



TREI

Părintele eficient

THOMAS GORDON

Traducere din engleză de Alexandru Macovescu și Victor Popescu

Cuprins

Mulțumiri	11
Prefață	13
Capitolul 1. Părinții sunt învinovațiți, dar nu sunt instruiți	17
Capitolul 2. Părinții sunt oameni, nu zei	28
Conceptul de <i>acceptare</i>	29
Părinții pot să fie și vor fi inconsecvenți	35
Părinții nu trebuie să facă „front comun”	36
Falsa acceptare	37
Poți să accepți copilul, dar nu și comportamentul lui?	40
Cum îi definim pe părinții care sunt niște persoane autentice	42
De cine „ține” problema?	43
Capitolul 3. Cum să ascuți astfel încât copiii să-ți vorbească. Limbajul acceptării	48
Puterea limbajului acceptării	49
Acceptarea trebuie manifestată	52
Comunicarea nonverbală a acceptării	54
Nonintervenția poate indica acceptare	54
Ascultarea pasivă indică și ea acceptarea	56
Comunicarea verbală a acceptării	58
Douăsprezece Blocaje ale Comunicării	64
Deschizători de drumuri la îndemâna oricui	67
Ascultarea Activă	68
De ce ar trebui să învețe părinții Ascultarea Activă?	75
Atitudini necesare în Ascultarea Activă	78
Riscul Ascultării Active	79

Capitolul 4. Puneți-vă în practică abilitățile pentru Ascultarea Activă	81
Când este problema „la nivelul” copilului?	82
Cum fac părinții să funcționeze ascultarea activă	87
Danny: copilul cărăuia îi e frică să doarmă	88
Când decide un părinte să folosească ascultarea activă?	95
Greșeli frecvente în folosirea ascultării active	100
Manipularea copiilor prin „îndrumare”	100
Deschizi o ușă, apoi o închizi trântind-o	103
„Părintele-papagal”	104
Ascultare fără empatie	106
Ascultarea Activă în momentele nepotrivite	108
Capitolul 5. Cum să-i ascuți pe copiii prea mici ca să vorbească	111
Cum sunt copiii mici?	111
Cum ne dăm seama ce nevoi și probleme au copiii mici	112
Folosește Ascultarea Activă pentru a-i ajuta pe copiii mici	114
Dă-i copilului ocazia să-și satisfacă singur nevoile	116
Capitolul 6. Cum să vorbești în așa fel încât copiii să te asculte	118
Când problema ține de părinte	120
Moduri ineficiente de a-ti înfrunta copiii	122
Trimiterea unui „mesaj-soluție”	124
Transmiterea unui „mesaj descurajant”	127
Moduri eficiente de a discuta cu cei mici	129
Mesaje la persoana a II-a și Mesaje la persoana I	129
Componentele esențiale ale unui Mesaj la persoana I	132
Descrierea comportamentului inacceptabil	132
Sentimentele părintelui în privința comportamentului	133
Cum îl afectează pe părinte comportamentul copilului	133
De ce sunt Mesajele la persoana I mai eficiente	136
Capitolul 7. Cum să pui la treabă Mesajele la persoana I	140
Mesaje la persoana a II-a în forme deghizate	140
Nu pune accent pe partea negativă	141
Instrumentele potrivite	143

Erupția vulcanului Vezuviu	144
Cât de eficiente pot fi Mesajele la persoana I	147
Trimiterea de Mesaje nonverbale la persoana I copiilor mici	150
Probleme cu Mesajele la persoana I	151
Alte aplicații ale Mesajelor la persoana I	154
O alternativă la oferirea de laude	154
Cum să eviți anumite probleme	156
Cum rezolvă problemele Mesajele la persoana I	157
Capitolul 8. Schimbă comportamentul inacceptabil modificând mediul	159
Îmbogățirea mediului	160
Sărăcirea mediului	161
Simplificarea mediului	161
Restrângerea mediului	162
Oferirea unui mediu securizat	162
Substituirea unei activități cu alta	163
Pregătirea copilului pentru schimbările de mediu	163
Planificarea în cazul copiilor mai mari	164
Capitolul 9. Inevitabilele conflicte părinte-copil. Cine ar trebui să câștige?	168
Lupta pentru putere dintre părinte și copil: cine câștigă, cine pierde?	171
Cele două abordări de tipul „câștig-pierdere”	173
De ce Metoda I este ineficientă	176
De ce Metoda a II-a este ineficientă	180
Câteva dificultăți suplimentare legate de cele două metode	182
Capitolul 10. Cât de necesar și justificat este apelul părintelui la forță?	185
Ce este autoritatea?	186
Limitele majore ale puterii parentale	191
Părinții își pierd până la urmă puterea	191
Anii adolescenței	193
Educația autoritară nu se poate face decât în niște condiții stricte	194
Efectele exercitării puterii parentale asupra copilului	197
Rezistență, sfidare, revoltă, negativism	198
Resentiment, furie, ostilitate	199
Agresivitate, revanșă, replică violentă	200

