

Emoțiile copiilor

Editura ap!

(ACT și Politon)

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.

Tel: 0751066694, e-mail: office@actsipoliton.ro

www.actsipoliton.ro

Emociones infantiles

Copyright © 2024 Beatriz M. Muñoz

Translation rights arranged by IMC, Agencia Literaria S.L and Beatriz-Guimar Muñoz Muñoz.

All rights reserved.

© 2025 Editura ACT și Politon pentru prezenta ediție românească

Traducător: **Cristiana Ilie**

Redactor: **Bianca Stănescu**

Copywriter: **Otilia Caraza**

Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**

Coperta: **Alexandra Ilie**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

MUÑOZ, BEATRIZ

Emoțiile copiilor / Beatriz Muñoz; trad.: Cristiana Ilie. - București: ACT și Politon, 2025

ISBN 978-630-303-393-8

I. Ilie, Cristina (trad.)

159.9

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

BEATRIZ M. MUÑOZ

Emoțiile , copiilor

Ghid de îngrijire

Traducere din limba spaniolă de

Cristiana Ilie

ap!
act și politon

Cuprins

Prolog	7
Introducere. Climatul tău emoțional	10

PARTEA ÎNTÂI De la teorie...

Ce este inteligența emoțională?	25
Cum să cultivi inteligența emoțională a copiilor tăi (și pe a ta)	
În pași mici: cele patru dimensiuni ale inteligenței emoționale	115

PARTEA A DOUA ...la practică

Este (mai) ușor să înțelegi și să răspunzi nevoilor copilului tău dacă știi cum să o faci	183
Emoțiile: Manual de îngrijire	249
Așteptări și soluții	334
Mulțumiri	391

NOTĂ DE CLARIFICARE A AUTOAREI CU PRIVIRE LA UTILIZAREA LIMBAJULUI

De-a lungul acestei cărți, s-ar putea să te surprindă modul în care am ales să exprim genul în redactare. Nu este o decizie fără importanță, ci am decis să folosesc, pe cât posibil, formule și termeni care să facă vizibile atât femininul, cât și masculinul, întrucât limbajul nu este inofensiv în formarea identității sociale a oamenilor. Prin urmare, vei citi alternativ termenii „mamă” și „tată”, „fiu” și „fiică”. În unele cazuri, vei întâlni genul feminin la general, iar în altele, genul masculin, care este mai uzitat. Totodată, vei vedea că recurg adesea la expresia „figuri parentale”, o utilizare a genului feminin care se referă la mame și tați deopotrivă, dar și la alte persoane care sunt repere în viața fetelor și băieților și care îndeplinesc acest rol.

PROLOG

De când o cunosc pe Bei*, am admirat întotdeauna angajamentul pe care și l-a luat față de copilărie. Într-o lume în care copiii au un spațiu (atât fizic, cât și simbolic) atât de limitat și de restrâns pentru a exista, și în care se văd obligați să se adapteze la așteptări imposibile și la etichete care nu li se potrivesc, Bei oferă mereu ceva ce repetă foarte des: sprijin.

În *Emociones en conexión*** („Emoțiile prin conexiune”), îți poți imagina cu ușurință vocea ei povestind, de la suflet la suflet, ceea ce a scris, pe măsură ce parcurgi capitolele. Tonul ei liniștitor, acceptarea faptului că suntem imperfecți, experiența ei personală și profesională se simt dincolo de cuvinte. Modul în care se apropie de familii este plin de compasiune și la ani-lumină distanță de orice tip de exigență, având mereu intenția de a le oferi părinților ceva care să îi ajute să aibă zi de zi o experiență mai liniștită și mai împlinită alături de copiii lor. Acest lucru, împreună cu miile de ore de studiu, explorare și cercetare, care se află, fără îndoială, în spatele acestor pagini, transformă cartea de față într-un spațiu sigur,

* Beatriz M. Muñoz, autoarea cărții de față. (n. red.)

** Analogie între titlul cărții de față, *Emociones infantiles* („Emoțiile copiilor”) și denumirea podcastului realizat de Beatriz M. Muñoz, *Educando en conexión* („Educație prin conexiune”) – podcast care stă la baza metodologiei acestei cărți, fiind axat pe educația conștientă și pe crearea unei relații sănătoase între părinți și copii, prin intermediul principiilor sistemului pedagogic Montessori. (n. red.)

în care putem să reflectăm asupra rolului nostru de figuri parentale și să reevaluăm orice este necesar.

În următoarele pagini, nu vei găsi „rețete” pentru un atașament sigur, deși, fără îndoială, gândurile și emoțiile pe care le vei simți pe măsură ce citești îți vor deschide calea spre a avansa în acea direcție. Asta este magia relațiilor, care nu au nicio legătură cu formulele rigide, ci cu onestitatea, coerența și prezența autentică.

Depart de ceea ce crede multă lume, atașamentul sigur nu se obține pe baza unor reguli, ci se naște din privirea părinților și a celor care au grijă de copii. Apare atunci când copiii văd în ochii acestora că au voie să existe așa cum sunt. Atașamentul sigur se naște din acea sclipire pe care copiii o văd în ochii părinților, din certitudinea cu care simt că sunt bineveniți exact așa cum sunt. Când copiii simt că părinții se bucură de existența și de compania lor, fără să fie nevoiți să ascundă nimic pentru a fi acceptați, acela este punctul în care siguranța devine reală, indiferent de regulile pe care le urmăm.

O parte esențială din ceea ce trebuie înțeles și acceptat sunt emoțiile. Posibilitatea de a simți toate emoțiile cu permisiunea părinților noștri, încă din momentul în care venim pe lume, ne va permite să ne cunoaștem, să ne respectăm și să găsim răspunsuri la conflictele și provocările care ne vor apărea în cale pe tot parcursul vieții. A putea simți – ceva atât de simplu și, totuși, atât de complex – va fi un factor esențial în dezvoltarea și starea noastră de bine.

Dacă am crescut în relații în care emoțiile noastre erau ignorate ori reprimare, sau se încerca controlarea ori calmarea lor, nu e de mirare că ne apropiem de emoțiile copiilor noștri cu multă nesiguranță, cu îndoieli, ba chiar și cu respingere,

chiar dacă nu ne dorim acest lucru. Un bun punct de plecare poate fi să începem să înțelegem că toate acele emoții pe care poate le-am considerat greșite, exagerate sau inutile, în copilărie, aveau o rațiune, un scop (chiar dacă acestea rămân sub o aură de mister pentru noi). Emoțiile ne oferă răspunsuri, ne ghidează spre un loc în care suntem protejați și, dacă învățăm să le ascultăm, ne va fi mult mai ușor să ne apropiem de emoțiile copiilor cărora le suntem sprijin și să ne încredem orbește în ele.

Curiozitatea ar putea fi un bun aliat în lectura aceasta pe care urmează să o începi. Curiozitatea față de ceea ce ni se întâmplă nouă și copiilor noștri, curiozitatea față de mesajul pe care emoțiile lor și ale noastre încearcă să ni-l transmită, curiozitatea față de dificultățile noastre ca părinți, precum și față de punctele noastre forte, ba chiar și curiozitatea față de vinovăția și exigența care, de multe ori, nu ne lasă să trăim momente de bucurie. Tot ce ni se întâmplă încearcă să ne protejeze, deși recunosc că, uneori, convingerea aceasta necesită un act de credință.

