

DANIEL J. SIEGEL
TINA PAYNE BRYSON

PUTEREA DE A FI PREZENT

CUM INFLUENȚEAZĂ PĂRINȚII
VIITORUL COPIILOR

Traducere din limba engleză de
MIHAELA SOFONEA

LITERA

București
2020

*The Power of Showing Up
How Parental Presence Shapes Who Our Kids Become
and How Their Brains Get Wired*

Daniel J. Siegel, M.D.

Tina Payne Bryson, Ph.D.

Copyright © 2020 Mind Your Brain, Inc.,

și Tina Payne Bryson, Inc.

Numele și detaliile despre identitatea persoanelor din poveștile incluse în această carte au fost modificate pentru a păstra confidențialitatea, cu excepția cazurilor semnalate ce includ prieteni și membri ai familiei care și-au dat acordul.



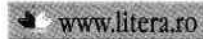
Editura Litera

O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România

tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372

e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe



Puterea de a fi prezent

Cum influențează părinții viitorul copiilor

Daniel J. Siegel, Tina Payne Bryson

Copyright © 2020 Grup Media Litera

pentru versiunea în limba română

Traducere publicată prin înțelegere cu Ballantine Books,
un imprint al Random House, o divizie a Penguin Random House LLC

Toate drepturile rezervate

Traducere din limba engleză:

Mihaela Sofonea

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactor: Sabrina Florescu

Corector: Georgiana Enache

Copertă: Flori Zahiu

Tehnoredactare și prepress: Anca Suciu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

SIEGEL, DANIEL J.

Puterea de a fi prezent: cum influențează părinții viitorul copiilor/

Daniel J. Siegel și Tina Payne Bryson; trad. din lb. engleză de

Mihaela Sofonea. – București: Litera, 2020

ISBN 978-606-33-6508-9

I. Bryson, Tina Payne

II. Sofonea, Mihaela (trad.)

159.9

CUPRINS

Bun venit	11
1. Ce înseamnă să fii prezent(ă)	13
2. De ce unii părinți sunt prezenți, iar alții nu?.....	40
3. Dincolo de căști de protecție și genunchiere.....	96
4. Cât de important este să fii cunoscut	140
5. Prezența ne unește ca parte dintr-un întreg liniștitor	186
6. Reunind toate punctele	239
Concluzie. De la locul de joacă la căminul studentesc.....	277
Fișă de ținut la îndemână.....	282
Mulțumiri	285
Despre autori.....	287

Bun venit

În *Creierul afirmativ* am răspuns la o întrebare pe care o primim constant de la părinți: *Care sunt cele mai importante caracteristici pe care ar trebui să le dezvolt la copiii mei?* Am discutat atributele principale pe care părinții ar trebui să își propună să le insuflă copiilor încât aceștia să devină adulți fericiți, să aibă succes și o viață plină de sens.

Cartea pe care o ții acum în mână răspunde la o întrebare diferită, care se concentrează mai puțin pe calitățile intrinseci ale copiilor și mai mult pe cum abordează părinții creșterea copiilor: *Care este lucrul cel mai important pe care îl pot face pentru copiii mei pentru a-i ajuta să reușească și să se simtă în largul lor în lume?* Observă că această întrebare e mai puțin interesată de abilitățile și deprinderile pe care dorești să le dezvolți în copiii tăi și mai mult de modul în care abordezi tu relația părinte-copil.

Răspunsul nostru este simplu (dar nu neapărat ușor):
Fii prezent pentru copiii tăi!

Abia așteptăm să îți explicăm și să te ajutăm să înțelegi că actul prezenței este deosebit de important. Să înlăturăm toate dezbaterile și controversile legate de creșterea copiilor și să reducem rolul de părinte la conceptul care contează cel mai mult când vine vorba despre a-ți ajuta

Res
 Libris

copiii să fie fericiți și sănătoși, astfel încât să se bucure și să aibă vieți și relații reușite. Vom încerca să evităm formulele simpliste sau așa-numitele soluții magice care oferă „o singură abordare corectă” de a ne crește copiii. A fi părinte este un demers complex și provocator, iar răspunsurile la majoritatea întrebărilor depind de vârsta și de etapa în care se află copilul, de situația de ansamblu și de temperamentul acestuia, ca să nu mai vorbim de al tău.

Practic, toate întrebările și dilemele legate de rolul de părinte se reduc la ideea de relație, așadar ne vom concentra

Abia așteptăm să îți explicăm și să te ajutăm să înțelegi că actul prezenței este deosebit de important. Să înlăturăm toate dezbatările și controversele legate de creșterea copiilor și să reducem rolul de părinte la conceptul care contează cel mai mult când vine vorba despre a-ți ajuta copiii să fie fericiți și sănătoși, astfel încât să se bucure și să aibă vieți și relații reușite.

asupra ei. Cei care ne cunosc cărțile – *Creierul copilului tău*, *Inteligența parentală* și *Creierul afirmativ* – vor vedea că această carte completează titlurile publicate de noi, reunind numeroase idei cu privire la creierul complet și încapsulând tot ce contează. Iar dacă nu ai citit celelalte cărți, *Puterea de a fi prezent* poate servi drept o excelentă introducere pentru toate lucrurile

despre care am scris de-a lungul ultimilor ani.

