



centrul de
psihologie creativă
future you

RELAȚIA TATA-FIU

**CUM SĂ CONSTRUIEȘTI O LEGĂTURĂ
SĂNĂTOASĂ CU FIUL TĂU**

De unde începem să
construim o relație mai
sănătoasă a taților cu fiii?

Cum poate fi asumată și pusă
în practică o altă perspectivă
asupra masculinității, mai ales
într-o societate ca cea în care
trăim?

Prin acest ebook, ne
propunem să răspundem celor
mai comune dileme și
obstacole ce apar în relația
taților cu fiii.



ROLURILE DE GEN

În societatea românească, rolul "clasic" al tatălui s-a concentrat în general asupra susținerii familiei și mai puțin asupra relației cultivate cu copiii. Adesea, ei începeau să se implice după ce copiii aveau o vârstă mai mare și, de multe ori, erau figurile responsabile de disciplinarea acestora (în special a băieților).

Deși astăzi tații se implică mult mai mult în creșterea și educarea copiilor, există multe întrebări despre felul în care ei se raportează la relația cu băieții lor.

Nu este dificil de înțeles de ce apar ele - celor mai mulți părinți le-a lipsit un model de parenting care să fie conectat la nevoile copilului.



CUM PERCEPEM MASCULINITATEA

O cauză importantă a acestor dificultăți și relații conflictuale sau tensionate este reprezentată de ceea ce înțelege societatea noastră prin masculinitate – adică lipsa emoțiilor și a afișării acestora, abilitatea de a se descurca de unul singur, fără a cere ajutor, evitarea exprimării sentimentelor și abilitatea de a se impune în orice situație.

Aceste așteptări nerealiste dau naștere unor conflicte interioare puternice, care afectează nu doar stima de sine a viitorilor adulți ("nu sunt suficient de bărbat"), dar și sănătatea lor emoțională și calitatea relațiilor lor.

Bărbații care nu își recunosc emoțiile și nu își dau voie să le trăiască, cei care își resping și neagă vulnerabilitățile ajung să fie consumați de acest conflict interior.



CUM PERCEPEM MASCULINITATEA

Adesea, ei suferă de anxietate sau de depresie și sunt prea prinși în propriile trăiri ca să poată să preia cu adevărat controlul asupra propriei vieți.

Percepție eronată a masculinității afectează inclusiv felul în care tații relaționează cu fiii lor: ei se simt presați de faptul că ar trebui să își transforme băieții în bărbați, pe de o parte, și pe de altă parte simt că ar trebui să sancționeze rapid orice tendință de sfidare din partea copilului.

Contradicția de mai sus produce și mai multe conflicte interioare și exterioare (în familie, în viața socială etc). Mai mult, există o serie de studii care identifică legături între calitatea relației tată-fiu și probabilitatea dezvoltării adicțiilor (cea mai comună fiind dependența de alcool).



ÎNȚELEGEREA PROPRIEI RELAȚII CU TATĂL

În general, bărbații încep să își analizeze relația cu tații lor în momentul în care devin, la rândul lor, părinți. Este posibil ca noul rol să reactiveze nu doar situații dureroase din trecut, ci și tendința de a repeta aceleași tipare relaționale – cu cât ne dorim mai mult să prevenim anumite situații care ne-au provocat durere în trecut, cu cât este mai probabil să le repetăm.

De aceea, este utilă reevaluarea acestora și înțelegerea propriilor sentimente față de tată.

Dacă te pregătești să devii tată, este important să te întrebi cum a funcționat/funcționează legătura ta cu tatăl tău: ați fost apropiați? Care sunt lucrurile pe care le apreciezi cel mai mult la relația cu acesta? Care sunt cele mai puternice amintiri frumoase pe care le ai cu el? Te-a făcut să te simți acceptat și iubit? Cum făcea asta?



ÎNȚELEGEREA PROPRIEI RELAȚII CU TATĂL

Pentru a putea depăși anumite blocaje, ajută inclusiv să îi comunicii lucrurile care te-au rănit în relație cu el (în măsura în care acest lucru este posibil). Când ne dăm voie să vorbim despre trecut, ne eliberăm de presiunea lucrurilor nespuse.

Trebuie să fii pregătit ca perspectiva tatălui tău să nu fie în totalitate cea pe care o ai tu: acest lucru nu îți invalidează însă sentimentele. Negarea trecutului poate fi o modalitate de autoapărare (pentru că recunoașterea durerii provocate este în sine o durere de nesuportat pentru cei mai mulți dintre noi), la fel cum este și aruncarea vinovăției asupra altcuiva.



ÎNȚELEGEREA PROPRIEI RELAȚII CU TATĂL

Dacă o discuție deschisă sau terapia de familie nu reprezintă o posibilitate, îi poți scrie despre toate aceste lucruri și ceea ce ți-ai fi dorit la un moment dat de la relația cu el. Nu este nevoie să îi trimiți neapărat ceea ce ai scris, însă exercițiul te ajută să te detașezi de obstacolele pe care le poți întâlni în noul tău rol de tată.

Un alt punct important în acest proces este înțelegerea faptului că rănilor din trecut nu au fost cauzate de rea voință - pur și simplu, părinții noștri au făcut ceea ce au putut să facă pentru noi, cu resursele (și emoționale, și materiale) de care dispuneau în acea perioadă.



MODELUL OFERIT DE TATĂ

Băieții învață despre masculinitate de la tații lor, în primul rând. Influența acestui model nu se rezumă însă doar la a înțelege ce este un bărbat, ci include și tiparele relațiilor pe care le cultivă.