Sunt sigură că această carte poate fi un prilej pentru a începe să dezvoltăm sau să consolidăm acea oglindă în care copiii noștri să își poată vedea emoțiile ca pe un curcubeu de culori infinite, și în egală măsură prețioase, pentru că, oricât de plăcute sau de neplăcute ar fi, dacă sunt trăite în prezența noastră necondiționată, emoțiile vor deveni ghidul lor spre o viață în care să aibă grijă de ei și să se iubească așa cum am făcut-o noi.

BEATRIZ CAZURRO

INTRODUCERE. CLIMATUL TĂU EMOȚIONAL

Emoțiile sunt precum culorile... imposibil de clasificat.

Fetele mele merg la cursuri de artă și le place să picteze. Și mie îmi place, dar am mai puțin timp pentru asta și o fac mult mai prost. Atât de prost încât, când profesoara le-a spus că „au niște gene fantastice în familie”, m-am gândit automat că sunt ale tatălui lor.

Nu, nu pictez bine. Dar îmi place.

Nici nu cânt bine, la muzică nu mă pricep, și nici la sport.

Cu mulți ani în urmă, nu făceam niciuna dintre aceste activități, le practicam doar pe acelea la care excelam, pentru că de mică mi-am format ideea că doar așa puteam avea un loc în lume.

De asemenea, îmi place foarte mult să clasific lucrurile, dar nu știu dacă încercarea de a ordona mă face să simt că pot controla ceea ce este incontrollabil sau dacă analizând diferențele dintre diverse lucruri mă ajută să mă apropiu de asemănările lor. Cert este că îmi place la nebunie să fac asta. Și multor oameni li se întâmplă la fel; de fapt, în pedagogia Montessori*,

* Metodă educațională dezvoltată de prima femeie medic din Italia, Maria Montessori (1870-1952) – un sistem pedagogic centrat pe copil, care promovează învățarea activă, autonomia și dezvoltarea naturală a intereselor: (n. red.)

avem multe materiale dedicate clasificării, nu pentru a memora, ci pentru a înțelege relațiile dintre diferite concepte.

Odată, am primit cadou un set de acuarele și, ca să le încerc, mi-am propus să le clasific: culori primare și secundare, tonuri reci și întunecate, culori complementare și triadice. Gama nuanțelor roz, portocalii și galbene... Când am terminat, am primit un alt set de acuarele, de data aceasta metalice, și am luat-o de la capăt, împărțindu-le pe nuanțe mai subtile.

La început, părea simplu, dar, în cele din urmă, a devenit o sarcină extrem de dificilă, așa că am decis că nu merita să mai clasific, astfel încât să mă pot bucura de acest proces într-un alt moment, când aveam să-l fac cu mai puțină rigoare și mai multă lejeritate.

Ceva similar mi s-a întâmplat și cu emoțiile. Cândva, clasificarea emoțiilor părea că îmi aduce siguranță („bune” și „rele” a fost prima clasificare – și cea mai simplistă –, fiind, totodată, necesară pentru a le putea înțelege în acel moment al vieții mele), dar apoi s-a transformat într-o activitate atât de complexă, încât a ajuns să mă îngrijoreze. Astăzi, nu le mai clasific doar pe cele mai comune, ci și pe cele care le sunt exclusive altor culturi. Exclusive? Dar... nu sunt universale? Da, și eu mi-am pus această întrebare și, în timp ce-mi răspundeam, am ajuns la concluzii foarte interesante. Le vom descoperi împreună.

Ca să înțeleg, trebuie să clasific; în același timp, pentru mine e la fel de important și să pot renunța (măcar puțin, și doar dacă pot) la nevoia de a clasifica, mai ales când presupune să separ lucrurile în compartimente etanșe. E important să știm cum se numesc culorile și să putem distinge nuanțele, dar, de exemplu, partenerul meu nu face diferența

între culoarea taupe* și bej: pentru el totul este maro, și pictează mai bine ca mine!

Clasificarea culorilor mă ajută să înțeleg teoria culorilor, dar, în realitate, nu este cu nimic mai complicată decât a spune că „Mona Lisa” este un ansamblu de culori. Faptul că știu mai multe denumiri de culori mă poate ajuta în anumite momente, dar adevărata artă rezidă în experiența trăită, în a fi prezent în timp ce răspunzi la o întrebare simplă, dar esențială: „De ce pictez?”.

Cam așa se întâmplă și cu emoțiile. În această carte, am să le clasific ca să le poți înțelege mai bine și, în același timp, am să te rog, dacă începi să-ți pierzi concentrarea, dacă începi să le pui în cutii închise prea bine, să te oprești de îndată ce vei putea, pentru că, altfel, riști să pierzi acea uimitoare creativitate care își face apariția atunci când ai o întreagă paletă de culori doar pentru tine.

Și, la fel ca în artă, cel mai important lucru de făcut când vine vorba de emoții este să descoperim la ce ne folosesc. Sunt oameni care tind să spună că unele nu sunt bune la nimic, ba chiar că nu ar trebui să existe, dar cercetările actuale sugerează nu doar că ne sunt utile, ci că, pe lângă utilitatea pe care o au, creierul le construiește cu un scop bine determinat; de exemplu, atunci când simți frică pentru a putea fugi din calea unui pericol sau pentru a-l putea înfrunta.

Pentru mine, inteligența emoțională nu înseamnă doar să recunoaștem anumite gesturi pe care le considerăm a fi universale, nici să știm să denumim emoțiile, și cu atât mai puțin să le asociem cu culorile, deși, dacă în cazul tău funcționează,

* Nuanță neutră, adesea descrisă ca o combinație subtilă între gri și maro. Numele provine din limba franceză și înseamnă „cârțiță”, făcând referire la culoarea blănii acestui animal. (n. red.)

atunci este perfect. Pentru mine, este vorba mai degrabă despre a înțelege că emoțiile sunt ceva incert, prețios, care ne impulsionează să acționăm, ca atunci când alergăm pentru a ne adăposti de o furtună, dar și să ne oprim, ca atunci când vedem un curcubeu. Uneori, viața se desfășoară atât de repede, încât suntem mai mult în „modul grabă” decât în „modul contemplare”. Acelea sunt momentele când ne pierdem și uităm, pentru câteva clipe, că viața poate fi minunată. Uneori, trece o perioadă fără să vedem curcubeul și îi simțim lipsa, alteori îl vedem zilnic, așa că nu ne mai surprinde la fel de mult și ajungem să îl considerăm ceva de la sine înțeles. Dar, în realitate, nu încetează să fie aproape un miracol, deși, în esență, nu a fost niciodată unul; pentru că este știință, un proces care are loc atunci când lumina soarelui intră în contact cu ploaia.

Există emoții, cum ar fi bucuria, care sunt ca o zi de soare; altele au o culoare aparte, precum tristețea, care amintește de o zi înnorată. Există emoții, cum ar fi frica, care fac mult zgomot, la fel ca furtunile; alteori, noi suntem zgometul, ca în cazul furiei, asemănătoare cu tornadele. Altele sunt incredibil de interesante, cum este curiozitatea, care evocă o zi în zăpadă, cu acea lumină atât de specială. Câteodată, însă, dispare orice urmă de lumină, noaptea pare zi, iar o ceață densă ne împiedică să vedem cât de mult strălucim. Da, ceața îmi amintește de vinovăție și rușine.

