

LIBRIS

We know
books

CARLA NAUMBURG

CUM SĂ NU-ȚI PIERZI CUMPĂTUL

GHID PRACTIC PENTRU A DEVENI
UN PĂRINTE (MAI) CALM

Traducere din limba engleză de
DORINA TĂTĂRAN

Prefață de DIANA VIJULIE

CORINT
PARINTI

Cuprins

INTRODUCERE

| | |
|--|-----------|
| <i>Este timpul să nu-ți mai pierzi cumpătul</i> | 11 |
| Adevărul despre pierderea cumpătului ca părinte | |
| Nu este vina ta | |
| Chiar poți să îndrepti lucrurile | |

CAPITOLUL 1

| | |
|---|-----------|
| <i>De ce îți pierzi cumpătul?</i> | 23 |
| Caracteristici comune ale pierderii cumpătului la părinți | |
| Dezavantajele izbucnirilor | |
| De ce este atât de dificil să nu îți mai pierzi cumpătul | |
| Un pic de știință despre creier | |

CAPITOLUL 2

| | |
|---|-----------|
| <i>Cum am reușit să nu-mi mai pierd cumpătul (atât de des)</i> | 55 |
| Zilele în care îmi pierdeam cumpătul, în toată gloria lor | |
| Cum m-am adunat | |

CAPITOLUL 3

| | |
|--|-----------|
| <i>Cunoaște-ți problemele: stăpânește-ți butoanele și declanșatoarele</i> | 69 |
| Declanșatoarele te scot din minți | |
| Cum să îți dai seama când ești provocat | |
| Ce anume te stârnește | |

CAPITOLUL 4

| | |
|--|-----------|
| <i>Să faci mai puțin te va ajuta să nu-ți pierzi cumpătul</i> | 85 |
| Grija față de sine pentru cei care disprețuiesc acest tip de grijă | |
| Multitasking-ul – nu atât de grozav pe cât am vrea să credem | |
| Telefonul te face să-ți pierzi cumpătul | |

CAPITOLUL 5

Chestii pe care trebuie să le faci dacă nu vrei să-ți pierzi cumpătul 108

Somnul este esențial

Grupul de sprijin nu este opțional

Relaxează-te din plin

CAPITOLUL 6

Chestii pe care ar trebui să le faci dacă vrei să nu-ți pierzi cumpătul 129

Încetează să te mai gândești

Începe să acționezi

Încetinește

CAPITOLUL 7

Pune distanță între tine și copii, astfel încât să nu-ți pierzi cumpătul față de ei 149

Cum să evadezi de lângă copii... chiar și atunci când ești cu ei

CAPITOLUL 8

Ce așteptai de mult: cum anume să nu îți pierzi cumpătul 159

Observă

Ia o pauză

Fă orice altceva, la propriu

CAPITOLUL 9

După ce criza a trecut 178

Fii bun

Fii curios

Poartă-te frumos cu micuții tăi

IDEI SUPLIMENTARE

193

Păstrează-ți cumpătul

O recapitulare a punctelor-cheie și a Felului În Care Să Le Pui În

Practică

O listă ridicol de lungă cu potențiali factori declanșatori

INTRODUCERE

Este timpul să nu-ți mai pierzi cumpătul

*Adevărul despre pierderea
cumpătului ca părinte*

Nu este vina ta

*Chiar poți să
îndrești lucrurile*

Așadar, îți cam pierzi cumpătul în fața copiilor tăi. Răbufnești și urli la ei. Te enervezi și reacționezi mai des decât ai vrea să recunoști. Știi cum să te comporți ca părinte, vrei să fii mai calm și mai conștient, dar, oricât de mult te străduiești, continui să-ți pierzi cumpătul.

Fără să știi nimic altceva despre tine, despre familia ta sau despre felul în care te pierzi cu firea, pot să îți spun șase adevăruri care te vor ajuta să te simți mai puțin rușinat și mult mai capabil să te stăpânești.

