

TREI

Ajută-ți copilul
să evite
comportamentele
autodistructive

Parenting proactiv

MANDY SALIGARI

Traducere din engleză de Irina-Marina Borțoi

EDITORI:

Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL:

Magdalena Mărculescu

REDACTARE:

Liana Valeria Făcă

DESIGN COPERTĂ: Faber Studio

FOTO COPERTĂ: Guliver/ Getty Images/ ©aydinmutlu

DIRECTOR PRODUCȚIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Dan Crăciun

CORECTURĂ:

Irina Mușătoiu
Andreea-Lavinia Dădărlat

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**SALIGARI, MANDY**

Ajută-ți copilul să evite comportamentele autodistructive. Parenting proactiv /
Mandy Saligari ; trad. din engleză de Irina-Marina Borțoi. - București : Editura Trei, 2021
Conține bibliografie
ISBN 978-606-40-0731-5

I. Borțoi, Irina-Marina (trad.)

159.9

Titlul original: Proactive Parenting

Autor: Mandy Saligari

Copyright © Mandy Saligari, 2019

First published by Orion Spring, London

© Editura Trei, 2021
pentru prezenta ediție

D.P. 16, Ghișeu 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

Cuvânt-înainte	9
Introducere	13
1. Probleme afective frecvente	21
<i>Nu pot fi decât la fel de fericit precum cel mai nefericit copil al meu</i>	
Stresul • Anxietatea • Trauma • Depresia • Tulburările de deficit de atenție (ADD și ADHD) • Cum să-mi dau seama dacă trebuie să acționez	
2. Ce este dependența?	44
<i>Emoțiile sunt ceva ce avem din plin, dar despre care cunoaștem prea puțin: ține-le sub control sau te vor controla ele</i>	
De unde provine dependența?	
3. Manifestările dependenței	65
<i>Dacă drogul ales e problema, atunci nu sunt dependent</i>	
Drogurile și medicamentele • Alcoolul • Mâncarea • Sexul și iubirea • Banii • Jocurile de noroc • Munca • Sportul • Nicotina • Cafeina • Dispozitivele digitale • Autovătămarea • Codependența • Cumpărăturile • Tulburarea obsesiv-compulsivă	
4. Caracteristicile Esențiale (The Core Characteristics™)	92
Nimeni nu devine dependent cronic peste noapte, așadar ce se întâmplă înainte?	
1. Controlul • 2. Negarea • 3. Amăgirea, secretele și minciunile • 4. Frica • 5. Rușinea • 6. Compulsia • 7. Obsesia • 8. Proiecțiile • 9. Așteptările • 10. Resentimentele • 11. Izolarea • 12. Egocentrismul/autocompătımirea/încăpățănarea	

5. Codependența

129

Codependența înseamnă doar bune maniere, nu-i așa?

De ce codependența? • De unde provine codependența? • De ce ajuți așa cum o faci? • Cum să depistezi cu prioritate codependența • De cine sunt codependent? • Când ești copilul unui codependent • Când ești partenerul unui codependent • Când tu ești codependentul • Tipare ale salvării

6. Copilul adult al alcoolicului (CAA)

151

Cei mai mulți alcoolici „lucrează“

De ce CAA? • Ce este alcoolismul? Când se transformă ceva într-o dependență? • Copiii „alcoolicilor funcționali“ • Cum se manifestă dependența în familia ta? • De unde provine stilul tău de parenting? • Consecințele frecvente asupra CAA • Cum poți iubi pe altcineva, dacă nu te iubești pe tine însuși? • Dependentul și relația de codependență • Rolurile pe care ajungem să le jucăm • Natural sau cultivare • Ce este abuzul? • Când te simți traumatizat

7. Stima de sine

179

Părerea pe care o am despre mine influențează pe cine și ce atrag în viața mea

Ce este stima de sine? • Este același lucru ca încrederea? • De ce este importantă stima de sine? • Stima de sine și vulnerabilitatea • Cum învățăm sau încurajăm stima de sine? • Stima de sine și sănătatea mintală — unde pot apărea probleme