Și bineînțeles, o mică tornadă nu se compară cu una care ia pe sus casele dintr-un întreg cartier; o ploaie scurtă de vară nu se compară cu o furtună cu tunete și fulgere, după cum nici puțină ceață dimineăta – „dimineăta cu ceață, după-amiază senină”, obișnuia să spună bunica – nu se compară cu zile și zile de ceață, numai bune pentru *dementori* (niște creaturi magice din seria „Harry Potter”, care absorb bucuria din

oamenii cărora le ies în cale). Ei bine, nici emoțiile mai plăcute nu sunt toate la fel (pentru mine, cel puțin); o zi însorită poate fi foarte distractivă, dar trebuie să știi cât să stai la soare, altfel poți să te arzi sau să te alegi cu o insolamție. Și ce să mai zic despre curiozitate: poate fi minunat să petreci o zi în zăpadă, dar sunt șanse să ajungi să fii complet epuizat la finalul ei, dacă nu chiar înghețat!

Da, nivelul de activare (intensitatea cu care trăim emoția) este la fel de important ca senzația plăcută sau mai puțin plăcută pe care ne-o provoacă acea emoție. Personal, îmi place foarte mult să simt curiozitate și bucurie, în timp ce frica sau vinovăția mi se par insuportabile. Nici tristețea nu îmi place, dar atunci când îmi dau voie să o simt, mă face să mă simt mai bine. La fel mi se întâmplă și cu furia. Dar nu a fost dintotdeauna așa.

Asta fiindcă am învățat, încă de când eram mică, că exprimarea emoțiilor nu era văzută prea bine, și chiar și acum trag ponoasele din cauza asta. De fapt, sunt sigură că și tu ești la fel. Mai mult, felul în care au reacționat cei din jur la emoțiile tale îți va influența felul în care reacționezi tu la emoțiile copiilor tăi.

Nu e ceva ce se poate alege, așa cum nu putem alege nici dacă de ziua noastră de naștere va fi soare sau furtună. Ce putem face, însă, este să acceptăm ziua care ni se oferă și, pornind de aici, să încercăm să profităm de ea pe cât posibil.

Aceasta pare a fi adevărata formă de inteligență: să-ți folosești cât mai bine cărțile pe care ți le dă viața.

De aceea nu îmi plac expresiile precum „alfabetizare emoțională”, cred că toate persoanele au un potențial incredibil de a tinde spre sănătate, iar acest lucru implică informațiile pe care le primim din emoții. Când punem cuiva această

etichetă de „analfabet emoțional”, pierdem oportunitatea de a descoperi ce puncte forte are acea persoană. Și, în unele cazuri, ceea ce s-a întâmplat de fapt este că respectiva persoană nu a avut mediul necesar (fizic și psihic) pentru a-și putea dezvolta potențialul. Suntem victime ale acestor împrejurări, dar, în același timp, *Homo sapiens* este o specie plină de speranță: suntem arhitecții propriei inteligențe emoționale.

Inteligența emoțională înseamnă, în definitiv, să folosești cât mai bine variabilitatea emoțională cu care ai fost înzestrat din naștere. Desigur, este vorba despre mult mai mult de-atât, iar pe parcursul acestei cărți vom aprofunda subiectul, însă îți spun încă de pe acum că definiția mea preferată a inteligenței emoționale este cea propusă de Mayer și Salovey, care o împart în patru dimensiuni: percepția și exprimarea emoțională, asimilarea emoțională, înțelegerea emoțională și reglarea emoțională.

Poate deja te gândești că ai prea multă treabă de făcut, că ți s-a mărit volumul de muncă de patru ori și, în plus, ce faci dacă ție îți plac zilele cu soare, dar copilul tău adoră zăpada? Ce faci dacă ți-e frică de furtuni? Sau dacă, în agitația zilnică, ajungi să fii chiar tu tornada? Ce faci dacă, dintr-odată, ceața devine atât de groasă, încât nu mai vezi soarele strălucind?

Sunt multe întrebări și toate sunt importante. Le vom aborda treptat pe fiecare dintre ele. Deocamdată, vreau doar să îți dau aceste informații:

- Nu putem controla climatul în care ne aflăm, dar ne putem influența emoțiile. Creierul le construiește pe baza unei presupunerii pe care o face despre ceea ce percepe într-o situație dată. Odată ce vom putea da interpretări noi realității noastre, ne va fi mult mai ușor să ne folosim emoțiile în avantajul nostru.

- Uneori, copiii au nevoie de zăpadă, iar noi de soare. Și e perfect în regulă ca nevoile noastre să nu coincidă. Fiii și fiicele noastre nu au nevoie de figuri parentale perfecte, ci doar suficient de bune. Sper că ți-am luat o greutate de pe umeri.
- „Suficient de bune” înseamnă că 30% dintre interacțiuni sunt sigure, adică una din trei, în care reușești să faci un plan bun în funcție de cum e ziua pe care o ai (furtună, tornadă, soare...). Pare mai ușor acum, nu-i așa?
- Construirea unui atașament sigur va depinde de ceea ce faci în restul de 70% din timpul interacțiunilor voastre: repararea (care face parte din a patra dimensiune emoțională) este locul din care construim relațiile. Așadar, dacă nu ai haine pregătite pentru ploaie, poți întotdeauna să te întorci acasă, să-ți faci un duș și o supă (chiar și la plic) și să asculți zgomotul picăturilor de ploaie, în timp ce te joci la fereastră.
- Mai bine să faci ceva decât să faci ceva perfect, așa cum este mai bine să repara decât să nu greșești niciodată (astfel, le oferim copiilor ocazia de a învăța să repare și să se împace cu greșeala, fiindcă aceasta este motorul învățării). Și, în fond, pentru că nu se poate să nu greșești niciodată atunci când vine vorba despre relațiile interumane.

Niciodată, niciodată, niciodată, niciodată, niciodată nu este prea târziu pentru a repara ceva. Și nici pentru a-ți percepe, a-ți exprima, a-ți folosi, a-ți înțelege și a-ți regla emoțiile. Abilitatea de a repara este atât de puternică încât, fără îndoială, este preferata mea. Dacă ar fi să înveți doar o abilitate,

atunci aceasta să fie. Deși, bineînțeles, ele au o ordine și se construiesc una pe baza celeilalte.

Să repari nu înseamnă să faci lucruri mărețe. Din punctul meu de vedere, cu cât facem asta într-un mod mai simplu și mai vulnerabil, cu atât mai bine. Și onest, mai ales onest, pentru că, uneori, reparăm spunând: „Dacă n-ai fi făcut tu... nu aș fi fost nevoit să fac...”, sau chiar „Pentru că am greșit, îți voi da tot ce vrei tu”.

Și, surpriză, curcubeul nu se naște nici din prea mult soare, nici din prea multă ploaie, ci dintr-un echilibru perfect imperfect între cele două: „Îmi pare rău, am greșit când am făcut asta, mi-ar fi plăcut să te fi tratat altfel, sper să ne conectăm din nou curând”, fără a impune, fără a judeca.

Dar ce înseamnă „să te conectezi”?

