele la persoana I pot avea rezultate surprinzătoare. Părinții ne spun că adesea copiii lor sunt mirați când află exact ce simt părinții lor. Le spun părinților:

„Nu mi-am dat seama că deranjem așa de tare.”

„Nu știam că te-am supărat.”

„De ce nu mi-ai zis dinainte ce simți?”

„Chiar te simți nasol, nu-i așa?”

Copiii, spre deosebire de adulți, nu știu cum îi afectează pe ceilalți comportamentul lor. Adesea nu au habar de impactul comportării lor când vor să obțină ceva. Odată ce li se spune, de cele mai multe ori vor să fie mai simțitori. Nepăsarea se transformă în grijă odată ce copilul înțelege consecințele comportamentului său asupra celorlalți.

Doamna H. ne-a povestit ce s-a întâmplat în vacanță cu familia. Copilașii lor fuseseră foarte agitați și gălăgioși în spatele rulotei. Doamna H. și soțul ei suportaseră zgomotul din ce în ce mai iritați, dar domnul H. nu a mai rezistat. A frânat brusc, a tras pe marginea drumului și le-a spus: „Nu mai suport gălăgia voastră și faptul că tot țopăiți în spate. Vreau să mă bucur de vacanță și să mă simt bine când conduc. Dar când faceți atâta zgomot acolo în spate, mă enervez și nu-mi place deloc să mai conduc, fir-ar să fie! Cred că am și eu dreptul să mă bucur de vacanța asta!”.

Copiii au fost șocați de această izbucnire și au spus-o. Nu își dăduseră seama că gălăgia pe care o făceau în spatele rulotei îl stresase atât de mult pe tatăl lor. Crezuseră că tata poate să suporte. Doamna H. ne-a spus că după incident copiii au fost mult mai potoliți și nu s-au mai agitat atât de mult.

Domnul G., directorul unui liceu special, ne-a relatat această poveste dramatică:

De săptămâni întregi înghițeam în sec și toleram comportamentul unui grup de băieți care ignorau complet anumite reguli ale liceului. Într-o dimineață mă uitam pe fereastră de la birou și i-am văzut pe băieți mergând pe gazon și fumând, ceea ce e împotriva regulamentului. N-am mai suportat. Tocmai fusesem la cursul PG-PE unde s-au explicat Mesajele la persoana I, așa că m-am dus la ei și le-am spus ce simt: „Băieți, mă dezamăgiți mult! Am făcut tot ce mi-a stat în puteri să vă ajut să treceți prin liceu. M-am dedicat cu trup și suflet meseriei mele! Și voi nu faceți decât să încălcați regulile! M-am luptat pentru o lungime rezonabilă a părului, dar nici măcar nu vă pasă. Acum fumați și contravine regulilor. Îmi vine să mă las de meserie și să mă întorc la un liceu normal, unde să simt că realizez ceva. Mă simt ca un ratat aici”.

În acea după-amiază, domnul G. a primit o vizită-surpriză din partea grupului de băieți. „Domnule G., ne-am tot gândit la ce s-a întâmplat în dimineața asta. Ne-a speriat furia dumneavoastră. N-ați mai fost niciodată așa. Nu vrem alt director aici. Cu siguranță nu va fi la fel de bun ca dumneavoastră. Așa că am hotărât să nu mai fumăm în curte. Și o să respectăm și restul regulilor.”

După ce și-a revenit din șoc, domnul G. s-a dus în altă cameră cu băieții, care s-au lăsat tunși de el până au avut părul suficient de scurt, conform regulamentului. Domnul G. le-a spus celor de la cursul PG-PE că lucrul cel mai important a fost cât s-au amuzat în timpul tunsului. „Cu toții ne-am distrat de minune”, a mărturisit el. Băieții s-au apropiat de el, dar și între ei. Au părăsit camera ca niște prieteni, fiind mai apropiați, ceea ce se întâmplă frecvent când se rezolvă problemele tuturor.

Când l-am auzit pe domnul G. povestind, recunosc că am fost la fel de uimit

ca părinții de la curs de impactul dramatic al Mesajelor la persoana I transmise de domnul G. Mi s-a confirmat din nou că adulții subestimează adeseori dorința copiilor de a respecta nevoile adulților, odată ce li se spune direct și cinstit cum se simt aceștia. Copiii pot fi receptivi și responsabili doar dacă adulții sunt onești cu ei.

Iată câteva exemple de Mesaje la persoana I care nu învinovățesc sau nu fac de rușine pe nimeni, părintele netrimțând nicio soluție:

Mama vrea să citească ziarul și să se relaxeze după ce ajunge acasă seara de la serviciu. Copilul se tot suie la ea în poală și îi mototolește ziarul. *Mama:* „Nu pot citi ziarul când stai în poala mea. Nu am chef să mă joc cu tine pentru că sunt obosită și vreau să mă odihnesc un pic”.

Copilul roagă să fie dus la film, dar nu și-a făcut curat în cameră de câteva zile, deși promisese că va face. *Mama:* „Nu prea îmi vine să fac ceva pentru tine când nu te ții de cuvânt și nu-ți faci curat în cameră”.

Copilul ascultă muzică atât de tare, că le perturbă părinților conversația din camera alăturată. *Mama:* „Nu putem vorbi pentru că muzica e dată prea tare și ne deranjează”.

Copilul promite că face curat în baie înainte să sosească musafirii. În timpul zilei a pierdut vremea. Acum mai e o oră până sosesc musafirii, iar el tot nu s-a apucat. *Mama:* „M-ai dezamăgit. Am trebăluit toată ziua ca să fie totul gata pentru petrecere și acum îmi fac griji că nu-i baia curată”.

Fetița a uitat să vină acasă la ora stabilită pentru ca mama s-o ducă să-și cumpere pantofi. Mama se grăbește. *Mama:* „Nu-mi prea convine când îmi fac timp să cumpărăm pantofi pentru tine și apoi tu nu mai vii la timp acasă”.

TRIMITEREA DE MESAJE NONVERBALE LA PERSOANA I COPIILOR MICI

Părinții copiilor sub doi ani întreabă mereu cum pot trimite Mesaje la persoana I copiilor prea mici să priceapă sensul unor mesaje verbale.

Din experiență, știm că mulți părinți subestimează capacitatea copiilor mici de a înțelege Mesajele la persoana I. Majoritatea copiilor de doi ani au învățat să-și dea seama când părinții acceptă sau nu un comportament, când se simt bine sau rău, când le place sau nu ceva ce face copilul. Până să împlinescă doi ani, sunt conștienți de sensul anumitor mesaje părintești, ca de pildă „au, mă doare” sau „nu-mi place asta” sau „tati nu vrea să se joace”. La fel și „nu-i o jucărie bună pentru Marcus”, „e fierbinte” sau „asta o să-l rănească pe Marcus”.

Copiii mici sunt foarte receptivi la mesajele nonverbale, așa că părinții pot folosi gestică pentru a le transmite multe sentimente.

Rob se agită când mama îl îmbracă. Mama îl ține locului cu blândețe și continuă să-l

îmbrăce. (Mesaj: „Nu pot să te îmbrac când te agiți”.)

Mo țopăie pe canapea și mama se teme că se va lovi de lampa de pe măsuță. Mama o ia cu blândețe pe Mo de pe canapea și sare cu ea pe podea. (Mesaj: „Nu vreau să sari pe canapea, dar n-am nicio problemă dacă vrei să faci asta pe podea”.)

Tomás trage de timp și nu intră în mașină când tata se grăbește. Tatăl îi pune o mână pe fund și îl ghidează cu blândețe, dar ferm, spre mașină. (Mesaj: „Mă grăbesc și vreau să te sui în mașină acum”.)

Randy trage de rochia nouă pe care mama și-a pus-o pentru petrecere. Mama îi dă mâna deoparte de pe rochie. (Mesaj: „Nu vreau să mă tragi de rochie”.)

În timp ce tata îl duce în brațe pe Tim la supermarket, copilul începe să-l lovească în burță. Tata îl pune imediat jos pe Tim. (Mesaj: „Nu-mi place să te car când mă lovești”.)

Marisol se apleacă și ia mâncare din farfuria mamei. Mama își ia mâncarea înapoi și îi dă lui Marisol o porție din platoul de servit. (Mesaj: „Vreau să mănânc și nu vreau să-mi iei nimic de pe farfurie”.)

Asemenea mesaje comportamentale sunt înțelese de copiii foarte mici. Copilul pricepe că și părintele are nevoi, iar părinții nu îi transmit că e rău pentru că are și el nevoi. Este evident că, atunci când părintele trimite mesaje nonverbale copilului, nu îl pedepsește.

PROBLEME CU MESAJELE LA PERSOANA I

Părinții se izbesc de probleme când trebuie să pună la lucru Mesajele la persoana I. Niciuna nu e insurmontabilă, dar fiecare presupune alte abilități.

Copiii ignoră adesea Mesajele la persoana I, mai ales când părinții le folosesc pentru prima oară. Nimeni nu vrea să afle că, uneori, comportamentul lui contravine nevoilor altuia. La fel și copiii. Uneori preferă „să nu audă” cum comportamentul lor le trezește anumite sentimente părinților lor.

Sfătuim părinții să mai trimită un Mesaj la persoana I dacă primul nu-și atinge ținta. Poate că al doilea mesaj va fi mai puternic, mai intens, mai „tare”, mai emoționant. Al doilea mesaj îi transmite copilului: „Chiar vorbesc serios”.

Unii copii dau din umeri la auzul unui Mesaj la persoana I, de parcă ar spune „și ce?”. Un al doilea mesaj, mai puternic de această dată, s-ar putea să fie exact ce trebuie. Sau părintele va trebui să spună ceva de genul:

„Ascultă-mă, eu chiar îți spun ce simt. E important pentru mine. Și nu-mi place să fiu ignorat. Îmi displace profund când pleci de lângă mine și nu-ți pasă de sentimentele mele. Asta nu-mi convine deloc. Nu cred că e normal să faci asta când am o problemă.”

Uneori acest gen de mesaj aduce copilul înapoi sau îi atrage atenția. Acesta înțelege că părintele vorbește serios.

Copiii adesea răspund Mesajelor la persoana I trimițând tot un mesaj la aceeași persoană. În loc să-și schimbe imediat comportamentul, vor să auzi ce simt ei, ca de pildă în incidentul de mai jos:

Mama: Nu-mi place deloc că murdărești sufrageria curată imediat ce vii de la școală. Asta mă deprimă, pentru că m-am spetit să fac curățenie.

Fiul: Cred că ești prea pretențioasă când vine vorba de curățenie.

În acest moment, părinții care nu au făcut cursuri PG-PE intră adesea în defensivă și se enervează, replicând „ba nu sunt”, „nu te privește pe tine” sau „nu-mi pasă ce părere ai tu despre standardele mele”. Ca să se descurce bine în asemenea situații, părinții trebuie să-și amintească un principiu de bază — când copilul simte ceva sau are o problemă, trebuie folosită Ascultarea Activă. Numim acest lucru „Schimbare de viteză” — trecerea temporară din poziția de confruntare în cea de ascultare. În incidentul precedent, Mesajele la persoana I ale mamei i-au dat de furcă fiului (cum se și întâmplă de obicei). Acum e momentul să arăți înțelegere, din moment ce Mesajul la persoana I a creat o problemă:

Mama: Crezi că standardele mele sunt prea ridicate și că sunt prea tipică.

Fiul: Mda.

Mama: O fi adevărat. Mă mai gândesc. Dar, până mă schimb, mă simt al naibii de deprimată să văd cum munca mea se duce pe apa sâmbetei. Sunt foarte supărată pentru mizeria din sufragerie.

După ce copilul își dă seama că părintele i-a înțeles sentimentul, își va schimba comportamentul. De obicei, copilul nu vrea decât să-i fie înțelese sentimentele — apoi vrea să facă ceva constructiv în legătură cu sentimentele *tale*.

Majoritatea părinților sunt uimiți că, datorită Ascultării Active, reușesc să scoată la suprafață sentimentele copilului care, înțelese de părinte, fac ca reacțiile negative ale părintelui să dispară sau să se schimbe. Încurajând copilul să exprime ce simte, părintele vede situația într-o lumină cu totul nouă. Înainte v-am prezentat povestea unui copil căruia îi era frică să adoarmă. Mama era supărată că fiul ei trăgea de timp să meargă la culcare și i-a transmis asta printr-un Mesaj la persoana I. Copilul i-a spus că-i era teamă să adoarmă căci credea că, dacă va închide gura, se va sufoca. Acest mesaj a schimbat complet atitudinea mamei, aceasta devenind înțelegătoare.

O altă situație relatată de un părinte ilustrează cum Ascultarea Activă

ulterioară poate schimba sentimentele personale ale părintelui.

Tatăl: Mă supără că sunt vase murdare în chiuvetă. Nu ne-am înțeles că le speli după cină?

Jan: M-am simțit tare obosit pentru că am stat treaz până la trei dimineață să scriu o lucrare.

Tatăl: Pur și simplu n-ai avut chef să speli vasele după cină.

Jan: Nu. Așa că am mai tras un pui de somn până la zece jumătate. Acum vreau să le spăl până mă duc la culcare. E-n regulă?

Tatăl: Da.

ALTE APLICAȚII ALE MESAJELOR LA PERSOANA I

O ALTERNATIVĂ LA OFERIREA DE LAUDE

Când am început cursurile PG-PE, Mesajele la persoana I au fost prezentate ca o metodă eficientă de a aborda copiii când comportamentul lor era inacceptabil. Mulți părinți au fost uimiți de folosirea limitată a Mesajelor la persoana I și au întrebat: „De ce să nu le folosim ca să comunicăm sentimente pozitive sau laude când comportamentul copilului e acceptabil?”.

Niciodată nu am fost întru totul de acord cu trimiterea mesajelor care conțin „evaluări pozitive”, în principal pentru că sunt de părere că laudarea copiilor este manipuloare și uneori distructivă în relația părinte–copil. Argumentația mea suna cam așa:

Lăudarea copiilor este adesea motivată de dorința părinților de a-i pune pe copii să facă ce a decis deja părintele că e mai bine pentru ei. Sau părinții laudă copiii în speranța că aceștia nu vor face ce cred ei că nu ar trebui să facă, ci vor repeta comportamentul „bun” care a fost răsplătit cu laude părintești.

Psihologii au demonstrat fără umbră de îndoială, în mii de experimente pe oameni și animale, că oferirea unei recompense pentru un anumit comportament va „întări” acel comportament — adică va crește șansele ca acel comportament să se repete. Prin urmare, recompensele funcționează. Fiecare dintre noi trece prin viață repetând comportamente care în trecut ne-au adus o anumită recompensă. E logic. Facem anumite lucruri din nou și din nou, pentru că în trecut ne-au oferit ce aveam nevoie sau ce ne doream — am fost răsplătiți.

Și laudele sunt o formă de răsplătit. Cel puțin asta cred majoritatea oamenilor. Așa că de ce să nu facem un efort sistematic să ne laudăm copiii pentru un comportament „bun”? De ce să nu-i pedepsim pentru comportamente „rele”, din moment ce avem dovada că pedeapsa stopează comportamentul — reduce probabilitatea ca acesta să fie repetat. Dar nu mă concentrez acum pe pedeapsă (mai târziu voi avea mai multe de spus pe acest subiect).

Nicio idee nu e mai adânc înrădăcinată în relația părinte–copil decât aceea că micuții trebuie răsplătiți pentru un comportament „bun”. Pentru unii părinți este o adevărată jignire să

pui la îndoială un asemenea principiu, recomandat de majoritatea cărților și articolelor.

Însă părinții care aleg calea laudelor (și a altor recompense) ca să modeleze comportamentul copiilor se pot izbi de obstacole. Mai întâi, pentru a fi eficientă, lauda trebuie percepută de copil ca o răsplată. În multe cazuri, nu se întâmplă așa. Dacă un părinte își laudă copilul pentru o anumită activitate pe care părintele a considerat-o „bună”, dar copilul nu, atunci laudele sunt adesea respinse de copil.

Părintele: Ai învățat să înoți tare bine.

Copilul: Nu sunt la fel de bun ca Laurie.

Părintele: Scumpule, ești foarte bun.

Copilul: Ba nu, mă simt groaznic. Ar fi trebuit să câștig.

Atunci e normal să ne întrebăm: „Dacă Mesajul la persoana I este o cale mai constructivă de a motiva copilul să-și schimbe comportamentul considerat inacceptabil de părinți, nu poate fi și o cale mai constructivă de a comunica sentimente pozitive — apreciere, plăcere, recunoștință, fericire?”.

Când părinții își laudă copiii, acesta pare un Mesaj la persoana a II-a, aproape fără nicio excepție:

„Ce băiat bun ești!”

„Ai făcut o treabă pe cinste!”

„Te-ai purtat așa de frumos la restaurant!”

„Te descurci mult mai bine la școală!”

Observați că toate mesajele conțin o apreciere a copilului.

Comparați-le cu aceste Mesaje pozitive la persoana I:

„Chiar apreciez că duci gunoiul, deși e treaba mea — mersi mult!”

„Îți mulțumesc că l-ai luat pe fratele tău de la aeroport — m-ai scutit de un drum. Apreciez.”

„Când îmi spui ora la care o să ajungi acasă, sunt ușurat și nu-mi mai fac griji.”

Mesajele pozitive la persoana I nu pot fi considerate manipulative, așa cum sunt laudele, atâta timp cât sunt întrunite două condiții:

1. Părintele nu încearcă în mod conștient să folosească mesajele pentru a încuraja copilul să repete comportamentul dorit (sau să modifice comportamentul viitor al copilului).
2. Mesajul e doar un mijloc de comunicare a unui sentiment temporar și spontan — adică sentimentul e autentic și real, este perceput aici și acum.

Prin adăugarea acestui concept la modelul PG-PE, părinții pot împărtăși experiențele pozitive când simt brusc nevoia să felicite copilul, dar fără să-l laude. Înainte, când i-am prevenit pe părinți să nu-și laude copiii, i-am lăsat

uimiți și frustrați, nelăsându-le nicio cale constructivă de a-și comunica sentimentele pozitive.

CUM SĂ EVIȚI ANUMITE PROBLEME

Când nu ai niciun fel de probleme în relația cu copiii (relația e în Zona fără Probleme a Ferestrei Comportamentale), poate că vei voi să trimiți un mesaj ca să previi un comportament inacceptabil pe viitor.

Scopul acestor Mesaje preventive la persoana I este de a-i informa dinainte pe cei mici de planurile, nevoile tale etc.

„Trebuie să termin un curs pe care-l urmez online, așa că aș vrea să discutăm cum putem să împărțim calculatorul în weekend.”

„Vreau să te gândești de ce ai nevoie înainte să plecăm în excursie, ca să fim siguri că luăm tot ce ne trebuie.”

„Vreau să știu când luăm cina, pentru că am de gând să vorbesc mai mult la telefon.”

Aceste mesaje asertive nu sunt neapărat o cale spre reușită, dar e mai bine să le spui copiilor dinainte ce ai de gând, decât să aștepti până se comportă nerezonabil pentru că nu știau de nevoile tale. Un mesaj preventiv la persoana I transmis la timp te scutește de noi confruntări.

Un efect mai puțin evident al acestui gen de Mesaj preventiv la persoana I este că micuții învață că părinții sunt oameni cu nevoi, preferințe și dorințe, ca toată lumea. Bineînțeles, le dau copiilor o șansă, fără să li se spună exact ce să facă, să se comporte în așa fel încât părinții lor să fie mulțumiți.

O mamă divorțată, care își creștea cei trei fii adolescenți de una singură, ne-a descris cum a trimis un mesaj preventiv unuia din ei în legătură cu un eveniment de la școală:

„Cred că Dan s-a mai apropiat de mine — pot să-i spun ce simt. Seara trecută m-am dus la întrunirea aia de la școală unde urma să cânte la chitară și din voce. A vrut să mă duc, dar nu mai fusesem până atunci și nu voiam să stau acolo singură, necunoscând pe nimeni. Așa că i-am zis: «Dan, n-am mai fost la întrunirile de la școala voastră și sunt cam emoționată pentru că nu știu pe nimeni — aș vrea să mă ajuți când vin acolo». Asta a și făcut! M-a dus acolo și m-a prezentat câtorva oameni pe care nu-i cunoșteam și mi-a adus ceai. Chiar s-a îngrijit de mine!”

CUM REZOLVĂ PROBLEMELE MESAJELE LA PERSOANA I

Acum să ne întoarcem la Mesajul confruntativ la persoana I, structurat în

trei părți. O problemă pe care o au părinții care vor să pună în practică aceste mesaje este că uneori copiii nu vor să-și schimbe comportamentul nici după ce au înțeles impactul acestuia asupra părinților. Uneori, chiar și cel mai limpede mesaj confruntativ nu funcționează — copilul nu-și schimbă comportamentul care contravine nevoilor părinților lui. Nevoile copilului de a se comporta într-un anumit fel sunt în conflict cu nevoile părintelui, care vrea să nu se mai poarte așa.

În cadrul PG-PE, acest lucru se numește o situație *conflict de nevoi*. Când are loc, cum se întâmplă în *toate* relațiile dintre oameni, acela este momentul adevărului.

Începând cu capitolul 9, miezul acestei cărți, vă voi spune cum să faceți față unor asemenea conflicte de nevoi.

Capitolul 8

Schimbă comportamentul inacceptabil modificând mediul

Foarte puțini părinți încearcă să schimbe comportamentul copiilor lor modificând mediul care-i înconjoară.

Modificarea mediului este folosită mai mult în cazul copiilor mici și al bebelușilor decât al celor mai mari, pentru că, pe măsură ce copiii cresc, părinții încep să se bazeze mai mult pe metode verbale, mai ales pe cele care „umilesc” un copil sau îl amenință cu puterea părintească, adică pe cele care neglijează modificarea mediului și încearcă să descurajeze verbal comportamentul inacceptabil. E mare păcat, căci schimbarea mediului este adesea foarte simplă și foarte eficientă la copiii de toate vârstele.

Părinții încep să folosească mai mult această metodă odată ce devin conștienți de paleta diversă de posibilități:

1. Îmbogățirea mediului.
2. Sărăcirea lui.
3. Simplificarea lui.
4. Restrângerea lui.
5. Oferirea unui mediu securizat.
6. Substituirea unei activități cu alta.
7. Pregătirea copilului pentru schimbările de mediu.
8. Planificarea în cazul copiilor mai mari.

ÎMBOGĂȚIREA MEDIULUI

Orice educator de grădiniță știe că o metodă eficientă de a opri sau preveni comportamente inacceptabile este să le ofere copiilor multe activități interesante

— să le îmbogățească mediul cu materiale de joacă, de citit, jocuri, plastilină, păpuși, puzzle-uri și așa mai departe. Și părinții eficienți se folosesc de acest principiu: dacă puștii sunt implicați în ceva interesant, scade posibilitatea de „a face boacănă” sau de a-și bate la cap părinții.

Unii dintre părinții care urmează cursul nostru au raportat rezultate excelente în urma aranjării unei zone speciale în garaj sau într-un colț din curtea din spate, un loc special pentru copil, unde e liber să sape, să lovească, să construiască, să picteze, să facă mizerie și să creeze. Părinții aleg un loc unde copilul poate face orice vrea fără să strice nimic.

Plimbările cu mașina sunt momente în care puștii își „bat la cap” părinții. Unele familii se asigură că micuții au jucării, jocuri și puzzle-uri ca să nu se plictisească sau să se agite.

Majoritatea părinților știu că puștii lor nu se vor comporta inacceptabil dacă aranjează să vină acasă prieteni sau tovarăși de joacă. Adesea, doi sau trei copii vor găsi mai ușor „lucruri acceptabile” de făcut decât unul singur.

Șevalete pentru pictat, plastilină pentru modelat, teatru de păpuși pentru spectacole, o familie de păpuși și o casuță de păpuși, vopsele pentru mânjit, jocuri de cărți amuzante — toate acestea pot reduce foarte mult comportamentul agresiv, agitat sau problematic. Părinții uită adesea că micuții au nevoie de activități interesante și incitante ca să-i țină ocupați, la fel ca în cazul adulților.

SĂRĂCIREA MEDIULUI

Uneori copiii au nevoie de un mediu cu mai puțini stimuli — ca de pildă înainte de culcare. Părinții, în special tații, își suprastimulează uneori copiii înainte de culcare sau de ora mesei, apoi se așteaptă să se liniștească sau să se controleze brusc. Acestea sunt momentele când mediul unui copil ar trebui sărăcit, nu îmbogățit. Majoritatea conflictelor și stresului ar putea fi evitate dacă părinții ar face un efort să reducă stimulii din mediul copilului.

SIMPLIFICAREA MEDIULUI

Copiii adesea au un comportament „inacceptabil” pentru că mediul lor e prea dificil și complex pentru ei și astfel își bat părinții la cap să îi ajute, renunță complet la o activitate, sunt agresivi, aruncă lucruri pe jos, se văicăresc, pleacă

sau plâng.

Mediul de acasă trebuie schimbat în multe feluri ca un copil să facă lucruri pentru el, să manipuleze obiecte în siguranță și să evite frustrarea ce survine când nu-și poate controla mediul. Mulți părinți depun eforturi conștiente pentru a simplifica mediul copiilor, printre acestea fiind:

Cumpără haine ușor de îmbrăcat.

Fac rost de un scăunel sau de o cutie pe care să stea copilul ca să ajungă la hainele din dulap sau la robinetul de la baie.

Cumpără tacâmuri pentru copii.

Pun umerășele mai jos în dulap.

Cumpără pahare și căni care nu se sparg.

Fixează mânerul ușii suficient de jos ca să ajungă cel mic.

Folosesc vopsea lavabilă sau tapet pentru pereții camerei copilului.

RESTRÂNGEREA MEDIULUI

Dacă părintele pune un copil care se comportă inacceptabil într-un țarc, încearcă să restrângă „spațiul” acestuia astfel încât comportamentul ulterior să fie considerat acceptabil de către părinte. Curțile cu gard sunt eficiente în prevenirea anumitor comportamente, cum ar fi să iasă copiii pe stradă, să calce pe florile vecinului, să se rătăcească și așa mai departe.

Unii părinți delimitează o zonă specială în casă unde copilul se poate juca cu plastilină, poate picta, tăia hârtie sau lipi, limitând astfel aceste activități murdare în acel spațiu. Aceste zone pot fi locuri în care copiii să facă zgomot, să sape în noroi și așa mai departe.

În general copiii acceptă aceste restrângeri de spațiu, cu condiția să fie rezonabile și să aibă suficientă libertate să-și satisfacă nevoile. Uneori un copil se va opune limitării și va intra în conflict cu părintele. (În capitolul următor vom discuta cum se pot soluționa asemenea conflicte.)

OFERIREA UNUI MEDIU SECURIZAT

Deși mulți părinții nu lasă la îndemâna copiilor medicamente, cuțite tăioase și chimicale periculoase, o securizare mai atentă a mediului ar trebui să cuprindă:

Întoarcerea mânerelor oalei către spatele aragazului când aceasta e pe foc.

Cumpărarea de cești și pahare care nu se sparg.
Punerea chibriturilor deoparte.
Repararea cordoanelor electrice roase și a prizelor defecte.
Încheierea ușii de la subsol.
Depozitarea obiectelor casabile și scumpe.
Închiderea obiectelor ascuțite.
Punerea unui covor din cauciuc în cada de la baie.
Asigurarea scărilor cu un paravan de securitate.
Înlocuirea covoarelor alunecoase.

Fiecare familie ar trebui să facă aceste aranjamente. Fără prea mult efort, mulți părinți vor reuși să securizeze mediul de acasă pentru a preîntâmpina comportamentele inacceptabile.

SUBSTITUIREA UNEI ACTIVITĂȚI CU ALTA

Dacă un copil se joacă cu un cuțit ascuțit, dă-i unul cu lamă boantă. Dacă vrea cu orice preț să scotocească prin sertarul tău cu cosmetice, dă-i niște sticlute goale sau cartoane cu care să se joace pe jos. Dacă e pe cale să rupă pagini dintr-o revistă pe care vrei să o păstrezi, dă-i una pe care n-o mai vrei. Dacă vrea să deseneze cu carioca pe tapet, dă-i hârtie de ambalat pe care să facă asta.

Dacă nu-i oferi unui copil o alternativă înainte să-i iei ceva, îi vei produce frustrare și va începe să plângă. Dar copiii acceptă adesea un substitut fără să facă tămbălău, cu condiția ca părintele să i-l ofere cu blândețe și calm.

PREGĂTIREA COPILULUI PENTRU SCHIMBĂRILE DE MEDIU

Multe comportamente inacceptabile pot fi prevenite prin pregătirea prealabilă a copilului pentru schimbările de mediu. Dacă bona care vine de obicei nu poate să stea cu el vineri, vorbește cu cel mic de miercuri despre noua bonă care va veni. Dacă o să-ți petreci vacanța pe litoral, pregătește-ți copilul cu câteva săptămâni înainte în ceea ce privește lucrurile cărora va trebui să le facă față — va dormi în alt pat, va cunoaște prieteni noi, nu va avea bicicleta cu el, vor fi valuri mari, va trebui să se comporte frumos pe vapor și așa mai departe.

Copiii au o capacitate uimitoare de a se adapta schimbărilor dacă părinții

discută cu ei aceste aspecte dinainte. Ipoteza e adevărată și când copiii trebuie să suporte durere sau disconfort, ca atunci când se duc la doctor să li se facă injecții. Dacă discuți sincer cu ei, dacă le spui că-i va dura o secundă, aceștia vor face față unei asemenea situații când va avea loc.

PLANIFICAREA ÎN CAZUL COPIILOR MAI MARI

Conflictele pot fi prevenite și dacă se aranjează atent mediul adolescenților. Și ei au nevoie de un spațiu adecvat pentru lucrurile lor personale. Au nevoie de intimitate și de prilejuri pentru activități independente. Iată câteva sugestii pentru „lărgirea zonei de acceptare” la copiii mai mari:

Oferă-i copilului un ceas deșteptător.

Oferă-i umerase numeroase și un dulap încăpător.

Stabilește un loc din casă unde vă puteți lăsa bilețele cu mesaje.

Dă-i copilului un calendar personal pentru a-și nota angajamentele.

Parcurgeți împreună instrucțiunile noilor aparate.

Spune-le copiilor dinainte când aștepti musafiri, ca să știe când să facă curățenie în cameră.

Dă-le cheile de la casă pe un breloc drăguț ales de ei.

Dă-le bani lunar, nu săptămânal și hotărăște înainte ce lucruri n-ar trebui să cumpere cu acei bani.

Discută înainte chestiuni complicate, cum ar fi ora la care să vină acasă, asigurarea auto în caz de accident, responsabilitatea în același caz, consumul de alcool și droguri și așa mai departe.

Când un adolescent își spală singur rufe, fă-i munca mai ușoară punându-i totul la îndemână.

Sugerează-i copilului să aibă mereu o cartelă de telefon pentru apeluri de urgență.

Spune-i copilului ce mâncăruri din frigider sunt pentru musafiri.

Pune copilul să scrie o listă cu prieteni și numerele lor de telefon, în caz că trebuie să-l găsești vreodată.

Spune-i copilului dinainte când trebuie să facă anumite lucruri pentru musafiri.

Încurajează copilul să facă o listă și un orar cu lucruri de făcut pentru a se pregăti de o călătorie cu familia.

Încurajează copilul să citească dimineața prognoza meteo în ziar (sau să o vadă la TV ori să o asculte la radio), ca să știe cum să se îmbrace pentru școală.

Spune-i copilului dinainte când plecați din oraș, ca să-și facă propriile planuri pentru diferite activități.

Învăță copilul cum să noteze mesajele telefonice.

Bate mereu la ușă înainte să intri în camera copilului.

Include copiii în discuții referitoare la planurile de familie care îi vor afecta și pe ei.

Majoritatea părinților se pot gândi la multe alte exemple pentru fiecare categorie. Cu cât părinții folosesc mai mult modificarea mediului, ei vor trăi mult mai armonios alături de copiii lor și nu va mai trebui să-și confrunte adolescenții atât de des.

Părinții care în cele din urmă învață la PG-PE să se bazeze pe modificarea mediului trec mai întâi prin schimbări fundamentale ale atitudinii față de copii și de drepturile lor în casă. Una dintre schimbări are legătură cu întrebarea: a cui e casa?

Mulți părinți de la cursurile noastre recunosc că au impresia că e doar casa lor; așadar, copiii trebuie să fie instruiți și condiționați să se poarte bine și adecvat. Asta înseamnă că trebuie să fie modelați sau certați până învață ce se așteaptă de la ei cât stau sub același acoperiș cu părinții lor. Acești părinți nu se gândesc aproape niciodată la schimbări majore în casă când un copil se naște. Ei se gândesc să păstreze casa exact ca înainte de venirea copilului și să-l lase pe acesta din urmă să facă toate schimbările.

Îi întrebăm pe părinți: „Dacă ai afla azi că săptămâna viitoare ar trebui să-ți aduci unul din părinți acasă pentru că a paralizat parțial și uneori trebuie să se folosească de cârje și de un scaun cu rotile, ce schimbări ai face în casă?”.

Este evident că această întrebare generează o listă lungă de modificări pe care părinții le-ar face imediat, ca de pildă:

Să renunțe la covoare.

Să construiască o balustradă pe scări.

Să mute mobila ca să permită deplasarea cu ușurință a scaunului cu roțile.

Să pună ustensilele de bucătărie folosite mai des în dulapuri mai joase.

Să-i dea un clopoțel din care să sune dacă are probleme.

Să-i instaleze un telefon în camera lui.

Să scoată mesele care se clatină și pe care le-ar putea dărâma la un moment dat.

Să construiască o rampă pe scările din spate ca să poată ieși în curte cu scaunul cu roțile, să se bronzeze.

Să cumpere un covoraș de cauciuc pentru cadă.

Când părinții își dau seama cât efort ar depune în casă pentru un părinte handicapat, devin mai deschiși schimbărilor pe care trebuie să le facă pentru copil.

Majoritatea părinților sunt surprinși să recunoască contrastul dintre atitudinea față de un părinte paralizat și atitudinea față de copiii lor când li se pune întrebarea: „A cui e casa?”.

Părinții spun că ar depune eforturi repetate să-și convingă părintele infirm că e și casa lui. Dar nu ar proceda la fel și în ceea ce privește copiii.

Sunt adesea mirat că mulți părinți demonstrează prin atitudinea și comportamentul lor că își tratează musafirii cu mai mult respect decât arată față de copii. Prea mulți părinți se poartă de parcă doar copiii trebuie să aducă modificări mediului lor.

Capitolul 9

Inevitabilele conflicte părinte–copil. Cine ar trebui să câștige?

Toți părinții ajung uneori în momente critice în care nici discuția directă și nici schimbările aduse în mediu nu reușesc să schimbe comportamentul copilului; acesta va continua să se poarte într-un mod care nu ține cont de nevoile părintelui. Astfel de situații sunt inerente relației părinte–copil pentru că, uneori, se întâmplă ca un copil să simtă „nevoia” de a se comporta într-un anumit fel chiar dacă i s-a atras atenția că purtarea sa desconsideră nevoile părintelui.

Eric se amuză mai departe cu jocul său video, deși mama i-a zis de mai multe ori că toată familia trebuie să plece de acasă într-o jumătate de oră.

Molly a încheiat un pact cu fiica sa, care a promis că va curăța bucătăria. Totuși, când Molly se întoarce acasă de la serviciu, chiuveta este plină de vase murdare.

Madeline nu vrea să asculte ce-au de spus părinții ei cu privire la ideea sa de a pleca la munte în weekend cu un grup de prieteni. Ea ține morțiș să meargă, deși părinții săi i-au tot repetat că nu sunt de acord cu această idee.

Aceste conflicte între nevoile părintelui și nevoile copilului nu doar că sunt *inevitabile în orice familie*, dar este foarte probabil să *aibă loc destul de frecvent*. Și se întâmplă să ia diverse forme, de la niște dezacorduri minore la niște lupte pe viață și pe moarte. Aceste probleme țin de *relație* — ele nu țin nici doar de copil și nu sunt nici doar atribuția părintelui. Atât părintele, cât și copilul sunt implicați în problemă — nevoile ambilor sunt puse în pericol. Așadar, **PROBLEMA ESTE LA NIVELUL RELAȚIEI**. Aceste dificultăți se ivesc atunci când celelalte metode nu au reușit să modifice comportamentul inacceptabil în ochii părintelui.

Ca să revenim la Fereastra Comportamentală, iată cum ar putea fi

reprezentate nivelurile la care se situează conflictele în cadrul relației:



La nivelul relației, conflictul reprezintă un moment de revelare a adevărului: conflictul este un test al sănătății legăturii, o criză care o poate întări sau slăbi, un eveniment decisiv care poate aduce la suprafață vechi ranchiune, o agresivitate care mocnea la foc mic sau cine știe ce răni psihice din trecut. Conflictele pot îndepărta oamenii, dar, la fel de bine, îi pot apropia conducând la o legătură mai strânsă, mai intimă; ele conțin sămânța distrugerii sau a unei unități mai solide; ele pot conduce la veritabile războaie domestice sau la o înțelegere reciprocă mai profundă.

Felul în care sunt soluționate aceste conflicte reprezintă probabil cel mai important lucru atunci când vorbim despre relația părinte-copil. Din nefericire, majoritatea părinților încearcă să rezolve aceste tensiuni folosind doar două abordări, ambele fiind zadarnice și vătămătoare atât pentru copil, cât și pentru relație.

Puțini sunt acei părinți care pot să accepte că disputa face parte din viață și că nu este neapărat de rău-augur. Majoritatea părinților privesc conflictul ca pe ceva ce trebuie evitat cu orice preț, indiferent că acea dispută are loc între părinte și copil sau între copii. Auzim adesea cum soțul și soția se mândresc cu faptul că ei nu au avut niciodată conflicte puternice — ca și cum asta ar înseamna automat că relația lor merge bine.

Părinții obișnuiesc să le spună odraslelor: „Deci, în seara asta nu vreau să aud vreo ciorovăială: am și eu dreptul la o cină liniștită”. Sau se apucă să strige: „Hei, gata cu cearta!”. Părinții de adolescenți pot fi auziți plângându-se cum, odată ce copiii lor s-au făcut mari, certurile și neînțelegerile au devenit tot mai frecvente: „Pe vremuri, puteam să ne înțelegem, nu ca acum” sau „fata mea era tot timpul înțelegătoare și asculta ce-i spuneam; acum însă nici noi nu mai vedem lucrurile la fel ca ea, nici ea nu mai împărtășește concepțiile noastre”.

Majoritatea părinților urăsc chiar și ideea de conflict; ei sunt complet răvășiți când apare vreo dispută și nu sunt în stare să găsească o soluție constructivă de aplanare a conflictului. Dar trebuie să recunoaștem un lucru: orice am face, la un moment dat tot se întâmplă ca nevoile noastre să intre în conflict cu nevoile celorlalți. Când două persoane (sau două grupuri) conviețuiesc, apariția disputelor este inevitabilă, pentru simplul motiv că oamenii sunt diferiți, gândesc altfel, au dorințe și trebuințe diferite, care uneori pur și simplu nu încap în aceeași teacă.

Prin urmare, conflictul nu este neapărat ceva rău — este o realitate care face parte din orice relație. Ca să fim cinstiți, o relație în care, aparent, nu există niciun conflict poate fi mai nesănătoasă decât una în care disputele sunt frecvente. Un exemplu relevant este mariajul în care soția stă supusă în fața soțului dominator sau o relație părinte–copil în care copilul se teme așa de tare de părintele său, încât n-are niciodată curajul să-și spună oful.

Mulți cred că ați întâlnit genul acela de familii lărgite în care se iscă tot timpul certuri și cu toate acestea acele familii sunt incredibil de sănătoase și de fericite. Pe de altă parte, citesc adesea în ziare despre tineri care comit nelegiuiri, iar părinții lor se arată uimiți că băiatul lor a fost în stare de așa ceva. Ei povestesc cum acasă nu au existat niciodată certuri și cum odrasla lor era tot timpul ascultătoare.

Reiese destul de limpede că ceea ce contează cu adevărat nu este numărul de dispute care apar în familie, ci felul în care sunt rezolvate. Acest aspect mi se pare că este factorul *esențial* care determină dacă o relație va fi sănătoasă ori nesănătoasă, dacă va aduce sau nu satisfacții ambilor părinți, dacă va fi prietenoasă ori antipatică, profundă sau superficială, intimă sau rece.

LUPTA PENTRU PUTERE DINTRE PĂRINTE ȘI COPIL: CINE CÂȘTIGĂ, CINE PIERDE?

Cei mai mulți părinți care vin la cursurile noastre de parentaj tind să gândească soluționarea conflictelor în termeni de cine câștigă și cine pierde. Această abordare „câștig–pierdere” se află de fapt la baza dilemei esențiale a părinților din zilele noastre. Ei se întreabă dacă să fie niște părinți severi (și atunci ei vor fi cei care câștigă) sau dacă să fie mai îngăduitori (și atunci copiii

sunt cei care vor câștiga).

În măsura în care este exprimat deschis și acceptat ca un dat firesc, conflictul la nivel de familie este mult mai sănătos decât își închipuie părinții. În aceste familii, copilul are măcar șansa de a experimenta un conflict, de a învăța cum să se adapteze la el, fiind astfel mai bine pregătit pentru disputele ce-l vor aștepta pe parcursul vieții. În contextul în care cearta este soluționată acasă într-un mod constructiv, acest gen de conflict în familie poate fi de fapt benefic pentru copil — el se bucură astfel de un fel de antrenament pentru gestionarea disputelor ce vor interveni inevitabil în afara căminului.

Când vine vorba de disciplinarea și educarea adecvată a celor mici, cam toți părinții pleacă de la alternativa: părinte sever versus părinte indulgent (dur versus relaxat; autoritar versus permisiv). Și cum nu văd mai departe de această abordare exclusivă de genul „sau-sau”, acești părinți ajung să privească relația cu copilul ca pe o luptă pentru putere, ca pe o încheștare a voințelor, ca pe o eternă competiție sau, mai clar spus, ca pe un *război*. În ziua de azi, părinții și copiii sunt realmente în stare de război, fiecare punând problema în termeni de învingători și învinși. Mai mult, ei vorbesc despre acest conflict de parcă ar fi o înfruntare între două nații.

Vorbele unui tată care a venit la cursurile mele de parentaj sunt grăitoare. El mi-a spus pe un ton decis:

De mici, trebuie să-i înveți cine e șeful în casă. Altfel, o să și-o ia în cap și te vor domina. Asta o știe foarte bine soția mea — ea sfârșește de fiecare dată lăsându-i pe copii să iasă învingători pe frontul de luptă. Ea predă armele de fiecare dată și ei știu foarte bine asta.

Mama unui adolescent afirmă același lucru, doar că în alte cuvinte:

Încerc să-mi las băiatul să facă tot ce dorește, dar asta îmi aduce multă suferință. Pur și simplu mă calcă în picioare. Dacă îi dai un deget, el îți ia toată mâna.

O altă mamă este ferm convinsă că nu va pierde „războiul tatuajelor”!

Nu-mi pasă ce-și dorește ea și nici nu mă interesează cum procedează alți părinți — niciuna din fetele mele n-o să-și facă vreodată un tatuaj! Și la chestia asta n-am de gând să cedez. Voi câștiga eu războiul ăsta!

Și copiii ajung să vadă relația cu părinții lor în termenii unor raporturi de putere, de învinși și de câștigători. Cathy, o fată isteată de cincisprezece ani, nu mai vorbește cu părinții săi, aceștia fiind extrem de îngrijorați din acest motiv. Într-una din întâlniri, ea îmi spune:

La ce bun să mă mai cert cu ei? Oricum, tot ei o să câștige. Știu asta dinainte de a începe disputa. Orice le-aș zice, vor face tot cum au ei chef. Căci d-aia sunt părinți, nu? Ei știu tot timpul ce e bun pentru mine. De aceea, am decis să nu mă mai cert deloc cu ei. Îi las în pace și nici nu le mai vorbesc. Sigur că asta îi îngrijorează, dar eu n-am ce să le fac.

Ken, un elev de gimnaziu, a găsit o altă cale de a reacționa la abordarea câștig–pierdere de care are parte dinspre părinții săi.

Atunci când îmi doresc ceva foarte mult, nu mă duc niciodată la mama, căci primul lucru pe care o să mi-l zică va fi „nu”. Așa că aștept până vine tati acasă. De obicei, îl pot convinge să se alieze cu mine. Cu el e mai ușor și, de obicei, obțin ceea ce îi cer.

Atunci când se iscă certuri între părinți și copii, majoritatea părinților încearcă să găsească soluții în favoarea lor, prin care *părinții să câștige, iar copiii să piardă*. Alți părinți, într-un număr mai mic decât cei „învingători”, preferă să se dea bătuți în fața copiilor, pentru că se tem de conflict sau pentru că nu vor să frustreze nevoile acestora. În aceste tipuri de familie, *copilul câștigă, iar părintele pierde*. Marea dificultate a părinților din ziua de azi vine din faptul că ei nu reușesc să vadă dincolo de abordarea câștig–pierdere.

CELE DOUĂ ABORDĂRI DE TIPUL „CÂȘTIG–PIERDERE”

În PG-PE, noi vorbim de două tipuri de abordare din perspectiva „câștig–pierdere” a soluționării conflictelor — cele două sunt numite simplu „Metoda I” și „Metoda a II-a”. Fiecare presupune că o persoană câștigă, iar cealaltă pierde — una reușește să se impună, cealaltă nu. Iată, acum, în ce fel funcționează Metoda I în conflictele părinte–copil:

Să presupunem că părintele și copilul ajung într-o situație în care există un conflict între nevoile lor. Părintele decide atunci care trebuie să fie soluția. După ce alege rezolvarea pe care și-o dorește, părintele o face cunoscută copilului și speră că acesta o va accepta. În cazul în care copilului nu-i convine acea soluție, părintele va încerca mai întâi să-și folosească arsenalul de argumente pentru a-l convinge pe cel mic să-i aprobe soluția. Dacă nu va reuși, părintele va apela mai mult ca sigur la instrumente de putere și autoritate, pentru a-l face pe copil să se supună.

Următorul conflict dintre un tată și fata sa de 10 ani este rezolvat potrivit Metodei I:

Jane: Pa, pa, am plecat la școală.

Tatăl: Păi nu vezi, dragă, că afară plouă? Pune un fâș pe tine.

Jane: Nu-mi trebuie așa ceva.

Tatăl: Cum adică „nu-ți trebuie”? O să te ude și o să răcești.

Jane: Nu plouă chiar așa de tare.

Tatăl: Ba da, plouă cu găleata.

Jane: N-am chef să port niciun fâș. Urăsc să umblu cu așa ceva!

Tatăl: Bine, drăguță, dar să știi că o să-ți țină de cald și o să fii uscată când ajungi la școală.

Hai, te rog, ia-l pe tine.

Jane: Urăsc fâșul ăla! Nu-l vreau!

Tatăl: Ia ascultă: te duci în momentul ăsta la tine în cameră și-ți iei imediat fâșul! Nu te las să mergi la școală fără el pe o zi ca asta.

Jane: Dar ți-am zis că nu-mi place...

Tatăl: Niciun „dar”. Dacă nu-l iei acum pe tine, o să te pedepsesc de-o să mă ții minte.

Jane (speriată): Bine, mă dau bătută. O să iau idioțenia aia de haină!

În acest caz, tatăl a reușit să-și impună punctul de vedere. Soluția sa (ca Jane să-și ia fâșul) a fost câștigătoare, chiar dacă Jane n-a fost de acord cu ea. *Tatăl a câștigat, iar Jane a pierdut.* Jane n-a fost defel mulțumită de această rezolvare, dar până la urmă s-a dat bătută în fața amenințării tatălui că va folosi puterea (că o va pedepsi).

Iată acum și în ce constă Metoda a II-a de rezolvare a conflictelor părinte-copil.

Părintele și copilul ajung într-o situație de conflict al nevoilor. Părintele s-ar putea să aibă (sau poate că nu) o soluție gata pregătită. Dacă știe deja ce are de făcut, va încerca să-l convingă pe copil să-i accepte soluția. Este deja clar că și copilul are în minte propria sa rezolvare și că va încerca să-l persuadeze pe părinte să adopte ideea sa. Dacă părintele nu se lasă cu una, cu două, copilul probabil ca va încerca să obțină cu forța acceptarea din partea părintelui. În cele din urmă, părintele se dă bătut.

Dacă reluăm exemplul cu fâșul, Metoda a II-a ar funcționa cam așa:

Jane: Pa, pa, am plecat la școală.

Tatăl: Păi nu vezi, dragă, că afară plouă? Pune un fâș pe tine.

Jane: Nu-mi trebuie așa ceva.

Tatăl: Cum adică „nu-ți trebuie”? O să te ude și o să răcești.

Jane: Nu plouă chiar așa de tare.

Tatăl: Ba da, plouă cu găleata.

Jane: N-am chef să port niciun fâș. Urăsc să umblu cu așa ceva!

Tatăl: Iar eu îți spun să-l iei!

Jane: Îl urăsc, nu-l iau pe mine. Nu poți să mă *obliga*!

Tatăl: Of, mă dau bătut! Du-te la școală fără el, n-am de gând să mă mai cert cu tine. Ai câștigat.

Jane a fost capabilă să-și impună punctul de vedere — ea a câștigat, iar tatăl

ei a ieșit învins. Desigur că tatălui nu i-a convenit această ultimă soluție, dar s-a dat bătut în fața amenințării cu folosirea forței din partea lui Jane (în cazul de față, probabil că ar fi urmat o criză de nervi).

Metoda I și Metoda a II-a prezintă câteva asemănări, chiar dacă rezultatele sunt diferite. În ambele abordări, fiecare vrea să-și impună punctul de vedere și încearcă să-l convingă pe celălalt să i-l accepte. În ambele cazuri, atitudinea persoanelor implicate poate fi formulată cam așa: „O să facem cum vreau eu și o să mă lupt pentru asta”. În Metoda I, părintelui nu-i pasă deloc de trebuințele copilului. În Metoda a II-a, copilul este cel care nu se sinchisește câtuși de puțin de nevoile părintelui. În ambele cazuri, unul dintre aceștia va sfârși recunoscându-se înfrânt, dar furios pe cel care l-a pus la pământ. Ambele strategii implică o încleștare a forțelor și niciunul dintre adversari nu se va da înapoi de la a folosi forța dacă va considera că asta îl va ajuta să câștige confruntarea.