8. Vinovăția, rușinea și furia

190

Iubirea nu doare

Vinovăția • Pericolul vinovăției părintești • Cum să intervii • Când un copil simte vinovăție • Valoarea rușinii • Rușinea sănătoasă vs. rușinea toxică • Când îți faci copilul de rușine • Ce este furia? • Furia sănătoasă • Așteptări, resentimente și Triunghiul Dramatic • Cele Cinci Elemente • Agresiune vs. asertivitate • Vină vs. responsabilitate • Când nu te înfurii • Controlul cu ajutorul amenințărilor • Crizele de furie • Regretele

9. Comportamentul modelat de părinte	215
<i>Cel mai bine îi învățăm pe alții ceea ce trebuie să învățăm noi înșine</i>	
Importanța stimei de sine a părinților • Iubirea de sine • Influența părintească • Influența fraților • Invidia • Motivare corectă • Cum să gestionezi stresul • Cum să gestionezi dispozițiile copilului tău • Cum să eviți să te comporți în moduri care te fac să te simți rușinat • Tehnologia — un prezent grozav pentru un viitor cu irascibilitate!	
10. Limite și reguli	232
<i>Ai limite și ridici ziduri</i>	
De ce sunt necesare limitele? • Îți e greu să pui în practică o regulă sau o consecință? • Clivajul • Cum să-ți înveți copilul acceptarea • Fii îndeajuns de bun	
11. Cum să te faci bine și să rămâi așa	249
<i>Fii proactiv: fii părintele care vrei să fii</i>	
Intervenția timpurie • Prejudiciile • Fiecare părinte să se cunoască pe sine • Evită „emoțiile transferate“ • Un exercițiu de curiozitate • Ce este vindecarea de dependență? • Egoismul sănătos • Salvarea confirmă victima • Educă-ți și copilul cuminte • Locul creativității • Comportamentele optime și granițele de netrecut • Facilitarea • Fuziunea afectivă • Cum să lași lucrurile în voia lor • Cum să promovezi starea de bine astfel încât să-ți vină natural • Fericirea	
12. Pe divan	270
<i>Câteva întrebări autentice formulate de părinți</i>	
Despre droguri, festivaluri, alcool, dependență, tulburări de alimentație, iubire fără menajamente, părinți divorțați, terapie, tehnologie	
Sentimente	297
Termenii esențiali	301
Referințe	313
Mulțumiri	317

Cuvânt-înainte

Ca părinte, bunică — și lucrând mai bine de douăzeci și patru de ani cu Place2Be, o organizație caritabilă dedicată sănătății mintale a copiilor —, m-am întrebat deseori ce aș fi făcut altfel, dacă aș fi știut atunci ceea ce știu acum. Realitatea este că facem descoperiri bazate pe propriile experiențe și niciodată nu e prea târziu să învățăm și, cu siguranță, niciodată nu e prea devreme.

Când ne deschidem mintea pentru învățare, ne expunem realității că există atât de multe lucruri pe care nu le știm și atât de multe pe care le avem de învățat. Învățarea nu se termină niciodată; nu ajungem la vreun moment în care să putem spune: „le știm pe toate“. De fapt, cu cât suntem mai dispuși să ascultăm și să învățăm, cu atât mai mult recunoaștem faptul că învățarea este un proces care durează toată viața, care poate să ne îmbogățească și să ne încânte, dar și să ne facă să ne simțim vulnerabili de faptul că nu le știm pe toate.

Parentingul este un astfel de exemplu. Citim cărți în timpul sarcinii, ca să ne pregătim de naștere, și apoi mai multe alte cărți, despre diferitele etape de dezvoltare ale copiilor noștri, dar cât de des recunoaștem că, de fapt, propriul nostru comportament joacă un rol enorm de important în dezvoltarea lor și că avem multe de învățat în timp ce ei se dezvoltă? (Este captivant să știm că putem alege, ca indivizi și ca societate, să ne deschidem mintea la cunoștințe și înțelegeri noi, care sperăm să ne ajute să influențăm și să îmbunătățim viitorul copiilor din ziua de azi.)