Ei bine, asta stă la baza tuturor lucrurilor. Vom descoperi împreună în paginile următoare.

Înainte de toate, vreau să te avertizez că în această carte nu vei găsi rețete de tipul: „Ce să fac când micuțul meu are un acces de «furie»?” (dacă vei continua să citești, vei înțelege de ce am pus acest cuvânt între ghilimele) sau „Cum să reacționez când fiica mea nu respectă limitele?”. Nu, nu vei găsi rețete, dar cu siguranță vei găsi un impuls pentru a-ți construi propriul rețetar sau propria paletă de culori, astfel încât să-i poți fi alături copilului tău într-un mod sigur – măcar o dată la fiecare trei încercări – și să repari atunci când nu reușești; astfel încât să continui să fii ACASĂ pentru el, chiar și după ce nu vei mai fi aici.

Și-atunci, ce vei găsi în această carte?

Cartea este împărțită în mai multe părți. Prima parte, „De la teorie...”, are două capitole. În primul capitol, vom discuta mai în detaliu despre ce este inteligența emoțională și de ce

este important să o cultivi și, pentru asta, îți voi vorbi despre baza metodei noastre: „Educație prin conexiune”. Vom face o scurtă incursiune în istoria inteligenței emoționale (care, pentru mine, este mai degrabă o poveste de iubire), vom descoperi la ce ne sunt utile emoțiile (în esență, este vorba despre apartenență și supraviețuire), ce sunt ele, mai exact, și cum le putem explica copiilor noștri (pentru ca ei să știe că suntem o echipă: corp, minte, emoții și familie). Vom încheia capitolul vorbind despre importanța emoțiilor în sistemul de atașament (sprijinul emoțional acordat într-o manieră suficient de bună acționează ca un vaccin pentru prevenirea dificultăților de sănătate mintală în viitor) și despre emoții și sistemul nervos (vom descoperi de ce este atât de greu să acorzi sprijin emoțional dacă nici tu nu ai avut, în copilărie, ceea ce aveai nevoie).

În al doilea capitol, „Cum să ai grijă de inteligența emoțională a copiilor tăi (și de a ta) în pași mici”, vom învăța care sunt cele mai importante aspecte atunci când sprijinim și cultivăm inteligența emoțională a copiilor noștri, folosind un model de abilități structurat pe patru ramuri și dimensiuni. Vom afla ce importanță are observarea emoțiilor (percepția și exprimarea emoțională), utilitatea emoțiilor (asimilarea sau facilitarea emoțională), ne vom pune uniforma de detectiv și vom investiga nevoile subiacente (înțelegerea emoțională). Ultimul punct al capitolului îl vom dedica în întregime celei mai importante abilități parentale și de viață care există: repararea emoțională (care se înscrie în reglarea emoțională).

În a doua parte, denumită „...la practică”, după ce vom fi parcurs conținutul teoretic, vom trece la cel practic, unde, în al treilea capitol – „Este (mai) ușor să înțelegi și să răspunzi nevoilor copilului tău dacă știi cum” – vom descoperi șase puncte foarte importante pentru a putea acorda sprijin

emoțional. Vom învăța că, mai degrabă decât „crize de furie”, copiii noștri au nevoi care trebuie satisfăcute, vom vedea cum le putem sprijini emoțiile, ce legătură există între emoții și stabilirea limitelor și vom reflecta asupra relației dintre limite și siguranță *versus* autonomie și libertate. Vom analiza motivul pentru care este atât de dificil să treci de la teorie la practică și vom încheia prin a descoperi cât de important este să reflectezi asupra emoțiilor care nu ți-au fost înțelese la timpul lor (simbolizate prin metafora „îmbrățișării copilului interior”) și să ai grijă de emoțiile tale, nu pentru a le putea gestiona pe ale copiilor tăi, ci pentru că și tu meriți asta.

În cel de-al patrulea capitol – „Emoțiile: manual de îngrijire” – vei găsi un mic manual de instrucțiuni (cel pe care credeai că nu-l avea copilul tău când l-ai adus acasă de la maternitate) pentru unele dintre emoțiile pe care le trăim:

- Fericirea
- Frica
- Tristețea
- Furia și frustrarea
- Curiozitatea și uimirea
- Vinovăția și rușinea
- Gelozia și invidia

Și, în capitolul al cincilea, vom avea două părți: un rezumat al așteptărilor ajustate și împărțite pe grupe de vârstă, cu soluții posibile, și „Soluții emoționale. Instrumente de inteligență emoțională de la A la Z”, în ideea că îți vei putea crea un dicționar personal de inteligență emoțională.

Odată ajunși la concluzii, vom face o trecere în revistă pe care sper, din toată inima, să o consideri un impuls care să te încurajeze, fiindcă nu pot să-ți spun clișee și vorbe goale, cum ar fi că ești cel mai bun tată sau cea mai bună mamă pentru copiii tăi, dar pot să-ți spun cu certitudine că ești tatăl/mama pe care îl/o au, iar asta presupune atât responsabilitate, cât și speranță. Și mai știu, cu aceeași certitudine, că îi adori și că doar prin simplul fapt că reflectezi asupra lucrurilor pe care le faci zilnic te îndrepti deja spre un atașament mai sigur, emoții mai echilibrate și, în definitiv, o viață mai împlinită.

Am inclus și un epilog în care îți voi povesti cum a devenit cartea atât de mare, încât a trebuit să renunțăm la o parte din material care răspundea unor întrebări pe care poate că și tu ți le pui, cum ar fi: „Cum aplic asta în clasă?”, „Ce fac dacă copilul sau elevul meu are nevoi speciale?”, „Dar în cazurile de neurodivergență?”. Dar am găsit o soluție înrudită, respectuoasă, rezonabilă și eficientă. Vei avea un link către un website* cu câteva anexe, astfel încât tot ce ai învățat din carte să poată fi construit și pe hârtie și să fie vizibil atât acasă, cât și într-o sală de curs, pentru că, atunci când schimbăm tiparele relaționale cu cei dragi, avem nevoie de repere vizuale – la fel ca săgeata de pe GPS, care ne arată că suntem pe drumul cel bun.

Nu va fi o lectură ușoară, poate că vor exista momente în care ți se va activa sistemul nervos, vei rememora experiențe dureroase din trecut și vei trăi emoții care ți se vor părea dificile. Sper că vei putea avea grijă de tine în acest proces și că acest mic avertisment te va ajuta să îți amintești că poți cere ajutor: nu mai ești singur/ă.

* Este vorba despre un site conceput de autoare pentru a suplimenta materialele din carte, unde toate resursele se găsesc în lb. spaniolă. (n. red.)

În sfârșit, de fiecare dată când vei începe să citești din această carte și de fiecare dată când vei termina sau vei începe un capitol, îți voi da să faci un exercițiu. Sper să găsești timpul necesar să îl faci, pentru că această reflecție va fi esențială în progresul tău.

Pornim la drum: pune-ți centura, fiindcă urmează câteva curbe, și dă-mi voie să te însoțesc pe acest drum lung și sinuos, așa cum spune Sheryl Crow într-un cântec mai vechi:

*Everyday is a winding road
I get a little bit closer
Everyday is a faded sign
I get a little bit closer to feeling fine*

„Fiecare zi este un drum sinuos,
Mă apropii tot mai mult,
Fiecare zi este un semn șters,
Mă apropii tot mai mult de o stare de bine.”