DE CE METODA I ESTE INEFICIENTĂ

Părinții care apelează la Metoda I pentru a rezolva conflictele din casă vor plăti un preț greu pentru „victoria” raportată. Consecințele acestei abordări nu sunt greu de ghicit: o motivație scăzută din partea copilului obligat să pună în practică soluția impusă de părinte; resentimente din partea celui mic față de părinți; dificultăți în impunerea măsurii decise; șanse scăzute pentru dezvoltarea autodisciplinii la copil.

Când un părinte își impune soluția în cadrul unei confruntări, copilul va fi puțin motivat sau doritor să pună în aplicare decizia finală, pentru simplul motiv că el nu a investit nimic în această soluție impusă „de sus”; de fapt el n-a avut niciun cuvânt de spus în privința acestei decizii. Singurele motivații care l-ar putea mobiliza vor fi cele extrinseci, adică cele venite din exterior. Și chiar dacă se va supune, o va face de frică să nu fie pedepsit ori desconsiderat de părinți. Altfel spus, copilul nu *vrea* să aplice măsura decisă, dar *se simte obligat* s-o facă. De aceea, copiii caută adesea tot felul de tertipuri pentru a evita să mai pună în practică soluția impusă prin Metoda I. Iar dacă nu vor găsi nicio scăpare, vor urma calea impusă, dar „fără tragere de inimă”, cu un efort minim, limitându-se strict la ceea ce li s-a cerut în mod explicit și nimic mai mult.

De obicei, copiii resimt o anumită ranchiună față de părinții care le *impun* să

facă anumite lucruri, plecând de la Metoda I. Se simt nedreptățiți și toată furia și ura lor se vor îndrepta direct către genitorii lor pe care îi consideră răspunzători pentru situația creată. Părinții care fac uz de Metoda I vor obține poate supunere și ascultare, dar cu prețul ostilității din partea copiilor lor.

Uitați-vă un pic la copiii cărora tocmai li s-a impus o decizie luată prin Metoda I; veți citi pe chipurile lor, aproape fără excepție, ura și furia; veți observa cum vor vorbi urât sau poate chiar vor încerca să-și agreseze părinții. Metoda I este, din start, destinată să deterioreze în mod continuu relația dintre părinte și copil. Resentimentul și ura vor înlocui, treptat, iubirea și afecțiunea.

Dar mai este un preț, la fel de greu, pe care îl plătesc părinții care apelează la Metoda I. Ei va trebui să consume o groază de timp pentru a-și impune decizia, pentru a se asigura că respectivul copil se ține de ce i s-a spus, pentru a-l atenționa, motiva și cicăli.

Părinții care vin la cursurile PG-PE se apără adesea spunând că folosirea Metodei I rezolvă cel mai rapid conflictul. Or, acest avantaj este doar o iluzie, pentru că părintele va cheltui mult timp după luarea deciziei, pentru a urmări felul în care copilul o pune în practică. Acei părinți care admit că trebuie să-și cicălească tot timpul copilul sunt de obicei tocmai cei care aplică Metoda I. Am avut în cabinetul meu nenumărate conversații cu astfel de părinți, toate fiind pe următorul tipar:

Părintele: Copiii noștri nu vor nicicum să ne ajute la treburile casei. E nevoie de o grea muncă de convingere până să pună și ei mâna pe ceva prin casă. În fiecare sâmbătă, ducem veritabile războaie ca să-i convingem să-și îndeplinească sarcinile domestice care le revin. Pur și simplu, trebuie să stăm tot timpul cu ochii pe ei până termină ce au de făcut.

Consilierul: Și cum se decide ce anume au ei de făcut?

Părintele: Păi, așa cum e și normal, noi hotărâm ce treburi îi revin fiecăruia. Noi știm ce e bine de făcut. Sâmbătă dimineața facem o listă, iar copiii citesc și află ce sarcini au de îndeplinit.

Consilierul: Dar copiii vor să facă acele lucruri?

Părintele: Glumiți! Cum să vrea?

Consilierul: Ei simt asta ca pe o obligație, ca pe ceva ce e *musai* de făcut.

Părintele: Cu siguranță.

Consilierul: Dar ați încercat vreodată să cereți și opinia copiilor în legătură cu lista de sarcini? Au și ei un cuvânt de spus în hotărârea sarcinilor obligatorii?

Părintele: Nu.

Consilierul: Le-ați oferit vreodată șansa să spună cine ce sarcină ar trebui să îndeplinească?

Părintele: Nu, dar de fiecare dată încercăm să împărțim sarcinile într-un mod cât mai echitabil.

Consilierul: Deci doar voi, părinții, sunteți cei care decid ce anume este de făcut și cui îi revine sarcina?

Părintele: Așa este.

Puțini părinți înțeleg că există o strânsă legătură între lipsa de chef a copiilor obligați să ajute la treburile domestice și faptul că deciziile cu privire la diversele corvezi sunt luate de obicei plecând de la Metoda I. Un copil „necooperant” este de fapt un copil ai cărui părinți (care decid prin Metoda I) i-au refuzat orice posibilitate de a coopera. Colaborarea nu va fi obținută niciodată din partea unui copil dacă îl *obligi* să facă ceva.

O altă consecință previzibilă a aplicării Metodei I este aceea că i se refuză copilului oportunitatea de a-și dezvolta abilitatea de autodisciplinare, adică de a se comporta spontan, din proprie inițiativă și responsabil. Unul dintre cele mai frecvente mituri legate de creșterea copilului este acela că dacă părinții îl vor forța să facă anumite lucruri, atunci acesta va ajunge într-un final un om disciplinat și responsabil. Se poate ca *unii* copii să reușească să *se adapteze* la autoritatea severă a părinților, fiind ascultători, la locul lor și supuși. Dar, mai departe, ei vor deveni niște persoane care vor depinde tot timpul de o autoritate *externă* care să le controleze comportamentul. Ca adolescenți sau adulți, ei manifestă o lipsă a controlului *intern*; ei pășesc prin viață sărind de la o figură autoritară la alta, sperând ca acestea să le ofere răspunsuri legate de întrebările vitale sau să le țină sub control comportamentul. Acestor oameni le lipsesc autodisciplina, controlul intern și răspunderea personală, pentru că nu li s-a oferit niciodată șansa de a-și cultiva aceste calități.

Dacă e ceva pe care părinții ar trebui să-l învețe din această carte, acest lucru poate fi formulat astfel: de fiecare dată când își vor forța copilul să facă ceva folosindu-se de arma autorității, ei îi vor nega copilului șansa de a învăța autodisciplina și răspunderea personală.

Charles, un băiat de 17 ani, are doi părinți foarte severi care îl obligă de fiecare dată să-și facă temele, să-și pregătească examenele etc. „De fiecare dată când părinții mei nu sunt acasă, nu mă mai pot dezlipi de fotoliul din fața televizorului. De vreme ce sunt obișnuit să-mi fac lecțiile doar cu pistolul la tâmplă, nu mai pot să găsesc *în mine* acea putere care să mă tragă din fotoliu și să mă îndemne să-mi văd de lecții.”

Tot în acest context, îmi vine în minte acel mesaj groaznic mângălit cu ruj pe oglinda unei băi de un copil-ucigaș, mai precis de William Heirens din Chicago. După ce tocmai își omorâse încă una dintre victime, lăsase următorul mesaj: „PENTRU NUMELE LUI DUMNEZEU, PRINDEȚI-MĂ ÎNAINTE SĂ

APUC SĂ MAI OMOR PE CINEVA”.

Majoritatea părinților care vin la cursurile de parentaj nu au avut niciodată oportunitatea de a analiza critic toate aceste consecințe ale atitudinii lor „severe”. Cam toți își imaginează că nu și-au făcut decât datoria de părinte — adică și-au folosit autoritatea. Însă, odată ce sunt încurajați să conștientizeze consecințele nefaste ale aplicării Metodei I, ei acceptă, aproape de fiecare dată, aceste adevăruri despre educație. Până la urmă, și acești părinți au fost odată copii, care au învățat să se adapteze la tratamentul în forță al propriilor părinți.

DE CE METODA A II-A ESTE INEFICIENTĂ

Ce se întâmplă de fapt cu acei copii care cresc în familii unde *ei* sunt cei care ies învingători, iar părinții lor ajung să se dea bătuți? Ce consecințe vor decurge din faptul că acești copii își impun de fiecare dată punctul de vedere? Este limpede, de la bun început, că acești copii vor fi diferiți în raport cu cei care vin din case unde certurile se rezolvă prin Metoda I. Copiii cărora li se face tot timpul pe plac nu vor fi la fel de rebeli, ostili, dependenți, agresivi, supuși, maleabili și retrași. Ei nu au fost obligați să dezvolte sisteme de adaptare la forța parentală. Metoda a II-a încurajează copiii să facă uz de *propria lor* forță pentru a se impune în fața părinților.

Acești puști învață, în schimb, foarte bine cum să-și folosească arsenalul de istericale pentru a-și controla părinții, pentru a-i face să se simtă vinovați. Ei învață cum să le spună părinților lucruri neplăcute și cum să le aducă reproșuri. Acești copii sunt adesea sălbatici, scăpați de sub control, impulsivi și imposibil de ținut în frâu. Ei știu foarte bine că nevoilor lor sunt mai importante decât cele ale oricui altcuiva. De asemenea, adesea ei nu reușesc să se stăpânească (nu au un control intern) și devin extrem de egoiști, țăfnoși și preocupați doar de sine.

Adesea, acești copii nu au niciun respect față de lucrurile și sentimentele altor persoane. Viața pentru ei înseamnă doar „dă-mi asta”, „vreau asta” etc. Ei nu știu să vorbească decât în termeni de „eu”. Asemenea copii vor fi arareori cooperanți sau de ajutor pe lângă casă.

Copiii despre care vorbim au însă și probleme când vine vorba să lege niște prietenii. Celorlalți puști nu le plac defel „copiii răsfățați” — nu le agreează deloc compania. Copiii care vin din familii unde guvernează Metoda a II-a sunt obișnuiți să-și impună punctul de vedere în fața părinților, așa că se vor aștepta

ca și tovarășii lor de joacă să le facă tot timpul pe plac.

La fel, acești copii vor avea probleme și la școală, loc în care predomină mai degrabă Metoda I. Copiii obișnuiți cu Metoda a II-a vor avea parte de un șoc puternic când vor descoperi că în noua lume a școlii învățătorii și directorii nu știu să rezolve conflictele altfel decât prin prima metodă, deci apelând la putere și autoritate.

Însă probabil că cea mai gravă consecință a Metodei a II-a este că respectivii copii vor dezvolta adesea sentimente de nesiguranță în ce privește dragostea din partea părinților. Nu e greu de înțeles de unde vine această reacție dacă realizăm cât de greu este pentru un părinte să mai simtă iubire și să mai fie deschis față de un copil care îl „învinge” aproape de fiecare dată, care câștigă războaiele pe seama sa. În Metoda I, resentimentul din familie emană dinspre cel mic înspre adult; în Metoda a II-a, ranchiuna pornește dinspre genitor către odraslă. Copilul educat prin Metoda a II-a simte foarte bine că părinții le poartă pică și sunt cu capsă pusă. Când, mai târziu, va avea parte de aceleași sentimente negative din partea colegilor de joacă sau a altor persoane adulte, nu e de mirare că va începe să se simtă *neiubit*, căci chiar așa este: adesea el *nu* este iubit sau agreat de către ceilalți.

Chiar dacă studiile arată că de multe ori copiii educați cu Metoda a II-a ajung să fie mai creativi decât copiii crescuți cu prima abordare, totuși părinții au de plătit un cost important pentru această creativitate: adesea, ei ajung să nu-și mai suporte progeniturile.

Părinții suferă enorm în cazul Metodei a II-a. În aceste familii, ei se plâng adesea, după cum urmează:

„Face tot timpul doar ce-l taie capul și nu-l mai poți controla în niciun fel.”

„Voi fi foarte mulțumit când copiii mei vor începe să meargă la școală; așa voi avea și eu puțină tihnă.”

„E grea misiunea asta de părinte! Tot timpul meu se duce pe tot felul de hachițe de-ale lor.”

„Uneori, chiar nu pot să le mai fac față. Nu-mi rămâne decât să mă dau bătut.”

„Ei parcă nici nu vor să realizeze că am și eu dreptul să-mi trăiesc viața.”

„Știu că nu e frumos ce spun, dar uneori îmi vine să-i fac pachet și să-i trimit peste Ocean.”

„Mi-e rușine să merg cu ei în vizită și mi-e jenă chiar și când vin prieteni pe la noi acasă și îi văd ce prăpădiți sunt.”

În familiile unde predomină Metoda a II-a, misiunea de părinte este arareori

o bucurie. Nu e deloc vesel să crești niște copii pe care nu mai poți să-i iubești și pe care ajungi chiar să-i detești.

CÂTEVA DIFICULTĂȚI SUPLIMENTARE LEGATE DE CELE DOUĂ METODE

Puțini sunt acei părinți care folosesc exclusiv Metoda I sau Metoda a II-a. În multe cămine se întâmplă ca unul dintre părinți să se bazeze în principal pe una dintre aceste căi, iar celălalt să folosească abordarea opusă. Există dovezi științifice că acei copii crescuți în astfel de case este foarte posibil să dezvolte probleme emoționale destul de serioase. Și asta pentru că inconsecvența este, probabil, chiar mai vătămătoare decât extremele reprezentate de cele două metode.

Unii părinți încep prin aplicarea Metodei a II-a, iar după un timp, pe măsură ce copilul crește și devine mai independent și mai autonom, ei schimbă treptat macazul către Metoda I. Vă dați seama cât de rău îi poate face asta unui copil care este mai întâi obișnuit să i se facă tot timpul pe plac, după care lucrurile se întâmplă exact pe dos. Alți părinți încep prin folosirea primei metode, pentru ca mai apoi să o adopte pe cea de-a doua. Aceasta se întâmplă mai ales în familiile în care copilul este încă din fragedă pruncie rebel și recalcitrant față de autoritatea parentală; treptat, părinții se dau bătuti și încep să cedeze în fața copilului.

Se poate și ca unii părinți să aplice prima metodă cu primul copil și să schimbe abordarea atunci când vine pe lume cel de-al doilea prunc, sperând ca măcar cu acesta să reușească mai bine. În astfel de familii, auzim adesea cum copilul mai mare îl detestă pe cel mic, căruia i se permit tot soiul de lucruri care i-au fost interzise celui mare. Uneori primul copil ajunge să creadă din tot sufletul că părinții de fapt îl favorizează cu bună știință pe cel de-al doilea copil.

În alte cazuri se mai întâmplă un lucru: inițial părinții se lasă seduși de avocații educației îngăduitoare și lipsite de pedepse; însă, după ce își lasă copilul să-și facă de cap, ajungând la un comportament absolut insuportabil, părinții adoptă brusc Metoda I. După care se simt vinovați și încet-încet se întorc la Metoda a II-a, după care ciclul se reia și se tot reia. Un părinte exprimă cât se poate de limpede acest lucru:

„Sunt îngăduitor cu copiii mei până când mi se urcă în cap și nu-i mai pot suporta. Atunci, devin extrem de autoritar, dar în cele din urmă ajung să nu mă mai suport pe mine însumi”.

Oricum ar fi, cei mai mulți părinți par să fie seduși exclusiv de una dintre cele două metode. Din convingere sau prin tradiție, un părinte poate fi un adept înfocat al Metodei I. Apoi, el descoperă, din propria-i experiență, că această abordare nu prea funcționează așa cum și-ar dori. Se poate simți chiar vinovat că folosește această cale: nu-i place să dea pedepse, să constrângă, să fie dominator. Totuși, singura alternativă de care are știință este Metoda a II-a, cea în care îl lasă pe copil să iasă învingător. Intuitiv, el își dă seama că dacă va comuta pe Metoda a II-a, n-are cum să fie mai bine, ba dimpotrivă. Așa că se încăpățânează să rămână fidelul Metodei I chiar dacă știe că micuții suferă de pe urma acestei abordări și că relația cu ei se deteriorează.

Majoritatea părinților care nu sunt dispuși să renunțe la Metoda a II-a în favoarea abordării autoritare fac asta fie pentru că sunt adepții unei filosofii care respinge din start autoritarismul în relația cu copiii, fie pentru că însăși structura personalității lor nu le permite să se impună sau să intre în conflict cu odraselele lor. Am cunoscut multe mame și chiar și câțiva tați care consideră că Metoda a II-a este mai confortabilă pentru că le e teamă să se certe cu copiii (și, în general, cu oricine altcineva). În loc să încerce să-și impună voința în fața copiilor, cu toate riscurile ce-ar putea apărea, genul acesta de părinți preferă abordarea „să fie pace, cu orice preț”: ei vor capitula, vor căuta împăcarea și aplanarea oricărei tensiuni.

Dilema la care ajung majoritatea părinților pare să fie următoarea: fie ajung să se agațe cu încăpățănare de prima sau de a doua metodă, fie oscilează între cele două, și asta pentru că *nu reușesc să întrevadă nicio alternativă la aceste abordări din categoria „câștig–pierdere”*. Uneori, observăm că părinții nici nu sunt conștienți că se folosesc de cutare sau cutare metodă; alteori, ei își dau seama că ambele sunt ineficiente. E ca și cum ei știu că fac rău, indiferent de metoda pe care o aplică, dar nu știu în ce altă parte ar putea-o lua. Și majoritatea ne sunt recunoscători, la cursurile de parentaj, atunci când îi eliberăm din această capcană în care singuri s-au băgat.

Capitolul 10

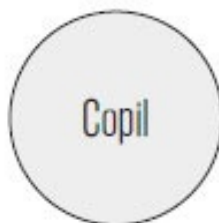
Cât de necesar și justificat este apelul părintelui la forță?

O credință larg răspândită și bine înrădăcinată legată de creșterea copiilor este aceea că este de dorit și chiar obligatoriu ca părinții să-și folosească autoritatea pentru a-și controla, ghida și modela copiii. În miile de cursuri pe care le-am ținut, puțini au fost părinții care să se îndoiască de această idee. Majoritatea sar în apărarea ei, pentru a-și justifica apelul la autoritate. Ei afirmă că cei mici au nevoie de o figură autoritară (sau chiar și-o doresc) și că părinții sunt, din principiu, mai înțelepți. „Tata știe cel mai bine” — iată o credință adânc sădită în mințile părinților.

Dacă, de secole bune, felul în care copiii sunt tratați de către părinți și alți adulți nu s-a îmbunătățit cu nimic, aceasta se trage din stăruința cu care a fost menținută ideea că părinții trebuie și chiar li se recomandă să fie autoritari în raport cu cei mici. În parte, supraviețuirea acestei idei este cauzată de faptul că părinții nu înțeleg ce înseamnă de fapt autoritatea și în ce fel aceasta îi poate afecta pe copii. Toți părinții invocă fără rezerve autoritatea, dar puțini sunt în stare s-o definească sau chiar să identifice sursa autorității.

CE ESTE AUTORITATEA?

Una dintre principalele caracteristici ale relației părinte–copil ar fi următoarea: „dimensiunea psihică” a părintelui este mai mare decât cea a copilului. Dacă am încerca să reprezentăm părintele și copilul trasând câte un cerc pentru fiecare, ar fi imprecis dacă am desena cercurile în maniera de mai jos:



Văzut prin ochii copilului, părintele nu va avea niciodată aceeași „dimensiune” cu a sa, indiferent de vârsta copilului. Și aici nu mă refer la dimensiunea corporală (deși e clar că există și diferențe fizice semnificative până când copilul ajunge în etapa adolescenței), ci mai degrabă la „dimensiunea psihică”. O reprezentare mult mai potrivită a relației părinte–copil este cea de mai jos:



Din perspectiva copilului, părintele va avea aproape întotdeauna o „dimensiune psihică” mai mare decât a sa. Asta explică destul de bine de ce părinții sunt gratulați cu formule de genul: „cei mari”, „șefii”, „mama m-a copleșit în anii copilăriei”, „tata era un mare om” sau „nu voi pierde ocazia de a le arăta alor mei cât de *mici* sunt de fapt”. Ca să citez o expresie folosită de un

tânăr într-un eseu scris pe când era la liceu și pe care mi-a repetat-o mai târziu în cabinetul de consiliere:

„Pe când eram un pui de om, îmi priveam părinții cam la fel cum cei mari se uită la Dumnezeu.”

Pentru toți copiii, părinții lor reprezintă, într-o primă instanță, un soi de zeități.

Această diferență la nivelul „dimensiunii psihice” apare nu doar pentru că cei mici își percep părinții ca fiind mai mari și mai puternici, ci și pentru că îi consideră ca având mai multă experiență de viață și mai multă competență. Din punctul de vedere al copilului mic, nu există niciun lucru pe care părinții să nu-l cunoască sau să nu-l poată face. Ei se minunează când văd cât de multe știu părinții lor, cât de corecți sunt atunci când anticipează anumite evenimente sau cât de înțelepți pot fi în judecata lor.

Chiar dacă unele dintre aceste impresii de copil pot fi juste, altele nu au nicio acoperire. Cei mici le atribuie părinților multe trăsături, caracteristici și abilități pe care aceștia, în realitate, nu le posedă. Puțini adulți știu chiar atât de multe precum își închipuie odraslele lor. Experiența de viață nu este întotdeauna „cel mai bun învățător”, așa cum vor constata mai târziu copiii deveniți adolescenți sau adulți și când vor putea confrunta perspectiva lor lărgită cu cea a părinților. Mai departe, nici înțelepciunea nu este o calitate care se adaugă obligatoriu odată cu înaintarea în vârstă. Mulți părinți nu reușesc să accepte acest lucru, dar cei care sunt sinceri cu sine își dau seama cât de supradimensionate sunt aprecierile micuților față de Mami și Tati.

Chiar dacă beneficiază din start de o „dimensiune psihică” mai mare în raport cu cea a copiilor, mulți părinți preferă să umfle această diferență, ascunzându-te copiilor cu bună știință limitele lor și greșelile lor de judecată. Ei nu vor decât să întrețină mitul lui „noi știm mai bine decât tine” sau „când o să crești, o să vezi că de fapt noi am avut dreptate”.

Sunt uimit de fiecare dată să constat cât de dibaci sunt părinții atunci când vine vorba să identifice, retrospectiv, greșelile și limitările mamelor și taților lor. Și, cu toate acestea, ei devin extrem de rigizi atunci când e să recunoască faptul că nici ei poate că nu sunt mai breji, ca judecată și ca înțelepciune, în relația cu propriii lor copii.

Chiar dacă nu li se cuvine, părinții își arogă o dimensiune psihologică mai

mare decât în realitate, ceea ce reprezintă o sursă importantă a forței lor parentale. Cum părinții sunt priviți ca niște „autorități”, tentativele lor de a-și influența copiii vor avea efecte marcante. Ne-ar fi de folos dacă ne-am gândi la faptul că aici avem de-a face cu o „autoritate atribuită”, cu o calitate recunoscută de copil. Indiferent dacă această calitate este conferită pe merit sau nu, fapt este că „dimensiunea psihică” îi asigură părintelui o *influență și o putere asupra copilului*.

Un cu totul alt tip de putere provine din aceea că părintele posedă unele lucruri pe care copilul și le dorește. Și acest lucru îi poate conferi o anumită autoritate. Căci un părinte poate avea autoritate în fața celor mici și în măsura în care aceștia sunt dependenți de el, ca sursă de satisfacere a nevoilor de bază. Copilul vine pe lume dependent în aproape toate privințele de părinții săi, care îi oferă hrană și confort fizic. Acești nou-născuți nu posedă *mijloacele* prin care să-și împlinească singuri trebuințele. Mijloacele necesare se află în mâna părinților — doar ei le pot controla.

Pe măsură ce copilul se face mare și în măsura în care i se permite să devină mai autonom în raport cu părinții, puterea celor din urmă scade. Dar până când să ajungă un adult pe picioarele sale, în stare să-și satisfacă orice fel de nevoie doar prin efortul propriu, copilul rămâne încă, într-o oarecare măsură, dependent de forța părinților.

Având la îndemână mijloacele prin care poate satisface nevoile elementare ale copilului, părintele are totodată posibilitatea de a-l „recompensa”. Psihologii vorbesc despre „recompense” atunci când se referă la orice fel de mijloc prin care un părinte poate împlini trebuințele copilului (satisfăcându-l în acest fel). Dacă unui prunc îi este foame (simte nevoia de a se hrăni) iar părintele îi oferă un biberon cu lapte, atunci spunem că cel mic a fost satisfăcut (adică, foamea i-a fost ostoită).

Părintele are, de asemenea, la îndemână acele mijloace prin care-l poate face pe copil să resimtă durere sau disconfort — fie interzicându-i accesul la lucrurile de care are nevoie (nemaihrănind copilul înfometat), fie cauzându-i durere sau disconfort printr-o acțiune intenționată (lovind palma care se întinde către biberonul frățiorului). Psihologii folosesc termenul de „pedeapsă” ca opus celui de „recompensă”.

Orice părinte știe că-l poate controla pe cel mic prin forță. Printr-o atență

gestionare a recompenselor și pedepselor, părintele poate încuraja copilul să se poarte într-un anumit fel sau îl poate descuraja să se comporte în alte moduri.

Știm cu toții din propria experiență că oamenii (dar și animalele) tind să repete acel comportament care le aduce recompense (adică mijloace de satisfacere a nevoilor), respectiv să evite sau să renunțe la comportamentul care fie nu le aduce nicio recompensă, fie se lasă cu o pedeapsă. Așadar, un părinte poate „întări” anumite comportamente prin recompensarea copilului și poate „stinge” (sau „inhiba”) alte purtări prin intermediul pedepsei.

Să presupunem că-ți dorești ca micuțul să stea și să se joace cu mașinuțele sale, pe când el nu vrea decât să se joace cu bibelourile alea scumpe de pe masa din sufragerie. Dacă vrei să întărești comportamentul jocului-cu-mașinuțe, atunci te vei așeza lângă el în timp ce se joacă, îi vei zâmbi și îi vei spune plin de tandrețe: „Ce băiețel bun și cuminte!”. Iar dacă vrei să inhibi comportamentul jocului-cu-bibelouri, o să-i dai peste mână, o să-i tragi una la funduleț, o să încrunți din sprâncene sau o să te uiți urât, zicând: „Ești un băiețel rău și neascultător”. Copilul se va prinde repede că joaca aceea cu mașinuțele va face mult mai plăcută relația cu părintele-șef. Pe când joaca în jurul bibelourilor va înrăutăți lucrurile.

Cam acesta este modul în care părinții încearcă să schimbe purtarea celor mici. De obicei, ei numesc asta „educarea copilului”, dar de fapt aduce a „dresaj”. În realitate, părintele face uz de forța sa pentru a-l constrânge pe copil să facă ceea ce el, părintele, își dorește sau pentru a-l opri de la a face ceea ce nu-i convine părintelui. Aceeași metodă este folosită, până la urmă, și de către dresorii de câini, care vor să învețe animalele să asculte de comenzi și tot aceeași metodă este utilizată de circarii care vor să-i învețe pe urși să meargă pe bicicletă. Dacă un dresor vrea să învețe un câine să meargă la pas, el îi va pune lesa în jurul gâtului și va începe să meargă ținând în mână celălalt capăt al lesei. Apoi, va striga: „Pas!”. Dacă acel câine nu se va ține pe lângă dresor, acesta va smuci din lesă pricinuindu-i o durere la nivelul gâtului (pedeapsă). Dacă animalul va merge la pas, el va fi mângâiat (recompensă). Câinele va învăța astfel să asculte de comanda „pas!”.

Ce poate fi mai clar de-atât? Puterea chiar dă roade, nu-i așa? Copiii pot fi dresați să se joace cu mașinuțele, nu cu bibelourile scumpe — la fel cum câinii pot fi dresați să meargă la pas, iar urșii să pedaleze pe bicicletă (sau, minune!,

chiar și pe o singură roată).

La o vârstă fragedă, după ce vor fi fost recompensați și pedepsiți atât cât e nevoie, copiii vor putea fi controlați chiar și numai prin promisiunea că vor fi recompensați dacă se poartă cum trebuie, respectiv prin amenințarea că vor fi pedepsiți dacă se poartă urât. Avantajele acestei situații sunt limpezi ca bună ziua: părintele nu mai trebuie să aștepte ca acel comportament dezirabil să aibă loc pentru a-l recompensa (întări), la fel cum nu va mai trebui să aștepte ca purtarea nedorită să se întâmple pentru a o pedepsi (sau „stinge”). Părintele își va controla copilul spunând doar ceva de genul: „Dacă te porți în cutare fel, vei fi recompensat; dacă te porți în celălalt fel, atunci vei fi pedepsit”.

LIMITELE MAJORE ALE PUTERII PARENTALE

Dacă cititorul se gândește că, până la urmă, puterea părintelui de a recompensa și pedepsi (sau de a *promite* o recompensă și de a *amenința* cu o pedeapsă) pare să fie un mod eficient de a controla copilul, el are, în parte, dreptate, însă, de pe altă parte, se înșală. Folosirea autorității (puterii) parentale poate fi, într-adevăr, fructuoasă în anumite contexte, însă se poate dovedi complet nefolositoare în alte condiții. (Voi discuta mai încolo care sunt pericolele reale ale autorității parentale.)

Multe din efectele secundare ale parentajului autoritar nu sunt deloc benefice pentru copii. „Dresați” pentru a fi „ascultători”, aceștia devin adesea intimidati, temători și neliniștiți; adesea ei răspund dresorilor lor cu ostilitate și cu dorință de răzbunare; adesea cedează fizic și emoțional atunci când sunt stresați să învețe niște comportamente care sunt fie neplăcute, fie greu de asimilat. Folosirea puterii poate produce multe efecte vătămătoare, dar prezintă riscuri și pentru dresorii de animale... sau de copii.

PĂRINȚII ÎȘI PIERD PÂNĂ LA URMĂ PUTEREA

Folosirea puterii pentru controlul copiilor funcționează doar în anumite cazuri speciale. Părintele trebuie să fie sigur că într-adevăr *posedă puterea* — recompensele trebuie să fie suficient de atractive pentru a fi dorite de copil, iar pedepsele trebuie să fie suficient de dureroase pentru a-l face pe copil să evite în

viitor comportamentul indezirabil. Copilul *trebuie* să fie dependent de părintele său; cu cât el depinde mai mult de lucrurile posedate de adult (recompensele), cu atât mai mare va fi puterea părintelui.

Acest lucru este valabil pentru orice fel de relație umană. Dacă îmi doresc ceva cu ardoare — de pildă, am nevoie de bani, pentru a cumpăra hrană pentru copii — și dacă depind de o altă persoană care, doar ea, poate să-mi ofere acești bani (probabil că aceasta este chiar angajatorul meu), atunci este evident că el va avea o putere imensă asupra mea. De vreme ce depind de acest angajator, voi fi înclinat să fac aproape orice îmi va cere, pentru a fi sigur că îmi va da acel ceva de care am nevoie cu disperare. Însă o persoană are putere asupra alteia doar atâta vreme cât cea de-a doua este într-o poziție fragilă, dominată de nevoie, dorințe, deprivare, neajutorare și dependență.

Pe măsură ce copilul crește și nu mai este atât de neajutorat și de dependent de părinții săi în privința împlinirii dorințelor sale, părinții pierd treptat din puterea pe care o au asupra acestuia. De aceea părinții descoperă consternați că mijloacele de recompensă și pedeapsă care funcționau când copilul lor era mai mic nu mai au niciun efect acum, când copilul s-a făcut mai mare.

„Nu mai avem nicio influență asupra fiului nostru”, se plânge un părinte. „El obișnuia să ne respecte autoritatea, dar acum nu-l mai putem controla în niciun fel.” Un altul spune: „Fiica noastră a devenit complet autonomă față de noi — nu mai știm cum s-o facem să ne asculte”. Tatăl unui băiat de 16 ani ne-a povestit la un curs de parentaj cât de neputincios ajunsese să se simtă:

„Am ajuns să nu mai avem nicio putere în fața lui. Singurul lucru cu care îl mai puteam constrânge a rămas mașina familiei. Dar nici cu asta nu prea reușeam mare lucru, pentru că a furat cheile mașinii și și-a făcut și el o copie. Când nu suntem acasă, ia mașina și pleacă de câte ori îi vine pe chelie. Acum, când nu mai posedăm nimic pe care să și-l dorească din tot sufletul, nu-l mai putem pedepsi de niciun fel.”

Acești adulți exprimă niște sentimente pe care le trăiesc majoritatea părinților atunci când copiii lor se fac mari și devin tot mai independenți. Este un lucru inevitabil pentru orice copil care se apropie de vârsta adolescenței. Acum ei pot obține singuri tot felul de recompense din activitățile lor (școală, sporturi, prieteni, realizări personale). De asemenea, ei devin tot mai abili în a găsi căi pentru a scăpa de pedepsele celor mari. În acele familii în care părinții s-au bazat mai cu seamă pe putere pentru a-și controla și a-și îndruma copiii, respectivii părinți vor fi de-a dreptul șocați atunci când vor observa că, la un moment dat,

nu mai au nicio putere și nicio influență asupra copiilor care s-au făcut mari.

ANII ADOLESCENȚEI

În acest moment, îmi dau seama foarte bine că multe teorii au greșit atunci când au pus „stresul adolescenței” pe seama unor factori care-i marchează pe adolescenți, precum schimbările corporale, stringențele sexualității, noile cerințe sociale sau conflictul lăuntric dintre a fi copil și a fi adult. Această perioadă este dificilă pentru părinți și adolescenți mai ales pentru că adolescenții devin independenți într-atât de mult încât nu mai pot fi momiți cu recompense și pedepse. Și, de vreme ce mulți părinți se bazează foarte mult pe aceste instrumente, adolescenții lor vor fi tentați să le răspundă cu o purtare independentă, rezistentă, rebelă și ostilă.

Părinții își închipuie că revolta și agresivitatea sunt o parte inevitabilă a acestui stadiu de dezvoltare. Or, eu cred că lucrurile stau de fapt altfel: ce se schimbă în realitate este faptul că *adolescenții sunt tot mai capabili de rebeliune și rezistență*. Ei nu mai pot fi controlați prin recompensele părinților, pentru că nu mai au nevoie atât de stringent de acestea; în plus, au devenit imuni la amenințările cu pedeapsa, pentru simplul motiv că părinții nu prea mai au ce să le facă pentru a le provoca durere sau disconfort. Adolescentul tipic se poartă așa cum se poartă pentru că a căpătat suficientă forță și are destule resurse pentru a-și satisface singur nevoile. În plus, acum s-a făcut suficient de viguros pentru a nu se mai teme de puterea părinților.

Prin urmare, un adolescent nu se revoltă de fapt contra *părinților* săi. El se împotrivesc mai degrabă *puterii* acestora. Dacă părinții ar apela mai puțin la putere și ar folosi mai degrabă metodele nonautoritare de influențare *încă din frageda pruncie* a copiilor lor, atunci aceștia nu ar mai avea motive de revoltă când ar ajunge la adolescență. Folosirea puterii pentru schimbarea comportamentului copiilor are, prin urmare, o limitare semnificativă: părinții vor ajunge să fie lipsiți de putere chiar mai devreme decât le place să creadă.

EDUCAȚIA AUTORITARĂ NU SE POATE FACE DECÂT ÎN NIȘTE CONDIȚII STRICTE

Folosirea recompensei și a pedepsei pentru influențarea copilului are însă o

limitare considerabilă: ea presupune asigurarea unor condiții foarte stricte pe parcursul educației-dresaj.

Psihologii care studiază procesele de achiziție la animalele dresate în laborator trebuie să asigure niște cadre experimentale foarte precise dacă nu vor să aibă mari probleme cauzate de „subiecții” lor. Multe dintre aceste cerințe sunt greu de respectat în cazul educării copiilor în spiritul recompensei și pedepsei. Majoritatea părinților încalcă, zi de zi, una sau mai multe dintre „regulile” pentru o educație-dresaj eficientă:

1. „Subiectul” trebuie să fie foarte bine motivat: el trebuie să resimtă o nevoie puternică pentru „a munci în scopul recompensei”. Cobaii trebuie să fie înfomețați rău de tot dacă vrem să-i învățăm cum să găsească drumul printr-un labirint către bucata de cașcaval. Părinții încearcă adesea să-și influențeze copiii oferindu-le niște recompense de care ei nici nu au nevoie (de exemplu, le promit copiilor că le vor interpreta un cântecel drăguț dacă merg la culcare la ora potrivită, după care se miră că cei mici nici nu-i bagă în seamă).
2. Dacă pedeapsa este prea aspră, atunci ei vor evita întreaga situație problematică. Când cobaii primesc un șoc electric prea puternic atunci când greșesc drumul în labirint, ei vor „renunța” în cele din urmă să mai încerce să învețe calea corectă. La fel, dacă vă pedepsiți prea aspru copilul care a comis o greșală, el va renunța să mai „învețe” noi comportamente dezirabile.
3. Recompensa trebuie să fie acordată imediat după săvârșirea acțiunii dorite, altfel nu va avea niciun efect. Atunci când vrem să învățăm cobaiul să acționeze pârghia corectă, dacă vom întârzia prea mult cu hrana după ce el a apăsat pârghia care trebuia, șoarecele nu va mai învăța care este pârghia „bună”. Spune-i unui puști că va putea să meargă la piscină peste trei săptămâni dacă își va face curat azi în cameră și vei descoperi cum o motivație atât de îndepărtată în timp nu-l va convinge să facă nimic astăzi.
4. Felul în care se oferă recompensele pentru comportamentele dezirabile și pedepsele pentru cele indezirabile trebuie să fie întotdeauna *consecvent*. Dacă atunci când iei cina doar cu ai tăi îi dai câinelui mâncare din farfuria ta, iar când ai oaspeți la cină îl pedepsești pe animal dacă îți cerșește de mâncare, câinele va deveni confuz și frustrat (mai puțin în cazul în care va

învăța diferența dintre a avea oaspeți și a nu avea oaspeți, așa cum a învățat câinele meu). Părinții sunt și ei destul de inconsecvenți în împărțirea recompenselor și a pedepselor. De exemplu, în unele zile le permit micuților să ia câte o gustare între mesele principale, însă le interzic cu fermitate acest lucru atunci când mami gătește ceva special pentru cină și există riscul ca seara să nu se mai poată „bucura” de bunătățile pentru care mami s-a chinuit toată ziua (la fel și când familia se pregătește să ia cina la un restaurant).

5. Metoda recompensei și pedepsei nu este de folos atunci când vrem să-i învățăm pe copii niște comportamente *complexe*, cu excepția părinților care vor fi dispuși să utilizeze tehnici de „întărire” foarte complexe și care consumă mult timp. Este adevărat că psihologii au reușit să învețe găinile să joace ping-pong și porumbeii să ghideze rachete, dar aceste realizări presupun un program extrem de dificil și de îndelungat de dresaj realizat în niște condiții stricte.

Cititorii care au avut animale de casă știu cât de greu este să dresezi un câine să se joace doar în curtea sa, să accepte să-i pui hăinuța chiar dacă și el vede bine că afară plouă sau să-și împartă de bunăvoie biscuiții cu alți căței. Și chiar dacă știm din propria experiență aceste lucruri, tot ne vine greu să renunțăm la ideea de a ne educa micuții folosind tehnica recompensei și pedepsei.

Recompensa și pedeapsa pot fi de folos atunci când vrei să-ți înveți copilul să nu atingă oala fierbinte din bucătărie sau să spună „te rog frumos” când vrea să-ți ceară ceva de pe masă. Însă această metodă nu va fi de niciun folos când vrei să-l înveți să fie silitor la școală, să fie sincer, să fie de treabă cu ceilalți copii și să ajute la treburile din casă. Asemenea comportamente complexe nu pot fi inculcate copiilor prin dresaj; ei le învață din propria lor experiență pe care o au din diverse contexte și sub influența unor diverși factori.

Am amintit doar câteva dintre limitele „dresajului” copiilor prin recompensă și pedeapsă. Psihologii specializați în învățare și achiziție pot veni cu noi și noi exemple. În concluzie, trebuie spus că această abordare de genul „dresajului” este de evitat nu doar pentru că ea presupune o specializare în sine (nu toți suntem dresori de meserie), o cunoaștere psihologică aprofundată, multă răbdare și mult timp cheltuit. Ea ar trebui lăsată deoparte pentru un motiv mult mai

important: *dresorul animalelor de circ și psihologul experimentator nu sunt deloc cele mai bune modele pentru părinți atunci când vine vorba de a găsi căile cele mai bune pentru educarea copiilor în sensul dorit de mamă și de tată.*

EFECTELE EXERCITĂRII PUTERII PARENTALE ASUPRA COPILULUI

În pofida tuturor acestor limite ale educației autoritare, e ciudat că această abordare rămâne în topul preferințelor părinților, indiferent de educația lor, de clasa lor socială sau de cât de înstăriți sunt.

Educatorii specializați în PG-PE descoperă în mod invariabil că părinții sunt, surprinzător, conștienți de efectele nefaste ale exercitării puterii parentale. E de ajuns să rugăm părinții să-și amintească în ce fel au fost răniți atunci când propriii lor părinți s-au purtat cu ei într-un mod dictatorial. Este paradoxal cum părinții își aduc foarte bine aminte cum s-au simțit când au fost educați într-un mod autoritar, însă „uită” de toate acestea atunci când ei înșiși folosesc forța în relația cu propriii lor copii. În cursurile noastre de parentaj le cerem acestor părinți să ne înșiruie soluțiile la care au recurs pentru a face față stilului autoritar al părinților. Cam de fiecare dată obținem o listă care arată, cu mici variații, în felul următor:

1. Rezistență, sfidare, revoltă, negativism.
2. Resentiment, furie, ostilitate.
3. Agresivitate, revanșă, replică violentă.
4. Minciună, ascunderea adevăratelor sentimente.
5. A da vina pe alții, a pârî, a trișa.
6. A te impune, a face pe șeful, a intimida.
7. Nevoia de a ieși învingător, evitarea cu orice preț a poziției de învins.
8. Alierea cu alții și organizarea rezistenței contra părinților.
9. Supunerea, obediența, maleabilitatea.
10. Lingușirea și curtarea celor puternici.
11. Rigiditate, lipsă de creativitate, frica de nou, urmarea căilor bătătorite.
12. Retragere, evadare, fantasmare, regresie.

REZISTENȚĂ, SFIDARE, REVOLTĂ, NEGATIVISM

Un părinte își amintește de o întâmplare din propria-i copilărie:

Părintele: Dacă nu încetezi cu vorbăria, o să te trezești cu o palmă de nu te vezi.

Copilul: Haide, dă în mine!

Părintele (își palmuiește pruncul).

Copilul: Haide, mai dă o dată! Și să știi că n-am de gând să mă opresc din vorbit!

Unii copii se revoltă contra stilului autoritar de parentaj făcând exact opusul față de ceea ce părinții își doresc de la ei. O mamă relatează:

„Trei au fost lucrurile pe care am încercat să i le impunem fetei noastre folosindu-ne de autoritatea parentală: să fie curată și ordonată, să meargă la biserică și să nu pună în gură picătură de alcool. În legătură cu aceste trei chestii am fost cât se poate de exigenți. Și acum, ce să vezi? Casa ei este tot timpul în dezordine, nu mai pune piciorul în biserică și bea cocktailuri noapte de noapte.”

Un adolescent venit în psihoterapie mi-a mărturisit la una dintre ședințe:

„N-am de gând nici măcar să încerc să iau note bune la școală și asta pentru că bătrânii au fost tot timpul cu gura pe mine ca să ies premiant. Dacă o să obțin note bune, atunci o să le fac pe plac, adică e ca și cum aș accepta că ei au avut dreptate sau că au câștigat. N-o să le dau prilejul să se bucure de asta. Deci n-am de ce să-mi bat capul cu învățătura.”

Un alt adolescent mi-a vorbit despre reacția sa la felul în care părinții îl tot „pisau la cap” în legătură cu părul său prea lung.

„Dacă nu m-ar fi pisat atâta la cap, probabil că deja m-aș fi tuns. Dar atâta vreme cât o să încerce să mă convingă să merg la frizer, o să-l las așa lung.”

Astfel de reacții la autoritatea parentală sunt cvasiuniversale. Copiii și-au sfidat părinții și s-au revoltat contra lor de generații întregi. Istoria ne arată că există diferențe minore între copiii din ziua de azi și cei din alte vremuri. La fel ca adulți, și copiii vor lupta cu furie pentru a-și proteja libertatea. Iar amenințări la adresa libertății copiilor au existat în toate epocile istorice. Și una dintre căile copiilor de a răspunde la pericolul răpirii independenței lor este tocmai revolta contra celor care vor să-i lipsească de libertate.

RESENTIMENT, FURIE, OSTILITATE

Copiii le poartă pică celor care își exercită puterea asupra lor. Ei se simt nedreptățiți, tratați adesea incorect. Ei urăsc faptul că părinții și profesorii sunt mai mari și mai puternici atunci când aceste avantaje sunt folosite pentru a-i controla sau pentru a le limita spațiul de joc.

„Ia-te de cineva care-i la fel de mare ca tine” — asta gândesc adesea copiii atunci când un adult face uz de puterea sa.

Pare să țină de însăși natura umană (indiferent de *vârstă*) ca acela care depinde, mai mult sau mai puțin, de cineva în satisfacerea nevoilor proprii să ajungă să se uite cu ură și furie către cel la cheremul căruia se află. Majoritatea oamenilor se raportează puțin favorabil la cei care dețin puterea și care au la îndemână recompensele. Ei pur și simplu urăsc faptul că mijloacele pentru satisfacerea propriilor dorințe se află în posesia altcuiva. Și-ar dori ca ei să aibă la îndemână aceste mijloace. Un motiv în plus pentru a tânji după autonomie este că e destul de riscant să fii la cheremul altcuiva. S-ar putea ca acela de care depinzi să se dovedească a fi o persoană pe care nu poți pune bază, adică să fie cineva nedrept, părtinitor, inconsecvent și nerezonabil. Or, cel care are pâinea și cuțitul va cere să te conformezi valorilor și standardelor sale — acesta este prețul pe care-l plătești pentru a-ți câștiga recompensele. Acesta este și motivul pentru care angajații patronilor cu un stil de conducere profund paternalist (din acest stil nu lipsesc „beneficiile” și „bonusurile” date dacă te supui de bunăvoie controlului autoritar) sunt adesea ostili și resentimentari față de „mâna care îi hrănește”. Istoricii relațiilor de muncă din mediul industrial au atras atenția asupra faptului că cele mai violente greve au avut loc în companiile în care managementul era de un „paternalism binevoitor”. Din același motiv, atunci când o țară mai „înstărită” ajută o țară „lipsită de resurse”, se ajunge la situația în care națiunea dependentă să manifeste ostilitate față de națiunea mai puternică, spre consternarea țării „caritabile”.

AGRESIVITATE, REVANȘĂ, REPLICĂ VIOLENTĂ

Dat fiind că dominarea parentală se bazează de multe ori pe frustrarea nevoilor copilului și că frustrarea naște adesea agresivitate, părinții autoritari ar trebui să se aștepte din partea celor mici la tot soiul de manifestări violente. Copiii își iau revanșa, își desconsideră pe față genitorii, devin foarte critici, uneori dau replici obraznice, îi tratează altelei cu o „tăcere suverană” sau fac orice altceva li se pare că îi va afecta sau răni pe cei mari.

Acest tip de adaptare pare să fie bine descris de formula: „Dai tu, dau și eu; așa poate n-o să mă mai rănești pe viitor”. Ducând lucrurile la extrem, copiii ajung chiar să-și ucidă părinții, așa cum aflăm din mulțimea de știri de presă. Nu

Începe nicio îndoială că multe din actele de violență asupra autorităților școlare (vandalismul), asupra poliției sau asupra conducătorilor politici sunt motivate de dorința de revanșă sau de răzbunare pe cineva.

MINCIUNĂ, ASCUNDEREA ADEVĂRATELOR SENTIMENTE

Unii copii învață destul de repede că dacă vor minți, vor reuși să evite o bună parte din pedeapsă. Minciuna le-ar putea chiar aduce, uneori, recompense. Copiii învață destul de iute care sunt valorile părinților — ei se prind repede ce anume aprobă și ce anume resping genitorii lor. Fără nicio excepție, fiecare copil pe care l-am consultat în terapie și care venea dintr-o familie autoritară mi-a povestit cât de mult își mințea părinții. O adolescentă mi-a istorisit următoarele:

„Mama nu mă lasă să ies în oraș cu tipul ăsta, așa că prietena mea cea mai bună trebuie să vină să mă ia de acasă și să-i spună mamei că mergem la film sau ceva de genul ăsta. Abia așa ajung și eu să mă văd cu iubitul meu”.

O altă adolescentă să plânde:

„Mama nu mă lasă să port tricouri cu decolteu, așa că atunci când ies din casă pun peste tricoul cu decolteu un altul, care-i convine. După ce mă îndepărtez de casă, îl scot, dar îl pun la loc atunci când mă întorc din oraș”.

Deși copiii mint foarte mult pentru că părinții lor folosesc recompensele și pedepsele, eu cred cu stăruință că tendința de a minți nu este ceva natural la cei mici. Este mai curând o reacție condiționată — un mecanism de adaptare, pentru a face față încercărilor părinților de a se impune prin metoda recompenselor și pedepselor. În familiile în care sunt acceptați și în care li se respectă libertatea, copiii e puțin probabil să mintă.

Părinții care se plâng de faptul că odraslele lor nu le împărtășesc problemele și că nu discută cu ei despre ce li se întâmplă în viața intimă sunt de obicei genul de părinți care au apelat frecvent la pedepse. Copiii pricep repede cum merg lucrurile și preferă adesea să-și țină trăirile sub tăcere.

A DA VINA PE ALȚII, A PÂRÎ, A TRIȘA

În familiile cu mai mult de un copil apare imediat competiția pentru adjudecarea recompenselor și pentru evitarea pedepselor. Frații învață repede

încă un mecanism de adaptare: punerea celorlalți într-o lumină proastă, discreditarea celorlalți copii, învinovățirea lor pentru propriile greșeli, pârâțul și vorbitul pe la spate. Această atitudine se exprimă prin formula: „Făcându-i pe ceilalți să arate prost, eu voi ieși bine”. Sună extrem de dezamăgitor pentru părinte, care vrea ca frații să se ajute între ei. Însă atunci când folosești recompensa și pedeapsa, vei da naștere unui comportament de competiție. Așa se ajunge la rivalitatea, bătăile și pârâțul dintre frați și surori:

„Ea a primit mai multă înghețată decât mine.”

„De ce să mă duc să lucrez în grădină, dacă Joe nu muncește și el?”

„El a dat primul, de la el a pornit totul.”

„Când a fost de vârsta mea și a făcut aceleași lucruri pe care le fac și eu acum, pe Ericka de ce n-ați pedepsit-o?”