În Marea Britanie, mai mulți copii și tineri decât oricând altcândva se luptă cu sănătatea mintală. Numărul fetelor cu vârsta sub optsprezece ani tratate în spital după autovătămare aproape

s-a dublat față de acum douăzeci de ani, iar rata sinuciderilor în rândul tinerilor este alarmant de ridicată. Lumea se schimbă repede — copilăria nu mai este ce a fost odată, și nici lumea adulților nu mai e la fel; suntem bombardați cu știri și imagini tulburătoare, acum, că putem accesa o cantitate copleșitoare de informații și conținut doar apăsând un buton. Poate părea aproape inutil să încercăm să ținem evidența numeroaselor tendințe sociale și digitale diferite care par să vină și să plece odată cu fiecare anotimp. La toate astea se adaugă presiunea tot mai mare de a reuși, de a avea succes, de a arăta cel mai bine, de a avea cei mai mulți prieteni, de a primi cele mai multe aprecieri etc.... Nu-i de mirare că unii copii și tineri se prăbușesc sub atâta presiune.

Deși conștientizarea și înțelegerea sănătății mintale au crescut în ultimii ani, serviciile nu țin pasul, iar copiii și tinerii așteaptă mult timp până să beneficieze de o evaluare inițială. Printre toate aceste cifre și date alarmante, părinții se pot simți pierduți când vine vorba despre cum să-și protejeze cel mai bine copiii și încotro să se îndrepte când copilul lor suferă.

Circa 50% din sănătatea mintală a adultului începe până la vârsta de paisprezece ani, validând astfel importanța intervenției timpurii. Aflată acum în al douăzeci și cincilea an de existență, Place2Be este o organizație caritabilă clădită pe principiul că promovarea sănătății mintale și intervenția timpurie, când problemele abia apar, pot împiedica problemele de sănătate mintală să se dezvolte și să devină mai complexe și mai înrădăcinate. Sprijinul oferit de organizația caritabilă, cu ajutorul școlilor, este foarte accesibil, și le permite copiilor, părinților și profesorilor să ceară ajutor fără teamă sau stigmatizare. Oferă un spațiu sigur, accesibil, care își propune să dezvolte rezistența de caracter și încrederea copiilor, permițându-le să aibă sentimentul apartenenței și abilitatea de a-și construi relații sănătoase. Copiii, părinții și profesorii sunt liniștiți datorită accesului la ajutor

profesionist, ceea ce le permite să-și aducă fricile și îngrijorările într-un spațiu fără stigmatizare, fără timpi mari de așteptare, și la o persoană cu care sunt familiarizați, ale cărei cunoștințe despre mediul școlar și comunitate oferă sentimentul menținerii între niște limite, împiedicând astfel problemele să scape de sub control.

Desigur, într-o lume ideală, acest tip de sprijin ar fi accesibil fiecărui copil din fiecare școală, dar, parțial din cauza bugetelor și parțial din cauza lipsei profesioniștilor cu o formare adecvată, este doar o soluție pe termen scurt. Cu toate acestea, datorită cunoștințelor, practicilor, experienței clinice și dovezii rezultatelor pozitive obținute de Place2Be, reprezentanții ei sunt în poziția de a oferi o contribuție semnificativă la sănătatea mintală viitoare a copiilor din mult mai multe școli primare și gimnaziale de stat, dar și din școlile independente. În același timp, părinții și îngrijitorii trebuie să facă tot ce pot pentru a dobândi cunoștințele și înțelegerea necesare pentru a-și proteja cel mai bine copiii.

Dependența este o experiență dureroasă, atât pentru individul dependent, cât și pentru familia sa. Ne temem pentru copiii noștri și pentru cei dragi și ne temem că reacțiile noastre pot face mai mult rău. Deseori, întoarcem spatele chiar acelor semne pe care „instinctul” nostru le observă, fiindcă suntem speriați de faptul că nu știm cum să acționăm sau ce să facem. Vine un moment în care ne dăm seama, ca părinți, că probabil am fi putut interveni mai timpuriu, dacă am fi cerut ajutor sau dacă ne-am fi dat seama că există etape pe care le-am fi putut parcurge mult mai devreme, ca să întărim stima de sine a copiilor noștri, permițându-le să recunoască faptul că toți suntem vulnerabili și că toți putem dezvolta răspunsuri sănătoase la această realitate.