Șase adevăruri despre pierderea cumpătului ca părinte

1. SĂ FII PĂRINTE ESTE GREU. Este greu pentru toată lumea. Nu, serios, pentru toată lumea, chiar și pentru Părintele Aparent Perfect, care așteaptă primul la rând ca să-și ia copilul de la școală, în mașina perfect aspirată și cu o cafea cu lapte de soia degresat în mână. A fi părinte este greu dintr-o multitudine de motive – unele au legătură cu tine, altele cu propriul copil, iar unele dintre aceste motive sunt mai degrabă alinate la fazele Lunii decât la orice altceva de aici, de pe planeta Pământ.

2. FIECARE PĂRINTE ÎȘI PIERDE CUMPĂTUL UNEORI. Unii o fac mai des, în public și cu mai mult tam-tam decât alții, dar toți o facem. Cu certitudine și fără nicio îndoială, nu ești singurul în această situație. Acum câțiva ani, *The New York Times* a publicat un articol în care țipetele erau prezentate ca „noile palme peste fund” și în care noi, părinții, eram etichetați drept „o generație care țipă”.

3. CONTRAR A CEEA CE CREZI, ESTE PUȚIN PROBABIL SĂ-ȚI FI DISTRUS COPIII. Nu mă înțelege greșit, crizele tale nu sunt bune nici pentru ei, nici pentru tine, nici pentru nimeni. Dar deja știi asta. Ceea ce poate că nu știi este că oamenii sunt mai rezistenți decât credem. Mulți dintre noi am fost crescuți de părinți care își pierdeau cumpătul și care au ajuns membri funcționali, productivi ai societății, cu o ușoară sau moderată

dependență de cea mai cremoasă înghețată. Asta înseamnă că poți renunța măcar la o parte a sentimentelor de vină, stres și rușine de care te agăți și probabil că încă nu este cazul să te apuci să strângi bani pentru a-i duce pe copii la terapie.

4. CHIAR ȘI AȘA, E CAM AIUREA SĂ ÎȚI PIERZI CUMPĂTUL. Este epuizant și oribil pentru toată lumea. Îți stresează copiii, îți afectează relația cu ei și te face să te îndoiești de tine și de cât de bun ești ca părinte. Crizele tale de nervi îți consumă timp și energie prețioase, fără să îți rezolve problema și fără să o împiedice să se repete, și va fi mai dificil pentru tine să fii genul de părinte la care aspiri. Iar, mai presus de orice, îți încurajezi copiii să dezvolte exact comportamentul pe care nu vrei să-l vezi la ei.

5. NU ESTE O CHESTIUNE DE VOINȚĂ. Mulți părinți au impresia că trebuie doar să-și propună să nu se mai enerveze, apoi vor găsi tăria necesară pentru a strânge din dinți și a trece peste momentele dificile fără să izbucnească. Chiar dacă unii dintre noi reușesc să se stăpânească o vreme, puterea de a te stăpâni nu este atât de previzibilă sau de sigură pe cât ne place să credem. Așadar, dacă simți că nu ești suficient de puternic pentru a te controla, amintește-ți că nu este vorba despre putere sau voință. Trebuie să înțelegi ce anume provoacă aceste izbucniri și să dispui de abilitatea și de strategiile necesare pentru a le gestiona în mod eficient.

6. POȚI ÎNVĂȚA CUM SĂ-ȚI PIERZI MAI RAR CUMPĂTUL și cum să te aduni mai repede în urma acestui episod. Asta nu se va întâmpla peste noapte și va necesita ceva efort din partea ta, dar, așa cum se spune, cele mai bune lucruri din viață costă. Copiii tăi vor continua să-ți dea de furcă, așa că nu te poți aștepta la perfecțiune. Dar va fi mai bine decât acum.

