

TREI

Parentajul terapeutic de la A la Z

Strategii și soluții

SARAH NAISH

Traducere din engleză de Maria Tănăsescu

EDITORI:

Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL:

Magdalena Mărculescu

REDACTOR:

Sofia Manuela Nicolae

DESIGN: Faber Studio

Foto copertă: Unsplash/© Liana Mikah

DIRECTOR PRODUCȚIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Gabriela Anghel

CORECTURĂ:

Anca Baciu
Cristina Niță

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

NAISH, SARAH

Parentajul terapeutic de la A la Z: strategii și soluții /Sarah Naish;
trad. din engleză de Maria Tânărescu. - București: Editura Trei, 2019
Conține bibliografie
ISBN 978-606-40-0609-7

I. Tânărescu, Maria (trad.)

159.9

Titlul original: *The A-Z of Therapeutic Parenting: Strategies and Solutions*
Autor: Sarah Naish

Copyright © Sarah Naish 2018

Published in the UK in 2018 by Jessica Kingsley Publishers Ltd
73 Collier Street, London, N1 9BE, UK
www.jkp.com
All rights reserved

© Editura Trei, 2019
pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghiseul 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90; Fax: +4 0372 25 20 20
E-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

Cuprins

<i>Introducere</i>	7
Partea I	17
Capitolul 1 De ce fac copiii noștri lucrurile pe care le fac	19
Capitolul 2 Câteva cuvinte despre tulburarea de traumă a dezvoltării și alte tulburări legate de aceasta	33
Capitolul 3 Fundamentele esențiale ale parentajului terapeutic	36
Capitolul 4 Modelul P.A.R.E.N.T.S. de intervenție pentru părinții-terapeuți	47
Capitolul 5 O sinteză și explicații despre alte strategii de parentaj terapeutic	59
Capitolul 6 Reacții și strategii de evitat	69
Capitolul 7 Cum ne gestionăm propriile noastre sentimente — epuizarea rezervelor de compasiune și grija față de sine	80

Partea a II-a:Comportamente, provocări, soluții

de la A la Z 89

Mulțumiri 407*Referințe, lecturi suplimentare și pagini de internet* 409

Introducere

Sunt un părinte-terapeut și sunt ferm convinsă că am făcut o alegeră bună. Fac ceea ce copiii mei au nevoie ca eu să fac pentru a-i ajuta să devină membri activi ai societății, să fie capabili de bunătate, să își poată construi relații și să devină ei însiși părinți buni cândva.

Am fost pentru prima dată asistent maternal în 1987. Lucrurile arătau puțin altfel pe atunci, iar asistenții maternali nu primeau atât de mult sprijin ca azi. Procesul de mutare a trei copii dinspre asistență maternală către adopție m-a inspirat să încep o carieră în asistență socială. În 1992 am primit diploma de asistent social și am început lucrul cu copii și familii, precum și procesele de asistență maternală și adopție.

După ce i-am adoptat pe cei cinci copii ai mei, care sunt frați, în 1998 și 1999, mi-am dat seama de faptul că formarea mea ca asistent social nu mă pregătise să fac față problemelor pe care mi le ridicau zilnic copiii mei traumatizați. Aveam abilitățile mele vechi de îngrijire, cum ar fi să stabilesc limite și rutine, dar copiii mei m-au învățat rapid că strategiile mele standard de parentaj erau deja depășite!

Mi-am mai dat seama că, fără să vreau, dădusem adesea sfaturi nepotrivite părinților care aveau în grija copii traumatizați și că părea să fie o diferență între ceea ce învață asistenții sociali și aşteptările celor care adoptă sau sunt asistenți maternali, cu privire la ceea ce ar trebui să știe.

Capitolul 1

De ce fac copiii noștri lucrurile pe care le fac

Adesea suntem frustrați de acțiunile copiilor noștri. De multe ori chiar, oamenii din jurul nostru nu înțeleg cum trăim și care sunt lucrurile cărora încercăm să le facem față. Când ne gândim la copiii noștri care înaintează în viață, în condițiile în care au primit semnalele și instrumentele greșite la pornire, e mai ușor de înțeles *de ce* copiii noștri fac lucrurile pe care le fac.

În cartea sa *Everyday Parenting with Security and Love*, Kim Golding (2017) explică în detaliu motivele pentru care unii copii au dificultăți de atașament și legăturile dintre acestea și traume sau alți factori declanșatori.

