

A FI PĂRINTE DE COPIL CE SE RESPECTĂ PE SINE

Larisa CHIREV, lector la catedra Psihologie,
UPS „I. Creangă”, RM

Summary. *In this article author emphasizes the importance of self-esteem for harmonious development of the person, his impact of child's personal manifestation and the parent's role in the development and stimulation of child's self-esteem. Also there are illustrated the conditions associated with a high self-esteem consolidation. These strategies are based on love, acceptance and the offer of security and consideration.*

Keywords: *self-respect, child, parent.*

Chiar dacă venim pe lume fără simțul identității personale și nu avem conștiința separării, oricum avem tendința de a evolua spre un sine independent. Evoluția spre independență este principala provocare umană, din moment ce succesul nu e garantat în orice moment, procesul poate fi întrerupt, frustrat, blocat sau deranjat, astfel încât ființa umană se poate fragmenta, frânge, aliena sau fixa la un nivel sau altul de maturitate emoțională. Nu este greu de observat că majoritatea oamenilor naufragiază pe undeva de-a lungul acestei căi de dezvoltare.

Există o veche și excelentă maximă care spune că o educație părintească eficientă constă în primul rând în a-i da copilului rădăcini (să se dezvolte) și apoi aripi (să zboare) – siguranța unei baze solide, dar și încrederea în sine că într-o bună zi o va putea părăsi. Scopul principal al educației părintești este acela de a pregăti copilul pentru existența independentă ca adult. Un copil își începe viața printr-o stare de totală dependență. Dacă educația lui este reușită, tânărul sau tânăra se va desprinde din acea dependență, devenind o ființă umană cu respect de sine, responsabilă față de sine și capabilă să răspundă cu entuziasm și competență la provocările vieții. Viitorul adult va deveni „independent” nu numai din punct de vedere financiar, ci și intelectual și psihic.

În cadrul primelor contacte din copilărie, conform periodizării lui Erik Erikson, omul poate trăi fie sentimentul siguranței și al ocrotirii necesar dezvoltării sinelui, fie pe cel al terorii și al instabilității, ceea ce-i fracturează sinele înainte de a fi pe deplin format. În timpul următoarelor contacte, copilul poate încerca experiența de a fi acceptat și respectat sau respins și înjosit. Copilul poate trăi fie în acel echilibru dintre protecție și libertate, fie (1) în condiții de supraprotecție, care infantilizează, ori (2) într-o situație de subprotecție ce-i solicită niște resurse pe care nu le are încă. Asemenea experiențe contribuie la acel tip de sine și de respect de sine care se va dezvolta în timp.

Unele dintre cele mai bune cercetări efectuate de psihologi în privința respectului de sine sunt cele din domeniul relațiilor copil-părinte. Un exemplu este studiul lui Stanley Coopersmith, intitulat Antecedentele Respectului de Sine. Obiectivul lui Coopersmith era acela de a identifica cele mai frecvente comportamente parentale apărute în cazul copiilor la care s-a dezvoltat un respect de sine sănătos. Coopersmith n-a descoperit nici o corelație semnificativă cu factori cum ar fi: bunăstarea familiei, nivelul educației, zona geografică, clasa socială, ocupația tatălui sau

prezența permanentă a mamei acasă. Ceea ce a constatat ca fiind semnificativ a fost calitatea relației dintre copil și adulții importanți din viața sa.

Mai precis, Coopersmith a constatat că există cinci condiții asociate cu un respect de sine ridicat la copii, și anume [apud. 2, pp. 178-179]:

1. Copilul resimte o totală acceptare a gândurilor, sentimentelor și valorii persoanei sale.
2. Copilul funcționează într-un context de limite clar definite și obligatorii, care sunt corecte, non-opresive și negociabile. Copilului nu i se acordă o „libertate” nelimitată. Ca urmare, el are senzația de securitate; trebuie să existe o bază clară de evaluare a comportamentului său. Mai mult, limitele presupun în general niște standarde ridicate, precum și încrederea că el le va atinge. Drept urmare, copilul de obicei chiar realizează acest lucru.
3. Copilul trăiește sentimentul demnității proprii persoane ca ființă umană. Părinții nu folosesc violențele, umilințele sau ridiculizările ca să-l poată controla și manipula. Ei iau în serios nevoile și dorințele copilului, indiferent dacă pot sau nu să le satisfacă la un moment dat. Părinții sunt dispuși să negocieze regulile din cadrul familiei în interiorul unor limite bine trasate. Cu alte cuvinte, autoritatea și nu autoritarismul este ceea ce funcționează bine. Ca expresie a acestei atitudini generale, părinții sunt mai puțin înclinați spre o disciplină de tip punitiv (și chiar necesitatea unei discipline punitive scade), tinzând mai degrabă să răsplătească și să consolideze comportamentul pozitiv. Ei se concentrează mai mult asupra a ceea ce urmăresc să obțină decât asupra a ceea ce doresc să evite, deci asupra pozitivului și nu a negativului. Părinții manifestă interes față de copil, față de viața lui socială și școlară, și sunt în general disponibili pentru discuții atunci când copilul dorește acest lucru.
4. Părinții mențin niște standarde ridicate și se așteaptă la lucruri foarte bune în ceea ce privește comportamentul și performanțele copilului. Atitudinea lor nu este una de tipul: „merge și așa”. Ei aplică niște standarde morale și de performanță pe care le transmit într-un mod plin de respect și bunăvoință și non-opresiv; copilul este provocat să fie cât mai bun posibil.
5. Părinții înșiși tind să se bucure de un înalt nivel al respectului de sine. Ei modelează eficacitatea sinelui și considerația față de sine. Copilul dispune de exemple vii a ceea ce are el nevoie să învețe.

A spune că părinții pot să faciliteze sau să îngreuneze dezvoltarea unui respect de sine sănătos la copil înseamnă a afirma că părinții pot să faciliteze sau să pună piedici unui tânăr în a învăța cele șase practici (practica de a trăi în mod conștient, practica împăcării cu sine, practica responsabilității față de sine, practica autoafirmării, practica de a trăi urmărind un scop, practica integrității personale) și în a le asimila, astfel încât acestea să devină parte naturală și integrantă din viața sa. Cele șase practici asigură un standard pentru evaluarea politicilor parentale: aceste politici încurajează sau descurajează conștiința, împăcarea cu sine, responsabilitatea față de sine, autoafirmarea, urmărirea obiectivelor și integritatea? Asemenea politici ridică sau scad probabilitatea ca un copil să învețe comportamente care să susțină respectul de sine?

Nathaniel Branden în lucrarea sa „Cei șase stâlpi ai respectului de sine” trece în revistă următorii factori importanți pentru dezvoltarea unui respect de sine sănătos la copii [apud. 2, pp. 180-185]:

- **Siguranța și ocrotirea.** Începându-și viața într-o stare de totală dependență, copilul nu are nici o altă cerință fundamentală - în ceea ce privește comportamentul parental - decât siguranța și ocrotirea. Acest lucru presupune satisfacerea nevoilor psihice, protejarea față de mediu și îngrijirea elementară sub toate aspectele evidente. Acest lucru impune crearea unui mediu în care copilul să se simtă iubit și ocrotit. În acest context se poate desfășura procesul de separare și individualizare. O minte care mai târziu va învăța să aibă încredere în sine poate să apară de pe acum. O persoană cu un sentiment dezvoltat al limitelor poate începe să se dezvolte.

Pentru ca un copil să învețe să aibă încredere în celelalte ființe umane și, ca urmare, să capete convingerea că viața nu îi este ostilă, bazele se pun chiar de la acest nivel. Desigur, nevoia de siguranță și ocrotire nu se limitează numai la primii ani de viață. Sinele este încă în formare în timpul adolescenței, iar o atmosferă familială de haos și anxietate poate pune obstacole grave în calea unei dezvoltări normale.

Lăsând la o parte posibilitatea unei traume la naștere, avem de-a face aici cu doi factori. Primul este legat de circumstanțele obiective ale mediului și de tratamentul de care respectivele persoane s-au bucurat în copilărie. Cel de-al doilea se referă la problema unei predispoziții înnăscute de a trăi anxietatea: pragurile unor anumiți indivizi sunt categoric mai joase decât ale altora, astfel încât ceea ce nu este traumatic pentru un copil poate să fie astfel pentru altul. Teroarea poate să fie legată de un tată violent, de o mamă împrevizibilă, cu tulburări emoționale, de un membru al familiei ale cărui amenințări pot stârni imagini ale unei torturi - o teroare de la care nu există scăpare și care-l copleșește pe copil cu un sentiment insuportabil de neajutorare. Cu cât teroarea copilului este mai mare și cu cât ea este trăită mai devreme în viață, cu atât este mai grea misiunea de a construi un respect de sine puternic și sănătos. A învăța cele șase practici pe baza unui sentiment atotdevorator de neputință - neputință traumatică - este foarte dificil. Și împotriva unui asemenea sentiment distructiv trebuie protejat copilul printr-un comportament parental pozitiv.