Vezi pe pagina următoare primul dintre diversele chenare pe care le vei găsi în carte. Le-am numit „O pauză, ca să-ți tragi sufletul”, și exact asta trebuie să facă: să te ajute să aprofundezi, dar și să reduci, intensitatea cărții. Le vei avea și în format audio*, dacă scanezi codul QR de la pagina 389.

* Din nou, acestea se vor găsi pe același site dedicat al autoarei, în lb. spaniolă. (n. red.)

O PAUZĂ, CA SĂ-ȚI TRAGI SUFLETUL

Închide ochii.

Pune o mână pe piept și cealaltă pe abdomen.

Inspiră adânc și încearcă să fii conștient/ă de aerul din ambele mâini.

Reflectează la cum te simți azi; te poți folosi de analogia cu fenomenele meteorologice (ploaie, nori, soare...), poți spune dacă emoția este plăcută sau neplăcută, ori cât de intensă este, sau îi poți da un nume. „Dă-i un nume ca s-o stăpânești!”, ar spune Daniel Siegel.

Observă cum starea ta emoțională personală influențează starea emoțională generală (acasă, la serviciu, în mediul înconjurător).

Descoperă la ce îți folosește acea emoție, de ce ai nevoie?

Numește unul dintre cele mai utile puncte forte ale tale (acasă, la serviciu, în mediul înconjurător).

Și încheie gândindu-te la ce vrei să înveți astăzi.

PARTEA ÎNTÂI

De la teorie...

CE ESTE INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ?

CUM SĂ ÎNCEPI SĂ EDUCI PRIN CONEXIUNE

Este și ușor, și greu, să vorbim despre emoții. Este ușor pentru că toată lumea are o idee despre ce sunt, dar în același timp este greu pentru că multe dintre aceste idei sunt părtinitoare, sau chiar greșite. Totodată, nu cred că oamenii greșesc, ci că fiecare face lucrurile așa cum știe mai bine.

În urmă cu 12 ani, într-o vară, am mers cu familia la piscină. Fiica mea cea mare, acum adolescentă, avea aproximativ 3 luni și nu era ceea ce, în limbaj popular, se numește „un bebeluș cuminte” (toți bebelușii sunt *cuminți*, dar oamenii asociază adesea acest termen cu „ușor de crescut”, adică o fetiță – sau un băiețel – care nu deranjează, despre care abia dacă îți dai seama că este acolo).

În primele luni de viață, plângea foarte mult; am mers la un fizioterapeut specializat în terapia pentru bebeluși, la un gastroenterolog care i-a prescris un medicament pentru reflux, la un pediatru care ne-a recomandat tăierea frenului

sublingual* și, pe lângă toate acestea, o purtam tot timpul în marsupiu.

Când îi spuneam mamei mele că plângea mult și că eram îngrijorată, ea îmi răspundea: „Așa fac toți bebelușii”, până când a petrecut o după-amiază întreagă cu noi. Gastroenterologa, care între timp i-a devenit pediatru, ne liniștea mereu, așa că, din punct de vedere medical, eram liniștită, dar țipetele ei ascuțite ajungeau să mă epuizeze.

Într-o astfel de stare eram într-o zi la piscină, în acea oră de aur în care majoritatea bebelușilor sunt foarte agitați, când, în timp ce o legănam deja de ceva vreme, o doamnă s-a apropiat și i-a spus: „Nu mai plânge, că te urâștești”.

Am simțit un amestec de senzații în tot corpul și mi-am concentrat toată energia pe a zâmbi și a-mi reprima emoțiile. I-am spus atunci fratelui meu că mi s-a părut un comentariu îngrozitor, că prin astfel de comentarii fetița ar putea ajunge să-și reprime sentimentele. Iar el – la 20 de ani și fără copii –, între neîncredere și nedumerire, a pus la îndoială ce i-am spus. Explicația pe care i-am dat-o la acel moment a fost desul de mediocră și prea puțin elaborată, așa că, într-un final, m-a întrebat: „Și-atunci, tu de ce îi spui: «Ei, ei, nu plânge, nu plânge?»”.

Bum! Mi-a explodat mintea, și a fost prima dată, din multele care au urmat, în care mi-am dat seama de incoerența mea absolută ca mamă. Confuză și rușinată, am răspuns: „Îi spun asta pentru că nu știu ce altceva să îi spun ca să o liniștesc”.

Dacă aș putea să mă întorc în trecut, mi-aș da o îmbrățișare, mi-aș valida emoțiile și mi-aș spune ceva de genul:

* Frenoctomie – procedură mai frecvent utilizată pentru tratarea sugarilor cu ankiloglosie (limbă legată), care nu pot fi hrăniți corespunzător la sân și care prezintă dificultăți de deglutiție. (n. red.)

„Știu că ți-e greu”, fără să mă desconsider, fără să minimalizez situația.

De fiecare dată când m-am simțit copleșită sau descurajată, căutând câteva clipe libere ca să pot scrie această carte, m-am întors la acel moment. Îmi place să mă întorc la amintiri, ca și cum m-aș uita la un film din postura de spectator, unul dintre filmele acelea pe care, deși le-ai văzut de mai multe ori, când le revezi reușești să descoperi detalii noi, pe care nu le-ai observat până atunci. Erau acolo, doar că, la prima vedere, ascunse.

De fapt, această carte o scriu pentru tine, cel sau cea care citește chiar acum aceste rânduri, dar și pentru acea mamă tânără de 27 de ani, care atunci nu știa nimic despre atașament, emoții sau maternitate în sine. Și nu avea nevoie decât ca bebelușul ei să se oprească o clipă din plâns, fiindcă este epuizant să crești un copil.

De aceea, mi-aș dori, acum, să-i spun câteva lucruri:

- Primul este că, în cazul bebelușilor, plânsul este o formă de exprimare emoțională și că, atât timp cât copilul nostru este sănătos, nu avem de ce să ne facem griji.
- Al doilea este că e greu să faci față plânsului fetei, fiind dureros să fii adultul care gestionează emoțiile altcuiva având în vedere că, în copilărie, nu ai avut parte de sprijinul emoțional pe care ți-l doreai și pe care îl așteptai.
- Al treilea este că acest aspect, la fel ca forma picioarelor sau culoarea ochilor, nu este ceva ce poți alege. Nu se moștenește, dar se absoarbe în primii ani de viață, în special până la vârsta de 6 ani, iar primele 12 luni sunt esențiale. Cu alte cuvinte, este important să avem

compasiune față de noi înșine. Acestea sunt cărțile care ne-au picat din pachet și cu care trebuie să intrăm în jocul vieții.