„De ce lui Eddie nu-i spuneți niciodată nimic?”

Toate aceste ciorovăieli și învinovățiri reciproce între copii sunt cauzate de faptul că părinții au ales să-i crească folosind tehnica recompensei și pedepsei. De vreme ce nimeni nu are răgazul, firea sau înțelepciunea care se cuvin pentru a împărți de fiecare dată recompensele și pedepsele în mod echitabil și corect, părinții vor da naștere în mod inevitabil unei competiții. Este firesc ca orice copil să vrea să aibă parte de mai multe recompense decât frații și surorile sale și ca aceștia să se aleagă cu mai multe pedepse decât el.

A TE IMPUNE, A FACE PE ȘEFUL, A INTIMIDA

De ce un copil ajunge să vrea să-i domine și să-i intimideze pe cei mai mici decât el? Unul dintre motive este că și părinții săi și-au folosit puterea pentru a-l domina. Atunci, e de înțeles de ce, de fiecare dată când se vede în fața unui copil mai slab, va încerca să facă pe șeful. Asta se vede bine când copiii se joacă cu păpușile. Ei își tratează păpușile („copiii” lor) la fel cum sunt tratați de către părinții lor. Psihologii știu deja de multă vreme că pot afla în ce fel se poartă un părinte cu un copil privind cum anume se joacă acel micuț cu păpușile. Dacă el va fi dominator și va face pe șeful, pedepsindu-și păpușile din rolul de tată, este clar că a avut parte de un tratament similar din partea tatălui său.

Prin urmare, atunci când își folosesc autoritatea pentru a se impune în fața copilului, părinții riscă, fără să-și dea seama, să aibă un copil care se va purta, la rândul său, autoritar cu ceilalți copii.

NEVOIA DE A IEȘI ÎNvingĂTOR, EVITAREA CU ORICE PREȚ A POZIȚIEI DE ÎNVINS

Când copiii sunt educați în acel climat al pedepselor și recompenselor, s-ar putea să-și dorească foarte tare să iasă de fiecare dată „bine” (adică să fie învingători) și să evite să iasă „prost” (adică să piardă). Asta se întâmplă mai cu seamă în familiile unde predomină recompensarea, unde părinții preferă să laude, să ofere bani ca răsplată, să dea stelute aurii și alte asemenea „bonusuri”.

Din păcate, acest comportament este extrem de răspândit, mai ales printre clasele de mijloc și superioare. Dacă se mai întâmplă să dau peste părinți care pun la îndoială „filosofia” pedepsei, rar găsesc părinți care să pună sub semnul întrebării valoarea recompensării. Părintele american este asaltat de articole și cărți care-i spun să apeleze frecvent la recompense și premii. Mulți dintre ei au înghițit pe nemestecate acest sfat, așa că în prezent o bună parte din copiii americani sunt manipulați zilnic de părinții lor prin tot felul de premii, de privilegii speciale, de bombonele, înghețată și bani. Nu e de mirare că această generație de copii premiată tot timpul cu „buline roșii” a ajuns acum să fie atât de obsedată de câștig, de cum arată, de cum se poate ajunge în vârful ierarhiei și, mai presus de toate, de cum poate fi evitată poziția de învins.

Un alt efect negativ al creșterii copiilor în spiritul recompenselor se referă la ceea ce se întâmplă cu acel copil care, limitat fiind trupește sau la nivel intelectual, ajunge foarte greu să obțină acele „buline roșii”. Mă refer la copilul care nu este echipat din punct de vedere genetic la fel de bine ca semenii săi, ceea ce-l transformă într-un „ratat” în orice face acasă, pe terenul de joacă sau la școală. Multe familii au unul sau mai mulți copii de acest tip, pe care îi așteaptă o viață plină de eșecuri dureroase și de frustrări, în comparație cu micuții care obțin adesea recompensele mult-dorite. Acești copii se vor alege cu o stimă de sine scăzută și vor ajunge să se simtă neajutorați și neîncrezători în puterile proprii. Morala este următoarea: un climat familial încărcat de recompense poate fi mai nefast pentru cei care nu pot să câștige aceste „premii” decât pentru cei care le pot obține.

ALIEREA CU ALȚII ȘI ORGANIZAREA REZISTENȚEI CONTRA PĂRINȚILOR

Copiii crescuți în medii autoritare învață, pe măsură ce cresc, încă o cale de a ține piept puterii parentale. Este vorba despre bine-cunoscutul obicei de a te alia cu alți copii (din familie sau din afara ei). Copiii descoperă că „unde-s doi puterea crește” și încep să se „organizeze” precum muncitorii americani care au creat sindicatele pentru a face față puterii angajatorilor și managerilor.

Încercând să țină piept părinților, copiii se aliază folosind următoarele strategii:

Cad de acord între ei să spună celor mari aceeași versiune a poveștii.

Le spun părinților că tuturor celorlalți copii li se dă voie să facă un anumit lucru și se întreabă de ce ei nu sunt lăsați să-l facă.

Îi conving și pe alți copii să ia parte la niște activități dubioase, sperând că astfel nu vor fi singurii pedepsiți.

În ziua de azi vezi o groază de adolescenți care știu cum să profite de aceste alianțe împotriva autorității parentale sau adulte. Și mă gândesc aici la numărul crescut de tineri care consumă droguri împreună cu prietenii lor, care nu-și mai fac lecțiile, care chiulesc de la școală ca să meargă cu amicii la mall sau care ajung să se organizeze tot mai des în bande și găști.

Cum metoda autoritară rămâne preferata celor care vor să-și controleze copiii, părinții și alți adulți ajung tot mai des să se plângă de faptul că adolescenții se organizează în găști, pentru a le contracara puterea. Și așa ajungem la o societate polarizată între două grupuri de războinici — tinerii organizați contra adulților sau, dacă vreți, „cei mici” contra „celor puternici”. În loc ca acești copii să se identifice cu familia, ei ajung tot mai des să-și aleagă modele din găștile lor, ducând mai departe această răzmeriță contra puterii celor mari.

SUPUNEREA, OBEDIENȚA, MALEABILITATEA

Unii copii preferă să se supună autorității parentale din motive care de obicei scapă înțelegerii. Ei se adaptează devenind supuși, obedienți și maleabili. Această reacție față de autoritatea părinților apare adesea atunci când aceștia din urmă au abuzat de forța lor. Astfel, atunci când au existat pedepse foarte grele, copiii au învățat să se supună dintr-o teamă puternică față de aceste metode punitive. Copiii pot să reacționeze la puterea parentală la fel cum câinii bagă coada între picioare atunci când li se aplică pedepse severe. Când copiii se află la

o vârstă fragedă, este mult mai probabil ca pedeapsa grea să-i conducă la o atitudine supusă, de vreme ce revolta sau rezistența ar fi prea riscantă pentru ei. Aproape că nu au de ales — ei trebuie să devine obedienți și maleabili în fața celor mari. Pe măsură ce acești copii se apropie de etapa adolescenței, atitudinea lor în fața părinților se poate schimba brusc, pentru că acum au câștigat mai multă forță și mai mult curaj pentru a putea încerca să reziste și să se revolte.

Unii copii continuă să fie supuși și maleabili și de-a lungul adolescenței, uneori chiar și la maturitate. Aceștia suferă cel mai mult din cauza puterii parentale exercitate în copilăria mică, căci ei resimt o frică puternică față de orice persoane aflate în poziții de putere, indiferent de contextul în care au de-a face cu acestea. Aceștia sunt adulții care rămân copii întreaga lor viață, care ascultă pasivi de autoritate, care își neagă propriile nevoi, care se tem să fie ei înșiși, care evită conflictele și care sunt mult prea maleabili pentru a-și putea susține propriile opinii. Aceștia sunt adulții care vor umple cabinetele psihologilor și psihiatrilor.

LINGUȘIREA ȘI CURTAREA CELOR PUTERNICI

Una dintre căile prin care îi poți face față persoanei care deține puterea asupra recompenselor și pedepselor este prin a-i câștiga bunăvoința, prin „a-i intra în grații” făcând tot felul de eforturi pentru a te face plăcut. Unii copii adoptă această strategie în relația cu părinții și cu alți adulți. Expresia lor favorită este: „Dacă voi putea face ceva bun pentru această persoană și dacă voi reuși să-i intru în grații, atunci ea îmi va oferi recompense și mă va scuti de pedepse”. Copiii învață repede că recompensele și pedepsele nu sunt împărțite niciodată în mod echitabil. Adulții pot fi sensibilizați; poți să devii unul dintre „cei favorizați”. Unii copii învață cum să profite de asta și încep să se „gudure” pe lângă cei puternici, să-i „perie”, dacă vreți.

Din nefericire, chiar dacă unii copii se pricep foarte bine să câștige favorurile celor mari, acest comportament este extrem de antipatizat de către ceilalți micuți. Copilul care „perie” lumea este adesea batjocorit sau respins de cei de-aceeași vârstă cu el, care ghicesc unde vrea el să ajungă și îl pizmuiesc pentru avantajul pe care și l-a creat.

RIGIDITATE, LIPSĂ DE CREATIVITATE, FRICĂ DE

NOU, URMAREA CĂILOR BĂTĂTORITE

Autoritatea parentală duce, în cazul copiilor, mai degrabă la rigiditate și conformism decât la creativitate. Este la fel ca într-o organizație, unde climatul autoritar sufocă spiritul inovator. Creativitatea vine din libertatea de a experimenta, de a încerca lucruri noi și combinații originale. Copiii crescuți într-un climat în care accentul cădea pe recompense și pedepse nu se vor simți la fel de în largul lor precum acei copii care cresc într-o atmosferă de acceptare. Puterea naște frică, iar frica înăbușă creativitatea și duce la rigiditate. Formula în acest caz este simplă: „Pentru a obține recompensele dorite, voi evita să mai intru în vreun bucluc și mă voi purta exact așa cum se cade. Nu citez să fac nimic ieșit din comun — aceasta ar putea să-mi aducă o pedeapsă”.

RETRAGERE, EVADARE, FANTASMARE, REGRESIE

Atunci când copiii nu mai reușesc nicicum să facă față autorității parentale, ei vor încerca să se retragă, să evadeze. Puterea parentală conduce la un astfel de recul atunci când părinții își pedepsesc prea sever copilul, când nu sunt consecvenți în administrarea recompenselor, atunci când acestea sunt prea dificil de câștigat sau când este prea greu să afli ce trebuie să faci ca să eviți să mai fii pedepsit. Oricare dintre aceste condiții poate face copilul să renunțe la a mai învăța „regulile jocului”. El pur și simplu nu-și mai dorește să se confrunte cu realitatea — a devenit prea dureros sau prea dificil să mai găsească resursele pentru a se adapta. Copilul acesta nu mai știe cum să facă față forțelor din mediul său. El nu are nicio șansă de câștig. Așa că organismul său îi spune că cel mai sigur lucru este să evadeze.

Formele de retragere și evadare merg de la pierderea ocazională a contactului cu realitatea până la ruperea totală de lume:

Reveria și fantasmarea.

Inactivitatea, pasivitatea, apatia.

Regresia la un comportament infantil.

Privitul în exces la televizor și retragerea în lumea jocurilor video.

Jocurile solitare (adesea cu tovarăși de joacă imaginari).

Îmbolnăvirea.

Fuga de acasă.

Frecventarea unor găști dubioase.
Consumul de droguri.
Tulburările de alimentație.
Depresia.

CÂTEVA PROBLEME ȘI MAI GRAVE LEGATE DE AUTORITATEA PARENTALĂ

Chiar și după ce, la cursurile mele de parentaj, îi fac pe părinți să-și aducă aminte de mecanismele lor de adaptare din vremea copilăriei lor și chiar după ce folosesc listele noastre pentru a identifica mecanismele de ajustare folosite acum de copiii lor, chiar și după aceste lămuriri, mai sunt unii părinți care rămân convinși că autoritatea și puterea sunt justificate în creșterea copiilor. Pe cale de consecință, în majoritatea cursurilor de parentaj aduc în discuție noi atitudini și opinii legate de autoritatea parentală.

COPIII NU-ȘI DORESC OARE AUTORITATE ȘI LIMITE?

O credință la care aderă atât profanii, cât și specialiștii în educație și psihologie este că, de fapt, copiii își doresc să aibă parte de autoritate — ei vor, se spune, ca părinții lor să le limiteze comportamentele și să le impună niște granițe. Atunci când părinții fac uz de autoritatea lor — continuă argumentul —, copiii se simt mai în siguranță. Fără trasarea unor limite, ei nu doar că se vor purta ca niște sălbatici și vor fi indisciplinați, dar se vor simți în nesiguranță. O prelungire a acestei credințe este că dacă părinții nu-și vor folosi autoritatea pentru a impune niște limite clare, atunci copiii lor se vor simți neubiți, vor crede că părinților nu le mai pasă de ei.

Chiar dacă bănuiesc că această credință este îmbrățișată de mulți pentru că oferă o justificare credibilă pentru exercitarea puterii, totuși n-aș vrea să spun că avem de-a face cu o simplă raționalizare. Există un dram de adevăr în această preconcepție și de aceea aș vrea s-o cercetez mai îndeaproape.

Simțul comun și experiența confirmă ideea că cei mici doresc să existe anumite limite în relația cu părinții lor. Ei trebuie să știe cât de departe pot să meargă fără să-i supere pe cei mari. Doar atunci vor ști care comportamente trebuie evitate pentru că sunt inacceptabile. Doar atunci vor ști care sunt

modurile în care nu e bine să se poarte. Iar acest lucru se aplică pentru orice fel de relație interumană.

De exemplu, mă simt mult mai confortabil atunci când știu ce comportamente nu sunt pe placul soției mele. Știu sigur că nu-i convine când mă duc să joc golf sau când mă duc la birou, în timp ce ea se pregătește pentru că avem oaspeți. Știind din start că absența mea este inacceptabilă atunci când soția mea are nevoie de mine, voi alege să nu mai merg la golf sau la birou în ziua în care avem musafiri, pentru a evita să-i creez neplăceri și nervi, care vor conduce mai mult ca sigur și la certuri.

Chiar și așa, faptul că un copil vrea să știe până unde poate să „meargă” fără să-și supere părinții este ceva cu totul diferit față de a susține că acel copil vrea ca părintele să-i impună limite în comportamentul său. Revin la exemplul meu și al soției mele: mi-e cu siguranță de folos să știu cum va reacționa dacă voi merge la serviciu sau la golf în ziua în care organizăm o petrecere. Dar cu siguranță că mă voi enerva dacă ea va încerca să impună o limită comportamentului meu, spunând ceva de genul: „Nu-ți permit să joci golf sau să mergi la serviciu în zilele în care primim oaspeți. Și nu cumva să îndrăznești să treci peste vorba mea”.

Ei bine, genul ăsta de impunere în forță nu mi-e deloc pe plac. Este ridicol chiar și să-mi închipui că soția mea ar putea încerca să mă controleze și să mă ghideze de o asemenea manieră. Și copiii vor reacționa la fel atunci când părinții vor încerca să le impună limite. Vor fi la fel de iritați atunci când părintele va încerca să traseze în mod unilateral o graniță în privința comportamentului său. N-am întâlnit de când sunt vreun copil care să vrea ca părintele să-i impună limite în privința comportamentului. Cărui copil îi convine să i se vorbească în maniera de mai jos?

„Până la miezul nopții trebuie să fii în pat — și nu cumva să-mi încalci porunca.”

„Nu-ți dau voie să iei mașina.”

„N-ai voie să te joci cu camionul în sufragerie.”

„Îți cerem în mod categoric să nu te apuci să fumezi iarbă.”

„Va trebui să-ți interzicem să te mai vezi cu tipii aceia.”

Cititorul va recunoaște faptul că în toate aceste acte de comunicare totul se reduce la „a transmite o soluție” (și, desigur, avem de-a face cu Mesaje la persoana a II-a).

Dacă vrem să explicităm puțin mai rezonabil ideea că orice copil vrea ca

părintele său „să-și exercite autoritatea și să impună niște limite”, am putea spune așa:

Copiii vor și au nevoie să fie informați de părinți în legătură cu felul în care sunt privite comportamentele lor, așa încât cei mici să poată schimba acele purtări care sunt inacceptabile pentru adulți. Însă copiii nu vor ca părinții să le îngrădească și să le schimbe purtarea folosindu-se de amenințări sau de autoritatea lor. Concret, copiii vor să-și limiteze *ei înșiși* comportamentele atunci când realizează că purtarea lor trebuie îngrădită sau modificată. Precum adulții, copiii preferă să fie propriii stăpâni ai comportamentului lor.

Aș mai adăuga ceva: la drept vorbind, copiii ar *prefera* ca *toate* comportamentele lor să fie acceptabile în ochii părinților, așa încât să nu mai fie cazul să-și îngrădească sau să-și schimbe purtarea. Și eu, recunosc, mi-aș dori ca soția mea să accepte necondiționat *toate* comportamentele mele. Desigur, e o chestiune pe care mi-aș dori-o la modul ideal, dar știu că așa ceva ar fi nerealist, chiar imposibil.

De aceea, părinții trebuie să înțeleagă că nu se poate să accepte chiar orice comportament al copiilor — iar aceștia n-ar trebui să aibă asemenea expectanțe nerealiste. Totuși, copiii au tot dreptul să se aștepte din partea părinților să le spună atunci când un anumit comportament al lor *nu li se pare acceptabil* („nu-mi place să mă tot tragi de mânecă și să mă smucești atunci când vorbesc cu un cunoscut”). A te aștepta ca părinții să-ți comunice aceste lucruri înseamnă cu totul altceva decât a vrea ca ei să-ți impună în mod autoritar în ce fel să te porți.

DE CE N-AM ACCEPTA AUTORITATEA ATUNCI CÂND ESTE EXERCITATĂ ÎN MOD CONSECVENT?

Unii părinți justifică utilizarea forței bazându-se pe credința că educația autoritară este eficientă și nevătămătoare atâta timp cât părinții o folosesc în mod consecvent. Acești părinți sunt uimiți să afle la cursurile noastre de parentaj că într-adevăr este nevoie de consecvență. Formatorii din PG-PE îi asigură că este extrem de important să fii consecvent *dacă alegi să-ți folosești puterea și autoritatea*. Mai mult, și copiii preferă să aibă părinți consecvenți *dacă aceștia aleg să-și exercite puterea și autoritatea*.

Acești „dacă” sunt esențiali aici. Și ei semnifică următorul lucru: deși utilizarea forței este nefastă, ea va fi și mai dezastruoasă atunci când părinții vor fi inconsecvenți. Iar copiii nu țin în mod deosebit ca părinții să-și exercite

autoritatea; cei mici vor doar ca, dacă tot se întâmplă așa ceva, măcar să existe o consecvență. Dacă părinții cred că e cazul să fie autoritari, atunci consecvența lor le va da copiilor șansa de a se lămuri care comportamente vor fi pedepsite și care vor fi recompensate în mod consecvent.

Există o seamă de experimente care arată efectele nefericite ale inconsecvenței în folosirea recompenselor și pedepselor pentru a schimba comportamentul animalelor. Un exemplu este clasicul experiment al psihologului Norman Maier. Inițial, el a recompensat cobaii care săreau de pe o platformă direct într-o ușă batantă pe care era desenat un simbol anume, de pildă un pătrat. Ușa dădea către mâncare, iar cobaiul era astfel răsplătit. În următoarea secvență a experimentului, a pedepsit cobaii care săreau de pe platformă către o altă ușă pe care era desenată o formă diferită — un triunghi. De această dată, ușa nu se mai deschidea, așa că șoarecii dădeau cu boticul în ea, după care cădeau într-o plasă aflată mult sub ei. Asta îi „învăța” pe cobai să diferențieze între un pătrat și un triunghi — totul nu era decât un simplu experiment de condiționare.

Mai departe, Maier s-a decis să fie „inconsecvent” în folosirea recompenselor și pedepselor. Cu bună știință, el a început să schimbe în mod arbitrar cadrul experimental, așa că uneori pătratul era desenat pe ușa care permitea accesul la hrană, iar alteori se afla pe ușa care nu se deschidea și îi făcea pe cobai să cadă în plasă. Ca mulți părinți de altfel, psihologul nostru experimental a fost inconsecvent în acordarea recompenselor și pedepselor.

Ce s-a întâmplat însă cu șoricelii? Ei au devenit „nevrotici”: unii au dezvoltat boli ale pielii, alții au intrat în stări catatonice; unii au început să alerge ca bezmeticii în cuștile lor, iar alții au refuzat să se mai asocieze cu alți cobai; de asemenea, unii au renunțat să mai mănânce. Purtându-se inconsecvent cu șoarecii săi, Maier a creat așa-numitele „nevroze experimentale”.

Inconsecvența în administrarea recompenselor și pedepselor poate conduce la efecte similare și în cazul educației copiilor. Inconstanța îi împiedică să învețe care sunt purtările „bune” (recompensate) și să știe cum să le evite pe cele „rele” (pedepsite). Ei n-au nicio șansă să iasă învingători. Vor fi niște copii frustrați, confuzi, nervoși și chiar „nevrotici”.

**DAR RESPONSABILITATEA PĂRINȚILOR NU REZIDĂ
TOCMAI ÎN A-ȘI INFLUENȚA COPIII?**

Probabil că cea mai frecventă scuză pentru folosirea puterii și a autorității parentale este aceea că ține de „responsabilitatea” părinților să-și influențeze copiii în a se purta în anumite moduri dezirabile pentru părinți și „societate” (indiferent ce înțelegem prin aceasta din urmă). Ajungem la veșnica problemă, anume dacă utilizarea forței în relațiile umane nu este justificată câtă vreme este folosită cu bune intenții și cu băgare de seamă — adică „pentru binele și interesul celuilalt” sau „pentru binele societății”.

Problema este de fapt *cine anume are dreptul să decidă* ce este „în interesul” celuilalt și ce înseamnă „binele societății”. Cine va hotărî asta? Copilul? Părintele? Cine știe mai bine? Sunt niște întrebări dificile și credem că există câteva pericole dacă lăsăm ca doar părintele să decidă ce este „în interesul” copilului.

S-ar putea ca părintele să nu fie suficient de chibzuit pentru a putea găsi răspunsul potrivit. Nimeni nu le știe pe toate — nici părinții, nici alți posesori ai puterii. Și oricine apelează la forță va putea clama că o face doar pentru „binele” celuilalt. Iar istoria civilizațiilor este plină de persoane care au susținut sus și tare că își folosesc puterea doar spre binele celorlalți, al celor supuși. „Fac asta numai și numai pentru binele tău” — aceasta nu este deloc o justificare prea convingătoare pentru apelul la forță.

„Puterea corupe, iar puterea absolută corupe în mod absolut” a scris Lordul Acton. Shelley remarca, la rândul său: „La fel ca o sumbră molimă, puterea otrăvește tot ceea ce atinge”. „Cu cât puterea este mai mare, cu atât crește și riscul de a face abuz de ea”, susținea Edmund Burke.

Pericolele folosirii abuzive a puterii, evidențiate de poeți și de politicieni, există și astăzi. Apelul la forță este serios pus sub semnul întrebării în ceea ce privește relațiile dintre națiuni. Guvernarea lumii și rolul de judecător mondial trebuie împărțite de cât mai multe națiuni, pentru că azi, în era informațională, supraviețuirea unei țări depinde foarte mult de starea celorlalte popoare. Niciun sistem juridic nu mai acceptă azi ca o rasă anume să-și exercite forța asupra unei alte rase. În industrie, afaceri și management, stilul autoritar este deja considerat ca o filosofie depășită. Diferențele de putere dintre soți și soții care au existat multă vreme încep să se diminueze și ele. În fine, autoritatea absolută a bisericii a fost atacată atât din interiorul instituției, cât și din afară.

Unul dintre ultimele bastioane ale puterii și autorității, care încă n-a fost

suficient chestionat, se referă la relația familială dintre părinte și copil. Un alt bastion al exercitării forței este cel din școli — desigur, ne referim la relația profesor–elev, în care autoritatea rămâne principala cale de a controla și direcționa comportamentele elevilor.

De ce oare copiii par a fi ultimii care să fie protejați contra eventualelor vitregii ale forței și autorității? Să fie așa deoarece ei sunt mai mici sau pentru că părinților le este ușor să raționalizeze folosirea puterii apelând la expresii de genul: „Tata știe cel mai bine” sau „este pentru binele lor”?

Credința mea este că pe măsură ce tot mai multă lume va începe să înțeleagă mai clar faptul că exercitarea forței și a autorității este imorală, va crește și numărul părinților care vor repune într-o nouă perspectivă relația lor cu cei mici. Astfel, ei vor începe să priceapă că a abuza de forță este imoral, așa că vor căuta metode nonautoritare și creative pe care adulții să le poată folosi în relația lor cu copiii și tinerii.

Trecând peste aceste aspecte etice legate de folosirea forței în relația cu celălalt, atunci când părinții se întrebă „dar responsabilitatea noastră nu rezidă tocmai în a ne influența copiii?”, ei pleacă de la o frecventă neînțelegere: pentru ei, copilul nu poate fi determinat să facă ceva decât prin apelul la forță. Însă, în realitate, puterea parentală nu „influențează” copiii, ci îi *forțează* să se poarte așa cum li se comandă. Puterea nu are capacitatea de a „influența”, adică de a persuadea, convinge, educa sau motiva un copil să se poarte de o anumită manieră. În schimb, puterea ne *constrânge* sau ne *împiedică* să acționăm într-un anume fel. În momentul în care copilul va fi constrâns sau împiedicat de o persoană mai puternică decât el, atunci nu mai putem vorbi despre persuadare. Oricum, e bine de știut că imediat ce puterea sau autoritatea nu va mai fi exercitată, cel mic va reveni la vechile sale comportamente și asta pentru că *nevoile și dorințele sale rămân neschimbate*. Adesea va ajunge să se răzbune pe acel părinte care l-a frustrat și care l-a umilit. Prin urmare, puterea nu face decât să mobilizeze victimele, să creeze o opoziție care o va slăbi.

Părinții care își exercită puterea nu fac decât să diminueze influența pe care ar putea-o avea asupra copiilor, pentru că exercitarea forței declanșează adesea comportamente de revoltă: copiii se adaptează la autoritate făcând exact opusul față de ceea ce le cer părinții lor. Am auzit destui părinți spunând. „Am fi avut o influență mai mare asupra copilului nostru dacă ne-am fi folosit autoritatea

pentru a-i cere copilului să facă opusul dorințelor noastre. În acest fel, el ar fi făcut exact ceea ce ne-am fi dorit”.

Este paradoxal, dar chiar așa stau lucrurile: părinții își pierd din influență atunci când se folosesc de forță și reușesc să fie mai persuasivi la adresa copiilor atunci când renunță la exercitarea autorității, adică refuză să se folosească de ea.

Este evident că părinții vor putea fi mai convingători în relația cu cei mici dacă metodele lor de persuadare *nu* vor duce la revoltă și la reacții contrare. Folosind abordări noncoercitive de influențare, părinții vor observa cum copiii lor încep să ia în serios ideile și sentimentele lor și cum, în consecință, își schimbă purtarea în sensul dorit de cei mari. Desigur, copiii n-o să-și schimbe chiar de fiecare dată felul de-a se purta, însă uneori tot o s-o facă. Pe când copilul rebel nu-și va modifica aproape niciodată comportamentul în funcție de nevoile părintelui său.

DE CE EXERCITAREA FORȚEI A RĂMAS O CONSTANTĂ ÎN ISTORIA EDUCAȚIEI FAMILIALE?

Această întrebare, pe care părinții mi-o adresează adesea, mi-a dat destul de mult de furcă. Dacă ținem cont de faptul că se știe care sunt consecințele exercitării forței asupra celuilalt, ne este greu să înțelegem de ce mai este folosită autoritatea în creșterea copiilor și în orice alt tip de relație umană. Din experiența avută în lucrul cu părinții, știu acum foarte bine că doar o mică parte dintre aceștia detestă utilizarea forței asupra copiilor lor. Asta îi face să se simtă inconfortabil și de-a dreptul vinovați. Adesea, se întâmplă chiar ca părinții să-și ceară scuze copiilor asupra cărora și-au exercitat puterea. Alteori, încearcă să scape de muștrările de conștiință apelând la clasicele raționalizări: „Am făcut asta doar pentru că-ți vrem binele”; „mai târziu, o să ne mulțumești pentru asta” sau „când vei ajunge și tu să ai copii, o să ne dai dreptate că ți-am interzis să faci chestiile astea”.

Pe lângă faptul că îi muștră cugetul, mulți părinți ajung să recunoască faptul că autoritatea este inefficientă, mai ales atunci când copiii lor au crescut suficient pentru a fi în stare să se revolte, să mintă, să se fofileze sau să reziste în mod pasiv.

Legat de întrebarea inițială, concluzia mea este că părinții continuă să facă

apel la puterea lor pentru simplul fapt că, în experiența lor de viață, au avut foarte rar parte de oameni care să folosească metode nonautoritare de convingere. Majoritatea oamenilor sunt controlați, încă din copilărie, în mod forțat. Toți trebuie să suporte autoritatea părinților, învățătorilor, directorilor de școală, antrenorilor, profesorilor de religie, unchilor și mătușilor, bunicilor, liderilor din taberele de cercetași, ofițerilor militari și șefilor de la serviciu. Părinții ajung și ei să apeleze la forță, pentru că nu cunosc și nu au întâlnit alte genuri de soluționări ale conflictelor din cadrul relațiilor umane.

Capitolul 11

Soluționarea conflictelor prin metoda „avantajului reciproc”

Prizonieri ai clasicei metode „câștig–pierdere” de aplanare a conflictelor, părinții au o adevărată revelație în clipa în care își dau seama că există totuși alternative. Aproape fără excepție, părinții răsufală ușurați atunci când învață că există și o a treia cale sau metodă. Chiar dacă aceasta este ușor de priceput, părinții au de obicei nevoie de un parcurs de formare, de practică și de consiliere pentru a putea s-o aplice așa cum trebuie.

Această alternativă este metoda „avantajului reciproc” de rezolvare a conflictelor — este calea pe care nimeni nu pierde. În cadrul PG-PE, o numim Metoda a III-a. Deși părinții de la cursurile noastre par să o considere inițial ca pe o idee nouă, surprinzătoare, mai apoi recunosc faptul că au putut-o observa în viața de zi cu zi. Soții și soțiile folosesc adesea această abordare pentru a ajunge la un acord mutual în disputele care apar. Partenerii de afaceri se bazează pe ea când vor să soluționeze pe cale amiabilă frecvențele neînțelegeri. Sindicatele și managerii o folosesc pentru a negocia niște contracte convenabile de ambele tabere. Mai departe, o mulțime de conflicte legale sunt rezolvate în afara tribunalului cu ajutorul medierii bazate pe Metoda a III-a.

Metoda a III-a este frecvent folosită pentru a rezolva niște conflicte care apar între indivizi *care au o putere (relativ) egală*. Acolo unde forțele celor doi inși sunt comparabile, este de înțeles de ce niciunul nu se va gândi să facă apel la forță pentru a-și impune punctul de vedere. Ar fi complet nechibzuit să încerci să te impui cu forța acolo unde nu ai niciun avantaj din punctul de vedere al puterii. Ar fi chiar ridicol să încerci o astfel de rezolvare.

Imaginați-vă cum ar putea să reacționeze soția mea atunci când aș încerca să

fac uz de Metoda I pentru a rezolva un diferend care există între noi cu privire la ora ideală de culcare a fiicei noastre de șase ani. De obicei, seara îmi place să mă joc cu ea și să folosesc în mod inteligent acest interval pe care-l petrecem împreună. După ce avem o seară agreabilă împreună, o duc la culcare pe la ora 20:00 sau puțin mai încolo. Soția mea preferă să o ducem în pat la ora 20:00, ca să nu fie irascibilă a doua zi. Să presupunem că i-aș spune la un moment dat consoartei mele: „Am hotărât că de-acum o s-o culcăm la ora 21:00, ca să am mai mult timp pentru a mă juca împreună cu ea”. După ce și-ar reveni din șocul inițial, ea probabil că mi-ar spune ceva de genul:

„Decizia asta ai luat-o doar *tu*, de capul tău!”

„Nu uita că *eu* am hotărât altfel: să fie în pat la 20 fix!”

„Frumos, ce să zic!? Să vedem cum o să-ți placă atunci când o s-o scoli mâine și va trebui s-o îngrijești, pentru că, de la nesomn, sigur se va îmbolnăvi!”

În acel moment, voi avea destulă minte ca să-mi dau seama cât de penibil am arătat când am încercat să aplic Metoda I în această problemă. Iar ea va fi avut destulă forță pentru a *rezista* tentativei mele de a câștiga cu prețul înfrângerii ei.

Reiese, cred, destul de clar principiul după care, într-o relație în care puterile sunt egale sau aproape egale (relație egalitară), persoanele vor face apel foarte rar la prima metodă. Iar dacă se întâmplă s-o pună uneori în practică, cealaltă persoană nu va permite ca diferendul să fie soluționat pe această cale, indiferent de context. Însă atunci când cineva își imaginează (sau este sigur) că are mult mai multă forță decât un altul, va fi ispitit să aplice Metoda I. Iar dacă celălalt va ști că are o forță mai mică, nu-i va rămâne decât să se supună; asta dacă nu va alege să reziste și să lupte cu puțină putere pe care crede că o are.

Sper că este deja clar că Metoda a III-a nu este una bazată pe putere; mai precis, este o abordare în care nimeni nu pierde. Conflictul este rezolvat fără ca să fie învins cineva ori să iasă câștigător. Ambele părți câștigă, pentru că *soluția trebuie să fie acceptabilă pentru fiecare*. În această rezolvare a conflictului se va găsi, în final, o soluție reciproc avantajoasă. În acest capitol voi încerca să arăt cum funcționează această abordare². Mai întâi, o scurtă descriere a Metodei a III-a:

Părintele și copilul ajung într-un punct în care nevoile lor intră în conflict. Părintele îl invită pe copil să încerce să caute împreună o soluție care să fie acceptabilă pentru amândoi. Unul dintre ei sau ambii ar putea oferi posibile soluții. Ei le vor cerceta cu băgare de seamă și,

Într-un final, se vor opri asupra unei rezolvări care să fie acceptabilă pentru ambii. Niciunul nu va trebui să-l persuadeze pe celălalt în legătură cu soluția aleasă, de vreme ce ambii au acceptat-o din start. Nu va fi nevoie de niciun fel de utilizare a forței pentru a-l supune pe celălalt, pentru că niciunul nu va avea de ce să se împotrivescă deciziei.

Revenind la povestea noastră mai veche cu fâșul și ploaia, iată cum a fost soluționată problema, folosind, după relatarea tatălui, Metoda a III-a.

Jane: Pa, pa, am plecat la școală

Tatăl: Păi nu vezi, dragă, că afară plouă? Pune un fâș pe tine.

Jane: Nu-mi trebuie așa ceva.

Tatăl: Să știi că plouă foarte tare și mi-e teamă că o să răcești.

Jane: Foarte bine, dar tot n-am chef să-mi iau fâșul.

Tată: Din ce văd eu, ești ferm hotărâtă să nu-ți iei fâșul.

Jane: Așa e, mă scoate din sărite haina aia.

Tatăl: Aha, deci te enervează să porți fâșul ăla.

Jane: Da, e urât ca dracu'. Nimeni nu mai merge la școală cu haine așa de nasoale.

Tatăl: Bun, deci nu vrei să fii singura care poartă o haină diferită.

Jane: Clar că nu vreau. Toată lumea poartă jachete din alea care-s la modă.

Tatăl: Am înțeles. Asta înseamnă că am ajuns într-o situație de conflict. Tu nu vrei să iei fâșul pentru că este urât, iar eu nu vreau să risc să te las să răcești și să trebuiască să stau cu tine, în loc să merg la serviciu. Poți să te gândești la o soluție care să ne convină amândurora? Cum putem să rezolvăm problema asta ca să fim ambii mulțumiți?

Jane: [pauză] Aș putea să împrumut haina lui mami, doar azi.

Tatăl: Haina aia mai veche?

Jane: Da, arată încă foarte bine.

Tatăl: Crezi că ți-ar da voie s-o porți azi la școală?

Jane: O s-o întreb. [Revine după câteva minute cu haina mamei pe ea; mânecile sunt cam lungi, dar le-a întors de câteva ori.] Mami mi-a dat voie s-o port.

Tatăl: Și ție îți place?

Jane: E foarte bună.

Tatăl: Oricum, sunt sigur că așa n-o să te mai uzi. Prin urmare, dacă ți se pare în regulă să iei haina asta, eu n-am nimic împotriva.

Jane: Hai, că trebuie să plec.

Tatăl: La revedere. Să ai o zi bună la școală.

Ce s-a întâmplat aici? Așa cum se poate ușor observa, Jane și tatăl ei au găsit o soluție care să fie satisfăcătoare pentru ambii. O rezolvare pe care au identificat-o destul de repede. Tatăl n-a mai trebuit să ducă tratative cu fata lui și să încerce, în spiritul Metodei I, s-o convingă că soluția sa e mai bună. Niciunul n-a mai trebuit să amenințe cu folosirea forței. În fine, după ce-au rezolvat problema, s-au despărțit cu zâmbetul pe buze. Tatăl i-a urat din tot sufletul lui Jane să aibă „o zi bună la școală”, iar fata a putut să meargă la școală fără să-i fie

teamă că se va face de rușine cu fâșul acela urât.

Mai jos, am reprodus un alt tip de conflict, bine-cunoscut printre părinți, rezolvat tot prin folosirea Metodei a III-a. Nu cred că este necesar să arăt cum s-ar fi „rezolvat” prin apelul la una din primele două metode. Toți părinții au eșuat măcar o dată în problema curățeniei în camera copilului, atunci când au abordat sarcina ce-i revenea celui mic din perspectiva „câștig–pierdere”. O mamă care a urmat programul meu de parentaj povestește ce s-a întâmplat:

Mama: Cindy, am obosit să te tot cicălesc în legătură cu camera ta și sunt sigură că și tu te-ai săturat de reproșurile mele. Chiar dacă mai cureți prin ea din an în paște, de obicei e tare multă dezordine acolo, iar asta mă supără. Hai să încercăm o nouă metodă pe care am învățat-o la cursurile de parentaj. Hai să vedem dacă putem să găsim o rezolvare acceptabilă pentru amândouă — una care să ne facă fericite și pe mine, și pe tine. Nu vreau să te constrâng să-ți faci curat în cameră și să te enervezi pentru asta, dar nu vreau nici să mă simt iritată și supărată pe tine. Ce putem face ca să scăpăm de problema asta o dată pentru totdeauna? Ce zici, mă ajuți să găsim o soluție?

Cindy: Păi, o să încerc, dar știu că până la urmă tot va trebui să fac curat în cameră.

Mama: Nu asta vreau de la tine. Mă gândeam să găsim o rezolvare care să fie acceptabilă pentru amândouă, nu doar pentru mine.

Cindy: Uite, am o idee. Ție nu prea îți place să gătești, dar îți place să faci curat, iar mie nu-mi place să deretic, dar îmi place să bucătăresc. Plus că vreau să mai învăț câteva rețete noi. Ce-ar fi dacă eu aș găti două cine pe săptămână pentru toată familia, iar tu mi-ai face curat în cameră tot în două rânduri într-o săptămână.

Mama: Și crezi că am putea să ne ținem de ideea asta?

Cindy: Da, mie îmi convine așa.

Mama: Bine, hai să încercăm. Dar ești de acord să speli și vasele după cină?

Cindy: Sigur că da.

Mama: Așa să fie. De-acum încolo camera ta va fi curată, așa cum îmi place mie... Normal, de vreme ce o să mă ocup chiar eu de treaba asta!

Aceste două exemple de rezolvare a conflictelor folosind Metoda a III-a pun în evidență un aspect foarte important care, inițial, nu este foarte bine înțeles de către părinți. Folosind Metoda a III-a, diverse familii vor găsi soluții diferite la aceeași problemă. *Asta se întâmplă pentru că metoda propusă de mine urmărește găsirea unei soluții acceptabile și pentru părinți, și pentru familie, și nu se vrea o cale de a obține o soluție unică, valabilă pentru orice familie. În încercarea de a rezolva problema cu fâșul, o altă familie ar fi putut folosi Metoda a III-a, pentru a ajunge la concluzia că cel mai bine ar fi ca Jane să-și ia o umbrelă. O altă familie ar fi decis că în acea zi ar fi de dorit ca tatăl s-o ducă pe Jane cu mașina până la școală. În fine, într-un al patrulea caz, tatăl și Jane ar fi*

putut decide că ea va purta acea haină „urâtă” doar în acea zi, pentru ca mai apoi părinții să-i cumpere o jachetă nouă.

Multe cărți din cele dedicate parentajului sunt „centrate pe soluții”. Cu alte cuvinte, părinții sunt sfătuiți să rezolve problemele legate de creșterea copiilor apelând la un „rețetar” cu „cele mai bune” ponturi recomandate de experți. Și așa au apărut tot soiul de „soluții ideale” la problema culcatului de seară, a mocăitului în luarea mesei, a statului în fața televizorului, a dereticatului prin cameră, a ajutorului la treburile din casă și tot așa...

Teza mea de bază este că părinții nu trebuie să învețe decât *o singură metodă de rezolvare a conflictelor*, o tehnică utilizabilă cu copii de orice vârstă. Aplicând această abordare, se va vedea că nu mai putem vorbi despre soluții unice și „ideale” aplicabile tuturor familiilor. O soluție potrivită pentru o familie (adică, acceptabilă pentru părinții și copiii din acea familie) s-ar putea să nu mai fie atât de „potrivită” pentru o altă familie.

Iată cum a rezolvat o familie o problemă apărută atunci când fiul a primit o nouă bicicletă. Tatăl relatează:

„Rob, în vârstă de treisprezece ani și jumătate, a primit o bicicletă. Unul dintre vecini l-a reclamat pe Rob că merge cu bicicleta pe stradă, lucru interzis prin lege. Un alt vecin s-a plâns că băiatul meu a intrat cu bicicleta pe gazonul lor, a făcut tot felul de manevre și le-a stricat iarba. Ca să nu mai spun că a reușit să facă praf și straturile de flori puse de mama lui. Am căutat împreună tot felul de soluții posibile și am ajuns la următoarele opțiuni:

1. Rob nu mai are voie să meargă cu bicicleta decât atunci când mergem la pădure.
2. Nu i se mai permite să meargă cu bicicleta decât pe terenul casei noastre.
3. Nu mai are voie să pedaleze peste florile mamei sale.
4. Mama îl duce pe Rob în parc, unde poate să meargă cu bicicleta câteva ore pe săptămână.
5. Rob poate să meargă cu bicicleta pe tăpșanul din marginea cartierului, dar va trebui să meargă pe lângă bicicletă până acolo.
6. Rob își va putea amenaja un loc de plimbat cu bicicleta pe terenul viran al unui vecin.
7. Nu mai are voie să intre pe terenul niciunui vecin.
8. Bicicleta nu mai are ce căuta în partea de grădină pe care o cultivă mami.
9. Dacă nu vor fi respectate condițiile, bicicleta va fi vândută.

Din toate acestea, am ales soluțiile 1, 2, 4 și 9. Dar înainte de asta ne-am asigurat că ele convin tuturor. Două săptămâni mai târziu, totul funcționa ca la carte. Toată lumea a fost mulțumită.

Metoda a III-a este, prin urmare, o abordare prin care un anumit părinte și un anumit copil pot rezolva o problemă anume, găsind o soluție anume

acceptabilă pentru ambele părți.

Această cale pare o abordare mai realistă în educarea celor mici și, mai mult, simplifică sarcina psihologilor care vor să-i „formeze” pe părinți în arta creșterii eficiente a copiilor. Descoperind o singură metodă prin care părinții pot fi ajutați să rezolve diversele diferende, avem toate motivele să credem că părinții din viitor vor fi din ce în ce mai eficienți. A-i învăța cum să reacționeze cu folos și cu eficacitate devine astfel o sarcină mult mai simplă decât își închipuie părinții și specialiștii în parentaj.

DE CE METODA A III-A ESTE ATÂT DE EFICIENTĂ

COPIIUL ESTE MOTIVAT SĂ PUNĂ ÎN PRACTICĂ SOLUȚIA GĂSITĂ

Metoda a III-a de rezolvare a conflictelor este mult mai motivantă pentru copil în ceea ce privește punerea în aplicare a deciziilor, pentru că se bazează pe *principiul participării*:

O persoană este mai motivată să pună în act o hotărâre dacă a luat parte la actul decizional decât atunci când respectiva rezoluție a fost impusă cu forța de altcineva.

Valabilitatea acestui principiu a fost dovedită într-o serie de ocazii prin mai multe experimente conduse în mediul industrial. Atunci când angajații au avut un cuvânt de spus în luarea unei decizii, ei au pus-o în aplicare cu mai multă străduință decât în cazul hotărârilor luate de superiorii lor în mod unilateral. De aceea atunci când șefii le permit subalternilor să ia parte la procesul decizional în probleme care-i privesc și pe aceștia din urmă, salariații vor fi mai productivi, vor avea o satisfacție sporită la locul de muncă, un moral ridicat și vor fi mai puțin tentați să-și schimbe slujba.

Chiar dacă Metoda a III-a nu garantează că cei mici vor pune întotdeauna în practică soluțiile asupra cărora au convenit și ei, probabilitatea ca ei să aplice aceste rezoluții este totuși mai mare. Copiii simt că soluția găsită prin Metoda a III-a este și decizia *lor*. S-au străduit să găsească o soluție, așa că se simt răspunzători și pentru realizarea ei. De asemenea, vor fi mult mai receptivi dacă observă că părinții lor refuză să mai ducă războaie în care aceștia să iasă

câștigători și copiii să fie cei învinși.

Soluțiile găsite prin Metoda a III-a sunt adesea idei sugerate chiar de copil. Și, în aceste cazuri, este firesc ca cel mic să vrea să pună osul la treabă pentru realizarea acelei idei. Legat de aceste tipuri de rezolvări ale conflictelor, un părinte de la cursul de parentaj a venit cu următoarea ilustrare:

Wilbur, un băiat de patru ani și jumătate, nu prea voia să meargă în vizită cu mama sa la niște prieteni de familie. Prietenii ei aveau o fată, pe nume Becky, care se știa bine cu Wilbur. Totuși, el era destul de reticent să meargă în vizită, ceea ce o uimea pe mama sa.

Mama: Deci nu vrei să vii cu mine la familia lui Becky?

Wilbur: Nu, nu vreau.

Mama: Cred că e ceva legat de familia ei care te deranjează.

Wilbur: Da, e Vanessa. [Vanessa este sora mai mare a lui Becky.]

Mama: Te îngrijorezi la gândul că te vei reîntâlni și cu Vanessa, nu?

Wilbur: Da. Mi-e teamă că o să mă lovească și o să mă bată, de aia nu vreau să vin cu tine.

Mama: Deci ți-e frică să nu fii vătămat de Vanessa și de aceea preferi să rămâi acasă.

Wilbur: Da, așa e.

Mama: Păi, am ajuns într-o încurcătură. Eu îmi doresc tare mult să merg să-mi văd prietenii, dar tu nu vrei să mergi din pricina Vanesei. Cum ieșim din asta?

Wilbur: Păi, nu te mai duce.

Mama: Asta n-o să mă facă deloc fericită. Ce-ar fi să mergem, dar să stai tot timpul lângă mine? Așa, nu va mai trebui să te joci cu Vanessa.

Wilbur: Hm... păi... ah, mi-a venit o idee! Știu ce-o să fac pentru a o opri pe Vanessa să mă mai bată! [Merge și aduce o bucată de hârtie și un creion.] Spune-mi, pe litere, cum scrii „nu mă lovi”? [Mama îi scrie într-o parte mesajul, iar el îl transcrie pe foaie cât poate el de lizibil.]

Wilbur: Acum, am acest semn care spune „nu mă lovi”. Așa că dacă Vanessa mai vrea să dea în mine, o să iau această foaie și o să i-o pun în față. Așa va ști că nu trebuie să mă mai bată. [Wilbur dă fuga în camera sa ca să ia jucăriile pe care le va duce în vizită.]

Acest episod ilustrează cum motivarea puternică a unui copil poate conduce la punerea în practică a unei hotărâri atunci când și copilul a luat parte la luarea acelei decizii. Metoda a III-a îi face pe copii să devină mai angajați în raport cu soluția aleasă, căci și ei s-au implicat în găsirea unei rezolvări. În plus, părinții care adoptă această abordare au încredere că cei mici se vor ține de angajamentul luat. Or, când copiii simt că părinții au încredere în ei, tind, la rândul lor, să nu înșele așteptările celorlalți.

**METODA A III-A OFERĂ ȘANSE CRESCUTE PENTRU
GĂSIREA UNEI REZOLVĂRI MAI BUNE**

Pe lângă faptul că sporește probabilitatea de acceptare și de implementare a soluției găsite, Metoda a III-a va permite identificarea unor soluții mai bune în comparație cu cele găsite prin primele două metode. „Mai bune” înseamnă mai creative, mai eficiente în rezolvarea conflictului, soluții care satisfac în egală măsură nevoile părinților și copiilor și care n-ar fi fost identificate dacă cele două tabere nu și-ar fi reunit forțele. Un exemplu pentru cât de creative pot fi soluțiile găsite este cel al fetei care a decis împreună cu mama sa că în loc să deretice prin camera ei, va găti de două ori pe săptămână, urmând ca mama ei să-i facă ordine printre lucruri. Atât mama, cât și fata au recunoscut că au fost uimite de soluția găsită.

Un alt exemplu de soluție bine-venită găsită de o familie care a mers pe Metoda a III-a se referă la conflictul dintre părinți și cele două fetițe care, în timpul cinei, preferau să se uite la televizor cu volumul dat deranjant de tare. Una dintre fete a sugerat că, până la urmă, se puteau amuza de ceea ce se derula pe ecran și dacă opreau de tot sonorul și urmăreau doar imaginile. Toți au căzut de acord că e o soluție bună și inedită — desigur, în alte familii acest lucru poate că ar fi fost de neacceptat pentru copii.

METODA A III-A DEZVOLTĂ ABILITĂȚILE COGNITIVE ALE COPILULUI

Metoda a III-a încurajează copiii să gândească pe cont propriu (de fapt, această abordare ar fi imposibilă fără această capacitate cognitivă). Părinții le semnaleză celor mici: „Am ajuns la o situație de conflict; hai să ne punem cu toții capul la bătaie și să găsim, să gândim, o soluție bună”. Metoda a III-a este un exercițiu intelectual care angajează nu doar raționamentele părinților, ci și pe cele ale copiilor. Este ca și cum li s-ar da să rezolve o ghicitoare sau o problemă de gândire și li s-ar cere să găsească o rezolvare, „să-și pună mintea la contribuție”. Nu m-aș mira defel dacă cercetările viitoare ar demonstra că în căminele unde s-a utilizat Metoda a III-a copiii și-au dezvoltat niște abilități cognitive superioare față de micuții educați cu Metoda I sau cu Metoda a II-a.