De exemplu, băiatul va observa la părinții lui dinamica relațiilor de cuplu, mai concret, felul în care tatăl se raportează la mamă:

- Împart cei doi responsabilitățile?
- Iau deciziile împreună?
- Sunt la fel de conectați la viața de familie?
- Își exprimă sentimentele?



MODELUL OFERIT DE TATĂ

În același mod sunt "împrumutate" modalitățile de rezolvare a conflictelor: dacă este martorul unor conflicte care se manifestă sănătos, constructiv, va folosi, cel mai probabil, metode similare de a rezolva problemele cu care se va confrunta pe cont propriu.

Mai mult, relația cu tatăl influențează atât percepția criticii (tendința de a lua sau nu personal anumite observații), cât și relația cu propriile sentimente.

Când tatăl îi spune fiului său să nu mai plângă, pentru că "bărbații nu plâng ca fetele" și pentru că "trebuie să fii mereu puternic, doar ești bărbat", mesajul care ajunge la copil este "sentimentele tale sunt în neregulă, este ceva greșit cu tine". Astfel, copilul va crește încărcat fiind de emoții despre care crede că nu ar trebui să le simtă. În timp, relația sa cu sinele se înrăutățește și se poate confrunta cu anxietate și depresie.



MODELUL OFERIT DE TATĂ

Există mai multe studii care au indicat o legătură între o relație apropiată a tatălui cu fiii săi și rezultatele școlare ale acestora, stima lor de sine și reziliența emoțională. Mai mult, acești băieți sunt mai empatici cu cei din jurul lor și tind să aibă un control mai bun asupra propriilor vieți.

Contrar prejudecăților tradiționale despre masculinitate, un model autentic, sănătos, pentru un băiat se bazează pe afecțiune și emoții exprimate, și nu pe practici care ar trebui să "călească" prin diverse forme de violență.



TATĂL PREZENT

Nimeni nu se „naște” mamă sau tată: este un rol pe care îl învățăm, la rândul nostru, din momentul în care devenim părinți.

Iar acest lucru se poate întâmpla doar dacă suntem conectați la copiii noștri, dacă îi ascultăm și ne dorim să îi cunoaștem cu adevărat - noi, părinții, evoluăm odată cu copiii noștri și învățăm permanent de la ei. Și, de cele mai multe ori, reînvățăm să ne ascultăm copilul interior.



TATĂL PREZENT

Psihologul și cercetătorul canadian Michel Paquette vorbește despre faptul că, în general, mama are rol de protecție în relație cu copilul, în timp ce tatăl ajută copilul să relaționeze mai bine cu exteriorul: nu numai ca micuțul explorează mai mult alături de tată, ci își „adaptează” discursul sau comportamentul pentru a se face înțeles. De obicei, tatăl are tendința de a cere clarificări sau repetări din partea copilului atunci când limbajul său este încă în dezvoltare, pregătindu-l pentru comunicarea cu persoane din afara familiei.

În plus, timpul petrecut și jocurile cu tatăl sunt diferite: sunt bazate într-o măsură mai mare pe mișcare (și hârjoneli) și pe învățarea unor lucruri noi (orientate spre partea tehnică în general). De asemenea, tații îi ajută pe copii să își dezvolte simțul umorului – tachinarea este una dintre modalități.



TATĂL PREZENT

Cum poți să fii prezent în relația cu copilul tău?

- Prin implicarea în rutina de îngrijire și hrănire a copilului, încă de la început. Băița de seară sau povestea spusă la culcare sunt acțiuni mărunte, dar care creează o conexiune foarte puternică.
- Prin timpul petrecut împreună, la joacă. Pentru băieței, tații lor sunt niște supereroi, care pot face orice. Iar prin jocuri ei învață de la aceștia și își cultivă, în același timp, propria independență și autonomie.



TATĂL PREZENT

Cum poți să fii prezent în relația cu copilul tău?

- Prin a face diferența dintre fiul pe care tatăl și l-a imaginat și fiul pe care îl are în realitate. Foarte mulți părinți au o imagine destul de fixă a copiilor pe care i-au visat înainte ca aceștia să se nască – iar acest portret idealizat îi poate face pe mulți să uite de copilul real din fațalor și să nu răspundă adecvat nevoilor acestuia. De aceea, ajută să privești spre fiul tău cu curiozitate și să îl accepți așa cum este el.
- Prin gestionarea corectă a emoțiilor băiatului: e important ca tatăl să nu critice sau să ignore emoțiile pe care copilul le exprimă. Astfel, nivelul de încredere între voi va crește, iar băiatul nu se va simți vinovat sau reținut când simte nevoia să discute despre propriile probleme sau dileme.



TATĂL PREZENT

Cum poți să fii prezent în relația cu copilul tău?

- Prin cultivarea unei atitudini sănătoase despre masculinitate și evitarea clișeeilor de masculinitate toxică ("bărbații adevărați trebuie să dea cu pumnii în masă", "bărbații pot să își înșele partenera, doar sunt bărbați"). În conturarea personalității unui viitor bărbat, care este capabil să se înțeleagă pe sine și să fie asertiv cu ceilalți, impunerea unor tipare rigide nu reprezintă o soluție, ci o piedică.

Dragi tați, relația cu fiii voștri este una dintre cele mai frumoase pe care veți avea ocazia să le construiți de-a lungul vieții.

Așa că dați-i atenția de care are nevoie și încercați să lăsați la o parte prejudecățile de care v-ați lovit poate în trecut.

După ce acestea sunt depășite, lăsăm mai mult spațiu vindecării rănilor mai vechi, rămase din propria relație cu tatăl, și speranței în propria forță de a cultiva o legătură autentică și sănătoasă cu propriul fiu.



centrul de
psihologie creativă
future you

facebook.com/PsihologieCreativa

www.cepsi.ro

contact@cepsi.ro