Mandy începe întotdeauna cu propriul ei adevăr și vorbește din propria-i experiență a dependenței și a recuperării și își

prezintă, pe tot parcursul acestei cărți foarte valoroase, reflecțiile referitoare la cauzele de fond. Totuși, ea nu îndreaptă niciodată vina împotriva cititorului; în schimb, prezintă o explicație continuă și accesibilă a motivelor și a cauzelor, precum și, cel mai important, oportunitățile de prevenție.

Citim atât de des despre cauze și despre comportamentele ce apar ca urmare a acestora, dar rareori ni se oferă sfaturi și exerciții practice pe care să le putem aplica propriului stil de a ne crește copiii. Citind cartea lui Mandy, am avut mai multe momente când „mi s-a aprins beculețul“, iar interesul meu față de pagina următoare sau capitolul următor nu a slăbit deloc.

Mandy ne inspiră pe mulți dintre noi când își susține prezentările pline de viață, dar acum a reușit să capteze această energie pe hârtie, lăsându-ne cu speranța că există abordări ale parentingului proactiv pe care le putem adopta în mod activ, pentru a le permite copiilor noștri să-și dezvolte abilitățile de viață care îi vor ajuta să-și gestioneze emoțiile în moduri pozitive, fără a recurge la unele distructive. Este o carte cu perspective foarte utile, pe care ar trebui s-o citim cu toții, știind că putem schimba ceva, până nu e prea târziu.

*Dame Benny Refson
Președinte, Place2Be*

Introducere

Acum mulți ani, o fată de douăzeci și ceva de ani stătea pe treptele unui centru de tratare a dependențelor, așteptând să se deschidă ușile ca să se poată interna. A fost o jumătate de oră agonizantă, în timp ce impulsul de a fugi se lupta cu certitudinea că nu mai are unde să fugă. Fundul prăpastiei. Cu ani de comportamente dificile în spate, o perioadă volatilă de școlarizare, schimbări extreme de dispoziție și episoade depresive, și-a căutat consolarea în droguri și alcool. Deși acestea i-au provocat consecințe grave asupra sănătății, inclusiv cele ce păreau a fi primele semne ale unui atac cerebral, o relație nefericită era cea care o făcuse să vrea să se sinucidă. Incapabilă să mai lupte, știa că are nevoie de ajutor.

Douăzeci și opt de ani mai târziu, iată-mă aici — pentru a împărtăși ce am învățat în călătoria care m-a adus, din clasa de mijloc a Angliei, în genunchi —, ca urmare a unor decenii de experiență cu recuperarea, după dependență, și ca terapeut. Dar aceasta nu e doar o altă poveste despre recuperare: este ceea ce îmi doresc să fi știut părinții mei, un ghid pentru părinții care vor să abordeze posibilitatea dependenței în viața copilului lor, astfel încât să poată alege un drum diferit.

Când am avut copii, la rândul meu, am ajuns la un cu totul alt nivel de vulnerabilitate și, uitându-mă la chipurile lor dragi, am știut ce vreau să învețe, ce i-ar face rezistenți în lumea aceasta în continuă schimbare. Asta m-a inspirat să dezvolt un model preventiv de îngrijire, pentru părinții ca mine, care vor să fie informați astfel încât să aibă o abordare proactivă a creșterii copiilor lor.