MAI PUȚINĂ OSTILITATE, MAI MULTĂ DRAGOSTE

Părinții care folosesc în mod consecvent Metoda a III-a afirmă că se observă

o scădere considerabilă a agresivității copiilor lor. Aceasta nu ne surprinde; când doi inși oarecare *cad de acord* asupra unei soluții, resentimentele și ostilitatea nu prea mai au ce să caute în relația lor. Concret, atunci când un părinte și un copil „gestionează” un conflict și ajung la o soluție mutual satisfăcătoare, ei mai degrabă vor resimți iubire și tandrețe unul față de celălalt. Atunci când este rezolvat printr-o soluție acceptabilă pentru ambele părți, conflictul nu face decât să-i apropie și mai mult pe copil și părinte. Ei se simt mai bine nu doar pentru că au reușit să aplaneze tensiunea, dar și pentru că niciunul n-a trebuit să joace rolul de învins. În fine, copilul ajunge să-l respecte și mai mult pe adult dacă acesta din urmă se arată dispus să respecte nevoile copilului și să-i recunoască drepturile (și reciproc). În acest fel, Metoda a III-a va întări și va aprofunda relația dintre cei doi.

Mulți părinți au mai relatat că, imediat ce a fost găsită o soluție reciproc avantajoasă, fiecare simte un fel de bucurie. Ei încep să râdă, să-și exprime afecțiunea pentru ceilalți membri ai familiei și chiar să se îmbrățișeze și să se sărute. Și dialogul de mai jos, reprodus după o înregistrare audio, reflectă aceleași sentimente de bucurie și iubire. Este vorba despre o mamă și cei trei copii: două adolescente și un adolescent. Familia tocmai a petrecut o săptămână în care a rezolvat diverse probleme cu ajutorul Metodei a III-a.

Ann: Acum ne înțelegem mult mai bine și ne îndrăgim mai mult.

Consilierul: Pare că atitudinea voastră s-a schimbat întru totul: acum îi vedeți cu totul altfel pe cei din familia voastră.

Kathy: Chiar așa, acum pot să spun că-i iubesc. O respect pe mama, iar Ted mi-a devenit chiar simpatic, așa că totul îmi apare într-o lumină pozitivă.

Consilierul: Deci să înțeleg că realmente vă bucurați că faceți parte din această familie.

Ted: Da, suntem o familie pe cinste!

La un an după ce a terminat un curs de parentaj bazat pe metoda mea, un părinte mi-a scris următoarele:

„Schimbările din familia noastră s-au petrecut pe nesimțite, dar simt că sunt cât se poate de reale. Copiii mai mari au apreciat în mod special aceste schimbări. Mai demult, în casa noastră plutea o «ceață» de emoții îmbâcsite: fermentau acolo tot soiul de afecte pline de dispreț, ostilitate și ură, până când apărea ocazia care le făcea să explodeze. După cursul de parentaj și după ce i-am învățat și pe copiii noile noastre aptitudini de negociere, acest «smog» afectiv s-a risipit. Atmosfera e senină acum și nu se vede nici urmă de nori. Nu mai sunt nervi la noi în casă, cu excepția celor care vin din faptul că fiecare trebuie să-și vadă de programul său încărcat. Imediat ce survine o problemă de relaționare, încercăm s-o soluționăm, intrând pe aceeași frecvență cu emoțiile celorlalți. Fiul meu de 18 ani spune că de câte ori merge acasă la

prietenul său, simte acolo o tensiune în aer și e tare mulțumit că nu are parte de așa ceva în sânul familiei noastre. PG-PE a anulat distanțele care se creaseră între noi. Acum putem comunica în mod liber, iar copiii mei par dotori să preia sistemul meu de valori și perspectiva mea asupra lucrurilor. Dar și felul lor de-a vedea lumea m-a îmbogățit.”

„IMPLEMENTAREA” SOLUȚIEI ESTE MAI UȘOARĂ

Metoda a III-a necesită un efort redus în ceea ce privește aplicarea soluției, pentru că, odată ce au fost de acord cu soluția găsită dimpreună cu părinții, cei mici o vor pune în cele mai multe cazuri în practică. Acest lucru va fi motivat, parțial, și de mulțumirea lor că nu mai sunt presați să accepte niște rezolvări în care ei apăreau ca învinși.

Dacă folosim Metoda I, atunci va fi nevoie de un efort deosebit pentru implementarea soluției, de vreme ce soluția găsită de părinte este de cele mai multe ori inacceptabilă pentru copil. Cu cât o astfel de soluție este mai neplăcută în ochii celui care trebuie s-o asume, cu atât mai mare va fi energia cheltuită pentru punerea ei în practică: iar aici ne gândim la toate acele cicăleli, munci de lămurire, verificări, aduceri-aminte și trageri de mânecă. Un tată venit la cursurile de parentaj a devenit conștient de faptul că noua mea abordare îl scutea de multe din aceste chinuri:

„În familia noastră, fiecare zi de sâmbătă devenea un coșmar. Dis-de-diminează, începeam să mă cert cu cei mici care nu voiau să ajute la treburile din gospodărie. Era la fel de fiecare dată: ne războiam, ne enervam, ne amăram unii pe alții. După ce am folosit Metoda a III-a pentru a rezolva disputele legate de corvezile din gospodărie, copiii au început să-și îndeplinească sarcinile din proprie inițiativă. Nu mai trebuia să îi bat la cap și să le tot amintesc ce aveau de făcut.”

METODA A III-A NU PRESUPUNE APELUL LA FORȚĂ

Metoda „avantajului reciproc” face inutil apelul la forță, indiferent că vorbim din perspectiva părintelui sau al copilului. În vreme ce Metoda I și Metoda a II-a dau naștere la tot felul de lupte pentru putere, cea de-a treia abordare reclamă o cu totul altă poziționare. Părintele și copilul nu se mai înfruntă, ci *colaborează* la o sarcină comună — de aceea, copiii nu mai trebuie să apeleze la cunoscutele metode de adaptare la autoritatea parentală.

Folosind Metoda a III-a, părintele învață să respecte nevoile copilului. Dar înțelege că trebuie să-și respecte și propriile sale nevoi. Mesajul transmis de

această abordare este: „Îți respect nevoile și dreptul de a ți le satisface, dar îmi respect și propriile trebuințe și dreptul de a mi le împlini. Hai să încercăm să găsim o soluție acceptabilă pentru amândoi. Astfel, vor fi satisfăcute și nevoile tale, și ale mele. Nimeni nu va avea de pierdut — amândoi vom ieși câștigați”.

O fată de 16 ani a venit acasă într-o seară și le-a spus alor săi următoarele:

„Știți, de fiecare dată când îi aud pe prietenii mei cum se plâng de cât de nedrepti sunt părinții lor, mie mi se pare că noi suntem de pe altă planetă. Ei îmi povestesc cât de iritați sunt pe părinții lor și cât de tare au ajuns să-i urască. Eu tac mîlc, pentru că nu am de ce să mă plâng. Cineva m-a întrebat de ce nu mă simt și eu revoltată față de voi, adică ce e așa de diferit în familia noastră. Inițial nu prea am știut ce să răspund. După un răgaz de gândire, i-am spus că la noi în familie sunt sigură că niciodată părinții n-o să mă forțeze să fac ceva contra voinței mele. Deci n-am de ce să mă tem că vor vrea să mă oblige la ceva, că vor face presiuni. Pur și simplu, simt că mi se oferă de fiecare dată posibilitatea de a alege.”

Părinții formați în PG-PE constată repede cât de bine e să ai o familie în care nu mai e nevoie de apelul la autoritate. Și pricep iute și câte avantaje decurg de aici: este vorba despre șansa de a crește niște copii care nu vor mai simți nevoia să apeleze la mecanisme de adaptare, apărare și atac.

Copiii lor nu vor mai fi nevoiți să dezvolte tipare comportamentale de revoltă și de rezistență (pentru simplul fapt că nu va mai exista obiectul rebeliunii). De asemenea, nu vor mai avea de ce să capete obiceiul supunerii sau al predării pasive, de vreme ce nu mai există nicio autoritate constrângătoare. La fel, nu va mai fi nevoie să se retragă sau să evadeze (de ce ar mai face-o?), nu va mai trebui să apeleze la contraatac și la revanșă, pentru că părinții nu vor mai încerca să-i învingă folosindu-se de „dimensiunea” lor psihică considerabil mai mare.

METODA A III-A ȚINTEȘTE ADEVĂRATELE PROBLEME

Atunci când folosesc Metoda I, părinții nu prea reușesc să înțeleagă ce anume îi deranjează cu adevărat pe cei mici. Părinții care se grăbesc să-și impună *propriile soluții* și care își folosesc forța pentru a le „implementa” ajung să blocheze comunicarea cu copilul și nu mai au acces la motivele mai profunde și mai semnificative care determină copilul să se poarte într-un anumit fel. Astfel, Metoda I nu-i lasă pe părinți să țintească adevăratele probleme, ceea ce înseamnă că nici nu vor putea determina în mod eficient dezvoltarea pe termen lung a copilului lor.

Pe de altă parte, Metoda a III-a este menită să declanșeze o reacție în lanț. Copilului i se permite să aducă la suprafață adevărata problemă, motivația esențială, care îl determină să se poarte așa cum o face. Odată ce *adevărata* problemă a ieșit la lumină, va putea fi găsită, cel mai adesea, și o soluție adecvată pentru rezolvarea conflictului. Metoda a III-a este de fapt un *proces de rezolvare de probleme*: mai întâi, copilul și părintele încearcă să definească mai clar în ce constă adevărata problemă cu care se confruntă; aceasta îi va ajuta să găsească mai repede o rezolvare eficientă, care soluționează veritabila problemă, cea de profunzime, și nu o neplăcere „aparentă”, un deranj superficial și simptomatic. O ilustrare foarte bună este „problema fâșului”: acolo s-a dovedit că adevărata chestiune era sentimentul de jenă al fetei care trebuia să poarte o haină „urâtă”, care nu mai era la modă. Oferim în continuare și alte exemple.

Nathan, de cinci ani, a început să cârtească legat de mersul la școală chiar cu câteva luni înainte de începerea acesteia. Inițial, mama sa l-a forțat în câteva dimineți la rând să plece cu ea de acasă. Apoi, a stat de vorbă cu el preț de zece minute, timp suficient pentru a afla adevărata cauză a reticenței lui Nathan: băiatul se temea că mama sa va întârzia când va trebui să vină să-l ia cu mașina de la școală, orice minut de așteptare părându-i o eternitate. De asemenea, el se întreba dacă nu cumva mama sa vrea să scape de el trimițându-l la școală.

Mama i-a spus lui Nathan ce-și dorea ea de fapt: nu încerca în niciun caz să scape de el și se bucura de fiecare dată când puteau să stea acasă împreună. Dar știa că școala era importantă pentru el. Folosind Metoda a III-a, au identificat mai multe soluții din care au ales-o pe următoarea: mama urma să-l ia de la școală imediat ce el termina orele, fără să-l facă să aștepte în curtea golită de elevi. Mama a povestit că, în urma acestei discuții, Nathan a mers cu voie bună la școală și că i-a tot amintit de înțelegerea pe care au făcut-o, dându-i de înțeles cât de importantă era pentru el.

Un conflict identic apărut într-o altă familie a fost rezolvat de o manieră diferită, pentru că Metoda a III-a a dat la iveală o altă problemă de profunzime. În această familie, Bonnie, de cinci ani, nu voia nici în ruptul capului să se trezească și să se îmbrace pentru grădiniță, făcând zile fripte întregii familii.

Mai jos aveți redarea (destul de lungă, ce-i drept) cuvânt cu cuvânt a înregistrării audio a discuției în care Bonnie și mami colaborează la găsirea unei soluții creative. Această discuție ilustrează nu doar cum aplicarea Metodei a III-a

Îl ajută pe părinte să identifice problema profundă, dar arată și cât de importantă este Ascultarea Activă în rezolvarea de conflicte și în ce fel această abordare conduce la o acceptare deplină a soluției găsite. În fine, discuția redată mai jos exemplifică în mod convingător în ce fel, aplicând Metoda a III-a, părintele și copilul vor fi extrem de motivați ca, după ce au găsit o rezolvare reciproc avantajoasă, să se ocupe cât se poate de serios de punerea în practică a soluției identificate.

Mama tocmai a reușit să încheie procesul de soluționare a unei probleme pe care o avusese cu toți cei patru copii ai săi. Acum, conversația ei se îndreaptă către Bonnie, prilej de a aduce în discuție o chestiune care o viza doar pe ea.

Mama: Bonnie, aș vrea să discutăm despre o problemă. Se întâmplă ca în multe dimineți tu să te îmbraci atât de lent, că ne faci pe toți să întârziem, iar Terri ajunge chiar să piardă autobuzul de școală. Eu trebuie să vin să te ajut cu îmbrăcatul și nu-mi mai rămâne timp să pregătesc micul dejun pentru ceilalți. Așa că încep să mă agit și să mă supăr, încep să urlu la Terri să se grăbească ca să nu piardă autobuzul. E o problemă destul de gravă.

Bonnie (cu încrâncenare): Dar nu îmi place deloc să fiu îmbrăcată dimineața!

Mama: Aha, deci nu-ți place să fii îmbrăcată pentru grădi’.

Bonnie: N-am niciun chef să merg acolo. Vreau să stau acasă și să mă uit prin cărți, chiar dacă toți ceilalți sunteți sculați și gata îmbrăcați.

Mama: Vrei să spui că mai bine ai sta acasă decât să mergi la grădiniță.

Bonnie: Da, așa e.

Mama: Ai vrea să rămâi acasă și să te joci cu mami, nu?

Bonnie: Da... mi-ar plăcea să stau să mă joc și să mă uit la pozele din cărți.

Mama: Ai vrea să te joci mai mult, nu?

Bonnie: Da, la grădi’ ne învață alt fel de jocuri, acolo nu mă pot juca așa cum facem noi, la câte o zi de naștere.

Mama: Dar credeam că-ți plac jocurile pe care le faceți la grădi’.

Bonnie: Acum nu prea îmi mai plac, le-am tot jucat și m-am plictisit.

Mama: Ți-au plăcut deci mai demult, dar acum nu te mai încântă.

Bonnie: Da, de aceea mi-ar plăcea să rămân acasă cu jocurile mele preferate.

Mama: Îți plac pentru că sunt diferite față de cele de la grădi’, dar și pentru că nu mai vrei să te joci cu aceleași jocuri zi de zi.

Bonnie: Da, nu-mi place să fac aceleași lucruri zi de zi.

Mama: Te amuză să mai schimbi din ele, nu?

Bonnie: Da, uite, aș putea să fac altceva decât ce fac la grădi’: să stau acasă și să modelez în plastilină.

Mama: Dar nu modelați și la grădiniță?

Bonnie: Nu, doar colorăm, pictăm și desenăm.

Mama: Din ce înțeleg eu, ce te deranjează la grădi’ este că acolo trebuie să faci iar și iar, zi de zi, aceleași lucruri. Așa este?

Bonnie: Nu chiar zi de zi. Nu ne jucăm la fel în fiecare zi.

Mama: Deci nu jucați aceleași jocuri în fiecare zi?

Bonnie (ușor agasată): Ba da, sunt același jocuri în fiecare zi, dar uneori învățăm și altele noi.

Doar că pur și simplu nu-mi place. Vreau să stau acasă.

Mama: Vrei să spui că nu-ți place să înveți jocuri noi?

Bonnie (enervată): Ba da, cum să nu-mi placă!

Mama: Dar ai vrea să rămâi acasă.

Bonnie (ușurată): Da, mi-aș dori tare mult să stau acasă, să mă joc și să mă uit prin cărți, cât timp ești și tu acasă.

Mama: Doar când sunt și eu acasă.

Bonnie: Când stai acasă toată ziua, vreau să rămân și eu. Când ești plecată, mă duc și eu la grădi'.

Mama: Ți se pare deci că mami nu stă suficient de mult acasă.

Bonnie: Da, nu stai. Tot timpul trebuie să mergi la școală ca să ții, ba dimineața, ba seara, câte un curs.

Mama: Iar tu ți-ai dori să nu mai plec așa de des.

Bonnie: Exact.

Mama: Ai vrea să mă vezi mai mult acasă.

Bonnie: Da, și în fiecare seară trebuie să stau cu bona, cu Susan, în timp ce tu ești plecată.

Mama: Iar ție ți-ar plăcea să stai cu mine, nu cu ea.

Bonnie (radiind): Chiar așa.

Mama: Deci tu ai vrea ca în diminețile în care eu rămân acasă...

Bonnie: ... să stau și eu acasă.

Mama: Vrei să rămâi acasă, ca să poți s-o vezi mai mult pe mami.

Bonnie: Da.

Mama: Bun, ia să vedem ce-i de făcut. Eu trebuie să-mi țin orele, n-am ce face. Dar poate găsim o soluție. Ai vreo idee?

Bonnie (ezitând): Mmm, nu.

Mama: Ce-ar fi să stăm mai mult împreună după-masa, când Ricky își face somnul?

Bonnie (fericită): Da, ar fi grozav!

Mama: Îți place deci ideea mea.

Bonnie: Cum să nu.

Mama: Vrei să petreci mai multă vreme doar cu mami.

Bonnie: Da, fără Randy, fără Terri, fără Ricky. Doar tu și cu mine, să stăm, să ne jucăm și să citim din cărți. Dar nu cred că ar fi bine să-mi citești povești, pentru că așa o să adormi. De câte ori îmi spui un basm, te ia somnul.

Mama: Asta așa e. Deci ai vrea să fim împreună, în loc să te pun să-ți faci somnul de după-masă. Mă rog, și aici avem o problemă de rezolvat. În ultima vreme, n-ai mai vrut să dormi ziua și poate că nici nu mai ai nevoie de asta.

Bonnie: Așa e, nu-mi place să dorm peste zi, dar nu despre asta vorbeam noi aici...

Mama: Ai dreptate, nu discutăm despre somnul de după-masă, dar ce voiam eu să zic era că, în loc să dormi peste zi, am putea rezerva acel timp doar pentru noi două.

Bonnie: Pentru noi...

Mama: Îhâm. Poate că așa n-o să mai vrei să rămâi diminețile acasă. Crezi că în felul ăsta se va rezolva și problema noastră?

Bonnie: Nu știu la ce te referi.

Mama: Păi, vreau să spun că dacă am petrece mai mult timp după-masa noi două, făcând ce-ți dorești tu, iar eu renunțând să deretic atunci prin casă, poate că vei vrea să mergi la grădiniță dimineața, pentru că vei ști că după-masa ne vom revedea și ne vom juca doar noi două.

Bonnie: Da, așa vreau să facem. Vreau să merg la grădiniță de dimineață și când vine ora somnului de după-masă, să stai cu mine. Oricum, ne culcăm și la grădi', iar după-masa tu poți să lași deoparte treburile pe care le ai de făcut prin casă. Așa că o stai cu mine și o să faci ce-mi doresc.

Mama: Da, vom face tot ce-ți vrea inima și n-o să mă mai ocup în acea perioadă de treburile din casă.

Bonnie (repetă ca să fie sigură): Deci, doar cu mine, nu te-apuci atunci să deretici și să gătești.

Mama: E în regulă, hai să încercăm așa. Începem chiar de mâine, ce zici?

Bonnie: În regulă, dar va trebui să-ți pui un semn, pentru că *altfel o să uiți*.

Mama: Iar dacă o să uit, iar o să stăm să discutăm despre problema asta.

Bonnie: Chiar așa. Dar, mami, ar trebui să desenezi semnul ăla și să-l agăți de ușa camerei tale, ca să nu uiți. Și să-l pui și în bucătărie, ca să-ți aduci aminte, iar când o să mă întorc de la grădi', o să-ți amintești imediat, pentru că o să ai semnul în față, iar când o să te duci la culcare, o să dai iarăși peste semnul ăla.

Mama: Și așa n-o să mai pot uita, nici chiar din greșeală, și n-o să mă mai duc să dorm după-masa și nici n-o să mă mai apuc să bucătăresc în acel timp.

Bonnie: Exact.

Mama: Bun, îmi place ideea. O să-mi pun un semn.

Bonnie: Și fă-l din seara asta, după ce adorm.

Mama: Așa voi face.

Bonnie: Iar după ce-ți faci semnul, o să poți să ieși și la întâlnirea ta.

Mama: E foarte bine așa, cred că am rezolvat problema, ce zici?

Bonnie (fericită): Da, mami.

Această mamă care a folosit atât de bine Metoda a III-a în rezolvarea unei probleme destul de frecvente în orice familie a povestit mai târziu că Bonnie a încetat să mai tragă de timp și să se smiorcăie dimineața. După câteva săptămâni, Bonnie i-a spus mamei sale că s-a decis că e mai bine ca după-masa să iasă la joacă decât să stea cu ea un timp în plus. Morala este că odată ce sunt scoase la iveală adevăratele nevoi ale copilului (folosind metoda noastră de „rezolvare de probleme”) și odată ce a fost identificată o soluție *potrivită* pentru acele nevoi, problema dispare la puțin timp după ce vor fi fost satisfăcute trebuințele celui mic.

A-I TRATA PE COPII CA PE NIȘTE ADULȚI

Metoda în care nimeni nu pierde (Metoda a III-a) le transmite copiilor mesajul că părinților le pasă cu adevărat de *nevoile* lor și că se așteaptă și din

partea celor mici să respecte, la rândul lor, trebuințele celor mari. Asta înseamnă să-i tratezi pe copii la fel cum te-ai raporta la niște prieteni sau la partenerul de viață. Metoda aceasta este extrem de bine primită de către copii, deoarece le place să fie tratați ca niște adulți pe care se poate pune bază. (Metoda I se raportează la copii ca la niște persoane imature, iresponsabile și fără prea multă minte.)

Unul dintre absolvenții cursurilor de parentaj ne-a pus la îndemână următorul dialog:

Tatăl: Uite, vreau să discutăm puțin despre problema orei tale de culcare. În fiecare seară, fie mami, fie eu, fie amândoi trebuie să stăm cu gura pe tine, să te presăm și uneori să te obligăm să mergi la culcare așa cum ți-e programul, adică la ora opt. Nu mă simt deloc bine în pielea mea când trebuie să recurg la astfel de represalii și vreau să știu și cum vezi tu lucrurile.

Laura: Nu-mi place să mă cicăliți... și nu-mi convine să merg în pat așa de devreme. M-am făcut și eu mare acum și ar trebui să mi se permită să stau mai mult decât Peter [fratele ei, cu doi ani mai mic].

Mama: Ți se pare că te tratăm la fel ca pe Peter și găsești că asta nu e corect.

Laura: Chiar așa, sunt cu doi ani mai mare decât el.

Tatăl: Și simți că ar trebui să ne purtăm cu tine altfel, de vreme ce ești mai mare.

Laura: Exact!

Mama: Am înțeles și îți dau dreptate. Însă dacă o să te lăsăm să stai mai târziu, n-o să mai ai niciun program și o să ajungi să adormi mult prea târziu.

Laura: N-o să-mi bat joc de somnul meu. Lăsați-mă doar să stau puțin mai mult seara.

Tatăl: Uite, dacă ne demonstrezi în următoarele zile cât de bine poți să cooperezi cu noi, atunci poate că o să-ți schimbăm ora de culcare.

Laura: Nu-i corect așa!

Tatăl: Păi de ce nu e corect? Nu crezi că trebuie să faci și tu un efort dacă vrei să „câștigi” ceva?

Laura: Cred că am dreptul să stau până mai târziu pentru că nu mai sunt copil de țâță. [Pauză.]
Ce-ar fi să mă duc în pat la ora opt, dar să pot *citi în pat* până la opt și jumătate?

Mama: Adică să mergi în pat la ora ta, dar să poți să mai lași pentru o vreme lumina aprinsă, ca să poți citi, asta vrei să spui?

Laura: Da, mi-ar plăcea să mai citesc un pic înainte să adorm.

Tatăl: Ideea mi se pare în regulă. Dar cine stă să se uite la ceas și să vadă când se dă stingerea?

Laura: Mă ocup eu de asta. O să sting lumina la opt și jumătate fix!

Mama: Și eu găsesc că e o idee bună. Hai să încercăm, să vedem cum funcționează.

Rezultatul a fost istorisit mai târziu de același tată:

„După acea discuție, n-am mai avut probleme cu ora de culcare. E drept, se mai întâmpla ca și după opt și jumătate să mai fie lumină în camera Laurei, moment în care unul dintre noi o aborda direct, spunându-i: «Este deja opt și jumătate, Laura, și avem o înțelegere legată de ora

la care se dă stingerea». De fiecare dată, ea reacționa mulțumitor la avertismentul nostru. Această soluție i-a îngăduit Laurei să se simtă și ea ca un «om mare» și să poată citi în pat, la fel ca mami și tati”.

FUNCȚIA „TERAPEUTICĂ” A METODEI A III-A

Adesea, Metoda a III-a aduce în viața copilului o serie de schimbări care nu sunt deloc departe de acele modificări provocate de vizitele la un psihoterapeut. Această metodă de rezolvare a problemelor are și o funcție cvasiterapeutică.

Un tată format la cursurile mele a oferit două exemple în care s-a folosit de Metoda a III-a și a reușit să obțină niște schimbări „terapeutice” în comportamentul fiului său de cinci ani:

„Băiatul meu își făcuse prostul obicei să fure adesea din mărunțișul pe care eu îl lăsam pe comodă. Am aplicat Metoda a III-a de rezolvare a conflictelor și am găsit că ar fi ideal pentru amândoi ca el să primească drept bani de buzunar câte un bănuț pe zi. În consecință, el a încetat să-mi mai fure banii de pe comodă și a știut să-și strângă banii de buzunar, pentru a-și putea lua obiectele pe care și le dorea.”

„La un moment dat, începuserăm să ne facem griji în legătură cu un serial SF care-l făcea pe puștiul nostru de cinci ani să aibă coșmaruri frecvente. În același spațiu orar, mai putea urmări un alt serial, unul educativ, care nu te băga în sperieți. Îi plăcea și serialul ăsta, dar nu prea se uita la el. În negocierea noastră bazată pe Metoda a III-a, am decis de comun acord că ar fi bine să se uite la ambele seriale, alternativ. În consecință, coșmarurile au dispărut și, în cele din urmă, a început să se uite mai des la serialul educativ și mai rar la acel SF.”

Și alți părinți ne-au povestit despre schimbările aduse, în timp, de aplicarea Metodei a III-a. Ne-au istorisit despre îmbunătățirile de la școală, despre relațiile mai bune cu prietenii, despre deschiderea sporită în exprimarea sentimentelor, despre mai puținele scene de furie, despre scăderea actelor violente de la școală, despre temele făcute cu mai multă grijă, despre plusul de autonomie, despre comportamentele alimentare ameliorate și despre tot felul de alte schimbări în bine dorite de părinți.

2 În următoarele două capitole voi discuta care sunt dificultățile părinților în a accepta această metodă și voi arăta cum poate fi ea utilizată în familie.

Capitolul 12

Temerile și rezervele părinților față de metoda „avantajului reciproc”

Metoda avantajului reciproc de rezolvare a conflictelor este ușor de înțeles și devine imediat o alternativă promițătoare în ochii părinților care ne frecventează cursurile de parentaj. Cu toate acestea, pe măsură ce ei încearcă să treacă de la discuția *teoretică* purtată cu psihologul sau instructorul la *punerea ei în practică* acasă, mulți părinți încep să se teamă și să-și pună totul felul de întrebări legate de această abordare.

„În teorie, sună foarte bine”, ne spun părinții, „dar oare chiar va funcționa?” Face parte din natura noastră umană să fim rezervați față de tot ceea ce este nou și să-l punem sub semnul întrebării înainte de a renunța la vechile obișnuințe de gândire și comportament. E de înțeles de ce și părinții sunt inițial rezervați în a „testa” noua metodă pe copiii lor dragi.

Ca să vă faceți o idee, voi prezenta mai departe câteva dintre cele mai importante rezerve și temeri ale părinților, dar și lămuririle pe care noi le aducem, în speranța că părinții vor testa la un moment dat metoda „avantajului reciproc”.

DOAR UN ALT NUME PENTRU „DISCUȚIA DE FAMILIE”?

Unii părinți se gândesc atunci când află despre Metoda a III-a că aceasta nu e decât o „discuție de familie”, așa cum aveau și ei cu bătrânii lor. Când îi invităm să descrie cum funcționau vechile discuții de familie, cam toți oferă următorul tablou:

În fiecare duminică, mama și tata ne puneau să stăm în jurul mesei de cină și așa începea

întrunirea de familie, în care discutăm despre tot felul de probleme. De obicei, ei erau cei care aduceau în discuție majoritatea chestiunilor, pe când noi deschideam doar rareori câte un subiect mai sensibil. Mama și tata vorbeau majoritatea timpului, iar tata conducea discuțiile. Adesea, ajungeau să ne țină un soi de predică. Chiar dacă aveam și noi dreptul să ne spunem părerea, tot ei decideau până la urmă ce soluție era mai bună. La început, ne făcea plăcere să luăm parte la aceste întruniri, dar cu timpul începeau să ne plictisească. Oricum, la un moment dat renunțăm de tot la aceste discuții în jurul mesei. Principalele teme despre care sporovăiam erau legate de treburile casnice, de ora de mers culcare și de cum ar trebui s-o respectăm mai mult pe mama.

Chiar dacă acest tablou nu este reprezentativ pentru toate discuțiile de familie, este clar că acest gen de schimburi erau „centrate pe părinte”, că tatăl era șeful care conducea dezbaterile, că soluțiile erau oferite invariabil de cei mari, că celor mici li se țineau „predici”, că problemele erau adesea abstracte și neutre și că atmosfera era de obicei plăcută și agreabilă.

Metoda a III-a nu reprezintă o întrunire, ci o *metodă* pentru rezolvarea conflictelor, aplicabilă de preferat imediat ce acestea se ivesc. Nu toate conflictele necesită o întrunire a întregii familii; majoritatea presupun dialogul dintre un părinte și un copil. Ceilalți nu au de ce să ia parte la discuție (și nici nu trebuie să fie prezenți la acea negociere). Metoda a III-a nu este, trebuie reținut, o scuză pentru a ține „predici” și „lecții de morală”, căci acestea pleacă de la premisa că sfătuitorul a găsit deja toate răspunsurile. În cadrul Metodei a III-a, părintele și copilul caută fiecare propriul răspuns și, în general, nu există răspunsuri de-a gata la problemele care reclamă rezoluții reciproc avantajoase. De asemenea, nu există niciun fel de „șef” sau „prezident” care să conducă adunarea publică; părintele și copilul participă de pe poziții egale și încearcă din răspuțeri să găsească o soluție la problema lor comună.

În principiu, Metoda a III-a este aplicată punctual, aici și acum, pentru a rezolva probleme concrete survenite de curând. Le spunem probleme „imEDIATE”, pentru că participanții intră în dispută de îndată ce ele se ivesc, fără să mai aștepte să le discute la modul abstract la cine știe ce întruniri de familie.

În fine, atmosfera din timpul rezolvării de conflicte prin Metoda a III-a nu este întotdeauna atât de plăcută și de agreabilă. Conflictele dintre părinți și copii încing adesea atmosfera, având o puternică încărcătură afectivă. Să luăm un exemplu. Acum o lună, i-ați cumpărat băiatului o mașină, iar el a fost de acord să plătească asigurarea și benzina. Acum vine la dumneavoastră și vă spune că nu mai are bani ca să acopere asigurarea pe această lună.

Sau adolescentul dumneavoastră stă adesea treaz până târziu și se culcă de multe ori după dumneavoastră. Ascultă muzica la maximum, dă televizorul tare ca să audă tot blocul, ceea ce vă strică somnul și vă face să mergeți oboseți la serviciu.

Sau tocmai ce i-ați cumpărat fetei de zece ani o păpușă. Înțelegerea a fost că ea va urma s-o hrănească și s-o ducă la plimbare. În ultima săptămână, n-a mai mișcat-o un milimetru de la locul ei.

Asemenea conflicte pot da naștere unor supărări destul de mari. Când părinții încep să înțeleagă în ce constau diferențele dintre discuțiile de familie pe stil vechi și rezolvarea de conflicte, le devine clar că aici nu avem de a face cu o reînviere a unei vechi tradiții sub un nume nou.

METODA A III-A PRIVITĂ CA O SLĂBICIUNE DIN PARTEA PĂRINTELUI

Unii părinți, mai ales tații, au impresia, la început, că Metoda a III-a este același lucru cu „a te da bătut” în fața copilului, cu a fi un „părinte slab”, cu a-ți „încălca propriile tale convingeri”. După ce a ascultat înregistrarea cu discuția dintre Bonnie și mama sa la un curs de parentaj, unul dintre tați a protestat destul de virulent: „Ia te uită! Mama asta pur și simplu s-a dat bătută în fața fetei! Acum trebuie să stea câte o oră în fiecare după-masă cu odrasla ei răsfățată. Copilul a câștigat, nu-i așa?”. Desigur că acea fată a „câștigat”, dar și mama ei a ieșit la fel de bine. Ea a scăpat de nervii pe care-i avea dimineață de dimineață de cinci ori pe săptămână.

Această reacție este de înțeles, pentru că oamenii sunt mult prea obișnuiți să conceapă conflictele în *termeni de câștig și pierdere*. Ei cred că dacă o persoană își impune punctul de vedere, este evident că celălalt a pierdut. Cineva tot trebuie să piardă, nu-i așa?

La început, părinților le vine foarte greu să priceapă că există și o altă posibilitate: aceea în care *ambele* persoane reușesc să se impună. Metoda a III-a nu este totuna cu Metoda a II-a, în care copilul se impune, cu prețul renunțării părinților la a mai avea un cuvânt de spus. Este, din nou, de înțeles că părinții gândesc imediat ceva de tipul: „Dacă renunț la Metoda I, nu-mi rămâne decât să accept Metoda a II-a”. „Dacă nu reușesc să mă impun, copilul va fi cel care mă

va domina.” Aceasta este bine-cunoscuta mentalitate exprimată prin formula: „Ori eu, ori el, nu există altă cale”.

Părinții trebuie să fie încurajați să sesizeze principala diferență dintre Metoda a II-a și Metoda a III-a. Trebuie să li se aducă tot timpul aminte că în cadrul Metodei a III-a, și nevoile *lor* trebuie să-și găsească o împlinire; în plus, și *ei* trebuie să accepte soluția finală. Dacă *li se pare* că au fost înfrânți de copii, înseamnă că au folosit de fapt Metoda a II-a, și nu pe cea de-a treia. De exemplu, în conflictul dintre Bonnie și mama ei (Bonnie nu vrea să meargă dimineața la grădiniță), acea mamă trebuie să-și asume la modul cel mai sincer că trebuie să-i ofere acea oră de exclusivitate fetei sale, ceea ce s-a și întâmplat. Altfel, ar însemna că pur și simplu s-a dat bătută în fața lui Bonnie (Metoda a II-a).

Mulți părinți nu reușesc să vadă, cel puțin la începutul cursurilor noastre, că și mama lui Bonnie a avut de câștigat, nemaitrebuind să se enerveze dimineața și să-și cicălească fata pentru că se mocăie cu îmbrăcatul. În plus, a mai câștigat ceva: n-a mai trebuit să se simtă vinovată că o trimite pe Bonnie la grădiniță și s-a bucurat că a reușit să identifice o nevoie nesatisfăcută a fetei sale și să găsească o cale pentru a o mulțumi în acest sens.

Există totuși și unii părinți, puțini la număr, care percep Metoda a III-a ca pe un „compromis” necesar. Or, pentru ei a face un compromis înseamnă a da înapoi, a renunța la ceea ce-ți dorești, a fi „slab”. Când îi aud exprimând o asemenea opinie, îmi vine adesea în minte fraza președintelui John F. Kennedy care spunea: „Nu-ți fie frică să negociezi, dar nu negocia niciodată doar împins de frică”. Metoda a III-a presupune o negociere, dar una în care trebuie să existe curajul de a persista în demersul de rezolvare a dificultății până când soluțiile găsite satisfac atât nevoile părintelui, cât și pe cele ale copilului.

Pentru noi, Metoda a III-a nu este sinonimă cu „compromisul”, în sensul împăcării cu situația în care primești mai puțin decât ți-ai dorit. Din contră, experiența noastră de educatori ne spune că metoda noastră conduce adesea la soluții care aduc și părintelui, și copilului chiar mai mult decât aceștia și-ar fi dorit. Aceste soluții reprezintă ceea ce psihologii numesc o „soluție elegantă” — adică o rezolvare bună sau ideală pentru ambele părți. În concluzie, Metoda a III-a nu presupune ca părinții să predea armele și să se dea bătuți. Ba din contră. Luați aminte la următorul conflict care implică întreaga familie și observați cât de multe au avut de câștigat atât cei mari, cât și cei mici. Iată ce povestește o

mămică:

Ziua Recunoștinței bătea la ușă. Ca de obicei, știam că trebuia să gătesc o cină pentru ai mei, cu nelipsitul curcan și cu obișnuita întrunire de familie. Cei trei copii și soțul și-au exprimat mai multe dorințe, care la un moment dat au intrat în conflict. Așa că a trebuit să purcedem la procesul de rezolvare a problemelor. Tatăl voia tocmai în acea perioadă să zugrăvească casa și nu avea chef să ne pierdem vremea cu pregătirea cinei și cu alte distracții. Băiatul meu care merge la facultate voia să invite la cină un prieten care nu avusese parte niciodată, în familia lui, de o cină festivă de Ziua Recunoștinței. Băiatul meu de liceu voia să-și petreacă toate cele patru zile libere la cabana familiei. Cel mai mic dintre băieți să plânga că va trebui să se canonească și să se îmbrace elegant pentru „măreața” cină. Eu, de partea mea, am insistat asupra faptului că acest eveniment trebuia să ne găsească pe toți împreună, plus că voiam să mă dovedesc o mamă de ispravă și să pregătesc un curcan pe cinste la acea cină festivă. După ce am trecut prin procesul de deliberare, soluția finală a fost următoarea: eu urma să pregătesc o cină simbolică, urmând să luăm curcanul la cabană, după ce tata va fi terminat cu zugrăvitul. Băiatul cel mai mare urma să-l aducă la noi pe prietenul său și să ajute cu toții la zugrăvit, așa încât să ajungem cât mai repede la cabană. Rezultatul: de data asta, n-am mai avut uși trântite și crize de nervi. Fiecare s-a simțit foarte bine — a fost cea mai reușită Zi a Recunoștinței pe care am avut-o vreodată. Chiar și oaspetele fiului meu a dat o mână de ajutor la renovare. Era pentru prima oară când băieții mei își ajutau tatăl la o treabă gospodărească, fără să fi fost nevoie de urlete și certuri. Tatăl a fost în al nouălea cer, copiii au fost entuziasmați, iar eu zic că mi-am dus la îndeplinire cu brio sarcina pe care o aveam de Ziua Recunoștinței. În plus, n-a mai trebuit să pregătesc o cină grandioasă, așa că mi-a fost mult mai ușor — nici n-aș fi visat la așa ceva! Nici când, de-acum încolo, nu-i voi mai dicta familiei ce să facă!

În propria mea familie, cu mai mulți ani în urmă, a izbucnit un conflict în vacanța de Paști, iar Metoda a III-a a scos la iveală o soluție surprinzătoare, acceptată de toți cei din familie. Soția mea și cu mine nu ne-am simțit deloc „slabi” la finalul procesului de negociere. Ne-am simțit chiar norocoși că am reușit să ieșim cu bine din dilema „Newport Beach”:

Fata noastră, de 15 ani, voia să meargă în vacanța de Paști cu mai multe prietene în Newport Beach, un mic oraș din California unde „nu duci lipsă de băieți”, dar nici de bere, „iarbă” și sticleți. Soția mea și cu mine ne temeam de tot ce se poate mai rău, știind că astfel de întâlniri între mii de liceeni nu anunțau lucruri prea bune. I-am spus că suntem îngrijorați, iar fata noastră a fost receptivă, dar tot n-a renunțat la ideea de a petrece Paștele cu prietenele ei la plajă. Știam că urma să chefuliască toată noaptea și ne temeam că vom primi un telefon în miez de noapte, să mergem s-o scoatem din cine știe ce bucluc. Însă Ascultarea Activă a scos la lumină ceva neașteptat: nevoia sa cea mai stringentă era să fie în compania unei prietene anume, să fie într-un loc populat de băieți, dar să aibă parte și de plajă, ca să se poată întoarce bronzată la școală. La două zile după ce s-a iscat conflictul, încă nu găsiserăm o rezolvare. Însă fata noastră a venit cu soluția. Ce-ar fi dacă ne-am lua o vacanță de un weekend („nu v-ați mai luat de multă vreme un concediu, dacă stau să mă gândesc puțin”)? Ea ar fi putut să vină cu prietena

sa cea bună și am fi putut să ne cazăm cu toții la un motel de lângă unul dintre terenurile mele preferate de golf, care se întâmpla să fie și în apropierea unei plaje — nu era chiar Newport Beach, dar era un loc populat de suficienți băieți. Am adoptat pe nerăsuflăte soluția ei, profund ușurați că nu mai trebuia să ne facem griji pentru cum s-ar fi descurcat la Newport Beach în lipsa vreunei supravegheri. Și ea părea mulțumită, pentru că nevoile sale aveau să-și găsească împlinirea. Am pus în practică cele plănuite. Ziua am fost la golf, iar fetele au stat pe plajă, iar seara ne-am reunit și ne-am distrat de minune. Ce-i drept, pe plajă nu erau chiar așa de mulți băieți, ceea ce le-a cam dezamăgit pe fete. Totuși, ele nu s-au plâns de asta și nici nu au părut supărate pe noi pentru decizia pe care o luaserăm.

Această întâmplare ilustrează și faptul că aplicarea Metodei a III-a nu conduce întotdeauna la o satisfacere perfectă a dorințelor. Uneori, fără să vrem, o soluție care părea să-i mulțumească pe toți ajunge să-i dezamăgească pe unii. Totuși, în familiile care folosesc Metoda a III-a acest fapt nu duce, de obicei, la resentimente și la amărăciune, probabil pentru că este evident că nefericirea copiilor nu a fost cauzată direct de către părinți (așa cum se întâmplă, în schimb, cu Metoda I). Din contră, se consideră că a fost o chestie de întâmplare, de neprevăzut. Copiii dezamăgiți vor putea da vina pe forțe externe și imprevizibile, dar nu pe părinții lor. Și ar mai fi ceva: folosind Metoda a III-a, copiii sunt conștienți că soluția care a dus la acele urmări nefericite se datorează în egală măsură copiilor și părinților.

„GRUPURILE NU POT LUA DECIZII”

Unul dintre miturile cele mai răspândite spune că doar indivizii sunt în stare să ia decizii (nu și grupurile). „O cămilă este rezultatul unui grup de dezbateri în legătură cu modul în care poate fi creat un cal.” Acest citat hazliu este invocat adesea de părinții care susțin fie că grupurile nu pot ajunge la o soluție finală, fie că soluția găsită în negocierea de grup va fi net inferioară. O altă afirmație care apare adesea pe buzele părinților de la cursurile noastre este următoarea: „Într-un grup, până la urmă tot trebuie să fie *cineva* care să decidă”.

Acest mit persistă pentru că puțină lume a avut ocazia să fie imersată într-un proces eficient de luare a unor decizii. De-a lungul vieții lor, majoritatea adulților n-au avut parte de o asemenea experiență, pentru că cei care erau mai puternici decât ei au preferat să folosească de fiecare dată Metoda I pentru a rezolva conflictele care se iveau — iar aici vorbim despre părinți, profesori, mătuși și unchi, șefi ai echipelor de cercetași, antrenori, doici, ofițeri, șefi de

birou etc. Mulți adulți care trăiesc în societatea noastră „democratică” n-au avut niciodată șansa de a vedea în ce fel un grup poate să rezolve problemele și conflictele de o manieră democratică. Nu e de mirare că părinții sunt sceptici când aud de capacitatea unui grup de a lua o decizie împreună. E firesc, de vreme ce n-au văzut în viața lor un asemenea grup! Implicațiile sunt teribile, dacă ne gândim la cât de des liderii politici ne tot amintesc de faptul că micuții noștri trebuie să devină niște cetățeni responsabili.

Poate acesta este și motivul pentru care părinții ne cer o mulțime de dovezi pentru a le arăta că un grup familial poate (și va reuși) să ia decizii de calitate, pentru a rezolva diversele probleme, chiar și acele chestiuni mai complicate precum:

- Banii de buzunar.
- Dereticatul prin casă.
- Alte treburi casnice.
- Mersul la cumpărături.
- Folosirea televizorului.
- Folosirea jocurilor video.
- Vacanțele.
- Organizarea de petreceri în casa părinților.
- Utilizarea telefonului.
- Orele de dormit.
- Programul meselor.
- Cine ce loc ocupă în mașină.
- Folosirea computerului.
- Tipuri de mâncare permise.
- Împărțirea băilor și camerelor.
- Amenajarea camerelor.

Această listă este de fapt interminabilă, dar ce contează este că familiile chiar *pot* să ia niște decizii de grup, iar dovezile le vor fi oferite zi de zi dacă vor folosi abordarea avantajului reciproc („nimeni nu pierde”). Desigur, părinții trebuie să se încreadă în Metoda a III-a și în faptul că un grup poate să ajungă la niște soluții creative și reciproc acceptabile. Ei trebuie să încerce această abordare și să le ofere și copiilor această șansă.

„METODA A III-A NE IA PREA MULT TIMP”

Gândul că va trebui să piardă prea mult timp în procesul de rezolvare de probleme îi îngrijorează pe mulți dintre părinți. Dl W., un director foarte ocupat, prins până peste cap cu sarcinile de serviciu, declară: „Nu-mi pot permite ca, de fiecare dată când apare un conflict, să stau câte o oră cu fiecare copil, îmi cereți prea mult!”. Dna B., mamă a cinci copii, spune: „Păi, n-o să ajung nicăieri dacă voi sta să aplic Metoda a III-a cu fiecare copil în parte — la câți am acum...”.

Nu putem să negăm faptul că Metoda a III-a consumă timp. În ce cantitate, asta depinde de disponibilitatea părintelui și a copilului de a identifica soluții în care nimeni nu pierde. Iată câteva dintre mărturisirile părinților care au făcut, în mod sincer, un efort pentru a aplica Metoda a III-a:

1. Multe conflicte scot la iveală probleme „imEDIATE”, care pot fi rezolvate în câteva minute, în maximum zece minute.
2. Unele probleme iau mai mult timp — de pildă, atunci când discutăm despre banii de buzunar, despre treburile gospodărești, despre folosirea televizorului ori despre orele de culcare. Însă ideea e că, odată ce au fost soluționate prin Metoda a III-a, ele așa rămân — definitiv rezolvate. Spre deosebire de hotărârile impuse prin Metoda I, deciziile luate prin Metoda a III-a nu-ți mai dau ulterior bătăi de cap.
3. Privind lucrurile pe o durată mai lungă, părinții de fapt economisesc timp, pentru că nu mai trebuie să piardă vremea reamintindu-le copiilor ce au de făcut, cicălindu-i, punându-i să-și facă sarcinile, verificându-i încontinuu.
4. Atunci când Metoda a III-a este încă nouă pentru familie, discuțiile de negociere vor dura de obicei puțin mai mult, de vreme ce copiii (dar și părinții) nu sunt încă obișnuiți cu această nouă procedură, iar cei mici tind să se arate neîncrezători față de bunele intenții ale adulților („ce e cu metoda asta nouă? Ai găsit o altă cale ca să-mi vâri pe gât ideile tale?”). De asemenea, copiii pot avea niște vechi resentimente sau niște vechi reflexe legate de abordarea „câștig-pierdere” („trebuie să-mi impun punctul de vedere”).

În cazul folosirii abordării „avantajului reciproc” în viața de familie, un efect extrem de benefic, la care nici eu nu mă așteptam, constă în faptul că această metodă se dovedește, treptat, cel mai bun economisitor de timp pentru

toată lumea. Și asta pentru că, după o vreme, conflictele apar din ce în ce mai rar.

„Mi se pare că am scăpat de problemele care să necesite negocieri și soluționări”, mi-a spus o mamă după mai puțin de un an de la absolvirea cursurilor PG-PE.

Când am cerut niște exemple legate de aplicarea Metodei a III-a în familie, o altă mamă mi-a scris: „Ne-am fi dorit să vă putem ajuta cu niște studii de caz, dar se pare că în ultima vreme nu au mai survenit dispute, așa că n-am mai avut prilejul să aplicăm Metoda a III-a”. Și în familia mea au fost atât de puține conflicte serioase părinte–copil, încât vă spun sincer că nici nu-mi mai amintesc în acest moment de vreo dispută mai strașnică din ultimii ani: pur și simplu am reușit, de fiecare dată, să ne descurcăm fără să mai intrăm în conflicte propriuzise.

Mă aștept deci ca Metoda a III-a să aducă, de la an la an, tot mai puține conflicte — și aceeași expectație o au și părinții care mi-au preluat metoda. De ce dispar aceste conflicte? Dacă stau să mă gândesc mai bine, mi se pare destul de evident: Metoda a III-a schimbă radical felul în care părinții și copiii se raportează unii la alții. Odată ce înțeleg faptul că părinții lor au renunțat să mai folosească forța pentru a-și impune punctul de vedere (adică nu mai vor să câștige cu prețul frustrării nevoilor celor mici), atunci copiii nu mai au niciun motiv să se încapățâneze să-și impună vrerea și nici nu mai au de ce să se apere și să construiască tertipurii pentru a face față autorității parentale. Când se întâmplă ca unii sau alții să aibă probleme în a se adapta la cei din jur, ei văd aici o problemă care trebuie analizată cu băgare de seamă, și nu un război care trebuie dus cu toată artileria grea.

În plus, se mai întâmplă ceva: părinții și copiii încep să folosească această metodă pentru a *preîntâmpina* conflictele. De exemplu, o adolescentă pune un bilețel la ușa de la intrare, pentru a le reaminti părinților că-și dorește ca în acea seară să ia ea mașina. Sau se gândește să-i întrebe din timp pe cei mari dacă îi deranjează cu ceva s-o cheme vinerea viitoare pe prietena ei la cina de familie. Observați că ea nu cere aici o *permisiune*: a cere voie părinților este o meteahnă moștenită în urma aplicării Metodei I și implică faptul că părinții ar putea să *refuze* să-i dea voie. În contextul Metodei a III-a, copilul spune: „Vreau să fac asta și asta, dar voi evita să le fac atunci când vă deranjează sau vă încurcă”.