- **Ocrotirea prin atingere.** Este cunoscut faptul că atingerea este esențială pentru dezvoltarea sănătoasă a copilului. În absența ei, copilul poate să moară chiar dacă celelalte nevoi îi sunt satisfăcute. Prin atingere trimitem o stimulare senzorială care ajută la dezvoltarea cerebrală. Prin atingere transmitem dragoste, grijă, confort, sprijin, ocrotire. Prin atingere stabilim contactul între o ființă umană și alta. Una din modalitățile cele mai puternice de a transmite dragostea de la părinte la copil este prin atingere. Cu mult înainte ca un copil să poată înțelege cuvintele, el pricepe atingerea. Declarațiile de iubire fără atingere sunt neconvingătoare și goale.

Copiii, care cresc cu o experiență săracă în ceea ce privește atingerea, poartă adesea cu ei o durere adâncă, durere ce nu dispare niciodată. Există un gol în grija pentru sine. „De ce n-am stat niciodată pe genunchii tatălui meu?” – spun deseori oamenii. „De ce mama mi-a transmis o asemenea reticență - chiar dezgust - față de atingerea fizică?”. Propoziția nerostită este: „De ce nu m-au iubit suficient pentru a dori să mă țină în brațe?”. Și uneori chiar: „Dacă nici părinții mei n-au dorit să mă atingă, cum să mă aștept ca ceilalți să facă acest lucru?”. Durerea unei asemenea privațiuni din copilărie este greu de suportat. De obicei este reprimată. Conștiința se restrânge și apare încețoșarea psihică folosită ca strategie de supraviețuire pentru a face existența suportabilă. Se evită conștiința de sine. Și adesea, acesta este începutul unui mecanism care funcționează o viață întreagă.

Depinzând de alți factori psihologici, în cursul vieții pot apărea două feluri de reacții la această privare de atingere. La un anumit nivel ele par opuse, deși ambele exprimă alienarea și ambele sunt dăunătoare respectului de sine. Pe de o parte, observăm la adulți o evitare a contactului fizic cu alte ființe umane, o retragere în fața întâlnirii cu o altă ființă umană, exprimând sentimente de teamă și de nevrednicie; un eșec al autoafirmării, printre altele. Sau putem întâlni tendința spre promiscuitate sexuală, un efort inconștient de a vindeca rana produsă de foamea de atingere fizică, dar într-un mod care umilește fără să rezolve, iar cele care suferă sunt integritatea și considerația față de sine. Ambele reacții îl izolează pe individ, lipsindu-l de un contact uman autentic.

- **Dragostea.** Un copil care e tratat cu dragoste tinde să interiorizeze acest sentiment și să simtă că persoana sa poate fi iubită. Dragostea se transmite prin exprimare verbală, prin acțiuni pline de afecțiune, prin bucuria și plăcerea pe care le manifestăm față de simplul fapt că acel copil există. Un părinte bun poate să transmită supărarea sau dezamăgirea fără să semnalizeze retragerea iubirii. Un părinte bun poate să-și educe copilul fără să facă apel la respingere. Valoarea unui copil ca ființă umană nu trebuie pusă în discuție.

Dragostea nu este resimțită ca fiind reală dacă este legată mereu de performanță, de așteptările mamei sau ale tatălui, și dacă este retrasă din când în când, ca mijloc de manipulare a ascultării. Dragostea nu este resimțită ca fiind reală atunci când copilul primește mesaje, mai mult sau mai puțin subtile, potrivit cărora: „Nu ești suficient de bun”. Din păcate, mulți dintre noi am primit asemenea mesaje. Poate că ai niște posibilități, dar nu ești acceptat așa cum ești. Trebuie să fii „reparat”, „ajustat”. Și poate, într-o zi, vei fi suficient de bun, dar nu acum. Și vei fi suficient de bun numai dacă ne împlinești așteptările. „Sunt suficient de bun” nu înseamnă „Nu mai am nimic de învățat și nu mai am loc să progrez”, înseamnă: „Mă accept ca valoare așa cum sunt”. Nu putem construi respectul de sine plecând de la „Nu sunt suficient de bun”. A transmite unui copil ideea că „nu ești suficient de bun” înseamnă a-i submina respectul de sine în chiar esența sa. Nici un copil care primește asemenea mesaje nu se simte iubit.

- **Acceptarea.** Un copil ale cărui gânduri și sentimente sunt acceptate are tendința de a interioriza reacția și de a învăța împăcarea cu sine. Acceptarea se transmite nu prin aprobare (ceea ce nu este totdeauna posibil), ci prin ascultarea și atenția acordată gândurilor și sentimentelor copilului; nu prin pedepsire, ceartă, predici, psihologizare sau insulte.