Mulțumim că ne oferi ocazia de a-ți arăta cât de important este să fii prezent.

DAN ȘI TINA

CAPITOLUL 1

Ce înseamnă să fii prezent(ă)

Unul dintre mesajele pe care le transmitem constant în scrierile noastre despre parenting este că nu trebuie să fii perfect. Nimeni nu este. Nu există modul perfect de a-ți crește copiii. (Facem pauză pentru a te lăsa să răsufli ușurat.) Așa că ridică o cutie cu suc cald, uitată în mașină, în cinstea noastră, a tuturor părinților imperfecți.

La un anumit nivel, știm cu toții asta, dar mulți – mai ales părinții dedicați, grijulii, cumpătați – cad mereu pradă unor sentimente de anxietate sau de inadecvare. Ne facem griji pentru copiii noștri și siguranța lor, desigur, dar totodată ne temem că nu suntem „suficient de buni” în felul în care îi creștem. Ne îngrijorăm că odraslele noastre nu vor ajunge adulți responsabili, că nu vor avea reziliență sau că nu vor lega relații... (poți continua tu lista). Ne facem griji pentru momentele în care îi dezamăgim sau îi rănim. Ne facem griji că nu le acordăm suficientă atenție sau că le oferim prea multă atenție. Ba chiar ne facem griji că ne îngrijorăm prea mult!

Am scris această carte pentru toți părinții imperfecti care sînt foarte mult la copiii lor (și pentru bunicii imperfecti, profesorii, specialiștii și toți cei care se îngrijesc de copii). Avem un singur mesaj, plin de alinare și speranță: când nu ești sigur cum să reacționezi într-o situație legată de copilul tău, nu îți face griji. Există un lucru pe care îl poți face mereu și care este cel mai bun dintre toate. În loc să îți faci griji sau să încerci să atingi un standard al perfecțiunii, care pur și simplu nu există, nu trebuie decât să *fii prezent*.

A fi prezent înseamnă să fii alături de copiii tăi. Înseamnă să *fii prezent fizic*, dar să oferi calitate prezenței. Ofer-o când le îndeplinești nevoile, când îți exprimi dragostea față de ei, când îi cerți, când râdeți împreună, chiar și când vă certați. Nu trebuie să fii perfect. Nu trebuie să citești toate bestsellerurile despre parenting sau să îți înscrii copiii la toate activitățile de dezvoltare posibile. Nu trebuie să ai un partener devotat. Nici măcar nu trebuie să știi exact ce faci. Este îndeajuns să fii prezent.

A fi prezent înseamnă să fii complet implicat – atent și conștient – când ești alături de copilul tău. Când suntem prezenți, ne implicăm mental și emoțional în viața copilului nostru. Din multe puncte de vedere, nu există alt timp decât acum – acest moment prezent –, iar tu ești responsabil să înveți cum să fii prezent în așa fel încât să îți sporești autoritatea ca părinte și, totodată, să cultivi reziliența și forța copilului tău. Această putere a prezenței ne permite să ne ajutăm copilul să-și dezvolte mintea, chiar dacă dăm greș constant.

În funcție de trecutul tău și de ce fel de părinți ai avut, s-ar putea să îți fie ușor să fii prezent pentru copiii tăi. Sau

poate ți se va părea dificil. Ba chiar s-ar putea să îți dai seama acum că *nu* le ești alături copiilor tăi într-un mod consecvent, nici fizic, nici emoțional. În continuare, vom discuta cum, indiferent de experiențele tale din copilărie, poți fi tipul de părinte care dorești să fii.

Bineînțeles, ca părinți, luăm cu toții decizii mai bune sau mai proaste și există o mulțime de abilități pe care le putem deprinde pentru a ne ajuta copiii să se dezvolte optim. Dar dacă reducem lucrurile la esență, a fi părinte înseamnă doar a fi alături de copilul tău. După cum vom explica în curând, studiile despre dezvoltarea copiilor demonstrează clar că unul dintre cei mai buni predictorii pentru ce va deveni un copil la maturitate – în privința fericirii, a dezvoltării sociale și emoționale, a abilității de conducere, a relațiilor, ba chiar și a succesului școlar și a carierei – este siguranța de a avea cel puțin o persoană care să-i fie alături. Aceste studii dezvăluie o teorie universală despre cum putem fi părinți buni, chiar dacă nu perfecți.

Vestea bună este că aceste rezultate empirice pot fi sintetizate, putând fi folosite apoi de noi, părinții imperfecti din toată lumea. Acesta este subiectul cărții de față.