Dacă sunteți părintele unui copil care a fost supus abuzului și/sau neglijenței, e util să vă gândiți la acțiunile sale în felul următor:

COPILUL CARE „CONDUCE MAȘINA”

Cineva mi-a aşezat copilul pe scaunul șoferului!

Chiar mai rău, a fost cineva care ar fi trebuit să aibă grija de copilul meu. Și mai rău de atât, volanul era modificat, aşa încât mașina să o ia la stânga când copilul trage înspre dreapta.

Respectă să îngreuneze și mai tare lucrurile, cineva a anulat frânele. Apoi, aceeași persoană a pornit motorul și a fixat pedala de acceleratie la podea, pentru acceleratie maximă!

Copilul meu era pe scaunul șoferului, într-o mașină pe care nu o putea opri, a mers în direcția greșită, cu viteza maximă.

Oamenii îmi învinovățesc copilul pentru că se izbește de lucruri, că merge prea repede, că îi e teamă, că distrug lucruri sau că rănește oameni.

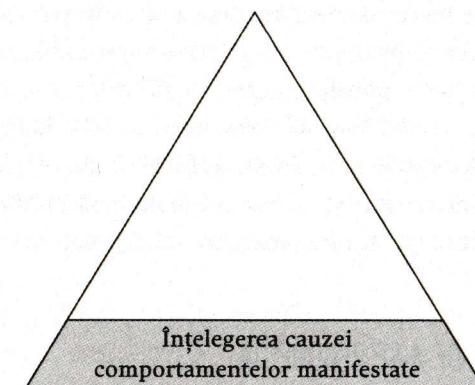
Asistenții sociali m-au așezat în scaunul de alături și mi-au cerut să îmi ajut copilul. Din păcate, ei au sugerat un test teoretic mai întâi, dar acesta nu era între prioritățile noastre.

Treptat, îmi învăț copilul să folosească frâna de mâna și să controleze volanul. Îi e mai puțin teamă, doar pentru că eu îi sunt alături. Mereu alături.

Tot ce avem nevoie acum este ca oamenii să înceteze să îi recomande copilului meu să dea examenul de conducere. Acest instructor auto terapeutic încearcă să ne ducă pe toți în siguranță la destinație.

CELE MAI ÎNTÂLNITE COMPORTAMENTE ȘI FACTORII CARE STAU LA BAZA LOR

Multe dintre comportamentele pe care le vedem la copiii noștri sunt reacții declanșate de teamă, dar pot să nu ne apără ca atare. Într-adevăr, copilul nostru ar putea să pară nepoliticos, sfidător și disperat după atenție. Dacă nu uităm metafora „șoferului mașinii“ și plecăm de la ideea că un copil care a suferit traume în perioada copilăriei timpurii se simte adesea scăpat de sub control și experimentează lumea foarte diferit, atunci parte dintre comportamentele lor încep să capete sens.



TEAMA

Copiii noștri sunt însărcinați de obiecte casnice, de schimbări de rutină, de orice fel de tranzitie, de întuneric, de alimente... În realitate, emoția dominantă a copilului traumatizat e aproape întotdeauna una de teamă. Teamă e mască totuși și e posibil să se manifeste ca furie sau comportament de control. De aceea e posibil să asistăm la o escaladare a sfidării atunci când se apropiie o tranzitie.

E, de asemenea, extrem de descurajant să ne dăm seama că, adesea, copiilor noștri le e cel mai teamă de *adulți*. E supărător pentru părinți și e ceva ce e posibil să nu fi luat în calcul. Atunci când copilul pare să respingă orice, e incapabil să ceară ajutorul și vă urmează peste tot, aparent foarte vigilant, luăți în calcul că e posibil ca voi înșivă să fiți atât sursa temerii, cât și alinarea ei.

Prietena mea Sarah Dillon a crescut în plasament și acum este terapeut format în teoria atașamentului. Ea descrie spaima de adulți în felul următor:

Dacă sunteți speriați de ceva, cu adevărat speriați, ce faceți? Să zicem că aveți fobie de păianjeni și apare unul

Resp[unzător] brusc. Ce se întâmplă? E posibil să vă simțiți paralizați, să simțiți panică. E posibil să încercați să fugiți, sau chiar să îl ucideți. Nu puteți gândi limpede. Poate veți sta cu ochii pe păianjen ca să știți în orice clipă unde se află. Ei bine, aşa simțeam eu cu privire la adulții. Adulții au fost sursa traumelor și fobiilor mele și de câte ori eram mutată, trebuia să mă obișnuiesc cu un nou păianjen. (Sarah Dillon)