Dacă unui copil i se spune în mod repetat că nu trebuie să simtă asta, că nu trebuie să simtă cealaltă, el este încurajat să-și nege și să-și respingă sentimentele sau emoțiile numai ca să facă pe plac părinților sau să-i împace. Dacă expresiile firești de entuziasm, supărare, fericire, sexualitate, dor și teamă sunt tratate ca inacceptabile, greșite sau păcătoase, ori neplăcute într-un fel sau altul pentru părinți, copilul poate să-și renege și să-și respingă tot mai mult sinele numai ca să aparțină, să fie iubit, să evite teroarea de a fi abandonat. Nu venim în sprijinul dezvoltării copilului dacă facem din renegarea de sine prețul iubirii noastre.

Puține sunt atitudinile părinților care pot să ajute atât de mult la dezvoltarea sănătoasă a copilului cum este cea prin care caracterul, temperamentul, pasiunile și aspirațiile copilului sunt acceptate, indiferent dacă părinții le împărtășesc sau nu. Ar fi extrem de nerealist să ne închipuim că părinții se bucură de orice act de autoexprimare al copilului. Dar acceptarea, nu necesită bucurie sau plăcere și nici aprobare.

Un părinte poate fi sportiv, iar copilul poate să nu fie - sau invers. Un părinte poate fi artist, iar copilul poate să nu fie - sau invers. Ritmurile naturale ale unui părinte pot fi rapide, iar cele ale copilului pot fi lente - sau invers. Un părinte poate fi ordonat, iar copilul poate fi haotic - sau invers. Un părinte poate fi extrovertit, iar copilul poate fi introvertit - sau invers. Un părinte poate fi foarte sociabil, iar copilul mai puțin - sau invers. Un părinte poate avea spirit competitiv, iar copilul poate să nu aibă - sau invers. Dacă sunt acceptate diferențele, respectul de sine se poate dezvolta.

- **Considerația.** Un copil care se bucură de considerație din partea adulților tinde să învețe considerația față de sine. Considerația se transmite prin abordarea unui copil cu politețea care se acordă în general adulților. Părinții trebuie să fie avertizați: „Fiți atenți ce spuneți copiilor voștri. S-ar putea ca ei să fie de acord cu voi. Înainte de a numi un copil „tâmpit”, „neîndemânatic”, „rău” sau „ratat”, puneți-vă întrebarea: „Așa vreau eu să se considere copilul meu în sinea lui?”. Dacă un copil crește într-o casă în care fiecare îi tratează pe ceilalți cu o politețe firească, binevoitoare, el va învăța principiile care se aplică atât sieși, cât și celorlalți. Considerația față de sine și de ceilalți se simte în acest caz ca ordine firească a lucrurilor. Faptul că ne iubim copilul nu garantează că automat îl și respectăm. Scăpările conștiinței sunt totdeauna posibile, indiferent cât de iubitoare ar fi sentimentele noastre.

Un copil care trăiește într-o familie în care i se asigură siguranța, ocrotirea prin atingere, dragostea, acceptarea și considerația are un enorm avantaj de dezvoltare. Studiile realizate de către Harter demonstrează că stima de sine a copiilor de 5-7 ani nu se întemeiază neapărat pe realitate, aceștia tind să accepte judecățile adulților care oferă feed-back pozitiv, lipsit de critică și, în consecință, pot să le supraevalueze capacitățile. Astfel, în copilăria mică stima de sine, ca și concepția generală de sine, tinde să fie de tipul „totul sau nimic” [apud. 3, p. 254]. Iar în copilăria mijlocie, potrivit lui Erik Erikson, un factor determinant major al stimei de sine constă în concepția copiilor despre capacitatea lor de muncă productivă, competența fiind virtutea care apare din parcurgerea cu succes a celui de-al patrulea stadiu de dezvoltare [apud. 3, p. 323].

BIBLIOGRAFIE

1. ANDRÉ, CH., LELORD, F. Cum să te iubești pe tine pentru a te înțelege mai bine cu ceilalți. București: Editura Trei, 1999. 303 p. ISBN 973-9419-31-3
2. BRANDEN, N. Cei șase stâlpi ai respectului de sine. București: Colosseum, 1996. 327 p.
3. PAPALIA, D. E. Dezvoltarea umană. București: Editura Trei, 2010. 832 p. ISBN 978-973-707-414-0