„PĂRINȚII NU SUNT ÎNDRITUIȚI SĂ FOLOSEASCĂ METODA I DE VREME CE SUNT MAI ÎNȚELEPȚI?”

Ideea că un părinte ar fi îndreptățit să facă apel la forță în relația cu cei mici doar pentru că ar fi mai înțelept și mai experimentat este veche de când lumea. Am mai amintit aceste raționalizări și mai devreme: „Știm ce e mai bine pentru tine, pentru că am trecut prin mai multe în viață”; „îți interzicem asta, pentru că ținem la binele tău”; „când o să crești mai mare, o să ne mulțumești pentru că te-am obligat să faci lucrurile astea”; „nu vrem să faci aceleași greșeli pe care le-am făcut și noi la vârsta ta”; „nu ne putem îngădui să-ți permitem să faci ceva pe care știm că mai târziu o să-l regreti” etc., etc.

Mulți dintre părinții care transmit astfel de mesaje către odraslele lor cred, în mod sincer, ceea ce spun. Această prejudecată părintească este cel mai greu de combătut la cursurile de parentaj: anume că cei mari au dreptul să folosească forța (și chiar ar fi de dorit s-o facă), pentru că ei știu mai bine, sunt mai deștepți, mai înțelepți, mai maturi și mai trecuți prin ciur și prin dârmon.

Această atitudine nu este caracteristică doar părinților. De-a lungul istoriei, tot felul de tirani au folosit această scuză pentru a-și justifica abuzurile asupra celor pe care îi asupreau. Mulți dintre ei aveau o părere execrabilă despre supușii lor — fie ei sclavi, țărani, barbari, pădureni, creștini, eretici, oameni de rând, sărăcani, muncitori, evrei, sud-americieni, asiatici sau femei. Pare că nu există lideri care, odată ce au pâinea și cuțitul, să nu înceapă cu raționalizări și justificări ale abuzurilor și actelor inumane, toate bazate pe ideea că cei exploatați sunt inferiori.

Dar cum poți să contracarezi ideea după care părinții sunt mai înțelepți și mai experimentați decât copiii? Pare că e un adevăr de necontrazis. Chiar și așa, atunci când i-am întrebat pe părinții veniți la cursuri dacă ai lor părinți au luat sau nu decizii greșite folosind Metoda I, toți ne-au confirmat că bătrânii lor dovediseră uneori lipsă de înțelepciune. Cât de ușor uită părinții prin ce au trecut când au fost și ei copii! Cât de repede uităm că uneori copiii știu mai bine decât cei mari, mai ales atunci când le e foame sau sete; că știu mai bine ce hram poartă prietenii lor, dar și care le sunt aspirațiile și dorințele. De asemenea, copiii știu mai bine în ce fel sunt tratați de învățătorii și profesorii lor, își cunosc mai

bine nevoile și trebuințele corpului, știu mai bine pe cine iubesc și pe cine nu, ce anume apreciază și ce nu.

Mai putem spune atunci că părinții sunt întotdeauna mai înțelepți? Nu, cel puțin în ce privește diversele lucruri care-i afectează pe copiii lor. Părinții au, desigur, o importantă experiență de viață, iar acea înțelepciune nu trebuie îngropată.

Mulți părinți care urmează cursuri de parentaj trec adesea cu vederea faptul că metoda noastră în care nimeni nu pierde mobilizează *atât înțelepciunea părintelui, cât și pe cea a copilului*. Fiecare își folosește această calitate în rezolvarea de probleme (spre deosebire de Metoda I, care ignoră înțelepciunea copilului, sau de Metoda a II-a, care desconsideră experiența de viață a părintelui).

O mamă a două gemene foarte istețe își amintește de o întrunire rodnică de rezolvare de probleme, în care trebuia să decidă dacă ar fi mai bine ca fetele să treacă la o clasă pentru „avansați”, așa încât să nu se mai plictisească la ore, sau mai bine rămâneau în actuala clasă, unde își făcuseră deja mai multe prietene. Această problemă este de obicei expedită în zona „experților”, adică a părinților și pedagogilor. Sigur, mama își făcuse o părere, dar se încredea și în intuiția și înțelepciunea fetelor sale, în faptul că puteau să aprecieze foarte bine care le era potențialul intelectual și ce soluție ar fi fost mai bună pentru ele. După mai multe zile în care au cântărit diversele argumente pro și contra, în care au ascultat părerea mamei și au luat în considerare și opinia învățătoarei lor, gemenele au acceptat soluția de a fi mutate într-o clasă de „avansați”. Efectele acestei hotărâri au fost benefice pentru toată familia, atât în ce privește satisfacțiile gemenelor, cât și performanțele lor școlare.

„METODA A III-A POATE FUNCȚIONA CU COPIII MAI MICI?”

„Îmi dau seama că Metoda a III-a poate fi extrem de benefică în relația cu copiii mai mari, care se exprimă mai bine, sunt mai maturi, mai chibzuiți, dar oare cum s-o aplici când ai copii între doi și șase ani? Ei sunt prea mici ca să știe ce e mai bine pentru ei, așa că de ce n-am folosi Metoda I?”

Această întrebare apare la fiecare curs de parentaj. Însă experiențele avute

de părinții care au încercat Metoda a III-a cu copiii mici demonstrează că ea poate funcționa. Iată un scurt dialog dintre o fetiță de trei ani și mama sa, care ne-a relatat discuția:

Laurie: Nu vreau să mai merg în veci acasă la bona mea.

Mama: Să înțeleg că nu mai vrei să te las la doamna Crockett atunci când merg la serviciu?

Laurie: Nu mai vreau să stau la ea.

Mama: De mers la lucru, tot trebuie să merg, iar tu nu poți rămâne singură acasă. Însă e clar că nu-ți mai place la ea. Crezi că putem face ceva ca să te simți mai bine când stai la bona ta?

Laurie (pauză): Aș putea să rămân puțin pe trotuar, lângă casa ei, până pleci cu mașina.

Mama: Dar dna Crockett trebuie să te știe înăuntru, împreună cu ceilalți copii. Altfel, cum să știe unde ești?

Laurie: Bine, atunci mă pot uita de pe fereastră atunci când urci în mașină și pleci mai departe la lucru.

Mama: Asta crezi că te-ar face să te simți mai bine?

Laurie: Da.

Mama: Bine, hai să facem așa data viitoare și să vedem dacă îți convine.

O fată de doi ani răspunde la abordarea „avantajului reciproc”, așa cum ne povestește mama ei:

„Într-o seară pregăteam cina, iar fata mea se balansa cu voioșie pe căluțul ei de lemn. La un moment dat, a apucat cureaua cu care o legam când era mai mică, pentru a ne asigura că nu cade de pe cal, și a încercat să și-o pună singură în jurul corpului. S-a înroșit toată la față și a început să strige pe un ton ascutit, pentru că nu reușea nicicum să mănuiască acea curea de siguranță. M-am enervat, am început să urlu la ea și m-am aplecat, ca de obicei, să-i leg eu hamul. Dar ea se smucea întruna și urla din toți bojocii. Atunci mi-a venit s-o iau pe sus, cu tot cu acel căluț, și s-o duc în camera ei, după care să închid ușa ca să nu-i mai aud zbierătele. Dar chiar atunci mi-a picat fisa! M-am așezat în genunchi, i-am pus mâinile pe umeri și am zis: «Te-ai supărat foc pentru că nu poți să-ți legi singură cureaua». Ea a dat din cap aprobator, a încetat să mai urle și după câteva suspine a început să se legene iar, cu voie-bună, pe căluțul ei. Iar eu m-am gândit atunci: «Nu știam că poate fi atât de simplu!».”

Acestei mame oarecum mirate, eu i-aș răspunde așa: „Nu, nu e întotdeauna atât de simplu”, dar Metoda a III-a are, într-adevăr, efecte surprinzătoare în ce-i privește pe preșcolari, și chiar pe bebeluși. Îmi amintesc următoarea întâmplare petrecută chiar în familia mea:

Pe când fata mea avea doar cinci luni, am mers într-o vacanță de-o săptămână în care am stat la o cabană și am pescuit în lacul din apropiere. Înainte să plecăm în această excursie, credeam că suntem norocoși pentru că fetița nu cerea papa între 11 seara și 7 dimineața. Însă, odată ce am schimbat peisajul, n-am mai avut atâta baftă. A început să se scoale la 4 dimineața și să ceară de mâncare. Nu ne era deloc ușor să ne trezim așa de devreme și s-o hrănim. Era septembrie, ne aflam în nordul statului Wisconsin, în cabană era cam frig și nu ne puteam încălzi decât de la un cuptor cu lemne. Aveam două alternative: fie ne dădeam peste cap ca să

facem focul în vatră, fie stăteam înveliți cu un vraf de pături, ca să nu răcim de tot cât timp preparam laptele și hrăneam bebelușa. În acel moment, am simțit că, într-adevăr, ne confruntam cu „o situație de conflict între nevoi” și că trebuia să-i găsim o rezolvare. Punându-ne mintea la contribuție, eu și nevasta mea ne-am gândit la o alternativă care speram să fie și pe placul micuței. În loc s-o trezim, așa cum era programul, la 11 seara și s-o hrănim, în următoarea noapte am lăsat-o să doarmă până la 12 și abia apoi i-am dat lăptic. În următoarea dimineață, ea s-a trezit la ora 5. Era deja un pic mai bine. În următoarea seară am mai făcut un pas: am încercat să-i dăm o doză mai mare de lapte și am culcat-o abia la 12 și jumătate. Ea nu s-a împotrivit, deci planul a funcționat. În ziua următoare, precum și în restul vacanței ea nu s-a mai trezit până la 7 dimineața, oră la care oricum voiam și noi să ne sculăm ca să mergem la pescuit, căci peștele mușcă cel mai bine la răsărit de soare. Nimeni n-a pierdut, cu toții am avut numai de câștigat.

Iată o dovadă că poți folosi Metoda a III-a chiar și pentru copiii mici; și este important să folosești această abordare cât mai devreme cu micuții tăi. Cu cât începi mai din timp, cu atât mai bine va învăța copilul să relaționeze cu ceilalți de o manieră democratică, să le respecte nevoile și să le recunoască atunci când și nevoile sale sunt respectate.

Părinții care au ajuns la cursurile noastre când odraslele lor erau deja mai măricele au trebuit să introducă Metoda a III-a după ce familia se obișnuise cu celelalte două abordări bazate pe forță. Și le-a fost, desigur, mai greu să schimbe stilul de relaționare decât dacă de la început și-ar fi crescut micuții în spiritul Metodei a III-a.

La un moment dat, un tată a povestit în timpul cursurilor de parentaj cum, atunci când au început să introducă Metoda a III-a în discuțiile de familie, băiatul cel mare a reacționat așa: „Ce e cu tehnica asta psihologică nouă? E o chestie prin care vreți să ne convingeți să facem cum vreți voi?”. Acest băiat receptiv, obișnuit cu metoda „câștig–pierdere” de rezolvare a conflictelor (și în care de obicei copiii ies învinși), nu prea avea motive să creadă în bunele intenții ale părinților săi și în dorința lor sinceră de a încerca abordarea „avantajului reciproc”. În următorul capitol voi arăta cum poți să faci față unor asemenea rezistențe din partea adolescenților.

„NU EXISTĂ ȘI MOMENTE ÎN CARE METODA I TREBUIE SĂ FIE FOLOSITĂ?”

Când mă întâlnesc cu alți formatori care lucrează cu metoda mea de parentaj, ne amuzăm invocând un tip anume de întrebări care apar la fiecare

dintre întâlnirile cu părinții și care privesc limitele Metodei a III-a. Este vorba despre genul acesta de întâmpinări:

„Dar dacă copilul dumneavoastră fuge în stradă și ajunge în fața unei mașini? N-o să *trebuiească* să folosiți Metoda I?”

„Dar dacă copilul dumneavoastră se îmbolnăvește de o apendicită gravă? N-o să *trebuiească* să apelați la Metoda I, ca să-l faceți să accepte să meargă la spital?”

Răspunsul la ambele întrebări este: „Sigur că așa vom proceda”. Aceste situații critice reclamă acțiuni imediate și hotărâte din partea noastră, ca părinți. Totuși, cu excepția acestor momente rare, când copilul fuge în fața mașinii sau când trebuie dus la spital, nimic nu ne împiedică să folosim cealaltă abordare, a „avantajului reciproc”.

Dacă cel mic își face un obicei din a fugi în stradă, părintele va trebui să discute cu el, mai întâi, despre pericolele care-l pasc dacă sare în fața mașinilor, va trebui să-l ducă pe marginea trotuarului și să-i explice că dincolo de bordură nu mai este în siguranță. La fel, ar putea să-i arate o imagine cu un copil accidentat de un vehicul, să pună un garduleț, dacă e cazul, între peluză și stradă, respectiv să-l supravegheze continuu timp de câteva zile și să-l atenționeze de fiecare dată când se apropie periculos de mult de carosabil. Chiar și când aş apela la pedepse, nu m-aş baza doar pe eficiența acestora, căci doar ele nu-l vor ține neapărat departe de stradă. Din contră, aş încerca să folosesc mai multe abordări pentru un comportament problematic.

Cât îi privește pe copiii care se îmbolnăvesc și care necesită operații sau trebuie să ia medicamente, metodele nonautoritare pot fi surprinzător de eficiente. În situația de mai jos, o fetiță de nouă ani și mama ei merg cu mașina la clinica de alergologie, pentru a începe un tratament cu injecții, administrate de două ori pe săptămână fetiței afectate de o alergie la polen („febra fânului”). Mama folosește tehnica Ascultării Active.

Lindsay (într-un lung monolog): Nu vreau să fac injecțiile alea. Cui îi place să fie înțepat?...

Acele alea chiar dor... Și, bănuiesc, va trebui să fac toată viața mea injecții din astea... De două ori pe săptămână... Prefer să-mi curgă nasul și să strănut... De ce vrei să mă chinui cu asta?

Mama: Da, da, da...

Lindsay: Mami, îți aduci aminte când mi-au intrat țepii ăia în genunchi și a trebuit să fac o injecție?

Mama: Da, mi-aduc aminte. Ai avut o infecție gravă după ce doctorul ți-a scos țepii.

Lindsay: Atunci sora medicală a povestit cu mine și mi-a zis să mă uit la o poză de pe perete, ca

să nu văd când bagă acul.

Mama: Unele asistente pot să-ți facă așa de bine injecția, că nici nu-ți dai seama când te-au înțepat.

Lindsay (când ajung la clinică): Nu vreau, mami, să intru aici.

Mama (vorbindu-i peste umăr, în timp ce pășește în clinică): Am înțeles, chiar nu ai de gând să intri în clinică.

Lindsay (intră și ea în clădire, dar cu pași de melc).

Mama ne-a povestit ce s-a întâmplat în continuare: Lindsay a mers până la urmă la cabinet, au ajuns la timp (conform programării), i s-a făcut injecția și a fost lăudată de sora medicală pentru că a fost atât de înțelegătoare. Mama lui Lindsay a adăugat următoarele:

Dacă n-aș fi făcut cursurile de „părinți eficienți”, aș fi început s-o dădăcesc pe fata mea despre cât de important este să urmăresc tratamentul prescris de doctor sau i-aș fi zis cât de mult m-au ajutat și pe mine injecțiile să fac față alergiei de care am suferit. Sau, la fel de bine, i-aș fi zis că nu doare așa de tare ori i-aș fi ținut o morală despre cât de fericită ar trebui să fie că nu suferă și de alte probleme de sănătate. În cele din urmă, poate că aș fi ajuns la capătul nervilor și i-aș fi poruncit să termine cu smiorcăielile. Cu siguranță, nu i-aș fi oferit ocazia să-și aducă aminte de sora aceea care știa să facă niște injecții de „nici nu știi când te-a înțepat”.

„NU RISC SĂ PIERD RESPECTUL COPIILOR?”

Unii părinți, îndeosebi tații, se tem că utilizând Metoda a III-a vor ajunge în situația în care copiii n-o să-i mai respecte. Ei ne zic următoarele:

„Mă tem că cei mici o să treacă de-acum încolo tot timpul peste vorba mea.”

„N-ar trebui ca micuții să știe de frica celor mari?”

„Cred că părinții trebuie să respecte autoritatea părinților.”

„Vreți să spuneți că părinții ar trebui să-și trateze copiii ca pe niște egali?”

Numeroși părinți sunt destul de confuzi în ceea ce privește semnificația cuvântului „respect”. Uneori, atunci când folosesc acest termen, cum se întâmplă în expresia „a privi cu respect o autoritate”, ei se referă de fapt la „frică”. Ce-i frământă pe ei este ca nu cumva copiii să ajungă să nu mai știe de frica părinților, adică să nu ajungă niște rebeli și niște răzvrățiți care nu se mai lasă controlați de adulți. Când le vorbesc despre această nuanță, unii părinți replică: „Nu la asta m-am referit eu — vreau să mă respecte pentru calitățile mele, pentru cunoașterea mea și așa mai departe. De ce mi-aș dori ca lor să le fie teamă de mine?”.

Dacă îi întrebăm pe acești părinți: „Tu cum ai ajuns să respecti un alt adult

pentru abilitățile și experiența sa?”, primim de obicei următorul răspuns: „Păi, probabil că acea persoană și-a demonstrat cumva abilitățile superioare, a făcut ceva care *să-mi câștige respectul*”. În general, acești părinți se prind în acest moment că și ei trebuie să le *câștige* respectul micuților lor arătându-le în ce constau talentele și cunoașterea lor.

Părinții care au făcut un efort sincer de a înlocui vechea abordare „câștig–pierdere” cu Metoda a III-a au descoperit, în multe ocazii, că cei mici au început să-i respecte din cu totul alte rațiuni — nu din teamă, ci pentru că și-au schimbat percepția asupra părintelui, pe care îl văd acum *în calitate de persoană*. Un director de școală mi-a scris la un moment dat această scrisoare emoționantă:

„Dacă vrei să știi cum mi-a schimbat PG-PE viața, o să vă povestesc despre fata mea vitregă care inițial nu m-a agreat deloc. M-a antipatizat de cum am intrat în viața ei, pe când ea avea doi ani și jumătate. Disprețul ei mă afecta profund. În general, copiii mă găsesc simpatic, dar nu și Sally. Am început și eu s-o antipatizez, s-o detest chiar. O uram atât de mult, încât într-o dimineață, devreme, am avut un vis în care sentimentele mele negative erau atât de tulburătoare și de intense, că m-am trezit într-o stare de șoc. Atunci am înțeles că e cazul să merg la psiholog. Am început o terapie. Acea psihoterapie m-a ajutat să mă relaxez un pic, dar Sally tot nu mă simpatiza. Șase luni după terapie (pe atunci Sally avea deja zece ani) am început cursurile PG-PE, după care am început să le predau chiar eu. De-atunci, adică în ultimul an, Sally și cu mine am avut o relație plină de împliniri, cum nici n-aș fi visat. Acum are treisprezece ani. Ne respectăm reciproc, ne simpatizăm unul pe altul, râdem împreună, discutăm, ne jucăm, muncim și uneori plângem împreună. Eu am primit diploma de absolvire „magna cum laudae” a cursului de parentaj chiar de la Sally, în urmă cu o lună. S-a întâmplat când am mers la un restaurant chinezesc. Pe când căutam să vedem ce răvașe ne așteptau în prăjiturele, Sally a citit doar pentru ea mesajul pe care-l găsisese, după care mi-a dat mie răvașul, zicând: «Cred că asta era pentru tine, tată». Am citit mesajul: «Te vei bucura de copiii tăi și ei vor fi la fel de fericiți cu tine». Vedeți, de aceea am toate motivele să vă mulțumesc pentru ce m-ați învățat la cursul de parentaj.”

Respectul lui Sally pentru tatăl ei este genul de considerație pe care toți părinții, de ce să nu recunoaștem, și-ar dori *din tot sufletul* s-o primească din partea copiilor lor. Metoda a III-a face ca acel „respect” inspirat de teamă să dispară. Dar niciun părinte nu va deplânge această pierdere de vreme ce temerea este înlocuită de o atitudine respectuoasă de un rang superior.

Capitolul 13

Cum punem la lucru metoda „avantajului reciproc”

Chiar și după ce reușesc să-i conving pe părinți că merită să folosească abordarea avantajului reciproc, ei încep să se întrebe de unde ar trebui să înceapă. De asemenea, când sunt la început de drum, părinții întâlnesc tot soiul de obstacole. Voi oferi în continuare câteva repere pentru cum poate fi inițiată această abordare și voi discuta despre cum pot fi depășite principalele dificultăți legate de aplicarea Metodei a III-a. De asemenea, voi aborda problema disputelor care pot să apară *între* copii.

DE UNDE ÎNCEPEM?

Părinții care au reușit de la bun început să aplice cu succes abordarea noastră axată pe avantajul reciproc au urmat cu sfințenie recomandarea noastră ca ei să se așeze la masa discuțiilor și să le explice copiilor ce este cu această metodă. Nu uitați, majoritatea copiilor n-au mai întâlnit niciodată această abordare. Obișnuiți cu rezolvarea conflictelor în stilul Metodei I sau al Metodei a II-a, ei au nevoie de o lămurire în legătură cu specificul Metodei a III-a.

Părinții le explică în ce constau toate cele trei metode și punctează diferențele dintre ele. Ei recunosc faptul că până atunci au câștigat o serie de bătălii cu prețul punerii copiilor lor în postura de învinși (Metoda I) sau că s-a întâmplat invers, când copiii au ieșit preponderent în câștig (Metoda a II-a). Apoi își exprimă în mod clar dorința arzătoare de a renunța la abordarea „câștig-pierdere”, pentru a încerca noua tehnică a avantajului reciproc.

De obicei, copiii devin interesați după o astfel de introducere. Ei sunt curioși să învețe despre Metoda a III-a și abia așteaptă s-o pună la lucru. Unii părinți le

explică faptul că ei au urmat niște ședințe de parentaj pentru a deveni niște părinți mai eficienți și că și-ar dori să încerce această metodă nou-învățată. Desigur, atunci când copilul n-a făcut încă trei ani, această introducere este inutilă. În cazul lor, vă sfătuiesc să începeți pur și simplu cu aplicarea celor învățate.

CEI ȘASE PAȘI AI METODEI AVANTAJULUI RECIPROC

Părinții reușesc mult mai bine să implementeze această metodă atunci când o desfac în cei șase pași. Când ei urmează îndeaproape aceste etape, demersul lor educativ are de obicei succes:

Pasul 1. Identificarea și definirea conflictului.

Pasul 2. Propunerea de soluții alternative.

Pasul 3. Evaluarea opțiunilor identificate.

Pasul 4. Alegerea celei mai bune soluții.

Pasul 5. Găsirea unor căi de implementare a soluției.

Pasul 6. Evaluarea progreselor, pentru a vedea cum a funcționat soluția aleasă.

În legătură cu fiecare dintre cei șase pași, există câteva lucruri importante care ar trebui clarificate. Când părinții înțeleg și aplică aceste lucruri, ei evită multe dificultăți și capcane. Chiar dacă există și unele conflicte „imEDIATE” care sunt rezolvate fără a trece neapărat prin toți acești pași, părinții ar fi de dorit să priceapă cât mai bine ce se întâmplă în fiecare din aceste etape.

PREGĂTIREA „SCENEI” PENTRU INTRODUCEREA METODEI A III-A

Aceasta este o etapă extrem de importantă, în care copiii trebuie să fie implicați. E bine ca părinții lor să le câștige interesul și să fie siguri că cei mici sunt dispuși să ia parte la procesul de rezolvare de probleme. Șansele lor de a reuși în acest demers cresc considerabil atunci când părinții nu vor uita următoarele lucruri:

1. Să-i explice copilului clar și la obiect că există o problemă care trebuie

- rezolvată. Să nu încerce cu fraze ineficiente de genul: „Ai vrea să încercăm să rezolvăm niște probleme?” sau „cred că ar fi o idee bună să încercăm să soluționăm chestiunea asta”.
2. Să-i zică verde în față copilului că se așteaptă de la el să găsească o soluție *acceptabilă pentru ambele părți*, o rezolvare care să „împace și capra, și varza”, în care nimeni să nu iasă învins și în care să fie satisfăcute deopotrivă nevoile copilului și ale părintelui. Cel mic trebuie să știe că „numele jocului” este Metoda a III-a și că această abordare nu este doar o deghizare a vechii tehnici bazate pe câștig și pierdere.
 3. Să convină cu toți ceilalți din familie un moment din care încep să aplice noua metodă. Ar fi bine să fie un moment în care copilul nu este foarte prins cu alte sarcini sau în care să nu trebuiască să plece temporar de acasă, așa încât să nu apară întreruperi sau amânări care să creeze rezistențe și supărări.

PASUL 1. IDENTIFICAREA ȘI DEFINIREA CONFLICTULUI

Pasul 1 este cel mai important din Metoda a III-a, deoarece acesta este momentul în care sunt identificate nevoile părinților și copiilor. Astfel, adesea ceea ce pare o problemă sau un conflict se dovedește a fi doar o „problemă aparentă”, și nu una efectivă.

Mai departe, se întâmplă ca părinții să vină, în mod inconștient, cu soluții preconceptuate menite să le satisfacă nevoile, în loc să exprime precis despre ce nevoi este vorba. Distingerea clară între nevoie și soluții poate fi destul de grea, deoarece atunci când lumea vorbește despre „nevoi”, se referă adesea la soluțiile care ar împlini acele trebuințe.

Ascultarea Activă este cea mai importantă abilitate prin care se poate realiza această distincție, dar la fel de utile pot fi și întrebări de tipul: „Ce-mi va aduce mie acest lucru?” sau „la ce o să-ți folosească ție acest lucru?”. De exemplu, dacă spui „am nevoie de o nouă mașină”, exprimi aici o nevoie sau o soluție? Cel mai bine va fi să te întrebi: „Cu ce mă va ajuta de fapt acest lucru?”. Răspunsurile posibile ar putea fi astfel: „Voi ajunge la serviciu în siguranță”, „mă voi simți mai bine în legătură cu imaginea mea / cu propria-mi persoană”, „voi economisi niște bani, pentru că tărăboanța pe care o am acum consumă prea

multă benzină și necesită prea multe reparații”. Aceste răspunsuri exprimă, de fapt, diverse nevoi. Cât despre noua mașină, ea este doar o soluție.

Copilul tău ar putea să-ți spună: „Mi-aș dori să am o cameră doar a mea”, ceea ce este de fapt o soluție. Cu ce-l va ajuta că va avea propria-i cameră? Îi va oferi intimitate, liniște și sentimentul că are un spațiu numai al lui. Acestea sunt nevoile care subîntind cerința lui; o cameră care să fie doar a sa reprezintă soluția.

Dacă nevoile care stau în spatele diverselor cerințe ale copilului și ale părintelui nu sunt clar înțelese și exprimate, procesul de rezolvare a conflictului va ajunge într-o fundătură. Pașii următori vor fi realizați plecând de la o falsă premisă, iar conflictul nu-și va găsi nicio soluționare acceptabilă.

1. Spuneți-i copilului cât se poate de limpede și de apăsător care sunt exact sentimentele dumneavoastră sau care vă sunt nevoile care nu-și găsesc împlinirea și ce anume vă deranjează. Este esențial în acest caz să transmiteți Mesaje la persoana I: „Știi, *eu* îmi fac griji că mașina *mea* va fi lovită și că tu vei fi rănit dacă mai continui să conduci ca nebunul și să depășești viteza legală” sau „ia ascultă, sunt foarte supărată că trebuie să fac singură toate corvezile astea prin casă. Nu mai am niciun răgaz să-mi trag și eu sufletul”. Evitați să vorbiți „de sus” ori să vă blamați copilul, spunând, de pildă: „te doare în cot de mașina mea” sau „fată dragă, ești o leneșă care nu ridică o scamă în casa asta!”.
2. Exersați cât mai mult tehnica Ascultării Active, așa încât nevoile copilului să vă fie cât mai clare.
3. Mai apoi, puneți în cuvinte conflictul sau problema, așa încât și copilul, și dumneavoastră să fiți pe aceeași lungime de undă în legătură cu problema specifică care necesită o rezolvare.

PASUL 2. PROPUNEREA DE SOLUȚII ALTERNATIVE

În această etapă, cel mai important este să fie propuse *soluții cât mai diverse*. Părintele poate întreba: „Ce lucruri am putea face în acest caz?”, „hai să vedem ce soluții ar fi aici”, „hai să ne punem mintea la contribuție și să găsim niște eventuale rezolvări”, „cred că sunt mai multe căi prin care putem să abordăm chestiunea asta”. Și în acest caz ar fi câteva lucruri care nu trebuie

pierdute din vedere:

1. Încercați mai întâi să obțineți câteva soluții din partea copilului — pe ale dumneavoastră le veți putea adăuga mai încolo. (Desigur, copiii mici n-au cum să vină primii cu soluții.)
2. Cel mai important lucru este să nu vă apucați să judecați, să evaluați și să minimalizați ideile oferite de copii. Va veni vremea și pentru asta, în etapa următoare. Acum, acceptați *toate* soluțiile propuse. Când aveți o problemă mai complexă, n-ar fi rău să le așterneți pe o coală de hârtie. Evitați chiar și aprecierile de tipul „e o idee bună”, pentru că asta ar implica faptul că celelalte idei nu sunt atât de bune.
3. În acest punct, evitați orice fel de observații din care s-ar putea deduce că vreuna dintre soluții nu este pe placul dumneavoastră.
4. Când negociați cu mai mulți copii în contextul metodei avantajului reciproc, în cazul în care unul dintre ei nu dă nicio soluție, încurajați-l să contribuie și el cu idei.
5. Insistați să găsiți noi și noi opțiuni, până când vi se pare că nu mai există nicio alternativă imaginabilă.

PASUL 3. EVALUAREA OPȚIUNILOR IDENTIFICATE

În acest stadiu, este legitim să începeți să evaluați diversele soluții găsite până acum. Părintele poate să inițieze discuția astfel: „Hai să vedem care dintre ideile astea pare mai bună” sau „bun, hai să vedem care dintre soluțiile propuse se apropie mai tare de ceea ce ne dorim noi de fapt”, sau „ce părere ne putem face despre diversele opțiuni pe care le-am inventariat?” sau „cu ce e mai bună ideea asta decât celelalte?”.

De obicei, soluțiile eligibile se împuținează treptat până se ajunge la una-două alternative care par cele mai bune, restul fiind eliminate pentru că nu sunt pe placul părintelui sau al copiilor (nu contează din ce motive). În această fază, părinții e bine să nu uite să fie sinceri și să-și exprime opiniile și sentimentele: „Lucrul ăsta nu m-ar face deloc fericit”, „asta nu mi-ar satisface cu nimic nevoile” sau „nu mi se pare că soluția asta este corectă”.

PASUL 4. ALEGEREA CELEI MAI BUNE SOLUȚII

Această etapă nu este chiar așa de dificilă precum își închipuie adesea părinții. Dacă au fost urmați îndeaproape ceilalți pași, iar schimburile de idei și de reacții au fost sincere și deschise, de obicei se impune de la sine o soluție care este în mod evident mult mai acceptabilă decât celelalte. Uneori, fie părintele, fie copilul vine cu câte o idee creativă care se impune imediat în fața tuturor, fiind acceptată de toți.

Iată și câteva ponturi pentru identificarea unei soluții definitive:

1. Vedeți care este părerea copiilor în legătură cu soluțiile valabile care s-au cernut după pasul 3, întrebându-i: „Soluția asta ție ți se pare acum în regulă?”. „Oare ideea asta ne surâde tuturor?” „Crezi că această alegere ar rezolva problema noastră?” „Oare chiar o să funcționeze?”
2. Nu vă fixați imediat pe o soluție definitivă și de neînlocuit. Ați putea discuta în felul următor: „Bun, hai să încercăm soluția asta și să vedem cum ne-ajută” sau „se pare că ideea asta ne convine tuturor — hai s-o punem la lucru și să vedem dacă ne scapă de griji” sau „eu aș fi dispus să accept această opțiune; ați fi și voi dispuși să facem o încercare?”.
3. Dacă soluția presupune mai multe puncte, n-ar fi rău să le treceți pe hârtie, ca să nu le uitați.
4. Asigurați-vă că toată lumea a înțeles că dacă a acceptat o idee, va trebui să facă efortul de a o pune în practică: „Bun, iată ce am decis în cele din urmă” sau „sper că acum e limpede pentru toată lumea la ce ne-am angajat, așa că hai să încercăm să ne facem fiecare treaba care ne revine”.

PASUL 5. IMPLEMENTAREA DECIZIEI

Frecvent, după ce se ia o decizie, ar fi de dorit să fie punctate explicit toate lucrurile concrete care va trebui făcute pentru a realiza acea hotărâre. Părinții și copiii ar fi bine să își pună următoarele întrebări: „*Cine și ce trebuie să facă și până când?*” sau „ce-avem de făcut de-acum încolo pentru a realiza ce ne-am propus?”, sau „când începem să ne punem pe treabă?”.

În disensiuni referitoare la treburile gospodărești, de exemplu, nu pot fi evitate chestiuni de tipul „cât de des?”, „în ce zile?” sau „ce fel de performanțe se așteaptă de la mine?”.

În conflicte referitoare la ora de culcare, familia ar fi bine să discute de la

bun început cine anume va sta cu ochii pe ceas și va atenționa copilul că a venit ora la care se dă stingerea.

În diferende privind curățenia în camera copilului, nu trebuie neglijat un subiect esențial: „cât de curat” trebuie să fie acolo.

Uneori anumite decizii necesită și niște cumpărături, cum ar fi achiziționarea unei table pentru centralizarea mesajelor, a unui coș pentru rufele murdare, a unei a doua linii de telefon, a unui nou televizor, a unui nou foen și așa mai departe. În asemenea situații, este necesar să se precizeze cine anume va face aceste cumpărături și chiar cine anume va plăti pentru ele.

De asemenea, este bine ca toate aceste lucruri legate de implementarea soluției să fie discutate doar după ce există un acord clar asupra deciziei finale. Din experiența noastră, putem spune că odată ce a fost luată o hotărâre fermă, chestiunile legate de implementare sunt rezolvate destul de repede.

PASUL 6. EVALUAREA PROGRESSELOR, PENTRU A VEDEA CUM A FUNCȚIONAT SOLUȚIA ALEASĂ

Nu toate soluțiile identificate prin metoda avantajului reciproc se dovedesc a fi, până la urmă, benefice. În consecință, părinții simt uneori nevoia să discute cu copiii lor și să se asigure că soluțiile găsite sunt în continuare pe placul lor. Apoi, copiii se angajează adesea în decizii pe care le vine greu să le pună în practică. La fel, din diverse motive, părinților le este uneori greu să se țină de ce-au promis. De asemenea, părinții ar putea să mai întrebe copilul din când în când: „Ești în continuare mulțumit cu soluția găsită?”. Această întrebare îi dă de înțeles micuțului că părintelui îi pasă de nevoile sale.

Uneori, evaluarea progreselor aduce la lumină informații care necesită modificarea deciziei inițiale. S-ar putea ajunge la concluzia că nu e cazul să ducă gunoiul chiar în fiecare zi. Sau s-ar putea conchide că este nerezonabil să i se ceară adolescentului ca în weekenduri să vină acasă cel târziu la 11 noaptea, de vreme ce singurul cinematograful la care poate merge este în orașul vecin. Iată și un alt exemplu: în urma unei decizii „reciproc avantajoase” legată de împărțirea sarcinilor gospodărești, o familie a decis inițial ca fata să spele în fiecare seară vasele (ceea ce îi lua cam cinci-șase ore pe săptămână), în timp ce băiatul trebuia să curețe o dată pe săptămână baia familiei și sufrageria, ceea ce-i lua cam trei ore într-o săptămână. Acest lucru i s-a părut inechitabil fetei, fapt pentru care

hotărârea inițială a fost modificată după câteva săptămâni de probe.

Bineînțeles, nu toate discuțiile centrate pe găsirea de soluții în care nimeni să nu piardă au loc exact după tipicul celor șase pași. Uneori, conflictele sunt rezolvate după ce a fost propusă doar o soluție. Alteori, soluția definitivă este decisă la pasul 3, când de fapt ar trebui să fie evaluate și cernute diversele alternative. Oricum, rețineți că este util, atât cât se poate, să aveți tot timpul în vedere schema celor șase pași.

UTILITATEA ASCULTĂRII ACTIVE ȘI A MESAJELOR LA PERSOANA I

Cum metoda avantajului reciproc necesită implicarea tuturor părților în rezolvarea problemei, comunicarea eficientă este o condiție fără de care nici n-are rost să începeți negocierea. Prin urmare, părinții trebuie să exerseze cât mai mult Ascultarea Activă și trebuie să trimită Mesaje la persoana I. Părinții care n-au învățat încă aceste tehnici nu prea vor avea sorti de izbândă când vor încerca să aplice tehnica avantajului reciproc.

Ascultarea Activă este utilă, mai întâi de toate, pentru că părinții trebuie să înțeleagă sentimentele și nevoile copiilor. Ce vor ei de fapt? De ce se încapățânează să tot facă anumite lucruri chiar și după ce părinții le spun că ei nu le tolerează? Care sunt nevoile care-i împing să se poarte într-un anume fel?

De ce Bonnie nu vrea să meargă la grădiniță? De ce Jane nu dorește să poarte acel fâș „urât”? De ce Nathan plânge și se zbate atunci când mama sa îl lasă la casa bonei? Care sunt adevăratele nevoi ale fetei mele de a ajuns atât de important pentru ea să meargă la plajă în vacanța de Paști?

Ascultarea Activă este un instrument eficace pentru a-i ajuta pe copii să se deschidă și să-și dezvăluie adevăratele nevoi și simțăminte. Când acest lucru devine limpede și pentru părinți, nu le va mai fi atât de greu să-și imagineze alte căi de satisfacere a nevoilor copiilor, care să nu mai presupună comportamente intolerabile pentru cei mari.

Dat fiind că e posibil ca în timpul procesului de rezolvare a problemei să apară și izbucniri afective mai puțin plăcute (fie din partea părinților, fie dinspre copii), Ascultarea Activă este esențială, pentru că înlesnește exprimarea emoțiilor și le mai scade din intensitate, așa încât procesul de negociere să nu fie întrerupt.

În fine, Ascultarea Activă este o cale importantă prin care dăm de înțeles copiilor că soluțiile propuse de ei sunt înțelese și acceptate ca idei sugerate cu bună credință; de asemenea, le transmitem celor mici că aprecierile și gândurile lor pe marginea soluțiilor vehiculate sunt acceptate și bine-venite.

Mesajele la persoana I sunt și ele vitale în procesul acesta de negociere, pentru că astfel copiii pot afla ce anume simt și cred părinții lor, fără ca aceștia să îi ia la rost sau să îi culpabilizeze și să îi rușineze. Mesajele la persoana a II-a emise în timpul procesului de soluționare de conflicte provoacă de obicei mesaje opuse, tot la persoana a II-a. Aceasta face ca discuția să degenereze într-o încheștare verbală neproductivă, în care singurul scop al competitorilor este să-i facă praf pe ceilalți, jignindu-i.

Mesajele la persoana I mai au un scop: ele trebuie folosite pentru a le da copiilor de înțeles că și *părinții* au propriile lor nevoi și că nu au de gând să și le neglijeze doar pentru a proteja sensibilitățile copilului. Mesajele la persoana I comunică faptul că și părintele are limitele sale, că există lucruri pe care nu le poate tolera și că nu va fi dispus să-și sacrifice toate dorințele. Mesajele la persoana I transmit ceva de tipul: „Sunt și eu o persoană cu nevoi și cu sentimente”, „am și eu dreptul să mă bucur de viață” sau „am și eu anumite drepturi în casa asta”.

PRIMA TENTATIVĂ DE NEGOCIERE RECIPROC AVANTAJOASĂ

Părinții care vin la cursurile noastre sunt sfătuiți ca în prima lor încercare de aplicare a Metodei a III-a să abordeze o problemă mai veche a familiei, în loc să se aplece asupra unor chestiuni „imEDIATE” sau „arzătoare”. De asemenea, este bine ca în această primă întrunire copiilor să li se acorde șansa de a identifica unele dintre problemele care îi supără pe ei. Astfel, prima încercare de rezolvare a conflictelor prin metoda avantajului reciproc ar putea lua următoarea formă:

„Acum, că am înțeles cu toții în ce constă rezolvarea reciproc avantajoasă a unei probleme (Metoda a III-a), hai să facem o listă cu disputele pe care le avem de obicei în casă. Mai întâi spuneți voi, copii, ce probleme vă frământă cel mai tare? Ce dificultăți credeți că ar trebui să rezolvăm? Care sunt acele situații care vă necăjesc?”

Avantajele lansării discuției dinspre problemele identificate de copii sunt destul de ușor de intuit. În primul rând, copiii sunt încântați să constate că

această nouă metodă poate să funcționeze spre beneficiul *lor*. În al doilea rând, acest mod de a iniția discuția îi scutește să mai cadă în eroarea celor care își închipuie că părinții lor au ales aceste noi instrumente doar pentru a-și satisface propriile nevoi. O familie care a inițiat dezbaterea în sensul indicat de mine a scos la lumină o serie de plângeri în legătură cu purtarea părinților:

Tata nu merge suficient de des la cumpărături, așa că adesea frigiderul rămâne gol.

Mama (divorțată) nu-și lasă copiii să-și viziteze tatăl în săptămâna care i-a fost alocată în acest sens.

De multe ori, mama nu le spune copiilor când intenționează să vină mai repede acasă și să le gătească pentru cină.

Un părinte îi promite fetei sale tot felul de lucruri, dar nu reușește să se țină de cuvânt.

După ce și-au înșirat toate aceste plângeri, acești adolescenți au fost mult mai receptivi în a asculta care sunt nemulțumirile mamei și ale tatălui față de comportamentele lor.

Uneori este înțelept ca familia să discute mai întâi regulile de bază de care vor avea nevoie pentru procesul reciproc avantajos de rezolvare a conflictelor. N-ar fi rău ca părinții să le propună tuturor să accepte regula după care fiecare trebuie lăsat să-și spună părerea fără să fie întrerupt. De asemenea, va trebui clarificat din start că nu va fi folosit votul majorității — soluția care se caută este una pe care *toți* va trebui s-o accepte. De asemenea, toți va trebui să cadă de acord asupra faptului că atunci când un diferend va privi doar două persoane, ceilalți vor ieși din cameră. La fel, în timpul rezolvării problemei, nimeni nu va avea voie să se ia de celălalt. O familie a decis chiar ca în timpul acestor discuții să nu răspundă nimeni la telefon. Multe familii au găsit, de asemenea, că le este util să folosească creionul și hârtia sau chiar o tablă pentru a formula mai bine problemele complexe.

PROBLEME DE CARE SE VOR LOVI PĂRINȚII

Părinții greșesc adesea atunci când încep să folosească această nouă metodă. De asemenea, și copiii au nevoie de ceva timp până să învețe în ce fel poate fi tranșată o dispută fără folosirea forței — lucru valabil mai ales în cazul

adolescenților care vin cu ani de experiență în folosirea metodelor bazate pe câștig și pierdere. Atât părinții, cât și odraslele lor sunt nevoiți să se dezbrace de anumite metode și să învețe noi moduri de-a se purta, ceea ce desigur cere un oarecare timp de adaptare. Vom enumera mai jos câteva dintre cele mai frecvente greșeli și probleme legate de implementarea Metodei a III-a, așa cum le-am aflat din relatările părinților veniți la orele de parentaj.

NEÎNCREDEREA ȘI REZISTENȚA DE LA ÎNCEPUT

Unii părinți se lovesc de rezistența la noua metodă în care nimeni nu are de pierdut — este cumva de înțeles, de vreme ce ani de zile copiii au fost obișnuiți să lupte pentru putere cu genitorii lor. Iată ce relatează cei din urmă:

„Genny pur și simplu refuză să ia loc cu noi la masa de discuții.”

„Billy s-a înfuriat și a plecat de la întrunirea noastră de negociere, pentru că nu a reușit să-și impună punctul de vedere.”

„Hannah a stat cu noi, dar n-a scos un cuvânt.”

„Stephen ne-a spus că știe că până la urmă ne vom impune propriile păreri, așa cum am făcut dintotdeauna.”

Cel mai bun mod de a contracara neîncrederea și rezistența este ca, pentru o vreme, părinții să abandoneze procesul de soluționare de probleme și să încerce să înțeleagă, pe cale empatică, ce vrea de fapt să spună copilul lor. Ascultarea Activă este cel mai bun instrument în acest sens. Îi va încuraja pe copii să exprime mult mai multe din sentimentele lor. Iar dacă cei mici vor face întocmai, atunci putem vorbi despre un progres. Căci, după ce-și vor spune oful, acești tineri vor fi mult mai dispuși să ia parte la procesul de rezolvare a conflictelor. Iar dacă vor fi în continuare retrași și nedornici să participe, părinții ar putea să le comunice câteva Mesaje la persoana I, ca de exemplu:

„Nu mai vreau să-mi folosesc puterea în familia noastră, dar nici nu-mi doresc să mă predau cu totul în fața ta.”

„Să știi că noi ne dorim din tot sufletul să ajungem la o rezolvare care să te mulțumească și pe tine.”

„Nu vrem să te supunem, dar nici nu dorim ca *noi* să fim cei învinși.”

„Am obosit să ne tot războim în familia asta. Credem că am găsit o cale de-a rezolva disputele într-o nouă manieră.”

„Chiar îmi doresc ca voi să încercați abordarea asta nouă. Hai să vedem dacă funcționează în vreun fel.”

De obicei, aceste mesaje reușesc să mai domolească din rezistență și

neîncredere. Iar dacă nu se întâmplă astfel, părinții pot pur și simplu să lase problema nerezolvată, s-o lase să dospească o zi-două și să reîncerce mai târziu metoda avantajului reciproc.

Sfatul pe care îl oferim părinților este: „Amintiți-vă doar cât de sceptici și de suspicioși ați fost și voi atunci când ne-ați auzit vorbindu-vă la prima oră despre metoda în care nimeni n-are de pierdut. Asta ar putea să vă ajute să înțelegeți mai bine reacțiile rezervate ale copiilor confrunțați pentru prima dată cu noua abordare”.

„DAR DACĂ N-O SĂ REUȘIM SĂ GĂSIM O SOLUȚIE ACCEPTABILĂ?”

Aceasta este una dintre cele mai frecvente temeri exprimate de părinți. Chiar dacă în anumite cazuri ea este justificată, veți fi surprinși să aflați că sunt foarte puține cazurile în care ședințele de rezolvare reciproc avantajoasă a conflictelor eșuează în găsirea unei soluții acceptabile. Atunci când familiile ajung într-o astfel de fundătură, aceasta se întâmplă cel mai frecvent pentru că părinții și copiii gândesc încă în paradigma „câștig-pierdere”, adică n-au renunțat la reflexul luptei pentru putere.

În aceste situații, sfatul nostru pentru părinți este: încercați tot ce vă dă prin minte. De exemplu:

1. Discutați în continuare.
2. Întoarceți-vă la pasul 2 și identificați și alte opțiuni.
3. Întrerupeți conflictul și amânați discuția pentru a doua zi.
4. Veniți cu încurajări de tipul: „Haide, trebuie să fie o soluție la chestia asta”, „hai să mai încercăm un pic să-i dăm de cap acestei probleme”, „am trecut în revistă toate alternativele posibile?” sau „hai, încă un efort”.
5. Dificultatea apărută în timpul negocierii nu trebuie ascunsă sub preș — trebuie văzut dacă nu cumva există o problemă subiacentă sau niște „intenții ascunse” care obstrucționează procesul de soluționare. Ați putea zice următoarele: „Mă întreb ce se întâmplă cu noi de nu reușim să găsim o rezolvare” sau „oare mai sunt lucruri nespuse care trebuie lămurite?”.

Îndeobște, una sau mai multe dintre aceste idei ajută la deblocarea procesului de rezolvare de probleme.

ÎNTOARCEREA LA METODA I ATUNCI CÂND METODA A III-A NU MAI MERGE

„Am încercat abordarea asta a avantajului reciproc și n-am ajuns la niciun rezultat. Așa că a trebuit să pun piciorul în prag și să iau eu o decizie.”

Unii părinți sunt tentați să revină la Metoda I. Adesea, acest lucru are urmări nefaste. Copiii se supără, ei cred că au fost păcăliți când părinții le-au povestit de noua metodă, iar data viitoare, când Metoda a III-a va fi din nou testată, ei vor fi și mai neîncrezători.

De aceea, îi rugăm pe părinți să nu se întoarcă la Metoda I. La fel de dezastruos este când ei revin la Metoda a II-a și îi lasă pe copii să iasă câștigători. În acest caz, atunci când părinții vor reîncerca să aplice metoda avantajului reciproc, copiii vor fi tentați să se lupte și mai tare pentru a-și impune punctul de vedere.

OARE DECIZIA POATE SĂ INCLUDĂ ȘI PEDEPSE?

Părinții povestesc cum după ce ei (sau copiii lor) au ajuns la o rezoluție „reciproc avantajoasă” și-au dat seama că înțelegerea la care au căzut de acord includea pedepse sau penalizări ce urma să fie administrate copiilor când aceștia nu s-ar fi ținut de promisiunea de-a îndeplini decizia luată.

Într-o primă fază, răspunsul meu la această chestiune a fost că ar putea exista și pedepse adoptate de comun acord, în condițiile în care *acestea li se vor aplica și părinților* atunci când *ei* nu s-ar ține de angajamentul luat. Însă acum văd lucrurile cu totul altfel.

Ar fi de dorit ca părinții să evite propunerea unor pedepse pentru cei care nu reușesc să pună în practică decizia găsită prin Metoda a III-a. Și spun asta pentru că, mai întâi de toate, părintele trebuie să-i comunice copilului că nu va mai apela în veci la pedeapsă, chiar și atunci când aceasta este sugerată de cel mic (ceea ce se întâmplă destul de des). În al doilea rând, toți vor avea mult mai mult de câștigat dacă se vor baza pe încredere — pe încrederea avută în bunele intenții și în sinceritatea copiilor. Cei mici ne spun adesea: „Dacă simt că părinții se bizuie pe mine, voi fi mult mai puțin tentat să le înșel această încredere. Însă dacă mi se pare că părintele și profesorul nu au pic de încredere în mine, voi avea toate motivele să mă port așa cum se tem ei că mă voi purta. În ochii lor, eu

sunt deja un copil rău. Sunt o cauză pierdută pentru ei, așa că nu văd de ce m-aș comporta altfel decât mă văd ei”.