Este, poate, momentul potrivit să-ți spun că, dacă te aștepti să primești din partea mea garanția că nu îți vei mai pierde niciodată cumpătul după ce vei citi această carte, ei bine, te înșeli. Vestea bună, atât pentru tine, cât și pentru mine și pentru toți ceilalți părinți imperfecti,

care încearcă să crească niște copii ceva mai puțin imperfecti, este că nu trebuie să fii Dalai Mama* pentru a fi mai cumpătat și mai puțin încordat în fața copiilor tăi. Acestea fiind spuse, de fiecare dată când reușești să fii calm și să nu faci o criză de nervi, lași loc de prudență în reacții și în a fi părintele care îți dorești să fii, indiferent cum se traduce acest lucru pentru tine și familia ta.

Din fericire, poți face asta fără să-ți întorci viața cu susul în jos, să angajezi o superdădacă sau să investești în vreun program în 27-de-pași, ridicol de scump, de care te vei simți copleșit până să ajungi la pasul 3. Folosind instrucțiuni simple, îți voi arăta ce trebuie să faci ca să nu-ți mai pierzi cumpătul. Obiceiurile și practicile pe care le recomand în această carte nu te vor ajuta doar să fii un părinte mai calm și mai răbdător, ci și să fii, în general, mai fericit, mai productiv și mai stăpân pe fiecare aspect al vieții tale.

Poate că acesta nu a fost primul lucru pe care l-ai citit despre cum să nu mai țipi sau despre cum să rămâi calm atunci când cineva te enervează, și presupun că toate sfaturile acelea nu au funcționat, altfel nu ai citi această carte acum. Am înțeles. Am citit și eu toate articolele și listele cu cele mai bune 10 sfaturi, și nu pentru că trebuia s-o fac doar ca etapă a cercetării mele pentru această carte. Prima dată când am dat de ele a fost într-o seară oribilă, acum câțiva ani, când i-am „plantat” pe micii mei ștregari în fața desenelor animate *Daniel Tiger* (Tigrul Daniel), ca să pot căuta pe Google, pentru 20 de minute, idei despre „cum să nu mai țip la copiii mei”. Ține cont de faptul că am un doctorat în asistență socială clinică și totuși am ajuns să caut pe Google așa ceva. Dacă habar n-ai cum să te descurci cu toate astea, te asigur că nu ești singurul în această situație.

* Joc de cuvinte, cu referire la Dalai Lama (n. red.).

De ce nu poți să te controlezi încă

(SPOILER ALERT: NU ESTE VINA TA)

Din experiența personală și profesională, pot spune că există câteva motive pentru care multe dintre sfaturile pe care le găsești online nu funcționează pentru majoritatea părinților.

.....
Nu trebuie să fii un
părinte perfect pentru
a fi un părinte grozav.
.....

★ Multe dintre aceste cărți sunt prea stufoase, iar majoritatea părinților nu au timpul, energia sau dorința de a citi tot ce e acolo. Promit să trec la subiect.

★ Sfaturile îi plasează pe părinți și pe copii în fața unor standarde și practici nerealiste, care pot fi grozave în teorie, dar imposibil de pus în practică în viața reală. Atunci când sugestiile pe care le citești nu dau rezultatele dorite, sfârșești prin a simți că nu faci decât să-ți pierzi timpul și, prin urmare, renunți. Sunt un părinte care lucrează (fiicele mele au 8, respectiv 10 ani) și nu am de gând să îți ofer nimic din ceea ce nu aș folosi în casa mea. De asemenea, acesta este un moment bun să îți reamintesc încă o dată că nu trebuie să fii un părinte perfect pentru a fi un părinte grozav. Cu cât te stresezi mai mult în legătură cu perfecțiunea, cu atât este mai probabil să-ți pierzi cumpătul – o ironie, de altfel, dar nu în sensul *cool* și *hipsteresc*.