Trecerea de la simptomele ușoare ale unor probleme de sănătate mintală, care reprezintă o parte normală a procesului

de creștere, la probleme mai grave, este o zonă de care școlile încearcă să se ocupe prin intermediul programelor PSES (personale, sociale, economice și de sănătate), iar în prezent și eu susțin frecvent discursuri în acest circuit. La început, țineam prezentări doar studenților, dar, conform convingerii mele că merită să fie implicate și familiile, am început să susțin discursuri despre parentingul proactiv care au devenit extrem de populare. La rândul lor, acestea au dus la formarea profesorilor — deoarece, desigur, profesorii acționează *in loco parentis*. Munca mea s-a extins dincolo de dependență, ajungând la intervenția timpurie, ceea ce a însemnat că am lucrat tot mai mult cu familii care considerau că problema lor nu e legată de dependență, ci care se confruntau cu dificultăți de comunicare, cu afirmarea unor limite de respect și cu sprijinirea copiilor lor să creadă în ei înșiși.

În anul 2008, am lansat Charter Harley Street, în Londra, împreună cu colegul și prietenul meu de mulți ani, terapeutul Anthony McLellan. Centru privat, Charter a fost revoluționar ca abordare, tratând dependența în ambulatoriu, cu un model inovator al intervenției timpurii ca program de referință. Nu mai exista nevoia îngrijirii rezidențiale, cu condiția să prindem pacienții suficient de devreme. Dar acolo era problema. Nu munca — obțineam succese care depășeau rezultatele tratamentelor standard, oamenii vindecându-se, nu doar devenind abștinenți — ci să-i convingem de fapt pe oameni să se dedice tratamentului suficient de devreme încât să intervină asupra dependenței înainte ca aceasta să-i prindă în plasă. Înaintea apariției relațiilor de familie devastate, a divorțurilor, a tentativelor de suicid, a prolapsului intestinal sau a oaselor rupte, înaintea ruinării financiare. Datorită forței negării, programul pe care l-am creat literalmente ca să salveze vieți, înainte ca acestea să se piardă, a fost greu de „vândut“.

Unul dintre regretele mele ca terapeut este stigmatul din jurul terapiei. Lumea pare să creadă că trebuie să fie într-o stare „destul

de gravă“ înainte să o ia în considerare ca opțiune. De obicei, cineva va fi încercat tot ce se poate înainte să vină la cabinet — și vorbesc serios când spun „tot ce se poate“. O persoană pe care am cunoscut-o încercase să se sinucidă de șase ori înainte să fie de acord să se apuce de terapie. Din fericire, nu a reușit, și, în schimb, s-a trezit stând față în față cu mine. În mod repetat, oamenii vin la cabinet cu ultimele puteri — schilodiți fizic, mintal, emoțional, spiritual și financiar, căutând ajutor terapeutic, ca măsură de ultimă instanță. Desigur, există și alte motive pentru care oamenii nu vin la terapie mai devreme — liste lungi de așteptare, opțiuni de terapie insuficiente sau neadecvate, banii (mulți neputând să-și permită angajamentul necesar), dar și pentru că a merge la cabinet înseamnă să te confrunți cu tine însuși, exact ceea ce încerci să eviți. Nu e ușor să aduci pe cineva înapoi de pe marginea prăpastiei — și mulți oameni nu reușesc, iar asta m-a făcut să mă gândesc la ce am putea face pentru a aduce lumea la cabinet mai devreme.

Mama obișnuia să mă întrebe, în primii ani ai recuperării mele, ce altceva ar fi trebuit sau ar fi putut să facă pentru a interveni mai repede asupra comportamentului meu. Chinuită de vină, se întreba, iar și iar, ce a făcut și ce nu a făcut, ce ar fi putut face mai bine, ce nu a observat. Era dureros să văd așa ceva. Stând de vorbă, ajungeam mereu la aceeași concluzie, și anume că, în momentul în care era clar că mi-am pierdut complet controlul și că am nevoie de ajutor, eram inabordabilă. Inaccessibilă. Dispărută deja.

Asta m-a făcut să mă gândesc la ce s-a întâmplat înainte și la cum aș putea conceptualiza acest lucru ca pe o listă de simptome ce ar putea fi abordate. Mi-am observat trecutul cu probleme comportamentale precum chiulitul, un temperament exploziv, o nesiguranță profundă manifestată prin sfidare, o stare marcată de nevoi neîmplinite și perioade de timp în care efectiv mă izolam.