Folosind metoda avantajului reciproc, părinții ar trebui pur și simplu să plece de la *asumpția că odraselele lor vor pune în practică decizia luată de comun acord*. Aceasta face parte din noua metodă: e nevoie să te încrezi în celălalt, în capacitatea lui de a-și respecta angajamentul, de a se ține de o promisiune, de a-și îndeplini partea ce-i revine. Orice discuție legată de pedepse nu face decât să nască suspiciuni, pesimism și neîncredere. Se înțelege, eu nu spun aici că cei mici se vor ține *de fiecare dată* de promisiunea dată. Desigur, vor fi și momente în care nu vor face ce-au promis. Ce vreau eu să zic este că părinții trebuie să plece de la *asumpția* că ei se vor ține de cuvânt. Filosofia pe care o recomand este aceea a „prezumției de nevinovăție”: ești considerat inocent până la proba contrarie.

CÂND ÎNȚELEGERILE SUNT ÎNCĂLCATE

Este aproape inevitabil ca micuții să aibă momente în care nu-și respectă angajamentele. Iată câteva dintre motive:

1. Ei și-ar putea da seama că s-au angajat în ceva mult prea greu de pus în practică.
2. Poate că pur și simplu n-au suficient exercițiu în ceea ce privește autodisciplina și autocontrolul.
3. Se poate ca ei să fi depins de autoritatea parentală, fără de care nu puteau fi disciplinați și controlați.
4. Poate pur și simplu au uitat ce-au promis.
5. S-ar putea și ca ei să testeze metoda avantajului reciproc — să vadă dacă mami și tati vorbesc serios și dacă cei mici pot să meargă mai departe fără să-și respecte promisiunea.
6. Se poate ca în momentul în care și-au dat acordul în legătură cu respectiva decizie să fi făcut asta doar pentru că obosiseră de atâtea căutări ale unei soluții ideale.

Părinții de la cursurile noastre au pomenit toate aceste motive pentru care copiii ajung să nu se mai țină de cuvânt.

Ce îi învățăm noi pe acești părinți este să discute direct și sincer cu copiii lor

atunci când aceștia nu-și mai respectă angajamentele. Esențial este ca ei să trimită Mesaje la persoana I și să evite învinovățirea, amenințarea și critica acidă. În plus, discuția ar trebui să aibă loc cât mai repede cu putință. De exemplu:

„Sunt dezamăgit de faptul că nu te-ai ținut de cuvânt.”

„Sunt surprinsă că nu ți-ai respectat vorba dată.”

„Uite, Jimmy, nu mi se pare corect ce se întâmplă: eu mi-am îndeplinit angajamentul, dar tu nu te-ai ținut de ce-ai promis.”

„Am crezut că ne-am înțeles în ceea ce privește problema cutare, dar acum văd că tu nu te-ai ținut de cuvânt. Asta chiar nu-mi place.”

„Sperasem că găsiserăm o soluție la acea problemă, însă acum m-am enervat pentru că pare că acea soluție nu funcționează de niciun fel.”

Astfel de Mesaje la persoana I ar trebui să declanșeze niște replici din partea copiilor, niște răspunsuri care să vă dea mai multe informații și să vă ajute să le înțelegeți motivațiile. Repet, acum este momentul ideal pentru a-i asculta în mod activ. Iar la final părintele trebuie să reafirme cât se poate de limpede că în abordarea cea nouă *se așteaptă* ca fiecare persoană să-și asume responsabilitatea și să fie de încredere. *Expectanțele* sunt ca persoana să-și respecte angajamentele luate: „Aici nu ne jucăm, să știi. Încercăm să luăm cât se poate de în serios nevoile fiecăruia”.

Respectarea promisiunii s-ar putea să necesite o bună doză de autocontrol, o angajare constantă și un *efort* veritabil. În funcție de motivele pentru care copilul își încalcă cuvântul, părinții pot (1) să apeleze la Mesaje eficiente la persoana I; (2) să decidă că ar fi cazul să redeschidă discuția și să găsească o soluție mai bună; (3) să-l ajute pe cel mic să nu mai uite de lucrurile la care se angajase.

Dacă un copil uită frecvent ce-și asumase să realizeze, părinții se pot întreba ce-ar fi de făcut pentru a-l face să nu mai negligeze sarcina ce-i revine. L-ar ajuta un ceas, un cronometru, să-și noteze undeva, un mesaj pe un cartonaș, să-i prindă o ață roșie la mână, un calendar, un semn așezat în camera sa?

Oare părinții ar trebui să-i amintească celui mic de fiecare dată ce are de făcut? Este treaba lor să-i tot spună ce și când are de făcut? Conform metodei noastre, răspunsul este un *nu ferm*. Pe lângă bătăile de cap pe care i le-ar da părintelui, această soluție l-ar face pe cel mic dependent și l-ar împiedica să câștige mai mult autocontrol și mai mult simț al răspunderii. A le tot aduce aminte copiilor ce treburi au de realizat ar însemna să continuăm să-i răsăptăm,

adică să-i încurajăm să se poarte mai departe imatur și iresponsabil. Și chiar așa se vor purta dacă părinții nu vor *lăsa responsabilitățile copiilor în mâinile acestora*. Desigur, atunci când copilul uită din nou, nu uitați că cele mai utile sunt Mesajele la persoana I.

CÂND COPIII AU FOST OBIȘNUIȚI SĂ CÂȘTIGE

Adesea, părinții care s-au bazat multă vreme pe Metoda a II-a se plâng de faptul că este greu să comute acum pe Metoda a III-a, pentru că odraselele lor, obișnuite să se impună de fiecare dată, nu vor nici în ruptul capului să ia parte la procesul de rezolvare de probleme, căci acesta reclamă din partea lor să fie mai cooperanți, să mai lase de la ei și să fie mai dispuși la compromis. Acești copii care sunt atât de obișnuiți să câștige pe seama părinților vor avea, se înțelege, puține motive să renunțe la poziția lor avantajoasă. În asemenea familii, unde părinții se lovesc inițial de rezistența copiilor la Metoda a III-a, cei mari se întâmplă să se sperie și să renunțe să mai încerce. Adesea, acești părinți gravitează în jurul Metodei a II-a, tocmai pentru că le este teamă de lacrimile și furia copiilor lor.

Trebuie spus că dacă acești părinți permisivi vor dori să treacă la Metoda a III-a, va fi nevoie ca ei să fie mult mai fermi pe poziție, să se arate mult mai hotărâți în fața copiilor lor. Acești părinți va trebui să fie mult mai deciziși, pentru a părăsi vechea poziție în care preferau „pacea cu orice preț”. Adesea, ar fi bine să se gândească la ce preț va trebui să plătească în viitor dacă își lasă copilul să câștige de fiecare dată. Ei trebuie convingși că, în calitatea lor de părinți, li se cuvin și o serie de drepturi. La fel de bine, li se va putea atrage atenția că, lăsându-i pe copii să se impună de fiecare dată, îi vor transforma în niște persoane egoiste, cărora nu la pasă de nimeni altcineva. Acești părinți merită convingși că faptul de a crește niște copii poate aduce satisfacții și bucurii și celor mari. Ei trebuie să *vrea* să se schimbe și, de asemenea, va trebui să se pregătească să primească o mulțime de reproșuri din partea copilului atunci când vor adopta Metoda a III-a. În această perioadă de tranziție, părinții trebuie să fie pregătiți să facă față sentimentelor copiilor, folosind în mod inteligent Ascultarea Activă și exprimându-și propriile trăiri cât mai clar posibil prin Mesajele la persoana I:

Într-o familie anume, mama are probleme cu fata ei de 13 ani, obișnuită să i se facă tot

timpul pe plac. La prima încercare de a introduce Metoda a III-a, fata a realizat că nu își mai poate impune doar ea punctul de vedere, așa că a făcut o criză de nervi și a fugit la ea în cameră cu ochii în lacrimi. În loc să meargă s-o consoleze sau pur și simplu s-o ignore, așa cum făcea de obicei, mama s-a dus după ea și i-a zis: „Acum chiar că m-am supărat pe tine! Îndrăznesc și eu să aduc vorba de ceva ce mă deranjează și tu dispari instantaneu. Asta mă face să cred că nu dai o ceapă degerată pe nevoile mele. Și asta chiar nu-mi convine! Nu cred că e corect așa. Și vreau să rezolvăm această problemă chiar acum. Nu vreau să te pun în poziția pierzătorului, dar nici eu nu am de gând să mă dau bătută doar ca să-ți fac pe plac. Cred că putem găsi o rezolvare în care ambele avem de câștigat, dar n-o să dăm de ea dacă nu vii înapoi la masă, să discutăm. Deci, ce zici, vii cu mine ca să căutăm o soluție ca lumea?”.

După ce și-a șters lacrimile, fata s-a întors la mama sa și, preț de o oră și mai bine, au reușit să ajungă la o soluție mulțumitoare și pentru mamă, și pentru fiică. De atunci, această fată n-a mai dat bir cu fugiții în timpul procesului de negociere. Ea a încetat să-și mai folosească crizele de isterie pe post de armă letală atunci când a realizat că mama ei nu o va mai lăsa să-și impună voia așa cum o făcea până atunci.

METODA AVANTAJULUI RECIPROC PENTRU CONFLICTELE DINTRE COPII

Majoritatea părinților abordează inevitabilele ciorovăieli dintre copii prin prisma aceleiași metode „câștig–pierdere”, pe care o foloseau și în confruntările dintre părinți și copii. Părinții consideră că trebuie să joace rolul de judecător, de arbitru, adică de împărțitor de dreptate. Adică ei pleacă de la premisa că este sarcina lor să determine cine are dreptate și cine a greșit, dar și să decidă ce e de făcut. Această orientare se va lovi de câteva obstacole serioase, iar efectele ei vor fi de obicei nefericite pentru toată lumea. Metoda avantajului reciproc ar fi mai eficientă în detensionarea unor asemenea dispute și le-ar face părinților viața mai ușoară. De asemenea, îi va mobiliza și pe copii să devină mai maturi, mai responsabili, mai independenți și mai disciplinați.

Când părinții vor să rezolve o ceartă între copii făcând pe judecătorii sau arbitrii, ei fac greșeala să-și asume problema ca fiind „*de atribuția lor*”. Dar încercând să soluționeze ei înșiși această problemă, ei nu fac decât să nege copiilor șansa de a-și asuma ei înșiși responsabilitatea pentru problemele care „țin” de ei, care sunt de fapt de atribuția lor. Ei nu vor putea să învețe cum să facă față acestor dificultăți pe cont propriu. Prin urmare, nici nu vor putea să se maturizeze și să crească, rămânând veșnic dependenți de o autoritate care va trebui să soluționeze problema *în locul* lor. Din punctul de vedere al părinților, cele mai nefaste urmări ale abordării „câștig–pierdere” constau în faptul că acești

copii vor veni de fiecare dată la părinții lor să le rezolve disputele avute cu frații sau cu alți copii. În loc să-și soluționeze cu propriile forțe aceste probleme, ei dau fuga la cei mari ca să le rezolve conflictele și neînțelegerile.

„Mami, Jimmy nu mă lasă în pace — spune-i să termine.”

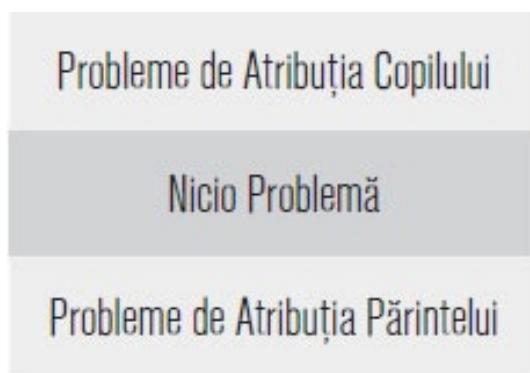
„Tati, Maggie nu mă lasă la computer, deși e rândul meu.”

„Vreau să dorm, dar Frankie nu se oprește din sporovăială. Spune-i să tacă odată.”

„El a dat primul, el e de vină. Eu nu i-am făcut nimic.”

Aceste „apeluri la autoritate” sunt frecvente în majoritatea familiilor, pentru că părinții se lasă și ei angrenați în certurile *copiilor lor*.

În cursurile PG-PE, ducem multă muncă de convingere până îi lămurim pe părinți că aceste certuri nu sunt ale lor, ci ale copiilor și că *aceste probleme sunt de atribuția copiilor*. Majoritatea luptelor și disputelor dintre copii pot fi incluse în zona Problemelor de Atribuția Copilului, adică în zona de sus din diagrama următoare:



Dacă părinții nu uită să localizeze cât mai clar în ce zonă intră diversele conflicte, atunci vor putea să le gestioneze cu cele mai adecvate instrumente:

1. Vor evita să se amestece în dispută.
2. Vor propune „deschizători de drumuri”, vor invita la discuție.
3. Vor folosi Ascultarea Activă.

Max și Brian, doi frați, trag fiecare de câte o parte a camionului lor. Amândoi țipă și zbiară; unul dintre ei a început chiar să plângă. *Fiecare încearcă să-și folosească puterea pentru a se impune*. Dacă părinții nu se vor implica în această dispută, copiii s-ar putea ca, până la urmă, să se înțeleagă cumva între ei. Și dacă așa va fi, toate bune și frumoase; astfel, li s-a dat șansa să învețe cum să-și gestioneze singuri problemele. Păstrându-se în afara conflictului, părinții îi vor fi ajutat pe cei doi copii să se mai maturizeze puțin.

Dacă însă cei doi prunci se bat în continuare, iar părinții cred de cuviință că ar fi cazul să-i ajute să-și găsească o rezolvare la problema lor, un „deschizător de drumuri” sau o invitație la discuție ar fi bine-venită. Iată cum:

Max: Vreau camionul! Dă-mi camionul! Dă-i drumul! Lasă-l!

Brian: Eu l-am luat primul! El a venit și mi l-a smuls. Îl vreau înapoi!

Părintele: Din ce văd eu, vă certați acum pe acest camion. Vreți să veniți un pic să vorbim despre asta? Aș vrea să vă ajut, dacă sunteți și voi dispuși să discutăm puțin despre asta.

Uneori, este suficient un „deschizător de drumuri”, pentru ca imediat să se stingă cearta. Este ca și cum copiii au găsit deja *ei înșiși* o soluție, fără să mai trebuiască să intre în procesul de negociere asistat de părinte. Ei gândesc ceva de tipul: „Ei, până la urmă chestia asta nu era chiar un capăt de țară”.

Alte conflicte necesită o participare ceva mai activă din partea părintelui. În asemenea cazuri, părintele îi poate îndemna pe micuți să folosească rezolvarea de probleme folosind Ascultarea Activă și devenind o curea de transmisie, nu un arbitru. Aceasta funcționează cam așa:

Max: Vreau camionul! Dă-mi camionul! Dă-i drumul! Lasă-l!

Părintele: Max, văd că îți dorești mult de tot să te joci cu camionul ăsta.

Brian: Dar eu l-am luat primul! El a venit și mi l-a smuls. Îl vreau înapoi!

Părintele: Din ce văd eu, Brian, ți se pare că ție ți s-ar cuveni camionul, pentru că tu l-ai luat primul. Și-acum te-ai necăjit pe Max, care a venit și ți l-a smuls. Deci, după cum vezi și tu, ați ajuns într-un conflict. Ai vreo idee cum am putea să rezolvăm această problemă? Ce zici?

Brian: Păi, el ar trebui să-mi dea înapoi camionul.

Părintele: Max, Brian îți sugerează o soluție.

Max: Da, face cum vrea el, numai el vrea să câștige.

Tatăl: Uite, Brian, Max spune că nu-i convine ideea ta, pentru că astfel el ar pierde și tu ai câștiga.

Brian: Atunci am altă idee: îl las să se joace cu mașinuțele mele cât timp eu mă joc cu camionul.

Părintele: Max, uite, fratele tău îți propune altceva: să te joci cu mașinuțele lui în timp ce el se joacă cu camionul.

Max: Dar o să pot să mă joc cu camionul când o să termine el?

Părintele: I-auzi Brian, Max te întreabă dacă poate să se joace cu camionul după ce termini.

Brian: E în regulă, oricum n-o să mă mai joc mult cu el.

Părintele: Max, Brian zice că este de acord.

Max: Atunci, e foarte bine.

Părintele: Asta înseamnă că v-ați rezolvat problema, da?

Părinții ne povestesc de multe conflicte apărute între copii, care au fost rezolvate în mod eficient de această manieră: de obicei, părintele le-a sugerat

metoda avantajului reciproc, după care i-a ajutat pe combatanți să comunice, apelând la Ascultarea Activă. Acei părinți care mai au încă îndoieli că ar putea să-i angreneze pe cei mici în abordarea avantajului reciproc nu trebuie să uite că se întâmplă adesea ca, în lipsa părinților, copiii să-și rezolve singuri problemele folosind exact aceeași abordare a avantajului reciproc — iar asta se poate întâmpla oriunde: la școală, pe terenul de joacă, la sport sau în altă parte. Atunci când este prezent și un adult, copiii sunt tentați să-l atragă de partea lor. Fiecare va încerca să se folosească de autoritatea celui mare, pentru a câștiga pe seama celuilalt copil.

Adesea, părinții sunt recunoscători că au la îndemână Metoda a III-a de rezolvare a conflictelor dintre copii, deoarece aproape toți au trecut anterior prin experiențe neplăcute legate de încercarea de a împăca niște copii aflați în conflict. De fiecare dată când un părinte încearcă să rezolve un conflict, unul dintre copii se va plânga că decizia luată îl nedreptățește, așa că va rămâne cu resentimente și ostilitate față de acel părinte. Uneori părinții reușesc să trezească mânia ambilor copii, interzicându-le eventual ambilor acel lucru pentru care se luptă („gata, nu se mai joacă nimeni cu camionul!”).

După ce pun la lucru abordarea avantajului reciproc și împart cu cei mici responsabilitatea pentru găsirea propriei lor soluții, mulți părinți ne mărturisesc cât de ușurați se simt că au reușit să găsească o modalitate prin care să nu mai trebuiască să facă pe judecătorul sau pe arbitrul. Ei se exprimă astfel: „Este nemaipomenit de plăcut să știu că nu mai trebuie să tranșez între argumentele fiecăruia. Orice decideam, până la urmă, tot eu ieșeam prost”.

O altă consecință previzibilă a faptului că cei mici sunt învățați să-și rezolve singuri probleme prin Metoda a III-a este aceea că, treptat, ei ajung să nu mai vină cu certurile și neînțelegerile lor în fața părinților. După o vreme, ei învață că degeaba merg să se plângă la părinte dacă tot ei sunt cei care vor găsi soluția. Prin urmare, ei renunță la vechile lor metehne și încep să-și rezolve pe cont propriu disputele care se ivesc. Puțini părinți pot rămâne indiferenți la o asemenea consecință.

ATUNCI CÂND AMBII PĂRINȚI SUNT IMPLICAȚI ÎN CONFLICTUL PĂRINTE–COPIL

Problemele mai dificile apar adesea în familiile în care ambii părinți ajung să intre în conflict cu copiii.

FIECARE E PE CONT PROPRIU

Este extrem de important ca fiecare dintre părinți să intre în calitate de „agent liber” în procesul reciproc avantajos de rezolvare de probleme. Nu este dorit ca ei să facă „front comun” sau să se situeze de fiecare dată de aceeași parte a frontului, chiar dacă se mai întâmplă să facă parte din aceeași tabără. Ce contează cu adevărat în această negociere este ca fiecare părinte să fie el însuși — să vină acolo cu propriile sale sentimente și nevoi. Fiecare părinte este un participant aparte și unic la rezolvarea conflictului și trebuie să privească această negociere ca pe o întâlnire între niște oameni autonomi, și nu ca pe o luptă între copii și părinți.

În timpul rezolvării de probleme, unele soluții propuse s-ar putea să fie pe placul mamei, dar nu și al tatălui. Alteori, tatăl și adolescentul se pot regăsi de aceeași parte a taberei, de cealaltă parte situându-se mama. Sau se poate întâmpla ca mama și băiatul să se înțeleagă pentru o soluție anume, iar tatăl să prefere o alta. De asemenea, e posibil ca mama și tata să aibă poziții foarte apropiate, fiind departe de preferințele copilului. În fine, în alte cazuri se poate ca fiecare să prefere propria sa rezolvare. Familiile care folosesc metoda lui „nimeni nu are de pierdut” observă că fiecare dintre aceste situații se poate ivi la un moment dat, în funcție de natura disputei. Elementul-cheie în soluționarea reciproc avantajoasă a conflictelor este că diferendele sunt tratate pe-o parte și pe alta, până când se ajunge la o soluție acceptabilă pentru toată lumea.

La cursurile noastre, am aflat cam ce fel de conflicte conduc la poziții opuse între mame și tați.

1. Atunci când copiii sunt pe punctul de a răni fizic pe cineva, se pare că tații tind să le ia partea. Ei acceptă mai ușor această idee, mamele fiind de obicei mult mai reticente față de gândul că cel mic ar putea răni pe cineva.
2. Atunci când o fată dorește să intre într-o relație cu un băiat, mamele sunt adesea mult mai deschise decât tații. Ele acceptă mai ușor ca fetele să înceapă să se machieze, să-și dea întâlniri, să devină preocupate de modă și haine, să dea telefoane iubitului etc. În schimb, tații acceptă mult mai

greu să vadă cum fetele lor își dau întâlnire cu cine știe ce puștani.

3. Tații și mamele au adesea păreri diferite în legătură cu ora de culcare.

4. *De cele mai multe ori*, mamele au pretenții mai mari decât tații în privința curățeniei în casă.

Ideea este clară: tații și mamele gândesc diferit și aceste deosebiri se vor vedea destul de limpede și în conflictele dintre părinți și copii — iar cei mari trebuie să-și asume în mod sincer aceste diferențe. Dacă ei le vor permite acestor deosebiri să răzbată în procesul de discuție a problemelor (deci dacă le vor arăta copiilor că și ei sunt oameni), atunci vor câștiga din partea micuților un alt gen de respect și de afecțiune. În acest sens, copiii nu diferă cu nimic față de adulți: și ei simpatizează persoanele care se poartă uman și îi disprețuiesc pe cei care-și reprimă umanitatea. Copiii vor ca părinții lor să fie cât se poate de sinceri, și nu să joace doar rolul de „părinți” de treabă, care îi aprobă de fiecare dată, indiferent de ce cred cu adevărat.

CÂND DOAR UN PĂRINTE FOLOSEȘTE METODA A III-

A

Părinții de la cursurile de parentaj ne întrebă uneori dacă e cu putință ca unul dintre părinți să rezolve conflictele folosind Metoda a III-a, iar celălalt să n-o aplice deloc. Această întrebare vine și pentru că nu toți părinții vin în cuplu la orele noastre, deși sfatul nostru insistent este ca ambii să urmeze cursul nostru.

În unele cazuri, atunci când doar unul dintre părinți, să spunem mama, este decis să folosească abordarea avantajului reciproc, acest părinte va începe să rezolve diversele dispute cu cei mici apelând la noua metodă, pe când celălalt adult, adică tatăl, va continua să aplice Metoda I. Ceea ce, în principiu, n-ar trebui să creeze probleme, cu excepția faptului că cei mici li se vor plânge tatălui că nu le mai convine metoda lui și că ar vrea să soluționeze conflictele folosind metoda mamei. Unii tați reacționează la aceste cerințe decidând să vină și ei la cursul PG-PE. Iată ce a recunoscut unul dintre acești tați chiar în prima oră de curs:

„Am venit aici în seara asta pentru că nu prea aveam de ales. Am văzut ce bune rezultate obține soția mea cu noua ei metodă. Relația ei cu cei mici s-a îmbunătățit considerabil, pe când a mea nu. Copiii îi vorbesc acum tot timpul, iar cu mine nici nu mai vor să discute”.

Un alt tată care s-a înscris la cursul de parentaj după ce soția sa deja îl urmase povestește la prima noastră întâlnire:

„Vreau să le povestesc mamelor care sunt aici fără soții lor la ce să se aștepte din partea bărbaților lor în momentul în care vor merge acasă și vor aplica ce-au învățat. Imediat ce o să începeți să discutați, să vă ascultați copiii, să abordați direct probleme de rezolvat, el se va simți rănit și exclus. El va simți că rolul său patern îi este cumva furat. Pentru că voi veți obține rezultate, iar soții dumneavoastră nu vor obține nimic. La un moment dat chiar am ajuns să urlu la soția mea: «Ce tot vrei de la mine? Eu n-am făcut, ca tine, cursul ăla blestemat!». Înțelegeți acum de ce vă spun că nu-mi pot permite să ratez acest curs?”

Unii tați care nu învață noile deprinderi și se mulțumesc cu Metoda I ajung adesea să fie criticați de soțiile lor. Una dintre acestea ne-a spus cum începuse să fie tot mai supărată pe soțul ei, până când a ajuns chiar să se certe cu el, pentru că nu mai suporta să vadă cum el voia să se impună cu forța în fața celor mici. „Acum, înțeleg foarte bine cât de mult rău le putem face copiilor folosind Metoda I, și nu mai pot să stau deoparte și să mă uit la el cum îmi rănește micuții”, ne-a povestit ea la un curs. O altă mamă a spus: „Îmi dau acum seama că el își va distruge relația cu micuții, iar asta mă face să mă simt dezamăgită și tristă. Copiii au nevoie de legătura asta cu el, dar iată că riscăm să se răcească relațiile cu tatăl lor”.

Alte mame discută despre cum le-a ajutat cursul de parentaj să-și ia inima în dinți și să aibă o discuție directă și sinceră cu partenerul. Îmi vine în minte o tânără mămică: ea fusese ajutată la cursurile noastre să-și dea seama cât de mult se temea ea însăși de soțul ei, evitând să-i spună deschis nemulțumirea ei pentru faptul că el aplica încă Metoda I. Discutând despre asta la cursul nostru, și-a făcut în cele din urmă curaj și când a mers acasă i-a vorbit partenerului despre sentimentele ei identificate la curs:

„Îmi iubesc prea mult copiii ca să mai suport să stau deoparte și să văd cum le faci rău. Știu că ceea ce am învățat la cursul de părinți le va face numai bine celor mici și aș vrea ca și tu să înveți această metodă. Multă vreme mi-a fost teamă de tine și văd acum că vrei să bagi frica și în copiii noștri.”

Efectele acestei abordări directe au fost surprinzătoare pentru acea mamă. Pentru prima oară în viața lor de cuplu el a stat s-o asculte. Soțul i-a spus că nu-și dăduse seama până la acel moment că se purta prea autoritar cu ea și cu cei mici, așa că a decis să meargă și el la cursul PG-PE.

Desigur, lucrurile nu merg așa de lin de fiecare dată când unul dintre părinți

se încapățânează să aplice Metoda I. Într-adevăr, există familii unde această problemă rămâne veșnic nerezolvată. Se poate întâmpla, de exemplu, ca mama și tatăl să nu reușească nicicum să își armonizeze metodele sau, la fel de bine, se poate ca un părinte care a învățat noua noastră abordare să se întoarcă la vechile metode, sub presiunea partenerului care refuză să lase din mână pâinea și cuțitul.

„N-AM PUTEA FOLOSI TOATE CELE TREI METODE?”

Câteodată, întâlnim și câte un părinte care acceptă noua noastră abordare și crede în eficiența metodei avantajului reciproc, dar nu este dispus să renunțe de tot la cele două metode „câștig-pierdere”.

„Un bun părinte n-ar trebui oare să folosească cu chibzuință o combinație a celor trei metode, în funcție de natura problemei care survine?”, m-a întrebat un tată la un curs de-al meu.

Chiar dacă eu pot să înțeleg perspectiva unor părinți cărora le vine foarte greu să renunțe la puterea pe care o puteau exercita asupra copiilor, această opțiune nu este totuși sustenabilă, pentru că aici nu există grade de comparație. La fel cum nu este posibil să fii „puțin gravidă” sau „mai gravidă”, tot așa n-ai cum să fii „puțin democratic” sau „mai democratic” în conflictele părinte–copil. Mai întâi de toate, să recunoaștem că acei părinți care vor o combinație a celor trei metode își doresc de fapt să-și păstreze dreptul de a apela la putere în disputele mai înfocate. Tradus într-un limbaj mai clar: „În chestiunile care nu sunt așa de importante pentru copii, o să îi las să-și spună și ei părerea; însă îmi rezerv dreptul să-mi impun punctul de vedere în chestiunile mai arzătoare”.

Din ce știm de la părinții care au încercat această mixtură, ideea pur și simplu nu merge. Odată ce prind gustul pentru rezolvarea reciproc avantajoasă a conflictelor, copiii se supără atunci când părinții se întorc la Metoda I. Sau vor refuza să mai ia parte la negocieri pe *probleme neimportante*, de vreme ce știu că ei vor avea de pierdut atunci când survin *probleme importante*.

O altă consecință a „distribuirii chibzuite” a metodelor este că cei mici nu vor mai avea încredere în genitorii lor atunci când vor încerca să aplice Metoda a III-a, pentru că au învățat deja că atunci când jocurile sunt deja făcute și părintele

se încapățânează să-și impună soluția, ei sunt sortiți din start să iasă în pierdere. Așa că de ce și-ar mai bate capul cu „rezolvarea de probleme”? De câte ori apare un conflict serios, ei știu că tatăl va folosi puterea pentru a ieși câștigător.

Alți părinți ajung să mai folosească din când în când Metoda I atunci când copiilor nu prea le pasă ce soluție va fi aleasă (deci când sunt probleme mai puțin importante), însă noi le atragem atenția că Metoda a III-a trebuie folosită *întotdeauna* atunci când apar conflicte grave, care iscă sentimente și convingeri puternice din partea celor mici. Probabil că așa se întâmplă în orice relație umană: *atunci când cuiva nu-i pasă cum va fi rezolvat conflictul, el tinde să lase decizia și puterea în mâna altcuiva; însă atunci când e o miză importantă la mijloc, fiecare vrea să se asigure că va avea un cuvânt de spus în luarea deciziei.*

„SE ÎNTÂMPLĂ CA METODA AVANTAJULUI RECIPROC SĂ DEA ȘI GREȘ?”

Răspunsul la această întrebare este: „Desigur, se mai întâmplă”. La cursurile noastre întâlnim unii părinți care, din diverse motive, nu reușesc să implementeze eficient Metoda a III-a. Chiar dacă nu am studiat în mod aparte această categorie de părinți, relatările lor particulare ne ajută să ne facem o idee asupra motivelor nereușitei lor.

Unora le este prea frică să renunțe la putere; ideea de a utiliza Metoda a III-a le amenință valori și credințe în care cred de multă vreme, legate de necesitatea folosirii autorității în creșterea copiilor. Adesea, acești părinți au o imagine foarte deformată asupra naturii ființelor umane. Pentru ei, nu te poți încrede în oameni, așa că dacă ar renunța la autoritate, li se pare că cei mici vor deveni obligatoriu niște sălbatici, niște monștri egoiști. Mulți dintre acești părinți nici măcar nu încearcă Metoda a III-a.

Unii dintre părinții care dau greș relatează că odraslele pur și simplu refuză să ia parte la rezolvarea de probleme bazată pe avantajul reciproc. Adesea, copiii lor rebeli sunt deja niște adolescenți măricei care au renunțat să mai comunice cu „bătrânii” sau care sunt atât de acriți și de supărați pe ei, încât li se pare că a adopta Metoda a III-a înseamnă a le face încă o favoare pe care nu o merită. Am avut câțiva asemenea puști în cabinetul de psihoterapie și trebuie să recunosc că,

În cazul lor, mi s-a părut că cea mai bună soluție era să se rupă complet de părinții lor, să-și găsească curajul să plece de acasă și să caute alte relații care să fie mai satisfăcătoare. Un băiat perspicace care era în ultima clasă de liceu a ajuns la concluzia că mama sa nu se va mai schimba niciodată. Fiind familiar cu metoda mea PG-PE pe care a găsit-o în notițele părinților săi care urmaseră aceste cursuri, acest puști inteligent mi-a dezvăluit următoarele simțăminte:

„Mama mea n-o să se schimbe în veci. Nu folosește niciodată metodele acelea pe care le-ați predat la cursul de parentaj. Cred că pur și simplu va trebui să renunț la orice speranță în ce privește modificarea comportamentului ei. E mare păcat, dar eu n-am ce să-i mai fac. Acum, va trebui să găsesc o cale de a-mi câștiga existența, așa încât să pot pleca de acasă”.

Este evident pentru toți psihologii și pedagogii care predau PG-PE că un curs de douăzeci și cinci de ore nu-i va putea schimba pe toți părinții, și aici mă refer mai ales la aceia care au practicat vreme de cincisprezece ani vechile lor metode neproductive. Pentru unii dintre acești părinți, cursul nostru nu reușește să le schimbe mentalitatea. De aceea, recomandăm ca părinții care vor să învețe o nouă abordare (și filosofie) legată de creșterea copiilor să vină la cursuri imediat ce au un copil. La fel ca în orice relație umană, unele legături părinte-copil vor ajunge, în timp, atât de fracturate și de deteriorate, încât nimeni nu le va mai putea remedia.

Capitolul 14

Cum să eviți să fii concediat din postul de părinte

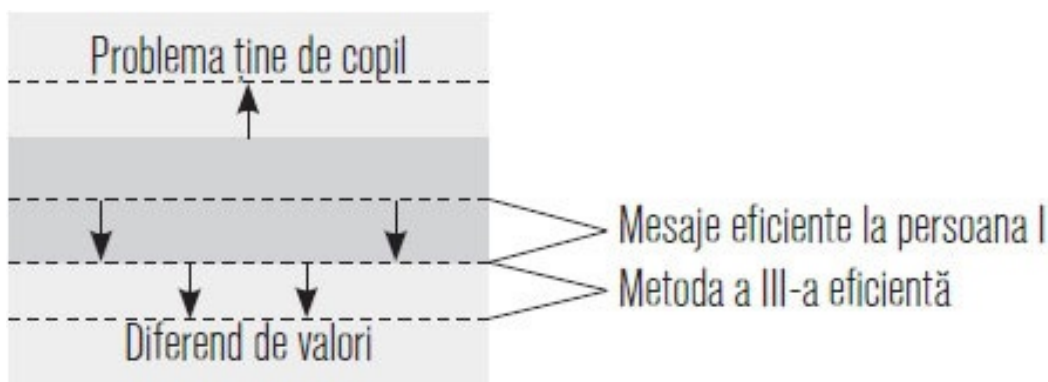
Din ce în ce mai mulți copii își „pun pe liber” părinții. În momentul în care trec în faza adolescenței, copiii ajung să-și concedieze mamele și tații, să-i ignore complet, să rupă legăturile cu ei. În prezent, acest lucru se întâmplă în mii de familii, indiferent de statutul social sau economic. Tot mai mulți adolescenți rup relațiile cu părinții (și ne referim nu doar la legăturile fizice, dar și la cele sufletești) și caută altele noi, mai satisfăcătoare. De obicei, ei găsesc asemenea relații în grupurile celor de aceeași vârstă cu ei.

De ce se ajunge aici? Plecând de la experiența avută cu mii de părinți la cursul PG-PE, sunt convins că acești copii au fost determinați să reacționeze așa ca urmare a tratamentului primit din partea părinților — și e vorba de un anumit fel de tratament. Părinții ajung să fie concediați de copiii lor atunci când îi bat la cap și îi pisălogesc să-și schimbe credințele și valorile la care țin cel mai mult. Adolescenții rup legăturile cu părinții atunci când simt că le sunt negate drepturile civile de bază.

Așadar, părinții nu reușesc să aibă o influență constructivă asupra copiilor lor atunci când încearcă mult prea insistent să-i persuadeze pe copii în acele domenii în care ei țin cu dinții de propriile lor credințe și vor din tot sufletul să-și hotărască singuri destinul. Voi discuta puțin despre această chestiune esențială și voi oferi câteva tehnici prin care părinții să nu ajungă să se vadă concediați din motivele amintite anterior.

Deși metoda avantajului reciproc poate fi uimitor de eficientă atunci când părinții învață cum s-o utilizeze, există totuși și un gen de conflicte inevitabile pe care părinții, chiar și cei care stăpânesc foarte bine această abordare, *n-ar trebui*

să se aștepte s-o rezolve în acest fel, pentru că acestea nu pot fi rezolvate prin Metoda a III-a. Și aici ne gândim mai ales la diferențele referitoare la valori. În Fereastra noastră Comportamentală, ele pot fi ilustrate după cum urmează:



Atunci când părinții încearcă să-și implice copiii în rezolvarea unor conflicte care pleacă de la valorile lor diferite, va fi foarte probabil ca ei să eșueze. Nu e ușor pentru noi, formatorii de la cursurile de parentaj, să-i facem să înțeleagă și să-și asume acest lucru, pentru că avem de-a face cu niște idei și credințe bine înrădăcinate referitoare la rolul părintelui în societatea noastră.

Când certurile din familie pleacă de la diferențe privind valorile, credințele și gusturile preferate, părinții ar trebui să încerce alte căi de aplanare a tensiunilor, pentru că adesea copiii nu sunt dispuși să negocieze aceste preferințe și nu vor dori să stea la masa dialogului. Aceasta nu înseamnă că părinții ar trebui să renunțe să mai încerce să inculce anumite valori în sufletul odraslelor lor. Însă, pentru a avea și succes, va trebui să încerce alte tipuri de abordări.

CEARTA ÎN JURUL VALORILOR

Atunci când comportamentele copiilor sunt strâns legate de valorile, credințele, stilul, preferințele și filosofia lor de viață, vor apărea vrând-nevrând conflicte între ei și părinți. Să luăm de exemplu preferințele legate de frizură. Pentru mulți copii de azi, felul în care își aranjează părul are o semnificație simbolică aparte. Nu e necesar ca părintele să fie la curent cu toate stilurile și tendințele din frizerii și saloane de coafor. Dar *contează* foarte mult ca el să admită cât de important este pentru copil să aibă frizura pe care și-o dorește. Copilul *chiar ține* la asta. Înseamnă ceva deosebit pentru el. El *preferă* un stil sau altul, el *chiar trebuie* să se aranjeze într-un anumit fel; nu e doar o dorință, e

chiar o *nevoie*.

Dacă părinții vor încerca să frustreze această nevoie sau dacă se vor strădui să-l lămurească să nu-și mai ciufulească părul așa cum îi place lui, copilul se va opune cu încăpățănare. Stilul tunsorii sale este o expresie a faptului că acest tânăr *face exact ce-și dorește, își trăiește viața, își urmează propriile valori și credințe*.

Încercați numai să-i impuneți copilului să se tundă sau să se coafeze așa cum vă place dumneavoastră și vă veți trezi cu următoarele replici:

„Asta e părul meu, fac ce vreau cu el.”

„Mie chiar îmi place așa.”

„Ia nu mă mai pisa atâta la cap.”

„Am dreptul să-mi aranjez părul așa cum doresc eu.”

„Cu ce te deranjează coafura mea?”

„Eu nu îți spun cum să-ți tunzi părul, așa că nu mă învăța tu pe mine cum să mi-l aranjez.”

Dacă sunt bine decodate, aceste mesaje îi comunică de fapt părintelui următorul lucru: „Cred că am dreptul să-mi urmez propriile valori atâta timp cât asta nu te afectează cu nimic la modul concret”. Dacă fiul meu mi-ar transmite un asemenea mesaj, aș fi obligat să-i dau dreptate. Felul în care el își face tunsoarea nu mă atinge, în realitate, cu nimic, adică nu mă împiedică în niciun fel să-mi realizez propriile nevoi. Dacă el își ciufulește părul, asta nu înseamnă că îmi voi pierde slujba, că mi se va micșora salariul, că o să mă părăsească prietenii sau n-o să-mi mai pot face alții noi, că o să joc golf mai prost decât până acum, că n-o să mai știu cum să continui această carte sau cum să-mi fac meseria. Și, cu siguranță, n-o să mă împiedice să-mi aranjez părul așa cum îmi convine. Tunsoarea lui nici măcar n-o să mă coste vreun ban.

Și totuși, multe comportamente, printre care și felul în care un băiat își afixează freza, ajung în vizorul părinților, care vor să controleze totul și fac din ele niște probleme de parcă ar fi de latitudinea lor, parcă ar „ține” de ei. Iată ce i s-a întâmplat unui părinte care frecventa cursurile noastre.

Părintele: Nu mai suport să te văd cu tunsoarea asta. Arăți ca naiba.

Fiul: Eh, arăt așa cum arăt.

Părintele: Glumești! Arăți precum cel mai mare fraier.

Fiul: Pe asta de unde ai mai scos-o?

Părintele: Hai să încercăm să rezolvăm cumva acest conflict. Mie nu-mi place freza asta, cum e acum. Ce-am putea face?

Fiul: Este părul meu și mi-l aranjez cum vreau eu.

Părintele: Dar nu poți să-i faci ceva să arate un pic mai decent?

Fiul: Eu nu-ți spun ție cum să-ți faci freza, nu?

Părintele: Nu, dar eu nu am o tunsoare de fraier.

Fiul: Hei, nu-mi mai spune așa. Prietenii mei zic că-mi stă bine — mai ales fetele.

Părintele: Nu-mi pasă, pe mine mă scârbește.

Fiul: Foarte bine, atunci nu te mai uita la mine.

Se înțelege, băiatul nici nu se gândește să înceapă vreun proces de negociere în legătură cu tunsoarea sa, pentru că, așa cum afirmă el însuși: „Este părul meu”. Iar dacă părintele o ține tot așa, rezultatul final va fi că băiatul va ajunge să se retragă, să rupă legătura cu părintele, să plece cât colo, să iasă în oraș sau să meargă în camera sa.

Cu toate acestea, părinții ajung să se încapățâneze să modifice astfel de comportamente, iar intervenția lor conduce mai mult ca sigur la certuri, rezistență și resentimente din partea copiilor. Oricum, de obicei asta nu face decât să strice relația dintre părinte și copil.

Atunci când cei mici rezistă cu toată puterea față de tentativele adulților de a le schimba comportamentele care, consideră ei, nu afectează cu nimic nevoile părinților, ei nu fac decât să reacționeze la fel cum ar face și un om mare. Niciun adult nu vrea să-și schimbe purtarea dacă i se pare că aceasta nu face rău nimănui. Cei mari, precum cei mici, vor lupta din tot sufletul să-și apere libertatea atunci când simt că cineva îi constrânge să-și schimbe purtarea, deși ei nu deranjează absolut pe nimeni.

Aceasta este una dintre cele mai grave greșeli pe care părinții le pot face și unul dintre motivele pentru care implementarea Metodei a III-a nu va fi eficientă în acest context. Dacă părinții s-ar mulțumi să-și dorească să modifice doar acele comportamente ale copiilor care interferează cu nevoile celor mari, ar exista mult mai puțină rezistență, mai puține certuri și mai puțină amărăciune în relația dintre părinte și copil. Mulți părinți se apucă, în mod pripit, să-și critice, să-și cicălească, să-și preseze copiii să-și schimbe acele purtări care nu au niciun impact asupra părintelui. Apărând-se, copiii vor replica, vor rezista, se vor revolta sau vor fugi de acasă.

Deloc rar, copiii reacționează făcând și mai dihai acele lucruri pe care părinții vor să li le interzică, lucru vizibil în cazul tunsorii, al îmbrăcăminte, al tatuajelor sau al piercingului. Alți copii, care se tem de autoritatea părinților, s-ar putea să se dea bătuți, însă vor rămâne cu ură și resentimente față de părinții lor

care i-au obligat să se schimbe.

Multe din actele rebele ale adolescenților din ziua de azi pot fi puse pe seama părinților sau a altor adulți care îi presează să-și modifice acele purtări care, în ochii copiilor, nu-i privesc în niciun fel pe adulți.

De fapt, copiii nu se revoltă contra *adulților*, ei se răzvrătesc contra felului în care cei mari *încearcă să le răpească libertatea*. Răzmerița copiilor este îndreptată contra eforturilor părinților în a-i schimba, de a-i modela după idealul lor. Ei sunt indignați de felul în care cei mari îi sâcâie și vor să-i oblige să se poarte așa cum cred adulții că este bine.

Regretabil în toată această situație este că, încercând să schimbe purtări care *nu* interferează deloc cu viața personală a părinților, aceștia nu mai pot să modifice acele comportamente ale copiilor care *chiar* afectează viața celor mari. Din lucrul meu cu copiii, știu că ei sunt îndeobște dispuși să-și schimbe comportamentele atunci când le este limpede că *felul în care se poartă împiedică o altă persoană să-și realizeze nevoile*. Dacă părinții se mulțumesc să schimbe doar astfel de comportamente (care-i privesc în mod imediat și tangibil), vor vedea că odraslele lor sunt de obicei deschise la schimbare, dispuse să țină cont de nevoile părinților și ușor de atras în procesul de „rezolvare de probleme”.

Cât privește stilurile în care se îmbracă (sau se tund), acestea au o valoare simbolică imensă în ochii micuților. Pe vremea mea, se purtau pantalonii reiați de un galben spălăcit și pantofii în alb și negru, de obicei extrem de prăfuiți. Îmi amintesc că era un ritual ca atunci când îmi cumpăram o pereche nouă de pantofi să-i dau cu noroi chiar înainte de a-i lua la purtat. În ziua de azi, vezi tot felul: de la jeanși lăbărțați, tatuaje, inele înfipte prin tot corpul până la bascheți extrem de scumpe și tot felul de lucruri „de firmă”.

Cât de tare am luptat pentru dreptul meu de-a purta acei reiați și pantofii ăia în două culori! Aveam cu orice preț nevoie de acele simboluri. Și mai important, părinții mei nu puteau să priceapă un lucru evident: ce purtam eu pe stradă nu-i afecta câtuși de puțin.

Există și cazuri în care copilul va înțelege și-și va asuma faptul că îmbrăcămintea sa îi afectează direct și tangibil pe ai săi. Un exemplu este cel al lui Jane și al fâșului ei cel „urât”. În această situație, este clar și pentru Jane că dacă va merge cele câteva sute de metri până la stația de autobuz fără o protecție adecvată contra ploii, s-ar putea să răcească și, eventual, să-i dea guturaiul și

tatălui ei, care nu va mai putea merge la serviciu.

Un alt exemplu de problemă soluționabilă prin negocierea reciproc avantajoasă a fost conflictul legat de dorința fetei mele de a merge nesupravegheată la Newport Beach în vacanța de Paști. În acest caz, era limpede pentru ea că nu vom dormi deloc bine, făcându-ne griji și așteptând acel telefon de la miezul nopții care să ne anunțe că ea tocmai a fost reținută la poliție împreună cu un grup de vandali gălăgioși.

Mai departe, chiar și disputa legată de frizura băiatului ar putea fi, în unele cazuri, rezolvată prin Metoda a III-a, așa cum știu de la o familie de prieteni. Tatăl era director de școală. El considera că slujba sa ar putea fi pusă în pericol în comunitatea conservatoare în care trăia dacă oamenii ar fi considerat că tunsoarea aparte a fiului său era un semn că tatăl lui era prea liberal în gândire pentru postul pe care-l ocupa. În această familie, băiatul a acceptat că freza sa ar putea să aibă urmări concrete și imediate în ceea ce-l privea pe tatăl său. El a fost de acord să-și schimbe tunsoarea, pentru că îi păsa realmente de nevoile familiei.

În aceleași circumstanțe, poate că în altă familie lucrurile ar fi luat o altă turnură. Ideea este că, atunci când e clar ca bună ziua că purtarea sa va avea urmări imediate și tangibile asupra vieții părintelui, *copilul va trebui să-și asume această evidență*. Doar așa va fi dispus să intre în procesul reciproc avantajos de rezolvare de probleme. Morala pentru orice părinte ar fi că el va trebui să explice foarte limpede și convingător în ce fel comportamentul copilului l-ar putea afecta în mod neplăcut. Altfel, copilul nu va fi dispus să înceapă nicio negociere.

Uneori, copiii vor fi dispuși să-și limiteze comportamentul la o anumită durată sau la anumite locuri, în care părintele să nu-l poată vedea sau auzi. În schimb, părinții se vor angaja că nu-i vor mai pisălogi pe copii cu respectiva problemă.

Iată mai departe și alte comportamente care, potrivit relatărilor părinților, nu sunt de negociat în ochii copiilor, pentru că lor nu li se pare că i-ar afecta într-un mod direct și concret pe cei mari:

Adolescentei îi place să se tatueze.

Adolescentului îi face plăcere să poarte jeanși lăbărțați și teniși făcuți ferfeniță.

Adolescentul preferă un anturaj care nu este pe placul celor mari.

Un copil se mocăie când își face lecțiile.

Un copil vrea să renunțe la școală și să devină interpret de rap.
Un puști de patru ani târăște încă păturica preferată după el prin casă.
O fetișcană vrea să-și înfigă un belciug în nas sau în buric.
O fată nu dorește să poarte decât pantaloni și bluze foarte scurte.
Un tânăr refuză să meargă la biserică.

Metoda a III-a nu este, așa cum vă dați bine seama, o tehnică prin care părinții să-și poată modela copiii așa cum le place. Dacă cei mari încearcă să se folosească de metodă în acest scop, se pot aștepta ca cei mici să se prindă de șmecherie și să se opună. Și atunci, părinții vor risca să nu mai poată folosi deloc această metodă în momentele în care purtarea copiilor chiar le face rău — ca atunci când copiii nu mai ajută la treburile casnice, fac zgomot prea mare, distrug lucrurile din apartament, merg prea repede cu mașina, își aruncă hainele peste tot, nu-și șterg picioarele înainte de a intra în casă, monopolizează televizorul sau computerul, nu curăță bucătăria după ce-și fac sendvișuri, nu pun sculele înapoi în cutia de unelte, tropăie prin grădina de flori și fac multe alte trăsni.

CEARTA ÎN JURUL DREPTURILOR COPILULUI

Bătăliile dintre părinți și copii legate de tunsoare sau de alte comportamente care nu par să-i amenințe cu nimic pe părinți implică încă o chestiune — cea referitoare la *drepturile civile ale copilului*. Ei cred că au *dreptul* să-și aranjeze părul cum le place, să-și aleagă prietenii cum le convine, să poarte hainele generației lor și așa mai departe. La fel ca în alte vremuri, copiii de azi își vor apăra cu tenacitate toate aceste „drepturi”.

La fel ca adulții sau ai doma națiilor, și copiii vor lupta pentru a-și păstra inalienate propriile drepturi. Ei vor ține cu dinții de ceea ce li se cuvine și vor lupta cu tot angajamentul de care sunt în stare contra celor care vor să le răpească libertatea și independența. Acestea sunt lucruri vitale pentru ei și nu încap loc de negociere, compromis sau „rezolvare de probleme”.