Minciună, ascunderea adevăratelor sentimente	201
A da vina pe alții, a pârî, a trișa	202
A te impune, a face pe șeful, a intimida	203
Nevoia de a ieși învingător, evitarea cu orice preț a poziției de învins	203
Alierea cu alții și organizarea rezistenței contra părinților	205
Supunerea, obediența, maleabilitatea	206
Lingușirea și curtarea celor puternici	206
Rigiditate, lipsă de creativitate, frică de nou, urmarea căilor bățătorite	207
Retragere, evadare, fantasmare, regresie	208
Câteva probleme și mai grave legate de autoritatea parentală	209
Copiii nu-și doresc oare autoritate și limite?	209
De ce n-am accepta autoritatea atunci când este exercitată în mod consecvent?	212
Dar responsabilitatea părinților nu rezidă tocmai în a-și influența copiii?	213
De ce exercitarea forței a rămas o constantă în istoria educației familiale?	216
Capitolul 11. Soluționarea conflictelor prin metoda „avantajului reciproc“	218
De ce Metoda a III-a este atât de eficientă	225
Copilul este motivat să pună în practică soluția găsită	225
Metoda a III-a oferă șanse crescute pentru găsirea unei rezolvări mai bune	227
Metoda a III-a dezvoltă abilitățile cognitive ale copilului	228
Mai puțină ostilitate, mai multă dragoste	228
„Implementarea” soluției este mai ușoară	230
Metoda III-a nu presupune apelul la forță	231
Metoda a III-a țintește adevăratele probleme	232
A-i trata pe copii ca pe niște adulți	238
Funcția „terapeutică” a Metodei a III-a	240
Capitolul 12. Temele și rezervele părinților față de metoda „avantajului reciproc“	241
Doar un alt nume pentru „discuția de familie“?	242
Metoda a III-a privită ca o slăbiciune din partea părintelui	244
„Grupurile nu pot lua decizii“	248
„Metoda a III-a ne ia prea mult timp“	250
„Părinții nu sunt îndrituiți să folosească Metoda I de vreme ce sunt mai înțelepți?“	252
„Metoda a III-a poate funcționa cu copiii mai mici?“	254
„Nu există și momente în care Metoda I trebuie să fie folosită?“	257
„Nu risc să pierd respectul copiilor?“	259

Capitolul 13. Cum punem la lucru metoda „avantajului reciproc“	262
De unde începem?	262
Cei șase pași a metodei avantajului reciproc	263
Pregătirea „scenei” pentru introducerea Metodei a III-a	264
Pasul 1. Identificarea și definirea conflictului	265
Pasul 2. Propunerea de soluții alternative	266
Pasul 3. Evaluarea opțiunilor identificate	267
Pasul 4. Alegerea celei mai bune soluții	268
Pasul 5. Implementarea deciziei	269
Pasul 6. Evaluarea progreselor, pentru a vedea cum a funcționat soluția aleasă	269
Utilitatea Ascultării Active și a Mesajelor la persoana I	270
Prima tentativă de negociere reciproc avantajoasă	272
Probleme de care se vor lovi părinții	274
Neîncrederea și rezistența de la început	274
„Dar dacă n-o să reușim să găsim o soluție acceptabilă?”	275
Întoarcerea la Metoda I atunci când Metoda a III-a nu mai merge	276
Oare decizia poate să includă și pedepse?	277
Când înțelegerile sunt încălcate	278
Când copiii au fost obișnuiți să câștige	280
Metoda avantajului reciproc pentru conflictele dintre copii	282
Atunci când ambii părinți sunt implicați în conflictul părinte-copil	287
Fiecare e pe cont propriu	287
Când doar un părinte folosește Metoda a III-a	288
„N-am putea folosi toate cele trei metode?”	291
„Se întâmplă ca metoda avantajului reciproc să dea și greș?”	292
Capitolul 14. Cum să eviți să fii concediat din postul de părinte	295
Cearta în jurul valorilor	297
Cearta în jurul drepturilor copilului	303
„Dar nu pot să le transmit valorile mele?”	304
Părintele model	304
Părintele consultant	307
„Să accept ceea ce nu pot schimba”	309



Capitolul 15. Cum pot părinții să evite conflictele schimbându-se?	312
Poti să devii mai tolerant față de tine?	314
Ai cui copii sunt?	315
Chiar îți plac copiii sau numai un anumit gen de copil?	317
Sunt valorile și credințele tale singurele valabile?	317
Relația ta principală este cu partenerul de viață?	319
Pot părinții să-și schimbe atitudinile?	320
Capitolul 16. Ceialți părinți ai copiilor voștri	325
Anexe	
1. Cum să recunoști sentimentele (un exercițiu)	335
2. Recunoașterea mesajelor ineficiente (un exercițiu)	339
3. Emiterea de Mesaje la persoana I (un exercițiu)	342
4. Folosirea autorității parentale (un exercițiu)	345
5. Cele Douăsprezece Blocaje în Comunicare: O listă a efectelor create de modurile tipice în care părinții reacționează față de copii	351
Lecturi recomandate	357

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 Mesaje 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 democrați, continuând ciclul nonviolenței 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, bătăile și alte forme de violență domestică *dau naștere la violență* în societate. Cartea

pe care o ții 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 învinovațiți, 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 statisticele 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 învinovațiți, 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 șapte-sprezece 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 familie.

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

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

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 pedepse*, 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 subestimasem 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 îndemânări 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 știu 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