★ Majoritatea sfaturilor se concentrează pe momentul în care ți-a sărit tandăra, spunându-ți adesea ce ar trebui să faci în loc să te enervezi. Eu le consider sugestiile de tipul „dacă și cu parcă”. Știi că ar trebui să faci 10 sărituri sau să inspire adânc de 14 ori, în loc să ții, dar, dacă ai fi putut face asta de la început, ai fi făcut-o, deci este clar că ai nevoie de o altă abordare. Îți propun eu una.

★ Sfatul respectiv nu a fost cel mai potrivit pentru tine sau pentru familia ta. Un exemplu personal: am citit odată un sfat care îmi sugera

să țiip în toaletă, în loc să țiip la copiii mei. Deși această strategie probabil că a funcționat pentru părintele care a propus-o, eu aveam un copil în scutece și unul care se chinuia să învețe să folosească olița. Ultimul lucru pe care mi-l doream era să petrec și mai mult timp pe lângă olița. Sfaturile din această carte sunt universale și pot fi adaptate ușor preferințelor și stilului tău.

DE CE NU EXISTĂ NOȚIUNEA DE PĂRINTE RĂU

UNII DINTRE VOI pot crede că există cu adevărat părinți răi, mame și tați care se comportă groaznic, care își lovesc copiii sau îi amenință, îi umilesc și îi neglijează în mod regulat. Poate chiar crezi că ești unul dintre ei. Poate că ai dreptate, poate că nu, dar, oricum ar fi, eu refuz să numesc pe cineva „părinte rău”. Pur și simplu, nu ajută. Odată ce ți s-a pus o astfel de etichetă, nu mai ai încotro s-o iei, nu mai există cale spre schimbare și vindecare. În loc să vorbim despre părinți răi, să vorbim mai bine despre părinți care se străduiesc – mult –, dar care nu au încă informații potrivite, resurse și sprijin. Din acest punct al compasiunii, putem începe să ne gândim încotro să ne îndreptăm.

★ În sfârșit, există foarte puține sfaturi despre ce să faci *după* inevitabila criză de nervi (care se va produce, orice ai face). Adevărul este că există și moduri mai bune, și moduri mai rele de a reacționa față de tine și față de copiii tăi, după ce îți pierzi cumpătul. Strategiile mai eficiente te vor ajuta să te aduni mai repede și să nu mai izbucnești cu atâta ușurință data viitoare, așa că ne vom concentra asupra lor.

Ideea este că, dacă până acum nu ai reușit să te controlezi, nu înseamnă că ești un pierzător. Și, cu siguranță, nu înseamnă că ar fi ceva în neregulă cu tine, fie ca persoană, fie ca părinte. Acesta este un lucru cu adevărat important, așa că îl voi repeta, cu majuscule: **NU EȘTI UN PĂRINTE RĂU**. Să fii părinte este greu, iar a-ți pierde cumpătul este ceva firesc. Pur și simplu, nu ai găsit până acum combinația potrivită de sfaturi și ajutor. Vei reuși. Ai cuvântul meu.

PASUL 1: ÎNCEARCĂ SĂ ÎNȚELEGI DE CE ÎȚI PIERZI CUMPĂTUL

În primul rând, trebuie să ne lămurim ce înseamnă să-ți pierzi cumpătul și de ce o tot faci. Pe scurt, ești provocat, îți sunt apăsatate butoanele.* Mai pe larg, e de văzut de ce ai atâtea butoane, de ce a fi părinte le face extrem de sensibile și ce se întâmplă mai exact când sunt apăsatate.

Pentru a înțelege acest proces, este necesar să pătrundem o clipă în mintea și în corpul tău. Odată ce înțelegi ce anume îți provoacă sistemul nervos și cum te fac acești factori declanșatori să îți pierzi cumpătul, o să îți dai seama că nu este vorba despre vreun eșec moral sau despre o slăbiciune înnăscută a ta. Este vorba despre un circuit uman normal, care te face să lupți, să fugi, să rămâi nemișcat sau să izbucnești, atunci când îți sunt apăsatate butoanele, chiar dacă o astfel de reacție este complet inutilă. Din fericire, atunci când înțelegi nu doar ce se întâmplă, ci și *de ce* se întâmplă, te vei simți mai puțin neputincios și rușinat, mai puternic și mai bine pregătit să *colaborezi* cu mintea ta furioasă, și nu să te lași copleșit de fiecare dată când ea o ia razna.

