

RIVALITATEA DINTRE FRAȚI

Specialiste de renume internațional în comunicarea dintre adulți și copii, Adele Faber (n. 1928) și Elaine Mazlish (1925–2017) au publicat de-a lungul timpului mai multe cărți primite cu entuziasm atât de părinți, cât și de experții în domeniu.

Primul lor volum, *Liberated Parents, Liberated Children* (*Un părinte mai bun*), a primit Christopher Award, acordat „cărților care susțin cele mai nobile valori ale spiritului uman“. Următoarele lor titluri, *How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk* (*Cum să le vorbim copiilor dacă vrem să ne asculte și cum să-i ascultăm pentru ca ei să ne vorbească*) și *Siblings Without Rivalry* (*Rivalitatea dintre frați*; nr. 1 în topul *New York Times*), s-au vândut în peste 4 milioane de exemplare și au fost traduse în peste 30 de limbi. *How to Talk So Kids Can Learn – at Home and at School* a fost desemnată de revista *Child* „cea mai bună carte a anului în domeniul educației și al familiei“. Ultima lor carte, *How to Talk So Teens Will Listen & Listen So Teens Will Talk*, abordează problemele dificile ale anilor adolescenței. Programele concepute de Adele Faber și Elaine Mazlish pentru atelierele de grup sunt în clipa de față folosite de părinții și profesorii din toată lumea. Ambele autoare au studiat cu renumitul psiholog Haim G. Ginott și au fost membre ale corpului profesoral al New School for Social Research din New York și al The Family Life Institute din cadrul Universității Long Island. Au ținut cursuri în Statele Unite, Canada și în alte țări și au fost invitate la cunoscute emisiuni de televiziune, precum *Oprah* și *Good Morning America*.

ADELE FABER
ELAINE MAZLISH

RIVALITATEA DINTRE FRAȚI

CUM SĂ NE AJUTĂM COPIII
SĂ SE ÎNȚELEAGĂ

(IAR NOI SĂ TRĂIM LINIȘTIȚI)

Traducere din engleză
de Andreea Călin



Redactor: Anca Lăcătuș
Coperta: Angela Rotaru
Tehnoredactor: Manuela Măxineanu
Corector: Marilena Brînzan
DTP: Corina Roncea, Veronica Dinu

Tipărit la Artprint

Adele Faber, Elaine Mazlish
*Siblings Without Rivalry: How to Help Your Children
Live Together So You Can Live Too*
Copyright © 2012, 1998, 1987 by Adele Faber and Elaine Mazlish
All rights reserved.
First published by W. W. Norton & Company, Inc.

© HUMANITAS, 2022, pentru prezenta versiune în limba română

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
Faber, Adele
Rivalitatea dintre frați: cum să ne ajutăm copiii să se înțeleagă
(iar noi să trăim liniștiți) / Adele Faber & Elaine Mazlish;
trad. din engleză de Andreea Călin. – București: Humanitas, 2022
Conține bibliografie
ISBN 978-973-50-7711-2
I. Mazlish, Elaine
II. Călin, Andreea (trad.)
159.9

EDITURA HUMANITAS
Piața Presei Libere 1, 013701 București, România
tel. 021.408.83.50, fax 021.408.83.51
www.humanitas.ro

Comenzi online: www.libhumanitas.ro
Comenzi prin e-mail: vanzari@libhumanitas.ro
Comenzi telefonice: 0723.684.194

Tuturor fraților care s-au făcut oameni mari,
dar mai poartă încă în ei un copil rănit.