- Al patrulea este că există speranță, că primele experiențe sunt importante și te condiționează, dar nu sunt determinante; și că în fiecare zi putem să reflectăm și să schimbăm modul în care ne sprijinim copiii. Reflecția care se naște din vulnerabilitatea noastră este cea mai mare putere pe care o avem.
- Al cincilea este că e la fel de important să avem compasiune față de ceilalți, chiar și atunci când comunică într-un mod violent (mai mult sau mai puțin subtil), pentru că fiecare om vorbește din adevărul său, din ceea ce a interiorizat (absorbit) la vremea lui, și o face în maniera asta pentru că încă nu a reușit să reflecteze suficient, ca să poată să procedeze diferit. Și că, dacă ai compasiune, nu înseamnă că nu trebuie să stabilești limite.
- Al șaselea este că, în momentele de vulnerabilitate, este important să ne alegem un spațiu sigur în care să ne simțim protejați, în loc să fim judecați sau să ni se pună la îndoială calitățile ca figuri parentale; că e vreme pentru toate, fiecare lucru la timpul lui. Și că, deși nu putem găsi un motiv pentru orice „de ce?”, întoarcerea la corpul nostru și la senzațiile pe care le percepem ca fiind neplăcute reprezintă un bun punct de plecare.
- Al șaptelea este că vom putea parcurge acest proces singure sau singuri, dar că nu este necesar să fie așa, fiindcă recunoașterea vulnerabilității este o mare putere, iar dacă o facem cu sprijin terapeutic, vom fi

scutiți de multă suferință, căci terapia este cea mai bună investiție pentru sănătatea noastră mintală și pentru sănătatea copiilor noștri.

- Al optulea este că nu e nevoie să fii o figură parentală perfectă; acel 30% de interacțiuni sigure (și remediile corespunzătoare pentru restul de 70%) este suficient pentru a cultiva un atașament sigur. Nu trebuie să fii figura parentală perfectă, ci doar „suficient de bună”.
- Al nouălea este că niciodată, niciodată, niciodată nu este prea târziu. Niciodată. Întotdeauna există loc pentru a repara (cu cât mai devreme, cu atât mai bine, pentru că vei avea de refăcut un drum mai scurt) și întotdeauna avem oportunitatea de a ne asuma responsabilitatea și, astfel, de a elibera celălalt om – omulețul – de o povară care nu îi aparține.
- Al zecelea este că lipsa somnului și creșterea copilului îți vor diminua, chiar foarte mult, capacitatea de reflecție și atenția. Singurul antidot pe care îl cunosc pentru a atenua acest lucru este grija de sine, iar a avea grijă de tine însuși/însăși înseamnă mult mai mult decât a-ți lua o zi liberă pentru a merge la spa, înseamnă să construiești un dialog plin de compasiune, reflecție și încurajare. Grija de sine are mult mai mult de-a face cu modul în care gestionăm ceea ce ni se întâmplă decât cu ceea ce ni se întâmplă.

În afară de aceste zece lucruri, i-aș spune că, 12 ani mai târziu, se va înscrie la Psihologie, că va deveni, în cele din urmă, profesoară și că va renunța la locul ei de muncă de funcționară, că va sprijini mii de familii din întreaga lume și

că va mai avea încă patru copii, doar că nu îi va putea crește pe toți așa cum și-ar fi dorit și cum plănuise, deși, în final, totul va fi bine.

Desigur, această conversație are loc doar în mintea mea, fiind imposibil să călătorești fizic în trecut (cel puțin deocamdată), și chiar dacă s-ar putea, nu aș face-o, pentru că există riscul să se creeze situații imprevizibile și, mai ales, pentru că nu m-aș asculta deloc, dar este bine așa, fiindcă, în caz contrar, m-aș fi privat de o oportunitate de învățare profundă, pe care trebuia să o parcurg singură.

Înainte să încep să vorbesc despre emoții, mi se pare că este necesar să menționez principiile pe care se bazează modul meu de a înțelege educația și creșterea copiilor, fundamentele metodologiei mele, pe care am decis să o numim „Educație prin conexiune”.

Baza acestei metodologii este formată din psihologia individuală (sau disciplina pozitivă), pedagogia Montessori, neuroștiințele în educație, neurodezvoltarea, inteligența emoțională, teoria polivagală, psihologia Gestalt, ascultarea activă, comunicarea nonviolentă și teoria atașamentului (în special, Cercul Siguranței Parentale).

Ce au în comun toate aceste cunoștințe este respectul reciproc, care se produce când trecem prin toate persoanele timpurilor verbale: respectul față de sine (eu/noi), respectul față de tine (tu/voi) și respectul față de ceilalți (față de mediu, el/ea și ei/ele). Uneori, acest respect reciproc este clar, de exemplu, nu țipăm unii la alții; alteori, însă, este mai vag, ca atunci când o rudă cere cu insistență să primească un pupic de la copilul nostru, dar acesta refuză, așa că acea rudă se supără, continuă să insiste și ne critică, pentru că „dintotdeauna s-a făcut așa”.

Acest „dintotdeauna s-a făcut așa” este, pentru mine, o armă cu două tăișuri. Mi se pare important să onorăm persoanele care au fost aici înaintea noastră, însă, în același timp, dacă rămânem blocați în trecut, încetăm să le mai onorăm și devenim prizonierii lor. Îmi place să mă întorc în trecut ca să caut răspunsuri, nu scuze. Și îmi place, de asemenea, să mă întorc în mod conștient în căutarea acelor momente care au fost o sursă de putere și conexiune, fiindcă ele sunt dovada că, în relațiile mele, a existat multă iubire. Dar toate acestea, fără reflecție, își pierd sensul.

Așa cum spuneam, în această carte voi vorbi despre emoții și nu mă voi concentra pe alte aspecte, așa că am rezumat în zece principii modul nostru de a înțelege educația și creșterea copiilor. Nu sunt porunci, nu sunt gravate în piatră și le poți adopta dacă se potrivesc cu felul în care vezi tu relațiile interpersonale.

Multe dintre aceste puncte vor fi aprofundate în carte. În cărțile mele anterioare, *Montessorízate. Criar siguiendo los principios Montessori* („Montessorizează-te. Crește-ți copiii urmând principiile Montessori”), ideală pentru etapa 0-6 ani, și *Criar desde el corazón. Soluciones honestas de la infancia a la adolescencia* („Crește-i din suflet. Soluții sincere, de la copilărie și până la adolescență”), reflectez și analizez pe larg restul principiilor care ne ghidează modul de a înțelege educația și creșterea copiilor, precum și motivele pentru care copiii se comportă așa cum o fac:

1. Ființele umane sunt ființe sociale, iar scopul final al fiecărei persoane este apartenența; prin fiecare dintre comportamentele noastre, ne îndreptăm spre apartenența la societate.

2. Pe lângă apartenență, avem nevoie și de suveranitate, adică capacitatea de a lua decizii legate de mediul nostru, și de autonomie, adică libertatea de a alege cum vrem să contribuim. Copilăria este izvorul întregului nostru potențial, însă, ca adulți, devenim un bonsai, în locul marelui sequoia care am fi putut fi; în cuvintele lui André Stern: „Dezvoltarea începe ca un gigant plin de potențial și se micșorează treptat, până devine micul bonsai în care se transformă adulții. Când înțelegem acest lucru, atitudinea noastră față de copii se schimbă”.
3. Fiecare persoană, indiferent de vârstă, vede lumea din propria perspectivă: o logică personală, o hartă mentală destul de stabilă, prin care, pe baza percepțiilor noastre, facem interpretări și, cu ele, elaborăm convingeri care ne pun în mișcare. Acest comportament ne duce la trăirea unor noi realități, asupra cărora vom avea noi percepții și, odată cu ele, noi sentimente și decizii.
4. Capacitatea de adaptabilitate a ființelor umane este marele nostru avantaj competitiv, ceea ce ne determină, între 0 și 6 ani, să absorbim și să ne însușim convingerile principalilor oameni care au grijă de noi. Între 6 și 12 ani, copiii vor începe să reflecteze asupra lucrurilor pe care și le-au însușit, întrebându-se dacă sunt sau nu corecte și morale. Iar după vârsta de 12 ani, dacă totul urmează cursul natural al lucrurilor, se vor elibera de toate aceste convingeri.
5. Sarcina figurilor parentale sau a profesorilor este dublă: pe de o parte, îi încurajează pe copii să exploreze și în afara relației lor și, pe de altă parte, îi primesc cu brațele deschise (pe ei și emoțiile lor) când se întorc

acasă. Poate dura câteva secunde când sunt bebeluși și mai multe zile când sunt adolescenți; în orice caz, nu va fi o sarcină ușoară pentru majoritatea figurilor parentale, mai ales dacă experiențele lor anterioare au fost traumatizante.