PASUL 2: FII STĂPÂN PE BUTOANELE ȘI PE FACTORII CARE LE DECLANȘEAZĂ

Vom începe prin a vorbi despre butoanele și declanșatoarele tale. În această carte, „butoanele” reprezintă sistemul tău nervos, iar un factor declanșator este orice lucru care îți bagă în viteză sistemul nervos și îți face butoanele mai mari, mai strălucitoare, mai sensibile și mult mai ușor de apăsat de către copiii tăi. Iar copiii tăi *chiar* vor apăsa pe ele. Ei sunt croiți genetic, evolutiv, fiziologic, psihologic, emoțional, relațional și gradual să își înfigă degetelele lipicioase în butoanele tale, de câte ori au ocazia. Unii copii apasă mai tare și mai repede decât alții,

* Joc de cuvinte, în engleză, *push someone's buttons*, care se traduce prin *a provoca, a enerva* (n.trad.).

Un factor declanșator este orice lucru care îți bagă în viteză sistemul nervos și îți face butoanele mai mari, mai strălucitoare, mai sensibile și mult mai ușor de apăsat de către copiii tăi.

dar toți o fac. Asta nu înseamnă că, în secret, ei te desconsideră. Înseamnă doar că sunt copiii tăi.

Multe cărți de parenting se axează pe modalități prin care să-i faci pe copii să nu mai apese aceste butoane. Cu toate că, teoretic, este treaba ta ca părinte să îi înveți pe copii să-și țină mâinile acasă, atât la propriu, cât și la figurat, aceasta nu este cea mai bună tactică pentru a-ți gestiona problemele. Chiar vrei ca sănătatea ta mintală să atârne de comportamentul cuiva care

linge pereții și care face crize din cauza formei unei bucăți de pâine prăjită? Exact, nici eu n-aș fi de acord.

Din fericire, există un plan mai bun. Vei ajunge să îți cunoști butoanele. Vei învăța ce anume le „încinge” (declanșatoarele tale) și cum să le „răcești”. Vestea bună este că e destul de simplu și îți va fi de folos în toate aspectele vieții, nu doar atunci când ești părinte. Vestea proastă, în schimb, este că nu întotdeauna este ușor de pus în practică, mai ales pentru părinții ocupați, care pot fi provocați în majoritatea timpului. O altă veste bună este că ești părinte, ceea ce înseamnă că poți face lucruri care necesită efort.

PASUL 3: ADUNĂ-TE

Pentru unii părinți, o simplă perspectivă asupra modului în care butoanele și factorii declanșatori pot duce la pierderea cumpătului este suficientă pentru a duce la o schimbare semnificativă. Odată ce poți vedea clar modul în care anumite situații sau experiențe îți activează sistemul nervos, te vei simți dintr-odată mai puțin provocat. Este grozav când se întâmplă treaba asta, însă majoritatea oamenilor au nevoie de mai mult decât de o simplă perspectivă. Totodată, majoritatea oamenilor au nevoie să învețe cum să își facă butoanele cât mai mici,

mai puțin vizibile și cât mai greu de apăsător cu puțință. Se numește *grija față de sine* și le dă multe palpitații părinților. De aceea, le vom numi în această carte Chestiile Pe Care Trebuie Să Le Faci Dacă Vrei Să Nu-ți Pierzi Cumpătul. Din fericire, nu este super-compliat și nu trebuie să excelezi în asta tot timpul. Nu te antrenezi pentru un maraton, ci încerci doar să ai un pic mai multă răbdare data viitoare când prichindelul îți cere o gustare, la 20 de minute după ce a refuzat să ia masa de seară.