CUPRINS

<i>Am vrea să le mulțumim...</i>	11
<i>Cum am ajuns să scriem această carte</i>	13
<i>Nota autoarelor</i>	17
1. <i>Frați și surori – trecut și prezent</i>	19
2. <i>Abia după ce se manifestă sentimentele negative...</i>	30
3. <i>Pericolul comparațiilor</i>	59
4. <i>Egal înseamnă mai puțin</i>	72
5. <i>Rolurile pe care le joacă frații</i>	90
<i>Dacă el e „așa”, atunci eu o să fiu „altfel”</i>	90
<i>Cum să le oferim copiilor libertatea de a se schimba</i>	98
<i>Fără copii-problemă</i>	110
6. <i>Când copiii se ceartă</i>	123
<i>Cum să intervenim eficient</i>	123
<i>Cum să intervenim pentru a ne putea retrage</i>	140
<i>Cum să îi ajutăm pe copii să-și rezolve un conflict dificil</i>	141
7. <i>Împăcarea cu trecutul</i>	166
<i>Postfață</i>	177
I. <i>Cum să le facem față micilor rivali</i>	185
II. <i>Singuri acasă</i>	199
III. <i>Mai multe modalități de a încuraja buna înțelegere dintre frați și surori</i>	205
<i>Frați și surori, la urma urmelor</i>	213
<i>Lecturi suplimentare care pot fi utile</i>	219

„Iată, ce plăcut și ce dulce este să locuiască frații împreună.“

CARTEA PSALMILOR

AM VREA SĂ LE MULȚUMIM...

Soșilor noștri, pentru că ne-au susținut și ne-au încurajat de-a lungul acestui proiect. Ne-au dat putere în fiecare zi și mai ales în momentele când lucrurile se mișcau încet.

Fiecărui dintre copiii noștri, care, atunci când erau mici, ne-au oferit materia brută pentru această carte și care, ca tineri adulți, ne-au dat sugestii valoroase despre ce am fi putut face altfel.

Părinților de la atelierelor noastre de grup, pentru disponibilitatea lor de a explora împreună cu noi și de a încerca această „abordare nouă“ cu copiii lor. Experiențele și revelațiile lor îmbogățesc aceste pagini.

Tuturor celor care ne-au împărtășit sentimentele pe care le-au avut și le au față de frații și surorile lor.

Lui Kimberly Ann Coe, ilustratoarea noastră, care a reușit să înțeleagă exact ce ne doream de la ilustrațiile benzilor desenate și care a știut să pună în valoare în mod egal personajele părinți și personajele copii.

Lindei Healey, pentru că este editorul de vis al oricărui scriitor, susținând fără rezerve mesajul și stilul autorilor ei și urmărind cu calm și consecvență excelența.

Lui Robert Markel, pentru susținerea statornică pe care ne-a oferit-o în carieră și pentru gustul și judecata lui, pe care am ajuns să ne bazăm.

Și, în cele din urmă, mentorului nostru, regretatul dr. Haim Ginott, care ne-a arătat pentru prima oară cum poate fi împlănită vâlvătaia rivalității dintre frați.

CUM AM AJUNS SĂ SCRIM ACEASTĂ CARTE

În timp ce scriam *Cum să le vorbim copiilor dacă vrem să ne asculte și cum să-i ascultăm pentru ca ei să ne vorbească*, am dat de bucluc. Capitolul despre rivalitatea dintre frați ne scăpa de sub control. Eram abia la jumătatea cărții și avea deja peste 100 de pagini. Disperate, ne-am apucat să scurtăm, să condensăm și să eliminăm – orice pentru a-l face proporțional cu restul cărții. Dar, cu cât tăiam mai mult, cu atât eram mai nefericite.

Treptat, am avut o revelație. Pentru a face dreptate subiectului, trebuia să scriem o carte doar despre asta. Odată ce am luat decizia, totul a mers de la sine. Aveam să includem în *Cum să le vorbim...* suficient material despre gestionarea conflictelor pentru a-i ajuta pe părinți în momentele cele mai grele. Dar în „cartea noastră despre frați” vom avea loc să ne întindem, să vorbim despre frustrările pe care le-am avut la început cu copiii noștri aflați în conflict, să descriem principiile călăuzitoare pe care le-am învățat de la regretatul psiholog de copii dr. Haim Ginott în anii în care am făcut parte din grupul lui de părinți; să împărtășim revelațiile pe care le avusesem în familiile noastre, ceea ce citisem și discuțiile noastre nesfârșite; și să descriem experiențele părinților care participaseră la seminarele pe care le elaborasem ulterior și pe care le derulasem pe tema rivalității dintre frați.