6. Emoția este factorul care inițiază procesul de satisfacere a unei nevoi. Când le reprimăm copiilor noștri emoțiile (inclusiv când le distragem atenția de la ele), le afectăm abilitatea de a se asculta pe ei înșiși și, în consecință, capacitatea de a-și acorda ceea ce au nevoie în acel moment. Dacă acest lucru se repetă frecvent, va avea un impact pe termen lung asupra vieții lor.
7. Inteligența emoțională constă în patru dimensiuni (percepție, asimilare, înțelegere și reglare) care se construiesc una pe baza celeilalte. Scopul inteligenței emoționale nu este, pentru mine, acela de a învăța tehnici de calmare, ci de a accepta potențialul pe care ni-l aduce acceptarea lumii noastre emoționale și de a „ne împrieteni” cu fiecare emoție în parte.
8. Autoreglarea (capacitatea de a ne regla sistemul nervos) este o abilitate care se construiește treptat, în compania celor de care suntem atașați. „Antrenamentul” pe care noi, ca figuri parentale, îl facem acum cu ei, le va ușura puțin lucrurile copiilor noștri în viitor. Este important să reflectăm la ceea ce ne dorim să învățăm pe termen lung, în loc să reacționăm doar când emoțiile ating punctul culminant.
9. Dacă am trecut prin momente dificile în viață, capacitatea noastră de a răspunde cu deschidere la emoțiile copiilor noștri sau la nevoia lor de explorare poate fi redusă. În momentul în care nu ne mai dăm seama că

fiul sau fiica noastră are o problemă și că are nevoie de ajutorul nostru și începem să credem că el/ea este problema, încetăm să mai facem parte din soluție.

10. Când nu ne putem îndeplini sarcina de părinte de a încuraja explorarea sau de a primi cu brațele deschise întoarcerea acasă, se produce o ruptură în relație. Conștientizarea acestui lucru este esențială, nu doar prin prisma sentimentului de vinovăție, care ne paralizează, ci și prin prisma responsabilității, care ne pune în mișcare. Din toate cele menționate până acum, repararea este, probabil, cea mai importantă abilitate parentală care există. Nu e nevoie să fim părinții sau profesorii perfecți; este, însă, foarte important să remediem situația atunci când greșim în interacțiunea cu copiii.
11. Pentru a garanta un atașament sigur, este suficient să atingi un procent de aproximativ 30% când vine vorba de interacțiunile sigure (asta nu înseamnă că în restul de 70% putem să-i tratăm urât pe copii, ci doar că ne putem repara greșelile și restabili conexiunea pe care o aveam cu ei).

Deși în partea dedicată soluțiilor vom oferi câteva sugestii, în această carte nu vei găsi îndrumări sau soluții magice, ci invitații la reflecție pentru a-ți da seama dacă ceea ce faci te conectează sau te înstrăinează de copiii tăi.

Asta se va întâmpla întotdeauna cu multă compasiune, onorând persoana care ai devenit. Este posibil ca, într-un moment de dezechilibru, să îți scape o predică sau o pedeapsă, dar eu n-am să-ți spun că nu e nicio problemă, pentru că nu cred asta; ceea ce am să îți spun, însă, este că ai o șansă să

repari ce ai făcut și să reacționezi diferit data viitoare. Sau în următoarele cinci sute de dați, pentru că nu este deloc ușor să-ți crești copiii diferit față de cum ai fost educat. De fapt, nu este ușor nici măcar să o faci în același mod. Este dificil, costisitor și, în ciuda lipsei de recunoaștere socială, important și valoros.

După zece ani de sprijin acordat familiilor, mi-am dat seama că nu contează ce etichetă pui felului în care ai fost crescut; cel mai important este cum construiești o legătură sănătoasă și sigură cu fiul sau fiica ta, sau cu oricare altă persoană. Acesta este motivul pentru care, în această carte, mă voi concentra pe a vorbi despre emoții, pentru că, dacă suntem capabili să îi însoțim în lumea lor emoțională (și să ne asumăm responsabilitatea atunci când nu reușim), deja am parcurs un drum lung.

Pe scurt, copiii nu se poartă niciodată urât, cu atât mai puțin când își exprimă emoțiile. Desigur, pentru noi este greu, ca figuri parentale, să avem o reacție cât mai fermă și mai potrivită pentru copil în acele momente, dar avem întotdeauna oportunitatea de a repara mai târziu. O secundă mai târziu, cinci minute mai târziu, câteva ore sau zile mai târziu. Sau chiar ani mai târziu.

Îți amintești?

Niciodată nu este prea târziu.

O PAUZĂ, CA SĂ-ȚI TRAGI SUFLETUL

Închide ochii.

Pune o mână pe piept și cealaltă pe abdomen.

Inspiră adânc și încearcă să fii conștient/ă de aerul din ambele mâini.

Vom face o călătorie în trecut, până la ultima dată când ți-ai văzut fiul sau fiica dormind.

Poate că acel moment s-a întâmplat chiar acum, sau cu câteva ore sau zile în urmă.

Sau, poate că îți este greu să îți amintești ultima dată când ai trăit ceva ce obișnuia să se întâmple zilnic.

Gândește-te la ce are nevoie copilul tău pentru a se simți atât de în siguranță și pentru a putea dormi liniștit/ă.

Poate că ceea ce ai citit până acum te-a tulburat puțin sau poate te gândești că ai făcut greșit prea multe lucruri, poate că în mintea ta se strecoară deja gândurile care încep cu „ar fi trebuit să” și „trebuia să”.

Tot acest zgomot este important, reprezintă toată dragostea pe care o simți pentru copiii tăi, dragoste care bate la ușă.

Concentrează-te pe acea imagine a serenității lor în somn și pe siguranța pe care le-ai transmis-o.

Enumeră toate punctele tale forte ca părinte sau profesor.

Amintește-ți tot ce a fost bun în felul tău de a fi mamă, tată sau profesor.

Și deschide ochii cu gândul că va fi mai ușor să mergi spre un atașament mai sigur dacă rămâi conectat/ă la ceea ce ai reușit deja, nu la ce încă nu ai atins.

SCURTĂ ISTORIE A INTELIGENȚEI EMOȚIONALE. O LUNGĂ POVESTE DE IUBIRE.

Poate că, în acest moment, te gândești să sari peste capitolul de față, pentru că sigur te grăbești să afli ce să faci cu emoțiile pe care le are copilul tău și care te copleșesc, iar această revizuire istorică ți se pare cam inutilă.