INCAPACITATEA DE A SE RECONNECTA

Pentru că resimt această teamă față de adulții și e posibil să fi trăit experiențe negative, copiilor le e adesea aproape imposibil să se „re-acordeze” la părinte în urma unui incident. Dacă ne gândim la un copil mic, cu un atașament securizant, care a făcut o năzbătie minoră, e posibil ca părintele să își retragă atitudinea aprobatoare, ca să îi dea de înțeles copilului că nu e tocmai mulțumit cu ce a făcut. Un copil cu un atașament securizant va încerca rapid să repare relația și să se re-acordeze cu părintele, probabil căutând la el alinarea sau testând reacția sa. Un copil care se teme de adulții sau e copleșit de rușine este complet incapabil să facă primul pas și va rămâne blocat, într-o atitudine defensivă și trist.

ÎNCREDEREA BLOCATĂ

Dacă pentru copil nu e limpede că părintele e de încredere și un om pe care se poate baza, atunci nu va avea încredere în el nici pentru împlinirea nevoilor elementare. Copiii noștri își pierd încrederea în intențiile noastre și le vine greu să ne interpreteze acțiunile, ba chiar să ne citească mimica. Sintagma „încredere

blocată” este folosită și pentru a descrie copilul care nu are „o părere suficient de bună despre sine” în cartea lui Dan Hughes și Jonathan Baylin, *The Neurobiology of Attachment-Focused Therapy* (2016). Am elaborat acest subiect în secțiunile următoare, „sentimentul sinelui și impactul rușinii” și „compulsia de a rupe un atașament în formare“.

IMPULSIVITATEA

Copiii noștri au niveluri foarte ridicate de cortizol și sunt programați să reacționeze la stres și riscuri foarte rapid. Le lipsește capacitatea de a-și controla impulsurile și pot izbucni adesea, spunând ceea ce cred sau acționând fără a gândi în prealabil. Aceste acțiuni amintesc de un copil mic, poate chiar de un bebeluș, care a ratat etape importante din dezvoltarea sa. Uneori, aceste comportamente seamănă cu cele tipice pentru ADHD. Copilul poate să fi trăit într-un mediu unde era nevoie să fie mereu vigilant sau gata de acțiune, sau e posibil să fi suferit alte traume care să îi fi afectat dezvoltarea creierului.

ABSENȚA CONEXIUNILOR CAUZĂ-EFFECT

Atunci când copiii noștri au suferit o traumă cândva în viețile lor, nimic nu e previzibil. E posibil ca viața lor timpurie să nu fi avut nicio noimă. Copiii mei nu deosebeau ziua de noapte. Dacă nici lucrurile cele mai elementare care țin de existența omenească nu au niciun sens, atunci e mult mai greu ca straturile mai complexe să fie structurate și ordonate într-o manieră ușor de înțeles. Copiii au tendința de a acționa rapid, la un impuls, fără vreo planificare

Reanteroară, aşadar suferă adesea din pricina rezultatelor directe ale propriilor acțiuni. și aceasta se întâmplă pentru că majoritatea inhibitorilor noștri își au izvorul în faptul că nu ne dorim să ne simțim rău mai târziu. De pildă, e posibil să nu furăm 10 lire sterline de pe masa din bucătărie, pentru că știm că putem da de necaz, sau nu vrem să ne simțim prost. Copiii noștri nu pot proiecta în viitor și nu se pot gândi la cum s-ar putea simți mai târziu. De fapt, le lipsește empatia pentru sinele lor din viitor.

CONTROLUL ȘI PROBLEMELE LEGATE DE PUTERE (VEZI ȘI PARTEA A II-A, COMPORTAMENTELE DE CONTROL)

E foarte util să încercăm să decriptăm acest comportament. Îl vedem ca pe nevoie lor de control, dar copiii noștri se poartă astfel doar pentru a se simți în siguranță. Antidotul la spaimă atotcuprinzătoare pe care o simte copilul e acela de a deține controlul. La urma urmei, dacă ești puternic, ai șanse mai mari să supraviețuiești. Controlul este un comportament bazat pe teamă și comportamentul lor spune: „Eu nu pot avea încredere în adulți că pot prelua controlul, încă.“

Copiii noștri au nevoie să se simtă puternici, dar în același timp sunt profund ambivalenți, pentru că, în cele din urmă, majoritatea dintre ei au o nevoie adâncă, neîmplinită, ca adultul să preia controlul, în siguranță și plin de grija.