.....
Nu te antrenezi pentru un maraton, ci încerci doar să ai un pic mai multă răbdare data viitoare când prichindelul îți cere o gustare, la 20 de minute după ce a refuzat să ia masa de seară.
.....

DE CE APASĂ COPIII PE BUTOANE

COPIII APASĂ PE BUTOANE dintr-o grămadă de motive. O fac pentru că vor să ne atragă atenția, pentru că vor să obțină ceva de care au nevoie și pentru că nu au maturitatea necesară sau capacitatea de a-și controla impulsurile de a face ceea ce fac. Uneori, fac doar ceea ce fac copiii, iar ceea ce fac ei poate fi zgomotos, urât mirositor și enervant. În plus, copiii vor fi mai predispuși să apese pe butoane atunci când sunt provocați, din simplul motiv că sunt obosiți, flămânzi, confuzi, speriați, emoționați, anxioși sau copleșiți de emoții puternice. Este absolut rezonabil să îți ajuți copiii în aceste momente, să îi ghidezi, să îi hrănești sau să îi liniștești. De fiecare dată când faci asta, modelezi un mod eficient de a răspunde la declanșatoarele celor mici. Nu uita însă că nu ție îți revine responsabilitatea de a-i determina să nu mai apese pe respectivele butoane. Treaba este să îi faci să înțeleagă, iar și iar, să observe și să răspunzi cu abilitate declanșatoarelor copiilor tăi (cartea de față te va învăța și asta), dar și să te ocupi de propriile butoane, astfel încât să fie mult mai greu de apăsător.

Nu, serios, chiar poți face asta. Îți voi arăta cum și, cu puțină practică (nu-ți face griji, copiii tăi îți vor oferi o mulțime de oportunități să exersezi), vei deveni mai bun la asta.

PASUL 5: DUPĂ CE CRIZA A TRECUT

Am spus că vei deveni mai bun la asta, nu am spus vreodată că vei fi perfect. (Probabil că acum este un moment bun să-ți prezint noua ta mantră: *Perfecțiunea poate să se ducă naibii*). Și spun asta pentru că, inevitabil, tot o să-ți pierzi cumpătul uneori. Deși poate fi tentant să te prefaci că nu s-a întâmplat nimic, nu îți recomand să faci asta. Să lași lucrurile în aer este derutant atât pentru tine, cât și pentru copilul tău, și poate spori probabilitatea ca aceste episoade să se repete.

Din fericire, există alegeri pe care le poți face după ce trece criza, alegeri care te vor face să te simți mai bine, te vor ajuta să îndrepti relația cu cel mic și să îți păstrezi calmul data viitoare când ți se va apăsa pe butoane.

Există două opțiuni ideale pentru a face acest lucru și, cu cât reușești să te concentrezi mai devreme pe oricare dintre ele, cu atât mai repede norul negru care tronează deasupra ta va dispărea.

Poți fie să manifesti puțină compasiune față de tine însuși, fie poți manifesta curiozitate cu privire la ceea ce s-a întâmplat. Acestea sunt opțiunile tale ideale. Adică, o altă opțiune este să-ți faci *mea culpa*, poate chiar bifând în minte toate lucrurile care îți spun că nu ești un părinte bun și că îți traumatizezi în permanență copilul.

Poți chiar să recurgi la comparații inutile, iar dacă nu-ți vine în minte niciun exemplu, rețelele sociale vor face asta pentru tine într-o clipă. Din păcate, există câteva probleme atunci când te arunci într-o altă

.....
Există alegeri pe care le
poți face după ce trece
criza, alegeri care te vor
face să te simți mai bine,
te vor ajuta să îndrepti
relația cu cel mic și să
îți păstrezi calmul data
viitoare când ți se va
apăsa pe butoane.
.....