Am mai observat o lipsă de încredere profundă în autoritate și mi-am amintit cum îl manipulam pe consilierul școlii ca să obțin ceea ce vreau, adică să trec neobservată.

La rândul său, acest lucru m-a ajutat să înțeleg cât de nepregătită era familia mea să intervină eficient, la fel cum sunt multe alte familii. Greșeala părinților mei a fost o căsnicie nefericită care ne-a afectat din păcate pe toți, fiindcă au „rămas împreună de dragul copiilor“. Asta m-a inspirat să încurajez oportunitatea ca toată familia să se implice, astfel încât fiecare să aibă șansa să se vindece. Ceea ce spun nu se aplică doar în cazul dependențelor, ar trebui să clarific, ci și în cazul oricărei tulburări psihice. Ar fi o naivitate să credem că singura persoană care suferă este cea care are diagnosticul. Să-ți vezi copilul cum dispare sub ochii tăi, pe măsură ce o tulburare psihică pune stăpânire pe el, este înfiorător, sfâșietor. Mai ales deoarece, ca părinți, ne întrebăm ce am făcut ca să provocăm așa ceva, știind că suntem responsabili de mediul în care crește copilul nostru, dar și pentru că avem impresia că, dacă este vina noastră, atunci, probabil, am putea rezolva problema, eventual, am putea să-i facem durerea să dispară.

Această carte îți este adresată ție, părintele, deoarece este vital să lucrezi cu tine însuși, în orice etapă a unui diagnostic de tulburare psihică. Sentimentele tale de frică și de mâhnire trebuie înțelese astfel încât să le poți transforma din disperare în ceva util. Sentimentele tale de frustrare și de rușine trebuie procesate astfel încât să te mobilizeze, și nu să te paralizeze. Trebuie să simți că înțelegi ce se petrece, chiar dacă doar în sinea ta, astfel încât să nu mai simți că ești în permanență în necunoștință de cauză sau, mai rău, că ai o contribuție la problemă. Este liniștitor pentru tine, ca părinte, să simți că poți ajuta într-un mod sănătos, iar încrederea aceasta poate liniști și copilul. Uneori, s-ar putea să simți că nu-ți iese nimic bine, iar sugestia mea este să reevaluezi ce vrei să spui prin „bine“. Despre asta voi vorbi în carte.

Când întâlnesc adolescenți care îmi amintesc de mine la o vârstă similară, mă simt entuziasmată de perspectiva de a-i ajuta să se redreseze. Asta nu se întâmplă peste noapte, fiindcă e un maraton, nu un sprint, dar dacă pot lucra cu ei și, lucru fundamental, cu părinții lor, putem obține o schimbare importantă.

Pentru un părinte, însă, a-și aduce copilul să fie văzut de un expert în dependențe este un pas uluitor de curajos, atunci când o etichetă mult mai puțin stigmatizantă decât dependența ar fi o opțiune. Am lucrat cu un client de șaptesprezece ani care suferea de oboseală cronică. Familia lui era la capătul răbdării. Băiatul era în permanență epuizat, dar, dincolo de asta, se aflau sentimente mai puternice care îl storceau literalmente în încercarea lui de a le reprima — și care trebuiau abordate în terapia individuală și de familie. Datorită curajului său și disponibilității familiei de a se implica într-un travaliu terapeutic foarte dificil, băiatul a trecut de la înfrângere la o carieră strălucită, cu o diplomă universitară impresionantă și, deja, cu câțiva ani de abținere cu care se poate lăuda.

Să mergi la un expert în dependențe poate fi ca și cum ai sparge o arahidă cu un ciocan, mai ales dacă nu știi de ce anume ești dependent. Dar, într-un fel, aceasta este o întrebare greșită, întrucât este vorba, mai degrabă, de cât de incomod se simte respectiva persoană în propria-i piele, astfel încât să ajungă să consume ceva dăunător ca să se „repare“, ca să-și distragă atenția. Negarea ta, ca părinte, poate însemna că nu observi tiparele sau că nu pui cap la cap indiciile la timp, dându-i dependenței ocazia să prindă rădăcini chiar sub nasul tău. În această carte, voi prezenta foarte clar aceste tipare și indicii și îți voi oferi exerciții care să te ajute să adopți o abordare proactivă. Mulți părinți se întreabă: „Cum am ajuns aici?“. În cartea de față, îți voi spune cum, ca să ai mai multe șanse să eviți capcanele.