Ne-am mai dat seama și că contractele noastre de speakeri la nivel național ne ofereau ocazia neobișnuită de a descoperi

ce credeau părinții de peste tot din țară despre problemele dintre frați. Am descoperit repede că pusesem ochii pe un subiect fierbinte. Pe oriunde mergeam, simpla menționare a cuvintelor „rivalitatea dintre frați“ stârnea o reacție imediată și aprinsă.

„Certurile mă fac să mă urc pe pereți.“

„Nu știu ce o să se întâmple mai întâi. Fie se omoară unul pe altul, fie îi omor eu.“

„Mă înțeleg bine cu fiecare copil în parte, dar, când sunt împreună, nu pot să-l suport pe nici unul din ei.“

Era clar că problema era răspândită pe scară largă și avea efecte profunde. Cu cât vorbeam mai mult cu părinții despre ce se întâmpla între copiii lor, cu atât ni se aducea mai bine aminte de relațiile care le provocau atâta stres. Să luăm exemplul a doi puști care concurează pentru dragostea și atenția părinților lor. Adăugați la asta invidia pe care unul din copii o simte față de realizările celuiilalt, furia pe care copilul o simte față de privilegiile celuiilalt, frustrările personale pe care nu îndrăznește să și le descarce pe nimeni altcineva *în afară de* frate sau soră, și nu e greu să înțelegem de ce, în familii din toată țara, relația dintre frați conține suficientă dinamită emoțională ca să provoace runde de explozii zilnice.

Ne-am pus problema: „Oare se putea spune ceva în apărarea rivalității dintre frați? Cu siguranță nu le făcea bine părinților. Să fi fost ceva bun în ea, poate pentru copii?“

Tot ce am citit susținea că oarece conflicte între frați și surori ar fi fost benefice: frații devin mai puternici și mai rezistenți încercând să se domine unul pe altul. Încăierându-se, dezvoltă viteză și agilitate. Atunci când își aruncă vorbe jignitoare, învață diferența dintre a fi isteț și a jigni pe cineva. Din iritările care apar inevitabil atunci când conviețuiești cu cineva, învață cum să se afirme, să se apere și să facă compromisuri. Iar uneori invidia față de calitățile celuiilalt îi inspiră să muncească mai mult, să persevereze și să aibă realizări.

Asta e partea bună a rivalității dintre frați. Partea rea, așa cum s-au grăbit să ne spună părinții, îi poate demoraliza grav pe unul sau pe ambii copii și poate chiar să le provoace

traume definitive. Cum cartea noastră avea să se ocupe de prevenirea și vindecarea oricărui tip de traumă, am simțit că e important să analizăm din nou cauzele competiției neobosite dintre frați.

De unde pornește totul? Expertii din domeniu par să fie de acord cu faptul că la baza geloziei dintre frați se află dorința profundă a fiecărui copil de a beneficia în *exclusivitate* de dragostea părinților săi. De ce ar fi această nevoie mai presus de altele? Deoarece de la mama și de la tata, aceste izvoare minunate, pornesc toate lucrurile de care copilul are nevoie pentru a supraviețui și a crește: mâncare, adăpost, căldură, mângâieri, un simț al identității, un simț al valorii, sentimentul că este special. Lumina dragostei părintești și încurajarea sunt cele care îl ajută pe copil să-și dezvolte competențele și să dobândească încet-încet abilitatea de a-și controla mediul.