ABSENȚA EMPATIEI

Empatia este, de regulă, una dintre ultimele abilități care se dezvoltă. Copiii noștri au nevoie să li se împlinească toate nevoile înainte să poată apoi construi trăsături umane mai profunde, cum

ar fi empatia, recunoștința și remușcarea. Am observat că, în general, copiii care au suferit traume în viața lor timpurie au nevoie să li se răspundă cu mai multă empatie, să li se „modeleze empatia“, vreme de șapte până la zece ani înainte de a o trăi și de a o arăta în mod autentic.

ABSENȚA REMUȘCĂRII

Părinții se sperie uneori din pricina faptului că fiul sau fiica lor nu pare să simtă remușcări sau empatie, și se gândesc aşadar că este „rău“/„rea“. Remușcarea e o emoție complexă, la care poate copiii noștri nu au încă acces. Asta nu îi face răi.

La copiii cu atașament securizant, vedem că remușcarea se instalează în jurul vârstei de șase-șapte ani. În cazul în care copilul a petrecut mare parte a vieții lui timpurii într-un mediu stresant, atunci nu a avut vreme să își așeze fundația pentru instalarea unei emoții precum remușcarea. Odată ce legăturile de atașament sunt securizate, copilul începe să manifeste empatie, sau capacitatea de a se pune în locul altor persoane și astfel remușcarea va urma. Copiii mei nu au trăit remușcarea până la vârste cuprinse între 13 și 22 de ani.

HIPERVIGILENȚA

Existența copiilor noștri poate să fi depins de capacitatea lor de a fi hipervigilenți. Până la 26 de ani, fiica mea cea mare nu putea dormi decât dacă era cu fața către ușă și chiar și la acea vârstă a fost nevoie de o intervenție terapeutică. Adesea, copiii noștri nu știu dacă părintele are să dispară cu totul. Poate în trecut a

făcut-o. Din acest motiv au abilități vizuale bine dezvoltate. Hipervigilența nu lasă mult spațiu pentru alte lucruri. Dacă trebuie să ții minte unde stă fiecare coleg din clasă, ce haine poartă și ce face, nu mai rămâne loc pentru învățare.

TRISTEȚEA, PIERDEREA ȘI DUREREA

Uneori e mai ușor să dăm deoparte imensele pierderi pe care le-au suferit copiii noștri. Pierderile sunt însoțite de tristețe și durere. Copiii sunt mutați de la un asistent maternal, cu care se poate să fi format legături de atașament, la alt asistent, și se așteaptă de la ei să fie fericiți atunci când sunt adoptați. E posibil să jelească un părinte absent, chiar dacă acesta era abuziv. E ceea ce cunoaște copilul și copilul poate să credă că totul e, într-un fel, din vina lui. Majoritatea părinților și îngrijitorilor sunt în mod natural foarte empatici și înțelegători în această privință și lasă copilului spațiu, permisându-i să fie îndurerat. Durerea se poate exprima ca furie, atitudine defensivă și comportamente de control. Copilul nu vrea să mai piardă nimic altceva în viața lui. În cazul plasamentului și al adopției, există mereu un conflict direct între anticiparea pozitivă a părintelui/îngrijitorului și tristețea și durerea copilului, care se simte constrâns să se mențină la adăpost, încercând să împlinească așteptările părintelui nou. (vezi Luna de miere, din A-Z).

SPAIMA DE INVIZIBILITATE

Când un copil a avut de suferit din pricina unui părinte pe care nu s-a putut baza, sau din pricina abuzurilor sau a neglijenței, e posibil să aibă o spaimă adânc înrădăcinată că va fi uitat sau că e

invizibil. Se vor fi simțit fără îndoială invizibili uneori. Atunci când depindeți de adulți puternici care să te hrănească și alături de care să fii în siguranță, dar totuși te simți invizibil, poți muri. Când copiii noștri se tem că au să fie uitați putem observa cele mai puternice comportamente, cum ar fi trăncăneala fără sens, comportamente dictate de anxietate, urmate de comportamente agresive sau ne-politicoase, care sunt menite să apeze butoanele părinților și să le reamintească, cu forță dacă e nevoie, că ei sunt prezenți!



FURIA

Furia e o emoție vizibilă constantă la copiii noștri. Furia poate fi un mecanism defensiv, menit să evite dezvaluirea tristeții. Ca să poată fi trăiți, copiii noștri trebuie să se arate vulnerabili și nu se