Te încurajez să te asculți și să dai întâietate lucrurilor de care consideri că ai nevoie. Am să te rog, totodată, să ai încredere în mine și să nu lași deoparte această secțiune, pentru că ceea ce vreau să transmit în acest capitol este foarte important pentru mine.

Având în vedere acest lucru (și faptul că atenția noastră și capacitatea de concentrare sunt din ce în ce mai scăzute), nu voi începe prin a scrie: „Conceptul de inteligență emoțională a fost popularizat de Daniel Goleman în anii '90...”.

Evident că istoria inteligenței emoționale nu a apărut în anii '90, dar sunt convinsă că, fără ea, umanitatea nu ar fi ceea ce este astăzi. Ea constituie avantajul nostru competitiv absolut în fața altor ființe vii.

În timp ce Goleman își scria bestsellerul, eu învățam despre inteligența emoțională pe cont propriu. M-am născut în 1983, așa că „pe cont propriu” înseamnă că nu aveam cursuri de inteligență emoțională la școală, ci o absorbeam din jurul meu: de la mama și de la tata, de la familia mea, de la profesori, de la școală, de la prieteni, din cultura mea...

Părinții mei s-au născut în perioada de după război, în Madrid, și au fost educați într-un context în care frica, rușinea și vinovăția erau la ordinea zilei. Nu-i vorba că represiunea

emoțională era la modă, dar era cea mai bună strategie de supraviețuire pe care o găsiseră oamenii, ceea ce este logic, dacă ținem cont de faptul că trebuie să treacă mai multe generații pentru ca trauma provocată de un război să se „vindece”.

În timp ce Mayer și Salovey (creatorii expresiei și modelului de inteligență emoțională din care s-a inspirat Goleman) își dădeau seama că inteligența emoțională era esențială pentru sănătatea mintală a oamenilor, eu descopeream că, în școală, inteligența emoțională nu era un tip de inteligență măsurabilă, care să poată fi evaluată, și nu era nici importantă. Spre norocul meu, inteligența mea se potrivea destul de bine cu sistemul educațional, așa că școala a fost un loc sigur pentru mine.

Cu toate acestea, în timp ce ei descopereau că inteligența emoțională avea patru dimensiuni – percepția și exprimarea emoțională, asimilarea, înțelegerea și reglarea emoțională –, eu trăiam o realitate diferită.

În loc să lucrez la percepția și exprimarea emoțională, eu auzeam: „Nu plânge, că te urăștești”.

În loc să fiu ajutată să descopăr că emoțiile ne transmit un mesaj și că ne pot ajuta în unele situații, eu primeam replici de genul: „Nu-i nimic”.

Înțelegere emoțională? Mai degrabă era: „Dacă nu te oprești din plâns, îți dau eu motiv să plângi”.

În ce privește reglarea emoțională, dacă aveam noroc, se rezuma la: „Nu-i chiar atât de grav”; sau la o scuză mascată sub forma unui reproș, de tipul: „Dacă nu ai face X, eu nu ar mai trebui să fac Y”.

Totul este absolut adevărat, dar sunt convinsă totodată că, ținând cont de cărțile cu care au fost nevoite să joace, persoanele adulte din jurul meu au făcut tot posibilul. De fapt,

uneori, sinele meu adult se gândește cu multă blândețe la cât de greu trebuie să fi fost să crești un copil în anii '90, cu mai puține resurse, mai puține informații și mult mai multe traume despre care nu se putea vorbi, subiectul traumelor fiind un subiect tabu.

Multe persoane sunt de părere că „cu toții am fost crescuți așa și nu am ajuns atât de rău” (deși statisticile despre sănătatea mintală în cazul adulților contrazic acest „atât de rău”). Îmi place să cred că, da, ființele umane sunt reziliente și tind spre sănătate, dar, totodată, este important să recunoaștem că ceea ce au făcut sau nu au făcut părinții noștri cu emoțiile noastre a fost ceea ce ne-a rănit. Iată aici un adevăr incomod, sau poate o speranță încurajatoare: **cu cât ne cultivăm mai mult propria inteligență emoțională acum, cu atât le vom lăsa mai puține „teme” copiilor noștri.**

Nu, părinții mei nu aveau nici informațiile, nici resursele, și nici măcar capacitatea. Ceea ce aveau de oferit era iubire, și ea este motorul vieții. Au spart multe tipare generaționale și multe convingeri sistematice și, doar pentru că nu le-au spart pe toate, nu înseamnă că nu merită recunoaștere pentru ceea ce au reușit să facă. De asemenea, merită compasiune pentru faptul că, de fiecare dată când nu au reușit, s-a întâmplat așa pentru că duceau o luptă atât de grea cu ei înșiși, încât nu puteau să se mai ocupe și de altceva.

Pentru mine, istoria inteligenței emoționale este o poveste de iubire, iubire față de ceilalți și, desigur, iubire a figurilor parentale față de copiii lor, precum și a copiilor față de părinți. Eu o văd ca pe o luptă, uneori crâncenă, în care încerci să înțelegi că distanța dintre ceea ce ți-ai promis că nu vei face și ceea ce ajungi să faci este prea mică, iar în căutarea acestei coerențe interioare imposibile, încerci să găsești un echilibru între a te justifica și a te simți vinovat.

Când tatăl meu era tatăl de care aveam nevoie atunci când eram bebeluș, mă legăna, mă liniștea, mă strângea la piept, mă lua în brațe, mă plimba, mă hrănea și îmi schimba scutecul. Când tatăl meu era tatăl de care aveam nevoie atunci când eram copilă, se juca cu mine de-a coaforul, de-a ursulețul, de-a doctorul și toate jocurile pe care încă le mai joacă și astăzi cu fetele mele. Când tatăl meu era tatăl de care aveam nevoie atunci când eram adolescentă, îmi citea *Meditațiile* lui Marc Aureliu, texte care, astăzi, și-ar putea găsi locul cu ușurință pe orice cont de citate motivaționale de pe Instagram.

Cred că tata, fără să-și dea seama, doar din curiozitatea de a descoperi și de a-și împărtăși pasiunile, mă învăța inteligența emoțională din unica perspectivă din care putea să o facă. Mă învăța ce știa el; nu putea să mă învețe cum să-mi reglez emoțiile, pentru că nici el nu știa să și le regleze pe ale lui, nu putea să mă ajute să înțeleg că emoțiile se nasc din nevoi, când nici el nu și le asculta pe ale lui, și nici să mă încurajeze să îmi exprim emoțiile, din moment ce el nu își permitea să exprime ceea ce simțea.

Dar, prin lectură, îmi puteam spune că, într-un fel, există speranță, că putem decide cum interpretăm și cum reacționăm la realitatea noastră sau, așa cum spunea Viktor Frankl: „Între stimul și răspuns există un spațiu. În acest spațiu se află puterea noastră de a alege răspunsul. Și în răspunsul nostru se află libertatea și capacitatea noastră de a crește ca oameni”.

După cum vezi, studiul impactului deciziilor asupra modului în care trebuie să acționăm noi, ființele umane, nu este ceva care să fi apărut în anii '90. Și, într-o anumită măsură, a urmat un curent predominant până relativ recent: teoria clasică a emoțiilor.