De ce nu ar arunca prezența altor frați o umbră asupra vieții sale? Ei amenință tot ce este esențial pentru bunăstarea lui. Simpla existență a unui alt copil sau a mai mulți copii în familie poate duce la MAI PUȚIN. Mai puțin timp petrecut singur cu părinții. Mai puțină atenție atunci când ești rănit sau dezamăgit. Mai puțină validare atunci când realizezi ceva. Și, cel mai înspăimântător dintre toate, gândul că: „Dacă mama și tata le arată atâta dragoste și grijă, și entuziasm fratelui și surorii mele, poate ei sunt mai valoroși decât mine. Și, dacă ei sunt mai valoroși, asta înseamnă că eu valorez mai puțin. Iar atunci am o mare problemă“.

Nu e de mirare că copiii se străduiesc atât de tare să fie *primii* sau *cei mai buni*. Nu e de mirare că își mobilizează toată energia pentru a avea *mai mult* sau *cel mai mult*. Sau, și mai bine, TOTUL. Siguranța înseamnă să o ai pe mama cu totul, pe tata cu totul, toate jucăriile, tot spațiul.

Cu ce sarcină incredibil de dificilă se confruntă părinții! Trebuie să găsească o cale de a-și convinge fiecare copil că el sau ea este în siguranță, special(ă), iubit(ă); trebuie să îi ajute pe micii adversari să descopere că e bine să împartă și să colaboreze și cumva trebuie să așeze fundația pe baza căreia

frații învrăjbiți ar putea într-o zi să se perceapă unul pe celălalt ca sursă de plăcere și alinare.

Cum se descurcau părinții cu această responsabilitate dificilă? Pentru a descoperi, am elaborat un scurt chestionar.

Faceți ceva cu copiii care pare să îmbunătățească relația dintre ei?

Faceți ceva care pare să agraveze situația?

Vă aduceți aminte ce acțiuni ale părinților voștri sporeau ostilitatea dintre voi și frații voștri?

Au făcut ceva vreodată părinții voștri pentru a aplană ostilitatea dintre voi?

I-am mai întrebat și cum se înțelegeau cu frații când erau tineri, cum se înțeleg acum și ce subiecte ar vrea să fie abordate într-o carte despre rivalitatea dintre frați.

În timpul ăsta, am luat interviuri individuale. Am înregistrat sute de ore de conversații cu bărbați, femei și copii din medii diferite, cu vârste cuprinse între trei și optzeci și opt de ani.

Într-un final, am strâns toate materialele, vechi și noi, și am organizat mai multe grupuri, cu câte opt sesiuni fiecare, concentrate doar pe rivalitățile dintre frați. Unii dintre părinții din aceste grupuri au fost entuziasmați încă de la început, alții erau sceptici („Mda, dar voi nu-i știți pe copiii mei!“), iar unii erau la capătul puterilor, dispuși să încerce orice. Toți au participat activ – și-au luat notițe, au pus întrebări, au făcut jocuri de rol și au povestit despre rezultatele experimentelor din „laboratoarele“ lor de acasă.

Din toate aceste sesiuni și din toată munca pe care o făcusem în anii anteriori a rezultat cartea de față, afirmarea convingerii noastre că noi, ca părinți, *putem* schimba lucrurile.

Putem să intensificăm competiția sau să o îmbălâzim. Putem îngropa sentimentele ostile sau le putem lăsa să iasă la suprafață în siguranță. Putem accelera luptele sau putem face cooperarea posibilă.

Atitudinea și cuvintele noastre au putere. Când începe bătaia fraților, nu trebuie să ne mai simțim frustrați, înnebuniți sau neputincioși. Înarmați cu abilități noi și o înțelegere nouă, îi putem îndruma pe rivali spre pace.

NOTA AUTOARELOR

Ca să ne fie mai ușor să ne spunem povestea, ne-am contopit într-o singură persoană, din cei șase copii ai noștri am făcut doi băieți, și din multe grupuri pe care le-am organizat împreună am făcut unul singur. Asta da rearanjare a realității. Toate celelalte – gândurile, sentimentele, experiențele – sunt întocmai cum s-au petrecut.