De ce le este atât de greu părinților să înțeleagă acest fapt? De ce nu vor să priceapă că fetele și băieții lor sunt tot ființe umane și că *stă în firea oricărei ființe umane să lupte pentru libertate* atunci când aceasta pare să îi fie

amenințată? De ce părinții nu par să-și asume că aici avem de-a face cu ceva extrem de important pentru cei mici, anume cu nevoia lor de a-și păstra libertatea? Și de ce nu-și dau cei mari seama că respectul pentru drepturile civile se învață încă din familie?

Unul dintre motivele pentru care părinții nu vor să recunoască aceste drepturi ale copilului este prejudecata multor adulți după care copiii sunt „proprietatea” părinților. Pornind de la această atitudine, părinții își justifică încercările de a-și modela odraslele, de a-i face după gusturile lor, de a-i îndoctrina, controla și „spăla pe creier”. A le asigura celor mici drepturile lor civile sau alte libertăți inalienabile presupune a-i privi ca pe niște ființe umane aparte, ca pe niște persoane independente, care au *propria viață*. Înainte să ajungă la cursurile noastre, puțini sunt părinții care văd așa ceva în copiii lor. Celor mari le vine foarte greu să accepte principiul potrivit căruia ei trebuie să le asigure copiilor libertatea de a deveni ce vor ei să devină, desigur cu condiția ca purtarea lor să nu le afecteze negativ viața și propriile demersuri de dezvoltare.

„DAR NU POT SĂ LE TRANSMIT VALORILE MELE?”

Aceasta este una dintre întrebările cel mai des ridicate la cursurile de parentaj, pentru că mulți părinți simt o nevoie imperioasă de a-și împărtăși cele mai dragi valori și progeniturilor. Răspunsul nostru este: „Desigur, puteți — și nu doar că *puteți* să-i învățați valorile dumneavoastră, dar o veți face oricum, chiar fără *voia* dumneavoastră”. Părinții, vrând-nevrând, vor inculca valorile lor în mințile copiilor, pentru că aceștia din urmă le prind din mers, observând ce anume fac mamele și tații lor și auzindu-i despre ce și cum vorbesc.

PĂRINTELE MODEL

Părinții vor juca inevitabil rolul de model pentru copiii lor, rol care va fi jucat mai târziu de diverși alți adulți. Părinții sunt tot timpul niște modele pentru odraslele lor — faptele lor (purtătoare de credințe și valori) sunt cât se poate de grăitoare în ochii celor mici, fiind chiar mai puternice, ca impact, decât vorbele lor.

Părinții *pot* să-și transmită mai departe valorile prin simplul fapt că le pun în

practică. Dacă vor ca urmașii lor să prețuiască sinceritatea, părinții trebuie să demonstreze zilnic că și ei sunt sinceri. Dacă vor ca micuții să le valorizeze generozitatea, va trebui s-o dovedească la rândul lor în viața de zi cu zi. Iar dacă vor ca ai lor copii să adopte valorile „creștine”, atunci ar face bine să se poarte precum niște adevărați creștini. Aceasta este cea mai bună cale, și probabil *singura*, prin care părinții îi pot „învăța” pe copii valorile lor.

„Fă ce zice popa, nu ce face popa” nu este în niciun caz o abordare eficientă în transmiterea valorilor părintești. „Fă ce *fac* și eu” — aceasta este formula care ar putea conduce, cel mai probabil, la schimbarea și influențarea copilului.

Părinții care vor ca micuții să fie sinceri vor da greș dacă, atunci când vor primi prin telefon o invitație nedorită, vor minți în fața copiilor lor: „Da, ne-ar face mare plăcere să venim, dar tocmai așteptăm niște oaspeți din alt oraș”. La fel, dacă tatăl se laudă la masă cât de șmecher a fost el când a păcălit fiscul cu rambursarea aia ilegală de impozit, ce va putea aștepta de la copiii săi? Un alt exemplu nefericit: mama își atenționează adolescentul, rugându-l „hai să nu-i spunem nimic tatălui tău despre cât am dat pe acest DVD player”. Și încă o pildă: cum vi se par acei părinți care nu le spun copiilor întreg adevărul despre viață, despre sex, despre religie?

Părinții care vor ca odraslele lor să pună preț pe nonviolență în relațiile umane vor părea ipocriți atunci când vor folosi pedeapsa corporală ca mijloc de „disciplinare”. Îmi vine în minte un desen animat isteț în care tatăl își palmuiește fiul, urlând la el: „Sper ca așa o să te înveți minte și n-o să-l mai bați pe frățiorul tău!”.

Părinții reușesc să-și transmită valorile atunci când își *duc viața* potrivit acestora și evită să-și *oblige copiii să trăiască după niște reguli anume*. Cred cu tărie că unul dintre motivele pentru care adolescenții din ziua de azi resping atât de virulent valorile societăți adulte este acela că și-au dat deja seama în ce fel adulții înșiși nu reușesc să pună în practică ceea ce „predică” ei. Dezamăgiți, copiii descoperă că manualele de liceu nu le spun întregul adevăr despre guvernarea noastră și despre istoria acesteia sau că profesorii lor le ascund (prin omisiune) anumite realități din viață. Acești adolescenți se vor enerva mai mult ca sigur pe acei adulți care le predică cine știe ce principii legate de etica sexualității, deși acești adulți nu pregetă să urmărească filme și seriale care portretizează comportamente sexuale incompatibile cu moralitatea propovăduită

copiilor.

Spus foarte clar, părinții pot să-și transmită mai departe valorile, însă doar dacă le și trăiesc. Dar câți părinți fac asta? Repetăm: orice părinte poate să-i învețe pe copii care sunt valorile sale preferate, însă nu va reuși asta doar prin persuasiune verbală ori numai prin autoritatea parentală. Inculcă în copiii tăi acele lucruri la care ții *tu însuți*, însă fă-o devenind un model care practică acele valori.

Părinții care vor să-și educe copiii în spiritul valorilor lor mai au o problemă: s-ar putea ca progeniturile *să nu dea doi bani pe valorile adulților*. Da, așa ceva se poate întâmpla oricând. S-ar putea ca odraslele să nu agreeze unele dintre valorile părinților sau s-ar putea să observe, cu îndreptățire, că unele dintre valorile prețuite de părinți conduc la rezultate neconvenabile pentru cei mici — de exemplu, unii tineri de azi refuză să se angajeze în tipul de slujbe presante și stresante pe care le au părinții lor, pentru că-și dau seama că aceste „valori” duc la epuizare și boli de inimă.

Atunci când se îngrijorează că cei mici n-o să le adopte valorile, părinții își găsesc o justificare pentru a reveni la metodele „în forță”, prin care să-și impună valorile în fața copiilor. „Sunt prea mici ca să poată judeca doar cu mintea lor” este cea mai frecventă raționalizare pentru impunerea cu forța a valorilor în viața copiilor.

Dar întrebarea care se pune imediat este: e oare *posibil* să-i impunem valorile noastre unei alte persoane sănătoase folosindu-ne de putere și autoritate? Eu cred că nu. Cel mai probabil, se va întâmpla invers: cei care simt că sunt presați să accepte anumite valori vor rezista chiar mai puternic la o asemenea tentativă, apărându-și cu și mai multă tenacitate propriile credințe și valori. Puterea și autoritatea pot să controleze *acțiunile* celorlalți; însă ele nu reușesc de obicei să-și impună controlul asupra *gândurilor, ideilor, credințelor*.

PĂRINTELE CONSULTANT

Pe lângă încercarea de a influența atitudinile valorice ale copilului servindu-i drept model de viață, părintele mai are la îndemână încă o cale pentru a-l învăța ceea ce înseamnă (după el) „drept și nedrept”. Cei mari ar putea să le *împărtășească odraslelor* ideile, cunoașterea, experiența lor, așa cum face un consultant care este solicitat de către un client. Însă e aici un clenci. Consultantul

de succes *împărtășește* informații, nu le predică; *oferă* ceva, nu impune; *sugerează*, nu cere în mod imperativ. Și mai important de-atât, consultantul de succes oferă și sugerează idei *o singură dată*. Sfătuitorul eficient îi oferă clientului său un beneficiu rezultat din cunoaștere și experiență, dar el nu-l va pisălogi săptămână de săptămână, nu-i va bate obrazul dacă nu-i acceptă ideile și nu va încerca să-i bage pe gât ideile sale atunci când clientul pare să fie reticent. Consultantul eficient oferă idei, dar apoi *îi lasă clientului responsabilitatea de a accepta sau refuza* aceste idei. Dacă un consultant s-ar purta așa cum fac mulți părinți, atunci putem fi siguri că respectivul client l-ar concedia imediat.

La fel, și tinerii de azi își „concediază” părinții (le aduc la cunoștință că nu mai au nevoie de serviciile lor), pentru că puțini sunt acei adulți care reușesc să fie niște consultanți buni în relația cu cei mici. Acești părinți preferă să țină lecții de morală, să pisălogească, să amenințe, să avertizeze, să ducă muncă de convingere, să implore, să predice, să dea lecții de viață sau chiar să-și umilească odraslele. Acești părinți parcă nu mai pot să înceteze cu mesajele lor moralizatoare și educative — zi de zi, o țin tot așa... Ei nu le permit copiilor să-și asume responsabilitatea pentru folosirea sau ignorarea sugestiilor lor, dar își arogă răspunderea de educatori ai celor mici. În calitate de consultanți, majoritatea părinților cred că ai lor *clienți trebuie să le accepte oricum ideile*; iar dacă aceștia nu le agreează, ei vor simți că au eșuat ca părinți.

Părinții sunt vinovați pentru că încearcă metoda „vânzării agresive”. Nu e de mirare că cei mici ajung, din disperare, să le spună: „hai, lasă-mă în banii mei”, „nu mă mai pisa la cap”, „știi care e părerea ta, nu trebuie să-mi repeți asta în fiecare zi”, „nu-mi mai ține lecții de viață”, „ajunge”, „hai, pa”.

Dacă părinții au ceva de învățat din asta este că ei *pot* să fie niște consultanți utili pentru copiii lor (adică își pot împărtăși ideile, experiența, înțelepciunea) doar dacă vor avea tot timpul în minte că trebuie să acționeze ca niște consilieri *eficienți*, care nu vor să fie concediați de clienții pe care încearcă să-i sprijine.

Dacă, de pildă, îți închipui că știi foarte bine în ce fel țigările pot afecta sănătatea oamenilor, spune-i-o și copilului. Dacă religia joacă un rol important în viața ta, împărtășește-i și micuțului acest lucru. Dacă tocmai citești un articol bun despre efectele drogurilor asupra vieții tinerilor, dă revista și copiilor sau citește acel material cu voce tare, în familie. Dacă deții informații care să dovedească de ce e important să mergi la facultate, fă-le cunoscute și copiilor.

Dacă ai învățat în copilăria ta o metodă prin care poți face ca temele de casă să nu mai pară o corvoadă plicticoasă, transmite metoda și pruncilor tăi. Dacă ai impresia că ești un expert în sexul premarital, relatează imediat descoperirile tale și adolescenților tăi.

O altă sugestie pleacă de la experiența mea de consultant, atunci când am învățat că *cel mai prețios* instrument în relația cu clienții este Ascultarea Activă. În momentul în care veneam cu idei noi, clienții mei răspundeau inițial cu rezistență și în mod defensiv, în parte și pentru că propunerile mele erau opuse în raport cu valorile și tiparele lor obișnuite. Dar dacă reușeam să-i ascult în mod activ, receptând și reflectându-le părerile, ei renunțau până la urmă la aceste păreri învechite și eventual adoptau vederile mele. Părinții care vor să le transmită micuților credințele și valorile proprii trebuie să fie foarte atenți atunci când învățăturile lor nasc rezistențe, trebuie să fie receptivi la obiecțiile față de ideile lor. Când vezi că cei mici se opun, nu uita de Ascultarea Activă. Îți va fi de mare ajutor când vei juca rolul de consultant al copiilor.

În concluzie, mesajul către părinții care vin la cursurile noastre și care citesc această carte este: „Puteți oricând să încercați să transmiteți mai departe valorile dumneavoastră, dar nu aplicați cu cei mici tehnica vânzării agresive!”. Afirmati-vă tranșant credințele, dar nu dați cu parul. Împărtășiți-vă cu generozitate valorile, dar nu predicați. Oferiți-le cu încredere, dar nu încercați să le impuneți cu forța. După care dați-vă ușor la o parte și permiteți-le „clienților” să decidă dacă vor aplica sau nu ideile dumneavoastră. Și nu uitați să utilizați Ascultarea Activă! Dacă faceți toate aceste lucruri, copiii s-ar putea să mai apeleze și în alte rânduri la serviciile dumneavoastră. S-ar putea chiar să vă dea un cec în alb, convinși că le veți putea fi de folos și pe viitor. Și s-ar putea să nu-și mai dorească să vă concedieze.

„SĂ ACCEPT CEEA CE NU POT SCHIMBA”

Poate că cititorii își vor aminti de rugăciunea ades citată a lui Reinhold Niebuhr. Cred că ea sună cam așa:

Doamne, dă-mi curajul să schimb ceea ce pot schimba;
Și dă-mi pace în suflet ca să accept ceea ce nu pot schimba;
Și înțelepciunea prin care să văd deosebirea dintre cele două.

Multe din lucrurile despre care tocmai am discutat necesită această „pace în suflet pentru a accepta ceea ce nu putem schimba”. Pentru că există multe comportamente pe care părinții nu au cum să le schimbe. Singura lor opțiune va fi să accepte această stare de lucruri.

Mulți părinți se opun cu îndârjire ideii de a fi niște simpli consultanți pentru copiii lor. Ei replică:

„Dar ține de responsabilitatea mea de părinte să-l supraveghez pe copil să nu se apuce de fumat.”

„Trebuie să fac tot ce-mi stă în putere ca să-mi împiedic copilul să facă sex înainte de căsătorie.”

„Nu cred că e de ajuns să fac pe consultantul dacă vreau să-l împiedic pe copil să fumeze iarbă. Trebuie să-l urmăresc și să-l împiedic cu orice preț.”

„Nu mi se pare deloc o idee bună să mă uit pasiv la copilul meu care, seară de seară, refuză să-și mai facă lecțiile.”

Este de înțeles că mulți părinți nu vor renunța așa de ușor să le impună copiilor acele comportamente care li se par importante. Însă dacă e să privim lucrurile mai obiectiv, vom vedea că nu le rămâne decât să se dea bătăuți — să accepte că nu au cum să-i schimbe pe cei mici.

Să luăm, de exemplu, problema cu fumatul. Să presupunem că părinții i-au prezentat deja copilului toate argumentele rezonabile contra fumatului — le-au vorbit de experiențele lor neplăcute, le-au spus de rapoartele medicilor oncologi, le-au dat tot felul de articole din revistele de sănătate. Și, cu toate acestea, tânărul ține morțiș să fumeze. Ce mai pot face părinții? Dacă o să încerce să-i interzică să pufăie în casă, copilul va fuma inevitabil atunci când va fi plecat în oraș (eventual va trage din țigară și acasă, când părinții vor fi la serviciu). Se înțelege, cei mari n-au cum să fie tot timpul cu copilul — nu-l pot însoți oriunde merge și nici nu pot veni de la serviciu să-l supravegheze. Și chiar dacă l-ar prinde fumând, ce-ar putea să-i facă? Dacă îi vor mai interzice să iasă din casă, copilul va aștepta până când expiră pedeapsa și se va apuca din nou de fumat. Teoretic, ar putea să-l anunțe că o să-l dea afară din casă, dar puțini părinți sunt dispuși să vină cu asemenea amenințare, pentru că știu că nu vor putea s-o pună în practică. Așadar, concret vorbind, părinții nu au la îndemână nicio alternativă fezabilă, în afară de a accepta că n-au cum să-l oprească pe adolescentul lor dacă el va voi să fumeze. O mamă a exprimat clar această dilemă atunci când mi-a spus: „Singura modalitate prin care o pot opri pe fata mea să mai fumeze ar fi s-o leg de pat”.

Un alt exemplu de comportament care le dă mult de furcă părinților se referă la temele de casă. Ce pot părinții să facă atunci când cel mic nu-și face lecțiile? Dacă o să-l trimită în camera sa, probabil că va asculta muzică sau își va face de cap, făcând orice altceva în afară de teme. Ideea este că nu poți obliga pe nimeni să studieze sau să învețe. „Poți să duci un cal la adăpat, dar nu-l poți obliga să și bea din acea apă” — e un proverb care se aplică foarte bine și părinților care vor să-și oblige micuții să-și facă lecțiile.

Bun, dar cum rămâne cu problema începerii vieții sexuale înainte de căsătorie? Același principiu se aplică și aici. Este imposibil pentru părinți să-și supravegheze copilul în fiecare clipă. Un tată de la cursurile PG-PE a recunoscut: „Cred că e cazul să renunț să-mi mai oblig fiica să nu facă sex înainte de căsătorie. Până la urmă, nu pot să-i fiu gardă de corp de fiecare dată când merge la o întâlnire”.

Există și alte comportamente care ar putea fi adăugate pe lista de lucruri pe care părinții nu au puterea să le schimbe. Hainele vulgare, băutul, prostiile făcute la școală, împrietenirea cu găști dubioase, fumatul de iarbă etc. Tot ce pot să facă părinții este să încerce să-și schimbe copiii din postura de model sau de consultant, încercând să dezvolte o relație „terapeutică” față de cei mici. Și în afară de asta, nimic? Atât cât mă pricep, mi se pare că părintele nu poate decât să accepte faptul că, în definitiv, nu are nicio putere pentru a preveni asemenea purtări: dacă adolescentul va voi să facă ceva, până la urmă tot va reuși.

Poate că acesta este unul dintre costurile pe care orice părinte le are de plătit. Poți să încerci să *faci* cele mai bune lucruri pentru copil, după care să *speri* că va avea parte de ce e mai bun, dar, pe termen lung, riști ca intențiile tale cele mai bune să nu fie suficient de bune. În cele din urmă, vei ajunge și tu să-ți spui acea rugăciune: „Doamne, dă-mi curajul... să accept ceea ce nu pot schimba”.

Capitolul 15

Cum pot părinții să evite conflictele schimbându-se?

Ultima idee pe care le-o oferim părinților este aceea că ei pot să evite multe conflicte schimbându-și o parte din atitudini. Această sugestie este prezentată la sfârșit din următorul motiv: faptul că *ei* ar putea să fie uneori cei care să se schimbe, și nu copiii lor, poate să prezinte o oarecare amenințare pentru părinți. Este mult mai ușor pentru majoritatea să accepte noi metode de a-și schimba copiii și noi metode de-a schimba *mediul* decât să-și asume gândul că trebuie să facă schimbări legate de *ei înșiși*.

A fi părinte în societatea noastră este considerat mai degrabă un mod de-a influența creșterea și dezvoltarea copiilor decât creșterea și dezvoltarea părinților. Foarte adesea, a fi părinte înseamnă a-ți crește copiii — ei sunt cei care trebuie să se adapteze la părinții lor. Există *copii-problemă*, dar nu și *părinți-problemă*. Se presupune că nu există nici chiar „relații-problemă” între părinți și copii.

Cu toate acestea, fiecare părinte știe că în raporturile sale cu partenerul de viață, un prieten, o rudă sau un coleg sunt momente când *el* este acela care trebuie să se schimbe pentru a evita conflictele grave și pentru a menține sănătatea relației lor. Fiecare a avut experiența de-aș fi schimbat atitudinea față de altcineva — devenind mai tolerant față de felul de-a fi al unei persoane, schimbând-și atitudinea față de comportamentul acestei persoane. Poate că v-ați supărat legat de tendința obișnuită a unui prieten de-a întârzia la întâlniri. Acum nu vă mai supărați în legătură cu aceasta și o acceptați ca pe o caracteristică a prietenului respectiv. *Comportarea* lui nu s-a schimbat. *Atitudinea* voastră legată de comportarea sa s-a schimbat. *Voi* v-ați adaptat. *Voi* v-ați schimbat.

Părinții, de asemenea, pot să-și schimbe atitudinile legate de comportamentele copiilor.

Mama Donnei a devenit mai tolerantă față de nevoia fiicei ei de-a purta fuste scurte atunci când și-a amintit de perioada din viața ei când urma și ea întocmai moda fustelor mini cu cizme, supărându-și la rândul ei mama.

Tatăl lui Ricky a devenit mai tolerant față de hiperactivitatea băiețelului lui de trei ani atunci când a auzit într-un grup de discuție cu alți părinți că acest tip de comportament era foarte tipic pentru băieții de vârsta lui.

Un părinte ar fi bine să realizeze că poate să reducă numărul comportamentelor pe care le găsește inacceptabile, schimbându-se ca să devină mai tolerant față de comportarea unui copil sau a copiilor în general.

Aceasta nu este atât de greu cum poate părea. Mulți părinți devin mai toleranți față de comportamentul copiilor lor după primul copil, și adesea chiar și mai toleranți după al doilea sau al treilea. Părinții pot deveni mai înțelegători față de micuți după ce citesc o carte despre copii, după ce audiază o prelegere legată de educarea copiilor sau după ce conduc un grup de copii. Expunerea directă la copii sau la experiențele celorlalți legate de aceștia poate modifica în mod simțitor atitudinea părintelui. Mai sunt și alte moduri mai importante în care un părinte se poate schimba și poate deveni mai tolerant față de copii.

POȚI SĂ DEVII MAI TOLERANT FAȚĂ DE TINE?

Cercetările anterioare arată că există o relație directă între cât de mult se acceptă oamenii pe sine și cât de toleranți sunt față de ceilalți. O persoană care se acceptă pe sine este o persoană înclinată către a fi tolerantă și față de ceilalți. Oamenii care nu pot să agreeze multe lucruri legate de sine au de obicei dificultăți în a tolera mai multe lucruri din partea celorlalți.

Un părinte trebuie să-și pună o întrebare pertinentă: „Cât de mult îmi place de mine însumi?”.

Dacă un răspuns sincer indică o lipsă de toleranță față de el însuși ca persoană, acel părinte trebuie să-și reexamineze propria viață pentru a găsi moduri de-a se simți mai împlinit legat de realizările sale. Persoanele cu un grad mare de toleranță și de stimă de sine sunt în general persoane de succes care își

folosesc talentele, care își actualizează potențialul, care realizează lucruri, fiind, pe scurt, oameni de acțiune.

Părinții care își satisfac propriile nevoi prin eforturi productive independente nu numai că se acceptă pe sine, dar nici *nu au nevoie să găsească satisfacerea propriilor nevoi în comportamentul copiilor*. Ei nu au nevoie ca odraslele lor să crească într-un anumit fel. Oamenii cu stimă de sine, care au o bază fermă a propriilor lor realizări independente, sunt mai toleranți cu copiii lor și cu modul în care aceștia se comportă.

Pe de altă parte, dacă un părinte are puține surse de satisfacție și stimă de sine în viața sa sau deloc și obține satisfacție numai din felul în care alții le apreciază copiii, acesta va tinde să fie intolerant față de propriii copii, în special față de acele comportamente de care se teme că ar putea să-l facă să pară un părinte rău.

Bazându-se pe „autoacceptarea indirectă”, un asemenea părinte *are nevoie ca odraslele sale să se comporte în anumite moduri determinate*. El tinde să fie mai intolerant și mai enervat de copii atunci când aceștia deviază de la modelul pe care-l are ca punct de referință.

Să crești niște „copii buni” — care să aibă note foarte bune la școală, să aibă succes social, să fie buni la sport și așa mai departe — a devenit un simbol de statut pentru mulți părinți. Ei „au nevoie” să fie mândri de copiii lor, au nevoie ca odraslele lor să se comporte în anumite feluri care să-i facă să pară niște părinți buni în ochii celorlalți. Într-un fel, mulți părinți își *folosesc* copiii pentru a-și procura un sentiment de valoare și o stimă de sine. Dacă un părinte nu are vreo altă sursă de stimă de sine, ceea ce este din păcate valabil legat de mulți părinți ale căror vieți sunt limitate, centrându-se pe creșterea de copii „buni”, scena este pregătită pentru o dependență de copii, care îi face pe părinți să fie foarte anxioși și să-și dorească foarte mult ca aceste progeneruri să se comporte în anumite moduri.

AI CUI COPII SUNT?

Mulți părinți își justifică încercările de a-și modela copiii după un anumit tipar spunând: „Până la urmă, ei sunt copiii mei, nu-i așa?” sau „oare părinții nu au dreptul de a-și influența copiii *proprii* în orice mod cred ei de cuviință?”.

Un părinte posesiv, deci unul care se simte îndreptățit să-și modeleze copilul

așa cum vrea el, va fi tentat să considere ca inacceptabile comportamentele copilului când acel copil se îndepărtează de un model impus. Un părinte care își vede copilul nu ca pe o posesie, ci ca pe o ființă de sine stătătoare, cu adevărat diferită, acel părinte va fi de cele mai multe ori tolerant față de comportamentul copilului pentru că nu există niciun model, niciun tipar preconțuit pentru copilul său. Un asemenea părinte poate să accepte mai ușor că odrasla sa este unică și este mai capabil să-i permită copilului să tindă spre ceea ce este el genetic capabil să devină.

Un părinte tolerant este dornic să-și lase copilul să-și dezvolte propriul program de viață, în timp ce un părinte mai puțin îngăduitor simte nevoia să-i programeze viața copilului său.

Mulți părinți își văd copiii ca pe niște prelungiri ale lor. Aceasta de multe ori îi face pe părinți să încerce să-și influențeze progenitura să fie ceea ce el nu a reușit din păcate să devină. Psihologii umaniști din zilele noastre vorbesc foarte mult despre „starea de separare”. Există din ce în ce mai multe dovezi că în relațiile interumane sănătoase, fiecare persoană îi poate permite celeilalte să fie separată, diferențiată de ea. Cu cât există mai mult acest respect față de individualizare, cu atât există mai puțin nevoia de a-l schimba pe celălalt, de-a fi intolerant față de specificul diferențelor din comportamentul său.

În munca mea clinică cu familiile și în orele de PG-PE, este frecvent necesar să le amintesc părinților: Ați creat o viață, acum lăsați copilul să și-o trăiască. Lăsați-l să decidă ce vrea să facă cu viața pe care i-ați dat-o. Gibran a formulat acest principiu foarte bine în *Profetul*:

Copiii tăi nu sunt copiii tăi.

Sunt fiii și fiicele dorinței Vieții către viață.

Ei vin prin tine dar nu de la tine.

Și deși ei sunt cu tine, ei nu-ți aparțin ție.

Poți să le dai dragostea ta, dar nu și gândurile tale.

Poți să te străduiești să fii ca ei, dar nu să-i faci după chipul și asemănarea ta.

Căci viața nu merge înapoi și nici nu adastă în ziua de ieri.

Părinții *se pot* schimba și pot reduce numărul de comportamente pe care le găsesc intolerabile, ajungând să-și dea seama că micuții lor nu sunt copiii lor, nu

sunt niște prelungiri ale lor, ci niște persoane diferite, unice. Un copil are dreptul să devină ceea ce este capabil să devină, indiferent cât de diferit ajunge față de părintele său sau față de tiparul pe care adultul îl are în minte. Iată în ce constă dreptul *inalienabil* al copilului tău.

CHIAR ÎȚI PLAC COPIII SAU NUMAI UN ANUMIT GEN DE COPIL?

Am cunoscut părinți care pretind că le plac copiii, dar al căror comportament arată clar că le plac numai anumite tipuri de copii. Tații cărora le plac atleții adesea resping un copil care nu este interesat de sport sau talentat în acest sens. Mamele care pun preț pe frumusețea fizică pot să respingă o fiică ce nu se încadrează în stereotipul cultural de frumusețe feminină. Părinții ale căror vieți au fost îmbogățite de muzică îi arată adesea unui copil netaientat la muzică cât de dezamăgiți sunt de el. Părinții care pun preț pe competența școlară pot să provoace daune emoționale ireparabile unui copil care nu este înclinat către învățatură și teorie.

Mai puține comportamente vor fi intolerabile pentru părinți dacă aceștia realizează că există o gamă largă de copii pe lumea aceasta și o varietate infinită de moduri de trai pe care le pot alege. Frumusețea naturii și miracolul vieții stau tocmai în această varietate a formelor de viață.

Le spun adesea părinților: „Să nu doriți ca odrasla voastră să devină ceva în mod deosebit, ci doar doriți-vă ca ea să devină”. Cu o asemenea atitudine, părinții se vor simți în mod inevitabil mai toleranți față de fiecare copil și vor trăi plăcerea și entuziasmul de a-i vedea pe fiecare în devenire.

SUNT VALORILE ȘI CREDINȚELE TALE SINGURELE VALABILE?

Deși părinții sunt în mod vizibil mai maturi și mai experimentați decât copiii lor, este adesea mai puțin clar dacă experiența sau cunoașterea lor le-a dat acces exclusiv la adevăr sau le-a oferit destulă înțelepciune pentru a decide de fiecare dată în mod categoric ce este bine și ce este rău. „Experiența este un bun dascăl”, dar ea nu te învață tot timpul ce e bine; cunoașterea este mai bună decât ignoranța, dar o persoană care știe multe nu este automat o persoană înțeleaptă.

M-a frapat cât de mulți părinți care au relații problematice cu copiii lor sunt persoane cu idei foarte ferme și foarte rigide legate de bine și rău. De aici aș deduce următorul lucru: *cu cât sunt mai siguri părinții că propriile lor valori și credințe sunt juste, cu atât vor încerca mai mult să le impună și copiilor lor* (și de obicei și altora). Aceasta mai arată și că asemenea părinți tind să fie intoleranți legat de comportamentele care par să se îndepărteze de propriile lor valori și opinii.

Părinții al căror sistem de valori și de credințe este mai flexibil, mai permeabil, mai apt să se schimbe, mai puțin clar sunt mai înclinați să tolereze comportamentele care par diferite de opiniile și valorile lor. Din nou, am remarcat că asemenea părinți le impun mult mai rar tipare preconceptuate copiilor. Aceștia sunt părinții cărora le vine mai ușor să accepte că băiatul lor se rade în cap, deși ei înșiși nu ar alege această opțiune pentru sine; aceștia sunt părinții care vor accepta mai ușor schimbările din comportamentul sexual al copiilor, modurile diferite de îmbrăcăminte sau revolta împotriva autorităților școlare. Aceștia sunt părinții care par să accepte că schimbarea este inevitabilă, că „viața nu merge înapoi și că nu adastă în ziua de ieri”, că opiniile și valorile unei generații nu sunt în mod automat cele ale generației următoare, că societatea noastră are nevoie de îmbunătățiri, că trebuie musai să protestezi împotriva unor lucruri, că autoritatea irațională și represivă trebuie respinsă cu orice preț. Părinții cu astfel de atitudini consideră într-o mai mare măsură comportamentele tinerilor ca fiind firești, justificate sau cu adevărat acceptabile.

RELAȚIA TA PRINCIPALĂ ESTE CU PARTENERUL DE VIAȚĂ?

Mulți părinți americani consideră că relația lor principală este cu copiii, mai degrabă decât cu *partenerul de viață*. În special mamele se bazează foarte mult pe copiii lor ca sursă de satisfacții, deși acestea ar trebui mai degrabă să vină din relația lor maritală. De multe ori, aceasta duce la „punerea copiilor pe primul plan”, la „sacrificii pentru cei mici”, la dorința sporită ca „odraslele să ajungă bine”, datorită faptului că părinții investesc foarte mult în relația lor cu cei mici. Comportamentul copiilor lor înseamnă *mult prea mult* pentru acești părinți. Este foarte important cum se poartă copiii lor. Acești părinți simt nevoia să-și

supravegheze, ghideze, monitorizeze, judece și evalueze copiii. Este foarte greu pentru acești părinți să le permită copiilor să facă greșeli sau să ia decizii proaste în viață. Ei simt că odraslele lor trebuie să fie protejate de experiența eșecului și ocrotite de orice pericol posibil.

Părinții eficienți sunt capabili să aibă o relație mai detașată cu copiii lor. Relația din căsnicia lor este cea de bază. Copiii au un loc semnificativ în viața lor, dar acesta este aproape secundar, și dacă nu secundar, oricum nu mai important decât relația cu partenerul de viață. Asemenea părinți par să le permită copiilor lor mai multă libertate. Lor le place să petreacă timp cu copiii lor, însă doar perioade limitate — lor le place să petreacă timp singuri și cu partenerul de viață. Ei nu investesc doar în copii, ci și în căsnicia lor. Astfel, pentru ei nu este crucial cum se comportă copiii lor și cât de mult realizează aceștia. Ei tind mai degrabă să creadă că micuții lor își au propriile vieți de trăit și că ar trebui să primească mai multă libertate pentru a se modela. Părinți ca aceștia își admonestează copiii mai rar și îi monitorizează mai puțin. Ei pot fi prezenți atunci când copiii au nevoie de ei, dar nu simt o nevoie mare de-a interveni sau de-a se băga în viața copiilor lor. Ei sunt îngrijorați în legătură cu copiii lor, dar nu anxioși. „Copiii sunt copii”, aceasta este atitudinea lor, astfel că pot fi mai toleranți față de ceea ce sunt aceștia — niște copii. Părinții eficienți se simt adesea amuzați de imaturitatea copiilor lor sau de defectele acestora, mai degrabă decât distruși.

Părinții din acest al doilea grup tind în mod evident să fie mai toleranți și vor fi deranjați de mai puține comportamente. Ei vor avea mai puțină nevoie să controleze, limiteze, direcționeze, restricționeze, admonesteze și să dea lecții. Ei pot să le permită copiilor să aibă mai multă independență — să fie separați de ei. Părinții din primul grup tind să fie mai puțin toleranți. Ei *au nevoie* să controleze, să limiteze, să ghideze, să restricționeze și așa mai departe. Pentru că relația cu copiii lor este cea principală, acești părinți au mare nevoie să le monitorizeze comportamentul și să le programeze viețile.

Am ajuns să văd mai clar de ce părinții care au o relație nesatisfăcătoare cu partenerul de viață au dificultăți în a fi toleranți față de propriii copii: ei sunt prea dependenți de copii, pe care îi privesc ca pe o sursă a bucuriilor și satisfacțiilor care le lipsesc din căsnicie.

POT PĂRINȚII SĂ-ȘI SCHIMBE ATITUDINILE?

Poate această carte — sau un curs PG-PE (acum disponibil și pe video, ca un program de studiu individual) — să aducă o schimbare în atitudinile parentale? Pot oare părinții să învețe să devină mai toleranți cu copiii lor? Înainte aș fi fost sceptic. Ca mai toți practicienii din domeniul consilierii, aveam oarecare prejudecăți care veneau din formarea mea profesională. Cei mai mulți dintre noi suntem învățați că, dacă nu fac psihoterapie intensivă sub îndrumarea unui terapeut profesionist, oamenii nu se schimbă prea mult. Această terapie trebuie să dureze de la șase luni la un an sau chiar mai mult.

Cu toate acestea, recent s-a înregistrat o modificare radicală în conceperea „factorilor schimbării” din procesul terapeutic. Cei mai mulți dintre noi au văzut că oamenii pot să-și modifice mult atitudinea și comportamentul ca rezultat al experienței individuale sau familiale de consiliere sau terapie, ca urmare a seminariilor motivaționale, a cărților, materialelor video sau audio. Majoritatea specialiștilor (și mulți părinți) acceptă acum ideea că oamenii se pot schimba în mod semnificativ atunci când au ocazia de-a învăța și de-a practica abilitățile de comunicare și de soluționare a conflictelor.

Aproape toți părinții care au participat la PG-PE (atât în clasă, cât și prin studiu individual) realizează că atitudinile și metodele lor prezente lasă mult de dorit. Mulți știu că au fost deja ineficienți cu unu sau mai mulți dintre copiii lor, alții sunt speriați de ceea ce metodele lor prezente pot ajunge să le facă pruncilor lor și cu toții sunt în mod acut conștienți de cât de mulți copii ajung să aibă probleme și câte relații dintre părinți și copii se deteriorează atunci când cei mici intră în adolescență.

În consecință, mulți părinți din PG-PE sunt dornici să se schimbe, să învețe noi metode eficiente, să evite greșelile altor părinți (sau pe cele proprii) și să descopere orice tehnică ar putea să le ușureze munca. Nu am întâlnit niciodată un părinte care să nu vrea să-și crească copiii mai bine decât o face în prezent.

Având de-a face cu toate aceste lucruri în PG-PE, nu este surprinzător că „formarea” părinților aduce schimbări semnificative în atitudinea și comportamentul acestora. Acestea sunt câteva exemple luate din scrisorile sau de pe formularele de evaluare primite de la părinți:

„Nu vrem decât să fi putut face cursul acesta cu ani în urmă, înainte ca copiii noștri să fie adolescenți.”

„Acum îi tratăm pe copiii noștri cu același respect pe care-l oferim prietenilor noștri.”

„Mă simt norocos că sunt unul dintre părinții care au urmat acest curs. Mai mult de atât, simt că mi s-a lărgit perspectiva asupra întregii rase umane și că acum sunt mult mai tolerant față de alții, privindu-i așa cum sunt ei, nu așa cum îi vedeam în trecut.”

„Mi-au plăcut mereu copiii, dar acum am învățat să-i și respect. PG-PE nu este doar un curs de creștere a copilului. Pentru mine, pare un mod de viață.”

„M-a făcut să realizez cât de mult îmi subestimam copiii și îi subminasem prin grija obsesivă și zelul meu exagerat. Am fost și membra unui foarte bun grup de studiu al copilului, dar acesta n-a făcut decât să-mi întărească sentimentele de vinovăție și să mă facă să încerc să fiu o *mamă perfectă*.”

„Am fost foarte sceptică și am avut atât de puțină încredere în copiii mei încât acum abia de îmi vine să cred. Când am aflat că ei se descurcau mult mai bine decât mine cu sentimentele și problemele lor, am simțit cum mi se ridică o piatră de moară de pe umeri. Am început să trăiesc pentru mine. Mi-am continuat educația întreruptă și m-am simțit o persoană mai împlinită, și astfel un părinte mai bun.”

Nu toți părinții sunt capabili să-și schimbe atitudinile, pentru a deveni mai toleranți față de copiii lor. Unii ajung să își dea seama că relația lor maritală nu este reciproc satisfăcătoare, astfel că fie unul, fie ambii părinți nu sunt în stare să fie eficienți cu copiii lor. Fie că rar găsesc timp sau energie, pentru că propriile lor conflicte din căsnicie îi consumă foarte mult, fie că nu pot pur și simplu să fie toleranți față de copiii lor pentru că nu se simt toleranți față de ei înșiși în calitate de soț sau de soție.

Altor părinți le vine greu să se dezbrace de propriul lor sistem de valori, pe care l-au preluat de la părinții lor și care acum îi face să fie excesiv de critici și de intoleranți față de propriii lor copii. Altor părinți le este dificil să-și modifice atitudinea de „proprietari” ai copiilor lor sau atașamentul puternic față de scopul de-a își face copiii să corespundă unui model preconceput. Atitudinea din urmă îi caracterizează în special pe părinții care sunt puternic influențați de dogmele unor secte religioase care îi învață pe părinți că ei au obligația morală de a-și converti copiii, chiar dacă aceasta înseamnă ca ei să-și folosească puterea și autoritatea parentale sau să facă uz de metode oarecum asemănătoare spălării pe creier și controlului gândurilor.

Părinții cărora le vine greu să-și modifice atitudinile au posibilitatea ca, în urma PG-PE, să caute alte modalități de a primi ajutor — prin terapie de grup, consiliere maritală, terapie de familie sau chiar terapie individuală. O parte din acești părinți au afirmat că înainte de PG-PE nu s-ar fi gândit să consulte un psiholog sau un psihiatru pentru a primi ajutor. Se pare că PG-PE creează o mai

mare conștiință de sine și îi motivează pe oameni să se schimbe, chiar atunci când programul în sine nu aduce schimbări semnificative.

După cursul PG-PE, unii părinți vor să continue să se întâlnească cu un grup mai mic de mame și tați, ca să poată primi ajutor pentru a-și rezolva atitudinile sau problemele care îi împiedică să aplice în mod eficient metodele pe care le-au învățat. În aceste „grupuri avansate”, părinții se ocupă în principal de relațiile lor maritale, de relațiile cu propriii părinți sau de atitudinile fundamentale față de propria lor persoană. Numai după experiența acestor grupuri mai complexe, acești părinți pot să facă descoperirile care să le permită să folosească metodele PG-PE în mod eficient. Deci, pentru unii părinți PG-PE nu poate produce în sine o schimbare profundă a acestor atitudini, dar poate să ducă la un proces de schimbare sau îi încurajează pe acești oameni să tindă către o mai mare eficiență ca părinți și ca persoane.

Citirea acestei cărți nu este același lucru cu un curs PG-PE sau cu un program video. Cu toate acestea, cred că mulți părinți pot căpăta o bună înțelegere a acestei noi filosofii de creștere a copiilor prin citirea și studierea conștiincioasă a acestui volum. Mulți părinți vor căpăta în urma citirii acestei cărți un nivel rezonabil de competență care se cere pentru a pune această teorie în practică acasă. Aceste competențe pot fi exersate de către cititor în mod frecvent și la o perioadă lungă după terminarea citirii cărții — nu numai în relația cu propriii copii, ci și în relația cu partenerul de viață, colegii, părinții sau prietenii săi.

Experiența noastră ne spune că trebuie să faci eforturi pentru a deveni un părinte mai eficient și pentru a crește copii responsabili. Aceste eforturi sunt considerabile, fie că urmați un curs PG-PE, fie că citiți doar cartea, fie că le faceți pe ambele. Să ne amintim însă că totul se face numai cu efort!

Capitolul 16

Ceilalți părinți ai copiilor voștri

De-a lungul vieții lor, copiii dumneavoastră vor fi expuși la influența altor adulți, cărora le delegați anumite responsabilități parentale. Și, de vreme ce acei oameni mari au anumite funcții parentale, ei vor avea, desigur, și un rol marcant în evoluția și dezvoltarea copiilor. Mă refer, cum ați ghicit deja, la bunici, rude și bone; profesori, directori și consilieri vocaționali; antrenori și alți supraveghetori ai diverselor activități de recreere; coordonatori de școli de catehism, șefi peste cercetași, directori de cluburi sportive și polițiști pentru minori.

Când vă lăsați copiii pe mâinile acestor părinți-surogat, de unde puteți ști că ei îi vor educa într-un mod eficient? Oare acești adulți vor crea cu micuții voștri niște relații „terapeutice” și constructive sau acestea vor fi, mai curând, „nonterapeutice” și distructive? Cât de eficienți vor fi în calitatea lor de consilieri ai copiilor dumneavoastră? Veți fi oare de acord ca acești oameni pregătiți în lucrul cu cei mici să se ocupe și de copiii dumneavoastră? De unde veți ști că influența lor nu va fi distructivă?

Aceste întrebări sunt vitale, pentru că viețile copiilor dumneavoastră vor fi puternic influențate de toți adulții cu care vor intra în contact.

Mulți dintre acești înlocuitori parentali învață o mulțime de lucruri de la cursurile PG-PE (inclusiv urmărind filme cu aceste cursuri). Am lucrat cu aceste persoane și în cadrul unor programe special gândite pentru „profesori eficienți”, „lideri eficienți” sau pentru „rezolvarea de conflicte”. Și am observat că majoritatea acestor specialiști împărtășeau aceleași atitudini cu cele ale părinților atunci când venea vorba despre metodele cele mai frecvente pentru buna creștere a copiilor. Și ei greșeau, pentru că nu reușeau să-i asculte pe micuți; și ei le vorbeau cu un aer de superioritate, care le deteriora stima de sine; și ei se bazau foarte mult pe autoritate și forță pentru a manipula și controla comportamentul

copiilor; și ei erau prizonierii celor două abordări „câștig–pierdere”; și ei țineau „predici”, erau pisălogi și îi certau pe copii, încercând să le imprime valorile și credințele proprii și să-i modeleze după chipul și imaginea lor.

Firește, există și excepții, la fel ca în cazul părinților. Dar, în majoritatea covârșitoare a cazurilor, adulții care se ocupă de copiii dumneavoastră nu posedă atitudinile și aptitudinile necesare pentru a fi niște sfătuitori eficienți. La fel ca părinții, ei nu au fost formați pentru a deveni niște „factori terapeutici” eficace în relația interpersonală cu micuții și adolescenții. Și, din nefericire, ei vă pot vătăma copiii.

Mă voi referi, pentru exemplificare, la învățători și la directori de școală, dar de aici nu trebuie să înțelegeți că ei ar fi cei mai ineficienți dintre cei care lucrează cu copiii sau că ei ar avea cel mai urgent nevoie de cursurile noastre de parentaj. Dar, dat fiind că ei petrec cel mai mult timp cu odraslele dumneavoastră, tot ei vor avea și o putere mai mare de influențare, în bine sau în rău. După ce am avut ocazia să colaborez cu mai multe școli din diverse locuri, îmi e destul de limpede acum că aproape toate aceste instituții funcționează într-un spirit autoritarist, preluat (ca structură și ca filosofie a leadershipului) de la organizațiile militare.

Regulamentele pentru elevi sunt decise, de fiecare dată, în mod unilateral de adulții din vârful ierarhiei, fără ca acei copii care trebuie să li se supună să aibă vreun cuvânt de spus. Încălcarea acestor regulamente atrage după sine pedepse, în unele cazuri — poate n-o să vă vină să credeți — chiar pedepse corporale. Profesorilor fără funcții de conducere nu li se dă nici lor posibilitatea de a participa la crearea regulamentului intern, pe care ei va trebui să-l aplice. Mai mult, profesorii ajung să fie evaluați mai degrabă în funcție de cum reușesc să facă ordine în clasă, și mai puțin după cât succes au în încurajarea elevilor să se ocupe de învățatură.

De asemenea, școlile le impun copiilor niște materii pe care majoritatea elevilor le consideră plicticoase și deloc relevante pentru ceea ce-i așteaptă în viață. Recunoscând că o asemenea programă n-are cum să-i motiveze pe elevi (nefiind, în ochii lor, nici interesantă, nici folositoare), școlile vor apela, în diverse grade, la instrumentul universal al recompenselor și pedepselor. Și astfel vor reuși să scoată pe bandă rulantă elevi care vor fi etichetați ca „sub medie”.

La clasă, elevii sunt adesea jigniți și desconsiderați de pedagogii lor. Sunt

răsplătiți atunci când reușesc să spună lecția „pe de rost” și sunt admonestați atunci când își manifestă dezacordul. Ca o regulă cvasigenerală, în ultimii ani de gimnaziu, precum și în liceu, profesorii nu mai sunt în stare să-și determine clasa să desfășoare dezbateri cu noimă. Aceasta pentru că majoritatea pedagogilor le replică elevilor folosind cele „Douăsprezece Blocaje al Comunicării”. De aceea, va fi repede descurajată comunicarea deschisă și onestă din partea copiilor.

Când copiii devin „neascultători” în clasă, așa cum e de așteptat într-un climat „nonterapeutic” și plictisitor, conflictele sunt rezolvate de obicei prin Metoda I, iar în unele cazuri prin Metoda a II-a. Copiii sunt trimiși adesea la director sau la psihologul școlar, de la care se așteaptă să soluționeze cumva aceste conflicte dintre pedagogi și elevi. Dar se ignoră astfel că, în aceste cazuri, *un membru al conflictului nu este prezent* — desigur, este vorba despre profesor. Așa se face că, îndeobște, directorul sau psihologul va *presupune* că elevul este de vină și fie îl va pedepsi și îi va ține morală, fie îl va pune să promită că s-a cumițit și că greșeala sa „nu se va mai repeta”.

În cele mai multe școli, drepturile civile ale elevilor sunt în mod flagrant încălcate: dreptul la liberă exprimare, dreptul de a purta tunsoarea care le place, dreptul de a veni cu hainele pe care și le doresc, dreptul de a contrazice. În plus, școlile le refuză copiilor dreptul de a nu depune mărturie contra lor înșiși — astfel, dacă ei fac vreo boacănă, directorii de școală nu îi vor trata conform „prezumției de nevinovăție”, așa cum aceasta este garantată de sistemul juridic pentru fiecare cetățean.

Oare avem noi o imagine deformată asupra școlii de azi? Mă îndoiesc. Mulți alți observatori ai sistemului școlar au remarcat aceleași deficiențe³. Și, până una alta, ar fi de ajuns să-i întrebăm pe copii cum văd ei sistemul școlar și de predare. Mulți vor spune că urăsc școala și că profesorii îi tratează incorect și cu dispreț. Mulți copii au ajuns să se refere la școală ca la un loc unde *e musai* să meargă; foarte rar se mai întâmplă ca învățătura să li se mai pară un lucru plăcut și distractiv; mersul la școală a devenit o corvoadă, iar profesorii sunt niște polițai antipatici.

De vreme ce copiii sunt încredințați unor adulți al căror tratament conduce adesea la reacții negative, nu e corect ca doar părinții să fie considerați responsabili pentru ceea ce se întâmplă cu ai lor copii. Părinții pot fi, e drept, învinovați, dar există și alți adulți care ar trebui să-și asume răspunderea pentru

ceea ce devin acești copii.

Ce pot face părinții în acest context? Sunt oare în stare să-i influențeze pe acești părinți-surogat? Au oare vreun cuvânt de spus în legătură cu felul în care sunt tratați copiii lor și cu modul în care li se vorbește? Părerea mea este că ei ar putea — și chiar ar trebui — să facă ceva în acest sens. Dar asta ar însemna că ar fi bine să nu mai fie așa de pasivi și de umili ca până acum.

Mai întâi de toate, ar trebui ca ei înșiși să-și ascute simțurile, ca să poată detecta orice fel de folosire arbitrară a puterii sau autorității în instituțiile puse în serviciul copiilor. Ei va trebui să se confrunte cu acei avocați ai ideii că „trebuie să fii sever cu copiii”. Altfel spus, va trebui să le țină piept celor care aprobă folosirea forței în raporturile cu cei mici („trebuie cumva asigurată ordinea și disciplina”) și care susțin că e nevoie de metode autoritare pentru că nu te poți încrede în cei mici, care n-au niciun control asupra lor înșiși.

Părinții trebuie să intre pe teren și să se lupte pentru „drepturile civile” ale copiilor de fiecare dată când acestea sunt amenințate de către cei care cred că celor mici nu li se cuvin aceste drepturi.