Cum arată prezența: PVAS

Respect pentru oameni și cărți

Când cel care are grijă de copil se comportă previzibil (nu perfect), copilul respectiv se va bucura de cele mai bune rezultate, chiar și când se confruntă cu greutăți considerabile. Această grijă previzibilă, care încurajează o relație sănătoasă și puternică, poate fi sintetizată prin PVAS – îi ajută pe copiii să se simtă (1) *protejați* – apărați și ocrotiți; (2) *văzuți* – știu că îți pasă de ei și le acorzi atenție; (3) *alinați* – știu că le vei fi alături când suferă; și (4) în *siguranță* – bazându-se pe celelalte valori, au încredere că îi vei ajuta consecvent să se simtă „în largul lor” în lume, învățând apoi să se ajute *singuri* să se simtă protejați, văzuți și alinați.

Când le oferim copiilor aceste trăiri, rezolvând orice rup-turi inevitabile apar în relațiile cu copiii noștri, contribuim la crearea unui „atașament securizant”, absolut esențial pentru o dezvoltare sănătoasă.

Asemenea celorlalte cărți ale noastre, tot ce prezentăm este susținut de știință și cercetare. Așa cum vom explica în curând, aceste idei provin din domeniul teoriei atașamentului, în care în ultima jumătate de secol s-au realizat studii minuțioase. Dacă ești familiarizat cu lucrările noastre anterioare – de la *Parentaj sensibil și inteligent*, scrisă de Dan împreună cu Mary Hartzell, până la cărțile noastre *Creierul copilului tău*, *Inteligența parentală* și *Creierul afirmativ* – atunci îți vei da seama imediat, citind paginile următoare, că această carte dezvoltă cele scrise înainte, aprofundând concepte esențiale pentru înțelegerea științei pe care se bazează parentingul concentrat pe dezvoltare cerebrală. Ba chiar am adăugat câteva nuanțe noi

Protejat



Văzut



Alinat



În Siguranță



pe alocuri, deoarece înțelegerea creșterii copiilor și a creierului, alături de teoria atașamentului în general, continuă să crească și să evolueze. Astfel, cititorii care ne cunosc lucrările vor afla lucruri noi, simțindu-se totodată pe teren cunoscut, căci vor recunoaște concepte familiare, pe care le vor aprofunda. Ne-am străduit să facem informațiile științifice cât mai accesibile, astfel încât chiar și cei care abordează aceste idei pentru prima oară să le poată urmări și aplica imediat în viața personală și ca părinte.

Pe lângă teoria atașamentului, celălalt cadru științific important pe care se bazează lucrarea noastră este neurobiologia interpersonală (IPNB), abordare în care combinăm diverse domenii ale științei într-o singură perspectivă despre ce înseamnă mintea și bunăstarea mentală. IPNB analizează felul în care mintea noastră – inclusiv sentimentele și gândurile, atenția și conștiința –, creierul și întregul corp sunt profund interconectate în relațiile noastre, atât cele interumane, cât și cu lumea din jur, determinând ce suntem. Domeniul IPNB cuprinde zeci de manuale de specialitate (acum peste 70), care explorează știința sănătății mentale și a dezvoltării umane. Printre domeniile sintetizate de IPNB se numără teoria atașamentului și studiul creierului, inclusiv al modului în care creierul se schimbă ca urmare a experienței, care poartă denumirea de neuroplasticitate.

Neuroplasticitatea explică felul în care structura fizică a creierului se adaptează la noi experiențe și informații, reorganizându-se și creând noi căi neurale pe baza a ceea ce o persoană vede, aude, atinge, gândește, face și așa mai departe. Toate lucrurile cărora le acordăm atenție, tot ce punem în evidență prin experiențele și interacțiunile noastre creează noi legături în creier. Impulsurile neurale sunt

generate de ce ne reține atenția. Iar neuronii activați se unesc, creând sinapse.

Ce legătură are acest lucru cu a fi alături de copil? Ei bine, prezența ta constantă în viața copiilor poate avea un impact semnificativ asupra arhitecturii fizice și conexiunilor din creierul lor, creând tipare mentale și așteptări cu privire la cum funcționează lumea. Un tipar mental este un rezumat pe care creierul îl face, o generalizare a numeroase experiențe repetate. Aceste tipare iau informații din trecutul nostru, ne filtrează experiența actuală, ne modelează așteptările și uneori ne determină interacțiunile viitoare. Tiparele mentale se formează în structura rețelelor neurale aflate la baza atașamentului și a memoriei.

NEURONII CARE DECLANȘEAZĂ IMPULSURI NEURALE CREEAZĂ SINAPSE

Pe bune – experiențele copilului tău în relația cu tine îi vor forma, la propriu, structura creierului. Aceste conexiuni cerebrale nou formate influențează la rândul lor felul în care îi funcționează mintea. Cu alte cuvinte, când părinții sunt prezenți consecvent, copilul ajunge să se aștepte că lumea este un loc ce poate fi înțeles și în care viața are sens – chiar și în momente de greutate și suferință –, deoarece