ADELE FARBER și ELAINE MAZLISH

1. FRAȚI ȘI SURORI – TRECUT ȘI PREZENT

Am crezut în sinea mea că rivalitatea dintre frați poate apărea numai în alte familii.

Întrețineam gândul trufaș că aș putea învinge monstrul cu ochi verzi nefăcând nimic din ceea ce făceau alți părinți ca să le stârnească copiilor gelozia. Nu aveam să fac niciodată comparații, să fiu părtinitoare, să am preferați. Dacă ambii băieți știau că sunt iubiți la fel de mult, era posibil să mai apară câte un mic conflict din când în când, dar ce motiv ar fi avut să se certe?

Cumva, au reușit să găsească un motiv.

Din clipa în care deschideau ochii dimineța și până îi închideau seara, păreau dedicați unui singur scop – să se chinuie unul pe altul.

Eram năucită. Nu puteam să-mi explic nicicum intensitatea și sălbăticia luptelor fără sfârșit dintre ei.

Să fi fost ceva în neregulă cu ei?

Să fi fost ceva în neregulă cu mine?

Abia când mi-am împărtășit temerile cu alți membri ai grupului pentru părinți condus de dr. Ginott am început să mă relaxez. Eram în culmea fericirii să descopăr că nu eram deloc singură în suferința mea. Nu doar zilele mele erau marcate de porecle, pârât, pumni, ciupituri, țipete și lacrimi amare. Nu eram singura care-și ducea zilele cu inima grea, nervii zdruncinați și cu un puternic sentiment al inadecvării.

S-ar putea crede că, pentru că crescusem la rândul nostru cu frați și surori, știam la ce să ne așteptăm. Cu toate acestea, majoritatea părinților din grup erau la fel de nepregătiți ca și mine pentru situația tensionată dintre copiii lor. Chiar și acum, după ani de zile, în timp ce coordonez primul meu seminar despre rivalitatea dintre frați, îmi dau seama cât de puține lucruri s-au schimbat. Oamenii abia așteaptă să-și manifeste uimirea în fața discrepantei dintre așteptările lor pline de optimism și realitatea crudă.

„Am mai făcut un copil pentru că am vrut ca fetița mea, Christie, să aibă o soră, cineva cu care să se joace, o prietenă pe viață. Ei bine, acum are o soră și o urăște. Nu vrea decât să «o trimită înapoi».“

„Întotdeauna mi-am imaginat că băieții mei își vor fi loiali unul altuia. Chiar dacă se certau acasă. Eram convinsă că se vor susține când ies în lume. Era să mor când am aflat că băiatul meu mai mare și băieții din gașcă se raliaseră în stația de autobuz împotriva frățiorului său.“

„Având eu însămi frați, știam că băieții se bat, dar cumva îmi imaginam că fetele se înțeleg. Nu și cele trei fiice ale mele. Cel mai rău este că au o memorie de elefant. Nu uită niciodată ce «mi-a făcut soră-mea» săptămâna trecută, luna trecută, anul trecut. Și nu iartă niciodată.“

„Sunt singur la părinți, așa că am crezut că îi fac Darei un mare bine când l-am făcut pe Gregory. Eram suficient de naivă să cred că se vor înțelege de minune. Și s-au înțeles – până când el a început să meargă și să vorbească. Îmi tot spuneam: «Va fi mai bine când vor crește». Însă lucrurile s-au agravat. Gregory are acum șase ani, și Dara nouă. Dara vrea să aibă tot ce are Gregory. Și invers. Nu se pot apropia la un metru distanță unul de altul fără să se lovească cu pumnii sau picioarele. Și amândoi mă întreabă încontinuu: «De ce l-ai mai făcut și pe el?» «De ce ai mai făcut-o și pe ea?» «De ce nu puteam să fiu singur/singură la părinți?»“

„Aveam de gând să evit neînțelegerile dintre frați lăsând să treacă numărul potrivit de ani între ei. Cumnata mea mi-a spus că, dacă sunt apropiați ca vârstă, o să fie ca niște cățeluși