Părinții pot de asemenea să promoveze și să susțină programe care vor să introducă în școli idei și metode novatoare, cum ar fi: schimbări în programă, eliminarea sistemului actual de notare, introducerea de noi instrumente didactice, oferirea mai multor oportunități pentru ca elevii să poată învăța pe cont propriu și în ritmul propriu, punerea la dispoziție a unui sistem educațional individualizat, cooptarea copiilor în procesul decizional al conducerii școlii sau formarea profesorilor pentru a căpăta noi abilități de relaționare terapeutică și umanistă cu elevii.

Astfel de programe există deja în comunitățile școlare (din SUA și nu numai), așa că este la latitudinea lor să le folosească. Multe alte programe sunt în stadiu de implementare și planificare. Părinții n-au de ce să se teamă de astfel de noi inițiative educaționale, ci ar trebui să fie deschiși față de ele și să îi încurajeze pe directorii de școli să le pună la încercare eficacitatea.

Cel mai familiar program îmi este, desigur, cel conceput de mine — „Programul Gordon pentru Profesori Eficienți” (PG-ProfE). Acest curs a fost ținut în sute de școli din toate colțurile Statelor Unite, dar și în alte țări. Iar rezultatele sunt încurajatoare.

Într-un liceu din Cupertino, statul California, în urma cursului nostru,

directorul, profesorii și elevii s-au implicat cu toții într-un proiect de rescriere a regulamentului de disciplină. Această rezolvare de probleme bazată pe participarea adulților și a elevilor i-a scăpat de vechiul și grosul regulament, pe care l-au înlocuit cu două reguli simple: nimeni nu are dreptul să împiedice procesul de învățare al unei alte persoane; nimeni nu are dreptul să vatăme fizic o altă persoană! Directorul mi-a povestit ce efecte a avut această inițiativă:

„Faptul că am redus cu mult folosirea puterii și autorității în relația cu elevii a făcut ca acești copii să devină mult mai autonomi și să fie mai dispuși să-și asume răspunderea pentru propria purtare, precum și pentru cea a altor colegi.”

Într-o altă școală, din Palo Alto (California), în urma aplicării Metodei a III-a de rezolvare a conflictelor la o clasă extrem de gălăgioasă, profesorul a reușit să reducă numărul de „acte inacceptabile și deranjante” de la 30 într-o oră de curs la 4,5 per lecție. Un chestionar de evaluare ulterioară a relevat faptul că 76% din elevii acelei clase erau de părere că, după ședințele de rezolvare de probleme, se putea lucra mult mai bine la oră, iar nouăzeci și cinci de procente au simțit că atmosfera din clasă s-a schimbat în „bine” sau în „foarte bine”.

Directorul de la Liceul „Apollo” din Simi Valley a scris despre efectele cursurilor pentru profesori eficienți (PG-PE) asupra sa și asupra școlii sale:

1. Problemele de disciplină au scăzut cu cel puțin 50%. Această metodă mi se pare mulțumitoare și eficace în cazul gestionării comportamentelor problematice, evitând astfel măsurile mai dure, precum interzicerea, pentru câteva zile, a accesului elevului în școală. Mi-am dat seama că această suspendare elimină pentru trei sau patru zile respectiva problemă, dar nu face nimic ca să rezolve cauzele acelei purtări inacceptabile. Abilitățile pe care le-am deprins la cursurile PG-PE m-au ajutat să rezolv disputele dintre elevi, dar și conflictele dintre administrație și restul profesorilor sau dintre pedagogi și elevi.
2. Acolo unde am simțit nevoia de a preveni un conflict, am organizat ședințe de școală. Am folosit metoda de rezolvare de probleme recomandată de dr. Gordon și am reușit să preîntâmpinăm transformarea unor disensiuni în niște reale probleme de comportament.
3. Relația mea cu elevii s-a ameliorat considerabil, pentru că le-am permis copiilor să-și asume responsabilitatea actelor lor și le-am dat ocazia să-și rezolve pe cont propriu problemele care „țineau” doar de ei.

Directorul unei școli elementare din La Mesa a apreciat, la rândul său, programul PG-PE:

La școala elementară pe care o conduc, un mare număr de pedagogi (șaisprezece din douăzeci și trei) au urmat cursurile pentru profesori eficienți. Am observat că, imediat după aceste traininguri, corpul profesoral

și elevii s-au schimbat mult în bine:

1. Învățătorii se simt mai încrezători în propriile abilități de a face față comportamentelor mai problematice.
2. Climatul afectiv de la clasă este mult mai relaxat, mult mai sănătos.
3. Copiii sunt implicați în stabilirea acelor reguli după care trebuie să funcționeze școala lor. Prin urmare, ei au făcut un angajament personal față de aceste regulamente.
4. Copiii au învățat cum să rezolve conflictele sociale fără să trebuiască să facă apel la forță sau la căi de manipulare.
5. „Problemele disciplinare” care ajung pe biroul meu sunt mult mai puține.
6. Comportamentul pedagogilor este mult mai adecvat — cu alte cuvinte, consilierea elevilor are loc atunci când ei au o problemă, și nu când învățătorul ajunge să aibă o problemă.
7. Învățătorii știu acum mult mai bine cum să rezolve acele probleme care „țin” de ei, fără să trebuiască să folosească puterea în a-i controla pe elevi.
8. S-a îmbunătățit și deprinderea pedagogilor de a coordona întâlnirile de negociere cu părinții.

Dacă directorii și profesorii din școli capătă aceleași deprinderi pe care le câștigă și părinții formați în Programul „Gordon”, *s-ar putea* să apară schimbări semnificative la nivelul școlilor. Însă ne-am dat seama că școlile nu vor fi deschise la schimbare în acele comunități în care părinții nu vor să se dezbare de metodele lor clasice de educare a copiilor, fie pentru că le e teamă de schimbare, fie pentru că nu pot nicicum să renunțe la autoritatea pe care o au față de cei mici.

Totuși, eu sper că tot mai mulți părinți vor fi convinși să aplece mai atenți urechea la plângerile copiilor legate de tratamentul pe care-l primesc din partea multor pedagogi, antrenori, instructori de catehism și supraveghetori. Ar fi bine să ia cât mai în serios ceea ce simt copiii atunci când ajung să spună că urăsc școala și sunt revoltați de felul în care sunt tratați de către cei mari. În loc să ia de fiecare dată apărarea acestor instituții, părinții ar putea să ia seama la ce le povestesc copiii și să accepte că ceva poate că e în neregulă acolo, la școală sau la antrenamentul sportiv.

Doar când părinții vor fi mai motivați și mai insistenți va fi cu putință ca aceste instituții să devină mai democratice, mai umane și mai aproape de stilul de relaționare din psihoterapie. Dacă vrem să schimbăm cu adevărat ceva, atunci va fi nevoie de o nouă filosofie în relaționarea cu copiii și cu tinerii — va trebui o nouă Cartă a Drepturilor Copiilor și Adolescenților. Societatea nu se mai poate purta cu cei mici așa cum s-a purtat în ultimii două mii de ani — e nevoie de o modificare de atitudine cam la fel ca aceea petrecută față de drepturile

minorităților.

Această nouă filosofie asupra relațiilor adult–copil am exprimat-o sub forma unei profesii de credință — pe ea se întemeiază Programele „Gordon”. Scris cu mai mulți ani în urmă, pentru a exprima cât mai sintetic și mai clar filosofia mea legată de relaționarea umană, acest crez este oferit participanților la cursurile mele și vi-l ofer și vouă ca pe un manifest adresat tuturor adulților:

CREZUL RELAȚIONĂRII UMANE

Tu și cu mine ne aflăm într-o relație pe care o prețuiesc și pe care vreau s-o mențin. Dar mai știu că fiecare dintre noi este o persoană aparte, cu nevoile sale specifice, pe care are tot dreptul să încerce să și le satisfacă. Mă voi strădui să fiu în mod sincer tolerant față de orice faci atunci când cauți să-ți împlinești trebuințele sau atunci când nu reușești să-ți satisfaci aceste nevoi.

Atunci când îmi vei împărtăși din grijile tale, voi încerca să te ascult cu multă înțelegere și bunăvoință, în așa fel încât să te ajut să-ți rezolvi singur problemele tale, în loc să depinzi de soluțiile mele. Atunci când ai o problemă care vine din faptul că purtarea mea te împiedică să-ți împlinești nevoile, te invit să-mi spui sincer și deschis tot ce te supără la mine. Și în acele momente voi pleca urechea la ce-mi spui și voi încerca să-mi modific comportamentul, atât cât îmi stă în putere.

Mai departe, atunci când actele tale mă împiedică să-mi împlinesc dorințele, făcându-mă să privesc purtarea ta ca inacceptabilă, îți voi împărtăși aceste neplăceri și îți voi spune cât mai clar și mai deschis ce anume mă deranjează la tine, sperând că tu îmi vei respecta nevoile suficiente de mult pentru a mă lua în seamă și a-ți schimba comportamentul.

În acele momente în care niciunul dintre noi nu-și va putea modifica purtarea, pentru a ajuta la împlinirea nevoilor celuilalt, și când ne vom da seama că am ajuns la un conflict-de-nevoi, hai să ne luăm angajamentul că nu vom apela, nici tu, nici eu, la forță și că nu ne vom război pentru a-l supune pe celălalt. Îți respect dorințele, dar trebuie să am grijă și de ale mele. În consecință, sper că vom încerca, de fiecare dată, să găsim soluții acceptabile pentru amândoi la acele conflicte care se vor mai ivi din când în când. Doar astfel vom reuși să mulțumim și trebuințele tale, și pe ale mele, așa încât nimeni să nu piardă și ambii să avem numai de câștigat.

Doar astfel și tu, și eu ne vom putea dezvolta și împlini ca persoane, iar relația noastră va putea fi întotdeauna una sănătoasă, pentru că va fi mulțumitoare pentru ambele părți. Fiecare dintre noi va putea deveni ceea ce este în stare să fie, iar relația noastră va putea merge mai departe, bazată pe un respect și o simpatie reciprocă, pe prietenie și pe pace.

Știu că, odată ce va fi adoptat și practicat de către adulții din instituțiile care se ocupă de copii, acest crez va putea aduce schimbări constructive. Dar sunt perfect conștient că această reformă nu se va petrece de azi pe mâine. Până la urmă, adulții de azi sunt copiii de ieri, deci sunt și ei niște produse ale parentajului inefficient.

Avem nevoie de o *nouă* generație de părinți care să fie dispuși să accepte să

Învețe aceste noi abilități de creștere a unor copii responsabili. Căci de aici trebuie să pornească totul. Puteți participa și dumneavoastră la această revoluție — începeți chiar acum, din această clipă, cu cei din familia dumneavoastră.

[3](#) Vezi în secțiunea „Lecturi recomandate” cărțile lui Holt, Neill și Rogers.

Anexe

1. CUM SĂ RECUNOȘTI SENTIMENTELE (UN EXERCİȚIU)

EXPLICAȚII: Copiii le comunică părinților mai mult decât niște idei și vorbe. Cuvintele lor ascund adesea și stări afective. Mai jos, am oferit câteva exemple tipice de „mesaje” emise de către cei mici. Citiți-l pe fiecare cu atenție, încercând să ghiciți despre ce sentiment este vorba. Apoi, scrieți în coloana din dreapta ce fel de stări afective ați recunoscut. Încercați să ignorați conținutul propriu-zis și să scrieți doar sentimentul pe care-l întrezăriți (unul sau câteva cuvinte vă vor fi suficiente). Unele dintre replicile de mai jos s-ar putea să conțină chiar mai multe sentimente — scrieți toate stările afective pe care le „auziți” și numerotați-le în ordinea în care vă vin. După ce ați terminat, comparați lista dumneavoastră cu cea din pagina următoare care include soluțiile și punctarea itemilor exercițiului. Punctați-vă fiecare răspuns în funcție de indicațiile oferite acolo.

Copilul spune

EXEMPLU: Nu știu ce fac greșit. Chiar nu-mi dau seama. Poate că mai bine aș renunța.

1. Ah, ce bine! Mai sunt doar zece zile și se termină școala.
2. Ia uite, tati, ce avion am construit cu noile mele scule!
3. Nu mă lași de mână când intrăm la grădiniță, da?
4. Nu mă mai amuză nimic. Și nu-mi vine să mai fac nimic.
5. Nu voi fi niciodată la fel de priceput ca Jim. Am exersat și am tot exersat, dar tot nu-s mai bun ca el.
6. Noua învățătoare ne dă prea multe teme de casă. Nu pot niciodată să le termin. Ce să mă fac?
7. Toți ceilalți copii au mers la plajă. Eu cu cine mă mai joc acum?
8. Da, dar părinții lui Jim i-au dat voie să meargă cu bicicleta la școală. Iar eu

- știu să merg mai bine decât el.
9. Nu trebuia să mă port așa de urât cu micul Nicholas. Am fost rău cu el.
 10. Vreau să-mi aranjez părul cum îmi place mie. Doar e părul meu, nu-i așa?
 11. Crezi că am scris cum trebuie această compunere? E destul de bună?
 12. De ce profa m-a pedepsit taman pe mine să stau la școală după ore? N-am fost singurul care a făcut gălăgie la clasă. Îmi vine să-i trag una în cap.
 13. Lasă că pot să fac asta și singur. Nu-i nevoie să mă ajuți. Sunt destul de mare ca să mă descurc.
 14. Matematica mi se pare prea grea. Nu pricep nimic de parcă-s bătut în cap.
 15. Lasă-mă în pace, du-te de aici. N-am chef să vorbesc cu nimeni acum. Oricum, ce-ți pasă ție de mine?
 16. M-am descurcat o bună perioadă de timp, dar acum îmi merge mai rău decât înainte. Am tot încercat diverse soluții, dar niciuna nu m-a ajutat. La ce bun să mă mai zbat?
 17. Da, sigur că mi-ar plăcea să merg, dar pur și simplu nu pot s-o sun. Dacă o să râdă de mine că o invit?
 18. Nu mă mai joc niciodată cu Pam. E o fată rea.
 19. Sunt extrem de fericit că am venit pe lume în această familie, unde te am pe tine și pe tata, când puteam să mă nasc în cine știe ce altă casă.
 20. În principiu, cred că știu ce vreau să fac mai departe... dar poate că mă înșel. De fiecare dată parcă am ales ce era mai rău. Tu ce zici, tată, ce crezi că ar trebui să fac — să merg să muncesc sau să mă înscriu la o facultate?

Copilul se simte

- a) Dezorientat
- b) Descurajat
- c) Tentat să renunțe

Mai departe, folosiți instrucțiunile pentru rezolvare și punctarea din pagina următoare și punctați-vă răspunsurile:

1. Notați punctele în partea dreaptă a fiecărui răspuns.
2. Însumați toate aceste puncte și completați totalul reieșit la rubrica de sub tabelul cu soluții.

EXPLICAȚII: Acordați-vă 4 puncte acolo unde vi se pare că alegerile dumneavoastră sunt foarte apropiate de soluții. Notați cu 2 puncte acele răspunsuri în care v-ați apropiat doar parțial de soluție sau ați pierdut din vedere unul dintre sentimente. Și notați cu 0 răspunsurile care sunt complet pe lângă soluții.

Soluții

1. (a) Bucuros.
(b) Ușurat.
2. (a) Mândru.
(b) Mulțumit.
3. (a) Temător, înfricoșat.
4. (a) Plictisit.
(b) Încremenit.
5. (a) Inadecvat.
(b) Descurajat.
6. (a) Împovărat.
(b) Înfrânt.
7. (a) Lăsat de izbeliște.
(b) Singur.
8. (a) Nedreptățit de părinți.
(b) Sigur pe el.
9. (a) Vinovat.
(b) Mâhnit pentru ce a făcut.
10. (a) Enervat față de amestecul părinților.
11. (a) Îndoit.
(b) Nesigur.
12. (a) Furios, plin de ură.
(b) Nedreptățit.
13. (a) Sigur pe sine.
(b) Încrezător; nu are nevoie de ajutor.
14. (a) Frustrat.
(b) Inadecvat.
15. (a) Rănit.
(b) Furios.
(c) Neiubit.
16. (a) Descurajat.
(b) Dispuns să se dea bătut.
17. (a) Dornic să meargă.
(b) Temător.
18. (a) Furios.

19. (a) Recunoscător, bucuros.

(b) Norocos pentru părinții pe care-i are.

20. (a) Nesigur, dominat de incertitudine.

Scorul dumneavoastră total este: _____

Cât de buni sunteți în recunoașterea sentimentelor și atitudinilor:

- 61-80 Abilitate crescută în identificarea sentimentelor.
- 41-60 Abilitate peste medie în recunoașterea sentimentelor.
- 21-40 Abilitate sub medie în identificarea sentimentelor.
- 0-20 Abilități slabe în recunoașterea sentimentelor.

2. RECUNOAȘTEREA MESAJELOR INEFICIENTE (UN EXERCİȚIU)

EXPLICAȚII: Citiți fiecare situație și mesajul trimis de părinte. În coloana „Comunicare greșită pentru că...”, scrieți motivul pentru care acest mesaj trimis de părinte nu este eficient, folosind următoarea listă de „erori de comunicare”:

- Ratarea țintei.
- A blama, a judeca.
- Mesaj indirect, sarcasm.
- A oferi soluții, a da porunci.
- Descărcarea unui sentiment secundar.
- A insulta.
- A lovi și a fugi.

Situație și mesaj

EXEMPLU: Un băiat de zece ani lasă un briceag desfăcut pe podeaua camerei bebelușului. „Cum ai putut face tâmpenia asta? Bebelușul ar fi putut să se taie.”

1. Copiii se ceartă pe care post TV să se uite. „Nu vă mai ciondăniți! Ia închideți televizorul chiar în clipa asta!”
2. Fata ajunge acasă la ora 1.30 deși promisese că se întoarce până la miezul nopții. Părinții au fost destul de îngrijorați să nu fi pățit ceva. Părintele este ușurat când își vede copilul teafăr. „Deci e clar că nu pot avea încredere în tine. M-ai supărat rău de tot. Vei fi pedepsită să stai în casă următoarea lună.”
3. Un băiat de doisprezece ani lasă deschisă porțița care dă spre piscină, punând în primejdie viața fratelui său mai mic, de doi ani. „Tu chiar vrei să-ți îneci frățiorul? Sunt tare furioasă pe tine!”
4. Dirigintele trimite un bilețel părinților, în care le scrie că odrasla lor de unsprezece ani este prea gălăgioasă și vorbește „urât” la clasă. „Ia treci înapoi și zi-mi de ce vrei să-ți faci de rușine părinții cu gura aia a ta spurcată!”
5. Mama este furioasă și extrem de frustrată, pentru că cel mic se mocăie și o face să întârzie la întâlnirea deja programată. „Mămica ta și-ar dori să-ți pese mai mult de ea.”
6. Mama se întoarce acasă și vede că sufrageria este într-o dezordine totală, deși ea le-a spus să nu facă mizerie acolo, pentru că va veni cineva în vizită. „Sper

- că v-ați distrat pe cinste reușind să-mi scoateți peri albi.”
7. Tatăl este scârbit de aspectul și mirosul picioarelor murdare ale fiicei sale. „Dragă, tu nu-ți speli lăboanțele așa cum face orice om normal? Du-te și fă naibii un duș!”
 8. Părinții au pe cineva în vizită, iar copilul face tot felul de giumbușlucuri ca să fie băgat în seamă. Mama îi spune: „Ce-ți mai place să te dai în spectacol!”
 9. Mama este supărată pe copil pentru că farfuriile nu au fost puse la loc după ce au fost spălate. În timp ce copilul aleargă să prindă autobuzul școlii, mama îi strigă: „Să știi că m-am supărat tare pe tine în dimineața asta”.

Eroare de comunicare

Blamare, judecare.

Comparați-vă răspunsurile cu acestea:

1. Oferirea unei soluții.
2. Blamare, judecare. Descărcarea unui sentiment secundar. Oferirea unei soluții.
3. Blamare, judecare. Descărcarea unui sentiment secundar.
4. Blamare, judecare.
5. Blamare, judecare. Ratarea țintei.
6. Mesaj indirect.
7. Mesaj indirect. Oferirea unei soluții. Blamare, judecare.
8. A insulta.
9. A lovi și a fugi.

Notați Mesajele la persoana I, congruente pentru fiecare dintre situațiile de mai sus, evitând toate aceste „erori de comunicare”.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.

3. EMITEREA DE MESAJE LA PERSOANA I (UN EXERCITIU)

EXPLICAȚII: Citiți fiecare dintre situațiile de mai jos, observați Mesajele la persoana a II-a din cea de-a doua coloană, după care scrieți un Mesaj la persoana I în cea de-a treia coloană. După ce ați terminat, comparați Mesajele la persoana I scrise de dumneavoastră cu cele de la pagina cu soluții.

Situația	Mesaje la persoana a II-a	Mesaje la persoana I
1. Mama vrea să se uite la știri. Copilul insistă să i se urce pe genunchi. Mama devine nervoasă.	„N-ai voie să deranjezi pe cineva care urmărește știrile.”	
2. Tatăl pune aspiratorul. Copilul îl tot scoate din priză. Tatăl se grăbește.	„Ești tare obraznic!”	
3. Copilul vine la masă cu mâinile și fața murdare.	„Păi ce băiat mare ești tu? Doar o găgă ar face ce-ai făcut tu!”	
4. Copilul tot trage de timp, pentru a nu merge la culcare. Tata și mama vor să discute doar între ei despre o problemă de-a lor. Copilul se tot fâțâie pe lângă ei, nelăsându-i să-și vadă de discuție.	„Știi bine că trebuia să fii deja în pat. De ce vrei să ne superi? Trebuie să mergi la culcare.”	
5. Copilul se roagă de părinți să-l ducă la cinema, deși el nu și-a făcut curat în cameră de zile bune, după ce promisese că va face ordine.	„Nu meriți să mergi la cinema, pentru că ai fost nepăsător și egoist”.	
6. Toată ziua copilul a fost tăcut și supărat. Mama sa nu știe ce l-a necăjit așa de rău.	„Ei hai, nu mai fi așa de abătut. Fie îmi arăți și mie un zâmbet, fie dacă vrei să fii morocănos, te duci	

	afară. Nu merită să te necăjești atâta!”
7. Copilul pune muzică la boxe așa de tare, că părinții din camera vecină nici nu se mai pot înțelege între ei.	„Chiar nu-ți pasă de alții? De ce trebuie să meargă muzica aia așa de tare?”
8. Copilul promite să curețe baia, pentru petrecerea din acea seară. Toată ziua, n-a făcut decât să tragă mâța de coadă. Acum mai este o oră până să vină oaspeții, iar el nici n-a început să curețe prin baie.	„Ai pierdut vremea toată ziua și n-ai făcut ce-ai promis. Cum poți să fii așa de nesimțit și de iresponsabil?”
9. Fata a uitat că trebuie să se întoarcă acasă la ora stabilită împreună cu mama ei, pentru a merge să-și cumpere haine. Mama e pe fugă.	„Ar trebui să-ți fie rușine. Am fost de acord să mergem să-ți iau haine, iar pe tine te doare în cot de faptul că ai întârziat.”

Soluții:

1. „Nu pot să mă uit la televizor și să mă joc cu tine în același timp. Chiar mă supără că nu pot avea și eu puțin timp singură, să mă relaxez și să urmăresc știrile.”
2. „Chiar mă grăbesc și mă scoate din minți să tot trebuiască să bag aspiratorul la loc în priză. N-am chef de joacă atunci când trebuie să termin urgent o treabă.”
3. „Mănânc cu noduri în gât când văd atâta mizerie. Îmi dă o senzație de greață și îmi piere tot apetitul.”
4. „Mama și cu mine avem ceva important de discutat. Nu putem să purtăm conversația câtă vreme ești în preajmă și nici n-avem timp să așteptăm până te hotărăști să mergi la culcare.”
5. „Nu văd de ce eu ar trebui să fac ceva pentru tine, de vreme ce tu nu te ții de promisiunea de a-ți face curat în cameră.”
6. „Îmi pare rău că te văd așa de trist, dar nu știu cum să te ajut, pentru că nu-mi dau seama de ce ești atât de abătut.”
7. „Simt că îți bați joc de mine. Vreau și eu să petrec puțin timp cu tatăl tău, dar zgomotul muzicii mă scoate din minți.”
8. „Sunt realmente dezamăgită. Am muncit toată ziua ca să pregătesc această petrecere, iar acum, colac peste pupăză, trebuie să rezolv și problema asta cu baia murdară.”
9. „Nu-mi convine, să știi, ca după ce mă dau peste cap ca să-mi fac timp să mergem să-ți iau haine noi, tu să uiți complet că ne dăduserăm întâlnire.”

4. FOLOSIREA AUTORITĂȚII PARENTALE (UN EXERCİȚIU)

EXPLICAȚII: Aveți mai jos o listă cu felul în care se poartă îndeobște părinții cu cei mici. Încercând să fiți obiectiv și sincer față de dumneavoastră, veți putea învăța un aspect important al meseriei de părinte — anume, cum să vă folosiți de autoritatea dumneavoastră parentală.

Vă rog să citiți fiecare dintre afirmații și apoi notați-vă pe pagina de soluții dacă este probabil sau improbabil ca dumneavoastră, ca părinte, să vă purtați în acel fel (nu este obligatoriu să vă purtați exact ca în acea afirmație — poate să fie și un comportament asemănător).

Dacă nu aveți copii sau dacă acea afirmație s-ar potrivi doar unuia dintre copiii dumneavoastră (în funcție de vârstă, sex etc.), încercați să vă imaginați, totuși, cum v-ați comporta în acea situație. Încercuiți doar una dintre cele trei alternative de răspuns. Dacă nu înțelegeți vreuna din afirmații sau dacă nu sunteți siguri de răspuns, atunci încercuiți simbolul „?”.

I Este improbabil ca dumneavoastră să acționați așa sau în vreun mod similar.

P Este probabil ca dumneavoastră să acționați așa sau în vreun mod similar.

? Nu știu ce să răspund sau n-am înțeles afirmația.

Ca să înțelegeți mai bine termenii folosiți în acest exercițiu, citiți următoarele definiții:

„A pedepsi” A pricinui un tip de neplăcere copilului, refuzându-i ceva ce-și dorește sau vătămându-l fizic sau psihic.

„A certa” A critica aspru, „a muștra” pe cineva sau „a face scandal” cuiva, a veni cu aprecieri negative sau a trage o săpuneală.

„A amenința” A avertiza copilul că-l așteaptă o eventuală pedeapsă.

„A recompensa” A pricinui un tip de plăcere copilului, oferindu-i ceea ce-și dorește.

„A lăuda” A aprecia pozitiv sau favorabil faptele copilului; a spune ceva bun despre el.

Indică răspunsul tău în pagina cu soluții

EXEMPLU: Atunci când ne aflăm împreună cu alți oameni mari, copilul trebuie să-și ceară voie să vorbească. I, P, ?

Încercuind **I**, veți indica faptul că este improbabil ca dumneavoastră să-i

impuneți așa ceva.

1. Când copilul apasă bezmetic pe clapele pianului și când nu ascultă de mine dacă îi spun că mă deranjează foarte tare, atunci pur și simplu îl smulg de lângă pian.
2. Îmi laud copilul atunci când văd că obișnuiește să vină singur la masă.
3. Îmi muștruluiesc copilul de șase ani care face niște gesturi urâte când suntem la masă împreună cu niște oaspeți.
4. Îmi laud copilul atunci când văd că citește literatură de calitate.
5. Îmi pedepsesc odrasla atunci când începe să înjure.
6. Îmi răsplătesc progenitura atunci când observ că nu mai uită să se spele pe dinți.
7. Când copilul meu se poartă urât cu un alt copil, îl pun să-și ceară scuze.
8. Îmi laud copilul atunci când nu uită că trebuie să mă aștepte la școală, la ora stabilită, ca să-l iau cu mașina.
9. Copilul n-are voie să se scoale de la masă până nu termină tot din farfurie.
10. Îi cer fetei mele să facă duș în fiecare zi și o răsplătesc dacă văd că într-o lună n-a sărit nicio zi.
11. Când îmi prind copilul cu minciuna, îl pedepsesc sau îi refuz ceva ce-și dorește.
12. Când copilul acceptă să-și schimbe tunsoarea așa cum vreau eu, îi ofer o recompensă sau îi îndeplinesc o dorință.
13. Când copilul îmi fură bani din geantă, îl pedepsesc sau îl fac cu ou și cu oțet.
14. Dacă fetei i se pare că sunt prea severă și că n-o las să se machieze cât de des vrea ea, îi promit că-i voi oferi altceva în schimb.
15. Când rudele sau oaspeții îi cer copilului să facă ceva anume, eu îl îndemn și insist să facă ce i s-a zis.
16. Dacă cel mic exersează cântatul la pian câte puțin în fiecare zi, atunci îi promit că-i voi oferi ceva ce-și dorește de mult.
17. Chiar dacă văd că fata mea de doi ani vrea să se dea jos de pe toaletă, eu o oblig să stea acolo până-și face „treaba”.
18. Stabilesc un sistem de recompensă atunci când vreau să-l fac pe copil să se ocupe consecvent de treburile casnice care-i revin.
19. Îmi pedepsesc sau îmi ameninț copilul atunci când văd că mănâncă între mese, deși i-am spus clar să n-o facă.

20. Când vreau s-o fac pe fata mea să vină de fiecare dată la timp acasă după ce are o întâlnire, îi promit c-o voi răsplăti cu ceva ce-i place.
21. Dacă cel mic face mizerie în camera sa și nu și-o curăță la timp, îl pedepsesc sau îl muștruluiesc.
22. Dacă vreau să-mi motivez fata să nu mai vorbească atâta la telefon, o momesc cu niște recompense.
23. Când copilul își strică sau își distruge cu nepăsare vreo jucărie scumpă, atunci încep să-l cert.
24. Ca să-mi determin fata de treisprezece ani să nu se apuce de fumat, îi promit o răsplată.
25. Când copilul mi se adresează nerespectuos, îl pedepsesc sau îl mustru.
26. Folosesc sistemul de recompense atunci când vreau să-mi îndemn copilul să se țină de programul de lecții, pentru a-și îmbunătăți notele.
27. Când copilul aduce tot felul de jucării în sufragerie de nu mai ai loc de ele, îi poruncesc să termine cu asta.
28. Atunci când sunt complet mulțumit de băiatul pe care și l-a găsit, îi spun fetei mele că sunt mândru de ea sau că sunt bucuros că a făcut acea alegere.
29. Când copilul face firimituri pe jos în camera sa, îl pun să-și facă imediat curat.
30. Atunci când fata stă cuminte să-i pieptăn părul, o răsplătesc sau îi spun că este o fată „de treabă”.
31. Dacă băiatul meu se mai joacă în camera lui lăsându-mă să cred că el deja a adormit, aplic pedepse.
32. Când copilul își spală mâinile înainte de masă, caut să-l recompensez.
33. Când îl prind pe copil că-și mângâie organele sexuale, îl pedepsesc și îl oblig să termine cu asta.
34. Când este punctual și merge la timp la școală, copilul meu este răsplătit.
35. Atunci când copiii mei încep să se certe în gura mare pe o jucărie, încep să țip la ei sau îi pedepsesc în vreun fel.
36. Atunci când puiul meu se abține să plângă pentru că nu îi face pe plac sau se simte nefericit, încerc să-l laud și să-l răsplătesc.
37. Îmi pedepsesc, ameninț sau cert copilul atunci când refuză să meargă să cumpere ceva pentru mine, deși l-am rugat s-o facă.
38. Îi promit fetei mele că-i voi cumpăra ceva ce-și dorește de mult cu condiția

- ca ea să nu-și murdărească hainele cât timp vom fi în vizită în seara asta.
39. Când văd cum copilul meu o face să se simtă jenată pe fetița din vecini, ridicându-i fusta, încep să-l cert sau să-l pedepsesc.
40. Îi promit copilului că-l voi răsplăti cu bani dacă va reuși ia note mai bune.

Iată și pagina cu soluțiile. Despre modul în care veți puncta aceste rezolvări, citiți în pagina următoare.

1.	I	P	?	21.	I	P	?
2.	I	P	?	22.	I	P	?
3.	I	P	?	23.	I	P	?
4.	I	P	?	24.	I	P	?
5.	I	P	?	25.	I	P	?
6.	I	P	?	26.	I	P	?
7.	I	P	?	27.	I	P	?
8.	I	P	?	28.	I	P	?
9.	I	P	?	29.	I	P	?
10.	I	P	?	30.	I	P	?
11.	I	P	?	31.	I	P	?
12.	I	P	?	32.	I	P	?
13.	I	P	?	33.	I	P	?
14.	I	P	?	34.	I	P	?
15.	I	P	?	35.	I	P	?
16.	I	P	?	36.	I	P	?
17.	I	P	?	37.	I	P	?
18.	I	P	?	38.	I	P	?
19.	I	P	?	39.	I	P	?
20.	I	P	?	40.	I	P	?

Indicații pentru punctarea răspunsurilor:

1. Mai întâi, calculați câte „P”-uri sunt încercuite la numerele impare (1, 3, 5, 7 etc.).
2. Apoi, calculați toate acele „P”-uri încercuite la numerele pare (2, 4, 6, 8 etc.).
3. Notați cele două numere obținute în tabelul de mai jos și scrieți suma lor la total.

Număr	
„P“- uri impare	Acest scor indică gradul în care folosiți pedeapsa ori amenințarea cu pedeapsa, pentru a vă controla copilul sau pentru a vă impune soluțiile la probleme.
„P“- uri pare	Acest scor indică gradul în care folosiți recompensa ori lauda , pentru a vă controla copilul sau pentru a vă impune soluțiile la probleme.
Total „P“- uri	Acest scor reprezintă gradul în care vă folosiți de ambele surse ale puterii dumneavoastră parentale pentru a vă controla copilul.

Apelul la pedeapsă		Apelul la recompensă		Apelul la ambele forme de putere	
Scor	Frecvență	Scor	Frecvență	Scor	Stil de parentaj
0-5	Foarte rar	0-5	Foarte rar	0-10	antiautoritar
6-10	Ocazional	6-10	Ocazional	11-20	autoritar moderat
11-15	Frecvent	11-15	Frecvent	21-30	mediu autoritar
16-20	Foarte des	16-20	Foarte des	31-40	foarte autoritar

5. CELE DOUĂSPREZECE BLOCAJE ÎN COMUNICARE. O LISTĂ A EFECTELOR CREATE DE MODURILE TIPICE ÎN CARE PĂRINȚII REACȚIONEAZĂ FAȚĂ DE COPII

ORDINELE, DIRECTIVELE, COMENZILE

Aceste mesaje îi transmit copilului că sentimentele și nevoile sale nu sunt importante. El trebuie să se supună la ceea ce părintele simte sau dorește. („Nu-mi pasă ce vrei să faci tu; vino în casă în secunda asta!”)

Acestea semnaleză că părintele nu acceptă copilul așa cum se află el în acest moment. („Nu te mai fâțâi atâta!”)

Mesajele fac copilul să se teamă de puterea părintelui. Copilul aude amenințarea că va fi rănit de cineva mai mare și mai puternic decât el. („Du-te în camera ta, și dacă nu te duci, te fac eu să mergi acolo!”)

Ele pot să-i provoace copilului resentimente sau mânie, făcându-l în mod frecvent să-și exprime sentimentele ostile, să facă o criză, să se certe, să se împotrivescă, să pună la încercare răbdarea părintelui.

Asemenea mesaje îi comunică micuțului că părintele nu are încredere în judecata și competența copilului. („Nu atinge farfuria aia!”, „Lasă-l în pace pe frățiorul tău!”)

PREVENIREA, ADMONESTAREA, AMENINȚAREA

Aceste mesaje pot să facă copilul să se simtă temător sau submisiv. („O să vezi tu ce pățești dacă faci asta!”)

Mesajele trezesc resentimentul și ostilitatea în același mod în care o fac ordinele, directivele și comenzile. („Mănânci bătaie dacă nu te duci imediat la culcare!”)

Ele comunică faptul că părintele nu are niciun respect pentru dorințele sau nevoile copilului. („O să mă enervez rău dacă te mai joci cu toba aia!”)

Copiii răspund uneori la amenințări și preveniri spunând: „Nu-mi pasă ce se întâmplă, eu tot asta cred”.

Aceste mesaje îl îndeamnă pe copil să testeze cât de ferm e părintele sau cât de mare e amenințarea. Copiii sunt uneori tentați să facă un lucru pe care li s-a spus să nu-l facă, doar ca să vadă singuri dacă măsurile promise de părinte chiar vor fi luate.

ÎNDEMNURILE, MORALA, PREDICILE

Asemenea mesaje fac să acționeze asupra copilului puterea autorității externe, a datoriei și a obligației. Copiii pot să reacționeze la aceste îndemnuri de tip *trebuie*, *e de datoria ta* și *e necesar*, împotrivindu-se și apărându-și mai îndârjit poziția.

Aceste mesaje pot să facă odrasla să simtă că părintele nu are încredere în judecata sa — că ar trebui să accepte ceea ce *alții* consideră că e bine. („Trebuie să faci ceea ce se cuvine.”)

Ele îi pot stârni copilului sentimente de vinovăție — anume că el este *rău*. („Nu ar trebui să gândești așa.”)

Ele pot să-l facă pe copil să simtă că părintele nu are încredere în capacitatea sa de a evalua justețea

modelelor și valorilor altora. („Ar trebui să-ți respecti mereu profesorii.”)

SFATURILE, SUGESTIILE ȘI SOLUȚIILE

Asemenea mesaje sunt receptate de multe ori de către copil ca un semn că părintele nu are încredere în judecata copilului sau în puterea sa de-a găsi o soluție.

Ele pot determina copilul să devină dependent de părinte sau să nu mai gândească singur. („Ce să fac, tată?”)

Uneori copiii resping cu tărie ideile sau sfaturile părinților. („Lasă-mă pe mine să mă gândesc”, „Nu vreau să-mi spui tu ce să fac.”)

Sfaturile îi comunică uneori copilului o atitudine de superioritate. („Mama ta și cu mine știm ce-i mai bine.”)

Copiii pot căpăta și un sentiment de inferioritate. („De ce nu m-am gândit la asta?”, „Tu știi mereu mai bine ce să faci.”)

Sfaturile pot să facă micuțul să simtă că părintele nu l-a înțeles deloc. („Nu mi-ai sugera asta dacă ai ști cu adevărat ce simt.”)

Sfaturile duc de multe ori la situația în care copilul își consacră tot timpul ideilor părinților și nu reușește să-și dezvolte propriile idei.

LECȚIILE ȘI ARGUMENTELE LOGICE

Actul de-a încerca să-l înveți pe altul îl face de multe ori pe învățăcel să se simtă inferior, subordonat, inadecvat. („Tot timpul tu crezi că știi totul.”)

Logica și argumentele îl fac de multe ori pe copil să devină defensiv și resentimentar. („Știam și eu asta!”)

Ca și adulților, copiilor nu le place să li se arate că au greșit. Astfel, ei își apără poziția până în pânzele albe. („Tu ai greșit.” „Eu am dreptate.” „Nu mă convingi.”)

Copiii nu le plac deloc lecțiile date de părinți. („Tot vorbesc și vorbesc și tu trebuie să stai acolo să asculți.”)

Copiii recurg adesea la metode disperate de-a desconsidera argumentele aduse de părinți. („Ei, ești prea bătrân că să știi ce se întâmplă.” „Ai idei și gusturi învechite.” „Ești un fraier.”)

Adesea, copiii știu deja foarte bine ce încearcă să-i învețe părinții și nu le place implicația că ei n-ar ști despre ce e vorba. („Știu deja, n-ai de ce să-mi spui.”)

Uneori copiii pur și simplu decid să ignore situația. („Nu-mi pasă. Și ce? N-o să mi se întâmple tocmai mie.”)

JUDECATA, CRITICILE, DEZACORDURILE, ÎNVINUIREA

Aceste mesaje, probabil mai mult decât altele, îi fac pe copii să se simtă inadecvați, inferiori, proști, neînsemnați sau răi. Imaginea de sine a unui copil este modelată de judecata și evaluarea parentală. Așa cum părintele își judecă odrasla, tot așa va judeca și copilul la rândul său. („Am auzit de atâtea ori că sunt rău, încât am ajuns să cred că probabil chiar sunt rău.”)

Criticile negative duc la noi critici la adresa părinților. („Te-am văzut și pe tine făcând exact la fel.” „Nici tu nu ești mai breaz.”)

Evaluarea îl influențează puternic pe copil, determinându-l să-și țină sentimentele pentru sine sau să ascundă lucruri de părinții săi. („Dacă le-aș spune, m-ar critica.”)

Ca și adulților, copiilor nu le place să fie judecați negativ. Ei reacționează defensiv, încercând să-și protejeze imaginea de sine. Adesea, ei se enervează și capătă un sentiment de ură față de părintele care-i evaluează, chiar dacă evaluarea e corectă. Evaluările și criticile frecvente îi fac pe copii să simtă că nu sunt buni de nimic și că părinții nu-i iubesc.

LAUDELE, ACCEPTAREA

Contrar părerii generale că lauda este mereu benefică pentru copii, ea are de multe ori efecte negative. O evaluare pozitivă care nu e în acord cu imaginea de sine a copilului poate să trezească ostilitate: „Nu sunt frumoasă, sunt urâtă”. „Nu-mi place cum am părul.” „Nu m-am jucat frumos, a fost nasol.”

Copiii ghicesc că, dacă un părinte judecă pozitiv, acesta poate să formuleze și judecăți negative la un moment dat. De asemenea, dacă într-o familie unde laudele se folosesc frecvent copilul nu este lăudat, acest lucru poate fi interpretat ca o critică. („Nu ai spus nimic frumos despre părul meu deci nu-ți place.”)

Laudele sunt de multe ori receptate de copil ca fiind manipulative — un mod subtil de-a influența copilul să facă ceea ce vrea părintele. („Spui așa doar ca să mă faci să muncesc mai mult.”)

Copiii sunt adesea stânjeniți atunci când sunt lăudați, în special în fața prietenilor lor („Tati, nu-i adevărat!”)

Copiii care sunt lăudați mult pot să ajungă să depindă de laude și să ceară mereu să le primească („Nu m-ai lăudat pentru că am făcut curat în cameră.” „Cum arăt, mami?” „Nu-i așa că am fost cuminte?” „Nu-i așa că-i un desen frumos?”)

INVECTIVELE, RIDICULIZAREA, RUȘINAREA

Asemenea mesaje pot să aibă un efect distructiv asupra imaginii de sine a copilului. Ele pot să-l facă să se simtă neînsemnat, rău, neiubit. Cea mai frecventă reacție a copiilor la aceste mesaje este să riposteze față de părinți. („Iar mă cicălești?” „Râde ciob de oală spartă.”)

Atunci când copilul primește un asemenea mesaj de la un părinte care încearcă să-l influențeze, el nu prea are șansa să se schimbe privindu-se realist. În loc de aceasta, el poate să desconsidere mesajul nedrept al părintelui și să-și găsească scuze. („N-arăt în niciun caz ca un ratat.” „E ridicol și nedrept.”)

INTERPRETAREA, ANALIZA, DIAGNOSTICUL

Asemenea mesaje îi comunică micuțului că părintele l-a *citit*, că știe care sunt motivele pentru comportamentul său. Această „psihanaliză” parentală poate fi frustrantă și amenințătoare pentru copil.

Dacă analiza sau interpretarea părintelui este cumva justă, atunci copilul se simte jenat că a fost descoperit. („Nu-ți place să te întâlnești cu fete pentru că ești timid.” „Faci așa numai ca să primești atenție.”)

Când analiza sau interpretarea făcută de părinte este greșită, de cele mai multe ori copilul se enervează că a fost acuzat pe nedrept. („Nu sunt gelos — e ridicol.”)

Copiii adesea percep o atitudine de superioritate din partea părintelui. („Crezi că le știi pe toate!”) Părinții care-și analizează frecvent copiii le dau de înțeles că părinții se simt superiori, mai înțelepți și mai deștepti.

Mesajele de tipul „știu eu de ce” și „te-am citit eu” duc frecvent la sistarea comunicării cu copilul pentru o perioadă de timp și îl învață pe acesta că nu e bine să împărtășească problemele sale părinților.

LINIȘTIREA, COMPĂTIMIREA, CONSOLAREA, SPRIJINUL

Asemenea mesaje nu sunt atât de ajutor pe cât cred majoritatea părinților. A liniști un copil atunci când el se simte neliniștit în legătură cu ceva poate să-l convingă că tu nu-l înțelegi. („N-ai spune asta dacă ai ști cât de speriat sunt.”)

Părinții liniștesc și consolează pentru că nu se simt bine dacă copilul lor se simte rănit, supărat, descurajat și așa mai departe. Asemenea mesaje îi spun copilului că nu vrei ca el să se mai simtă așa. („Nu fi supărată, lucrurile o să se rezolve.”)

Copiii văd dincolo de aceste remarci liniștitoare ale părinților și le interpretează ca pe niște încercări de-a îi schimba, ceea ce duce de multe ori la neîncredere. („Spui așa doar ca să mă faci să mă simt mai bine.”)

A minimaliza sau a liniști de multe ori duce la sistarea comunicării pentru că odrasla ta ghicește atunci când tu vrei ca ea să nu se mai simtă așa.

TATONAREA, ANCHETAREA, INTEROGATORIILE

Dacă pui întrebări, poți să le transmiți copiilor lipsa ta de încredere, suspiciunea sau îndoiala. („Te-ai spălat pe mâini cum ți-am spus?”)

Copiii pot să ghicească adesea că întrebările sunt un mod de a-i *prinde pe picior greșit* și de-a le tăia craca de sub picioare. („Cât ai învățat?” „Doar o oră.” „Ei bine, meriți o notă mică la lucrare.”)

Copiii se simt adesea amenințați de întrebări, în special atunci când nu înțeleg de ce părinții le pun. Observați cât de des spun copiii lucruri de genul: „De ce mă întrebi asta?” „Ce vrei să zici cu asta?”

Dacă îi pui întrebări unui copil care îți împărtășește o problemă, el poate să bănuiască că tu aduni date pentru a-i rezolva problema, mai degrabă decât să-l lași să găsească o soluție. („Când ai început să te simți așa?” „Are de-a face cu școala?”) Copiii adesea nu vor ca părinții să vină cu soluții la problemele lor: „Dacă le spun părinților mei, ei doar o să-mi spună ce să fac.”

Atunci când pui întrebări cuiva care îți împărtășește o problemă, fiecare întrebare limitează libertatea persoanei respective de-a vorbi despre ce dorește să vorbească — într-un fel, fiecare întrebare dictează următorul mesaj. Dacă spui: „Când ți-ai dat seama că te simți așa?”, tu îi transmiți persoanei că e bine să vorbească doar despre începutul sentimentului și să lase deoparte orice altceva. De aceea este așa de rău să fii interogat de un avocat — simți că trebuie să-ți spui povestea așa cum o dictează întrebările lui. Deci interogatoriul nu este o metodă bună de-a facilita comunicarea cu celălalt, ci mai degrabă un mod de a-i îngrădi acestuia libertatea.

RETRAGEREA, DISTRAGEREA, CONDESCENDENȚA, AMÂNAREA

Astfel de mesaje îi pot transmite copilului că tu nu ești interesat de el, că nu-i respecti sentimentele sau că pur și simplu îl respingi.

Copiii sunt în general hotărâți atunci când vor să vorbească despre ceva. Atunci când tu reacționezi prin glume, îi faci să se simtă răniți și respinși.

Amânarea copiilor sau distragerea lor poate părea să funcționeze pe moment, dar sentimentele unei persoane nu dispar totdeauna. De multe ori ele reapar. Problemele amânate nu sunt decât arareori rezolvate.

Ca și adulții, copiii vor să fie ascultați cu respect și înțeleși. Dacă părinții îi desconsideră, ei vor afla în curând, cu o altă ocazie, cât de importante sunt aceste sentimente și probleme.

Lecturi recomandate

CĂRȚI COMPLEMENTARE SCRISE DE THOMAS GORDON (FONDATORUL ORGANIZAȚIEI GORDON TRAINING INTERNATIONAL) ȘI DE LINDA ADAMS (PREȘEDINTELE GORDON TRAINING INTERNATIONAL):

Discipline That Works (Gordon)

P.E.T. in Action (Gordon)

Leader Effectiveness Training, L.E.T. (Gordon)

Sales Effectiveness Training (Gordon)

Making the Patient Your Partner (Gordon)

Be Your Best (Adams)

LECTURI RECOMANDATE PENTRU PĂRINȚI ȘI ÎNGRIJITORI:

1. Axline, Virginia. *Play Therapy*. New York: Ballantine Books, 1947, 1982.
2. Axline, Virginia. *Dibs in Search of Self*. New York: Ballantine Books, 1969, 1990.
3. Briggs, Dorothy Corkille. *Your Child's Self-Esteem*. New York: Doubleday, 1970, 1975.
4. Capacchione, Lucia. *The Creative Journal for Parents*. Boston: Shambhala Publications Inc., 2000.
5. Coloroso, Barbara. *Kids Are Worth It! Giving Your Child the Gift of Inner Discipline*. New York: Avon Books, 1995.
6. Faber, Adele și Elaine Mazlich. *Sibling Without Rivalry: How to Help Your Children Live Together So You Can Live Too*. New York: Avon

- Books, 1998.
7. Faber, Adele și Elaine Mazlich. *How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk*. New York: Avon Books, 1999.
 8. Goleman, Daniel. *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche, 2008.
 9. Holt, John C. *How Children Fail (Classics in Child Development)*. Reading, Mass.: Perseus Press, 1995.
 10. Hymes, James L. *The Child Under Six*. West Greenwich, R.I.: Consortium Publishing, 1963, 1994.
 11. Kohn, Alfie. *Punished by Rewards: The Trouble with Gold Stars, Incentive Plans, A's, Praise, and Other Bribes*. Boston: Houghton Mifflin Co., 1999.
 12. Leach, Penelope. *Your Baby and Child: From Birth to Age Five*. New York: Knopf, 1997.
 13. Neill, Alexander Sutherland. *Summerhill School: A New View of Childhood*. New York: St. Martin's Press, 1995.
 14. Newmark, Gerald. *How to Raise Emotionally Healthy Children — Meeting the Five Critical Needs of Children... and Parents Too!* Tarzana, Calif.: NMI Publishers, 1999.
 15. Rogers, Carl. *A deveni o persoană. Perspectiva unui psihoterapeut*. București: Editura Trei, 2008.
 16. Solter, Aletha. *Tears and Tantrums: What to Do When Babies and Children Cry*. Goleta, Calif.: Shining Star Press, 1998.
 17. Spock, Benjamin și Michael Rothenburg. *Dr. Spock: îngrijirea sugarului și a copilului*. București: Editura All, 2010.