Lucrul cu această metodă nu va face niciun rău, deoarece se concentrează asupra ta, a copilului tău și a familiei tale, astfel

încât să te simți încrezător în poziția ta de părinte. Terapia se concentrează asupra persoanei, nu asupra substanței, menținând relațiile, în loc să fie deturnată de un comportament sau de o substanță. Poate fi, chiar, atât de reușită, încât te vei întreba de ce, oare, ai mers la un terapeut specialist în dependențe când nicio dependență nu a prins, de fapt, rădăcini!

În societatea de azi, copiii sunt încurajați tot mai mult, și mai fals, de la vârste tot mai mici, să creadă că știu ce e mai bine pentru ei, astfel încât contestă puternic opiniile părintești. Alimentați de accesul la părintele alternativ care este internetul și, în parte, facilitat de structurile familiale în schimbare și de presiunea tot mai mare de a avea totul și de a oferi ce e mai bun, părinții sunt în mod frecvent lipsiți de timp, lăsându-și copiii de capul lor, deseori lăsându-i ore în șir cu câte un dispozitiv digital în brațe. Uneori, acest lucru poate avea consecințe devastatoare, copilul ajungând să se îndepărteze tot mai mult de familie și să scape de sub control, iar părinții devenind disperați, copleșiți și depășiți de situație.

Această carte își propune să te readucă la cârmă. Îți oferă oricâte informații poți procesa, în moduri care sunt ușor de înțeles; ca urmare, îți poți personaliza abordarea creșterii copiilor înțelegând ce se întâmplă.

Ce **nu** este această carte — nu este un ghid despre cum să-ți faci copilul să nu se mai drogheze sau să nu mai bea. În schimb, este despre cum să împiedici problemele psihice să se dezvolte în afecțiunea potențial fatală care este dependența. Nu toată lumea care consumă droguri și alcool va deveni dependentă, iar cartea de față ilustrează acest lucru, arătându-ți în același timp cum să fii proactiv în abordarea ta, pentru a-i oferi copilului tău resursele de care are nevoie pentru a reuși.

Deseori, oamenii vin la mine și îmi spun că problema lor nu are nimic de-a face cu dependența, alegând să lucreze cu mine

pentru că am fost recomandată, sau pentru că au văzut ceva care i-a inspirat să mă caute. Asta se întâmplă deseori în cazul familiilor cu un adolescent din pricina căruia își fac griji. Când am deschis Charter, adolescenții și familiile lor reprezentau circa 15% din toți clienții mei. Acum aș spune că reprezintă mai degrabă 75% din ceea ce fac — iar asta e o veste bună pentru că, în majoritatea cazurilor, cu cât intervenim mai devreme, cu atât mai bun va fi rezultatul!

Chiar dacă nu suferi de vreo dependență, poți beneficia de cadrul prezentat aici, deoarece se bazează pe grija pentru sine și pe dezvoltarea unei relații de demnitate și respect față de tine însuși.

Pentru a ilustra cât pot de bine această afecțiune autodistructivă, care își schimbă forma și se mișcă precum argintul viu în familie, voi folosi povestiri din propria-mi viață, și din viețile acelor persoane cu care am avut norocul să lucrez, anonimizate, pentru a le păstra confidențialitatea. Voi oferi detalii referitoare la cum se manifestă dependența și ce se ascunde în spatele ei.

Nu îmi mai rămâne decât să le mulțumesc părinților ale căror parcursuri inspiră cartea de față, astfel încât alți părinți ca ei să poată învăța să adopte o abordare proactivă a creșterii copiilor; astfel încât, la sfârșitul zilei, să poată pune capul pe pernă și să gândească: „m-am descurcat suficient de bine, măcar azi“.