

LBRIS

We know
books

Elaine N. Aron

PĂRINTE LEHIPER SENSIBIL

Cum să-ți crești copiii
când ții prea mult la ei

Traducere din limba engleză de
CARMEN ARDELEAN

LITERA
București

CUPRINS

<i>Introducere</i>	9
<i>Ești hipersensibil? Test de autoevaluare</i>	15
1. Să înțelegem mai bine ce înseamnă să fii un părinte hipersensibil	19
2. Cum reușește o persoană hipersensibilă să se adapteze <i>Îngrijire corectă și apreciere din partea unui părinte hipersensibil</i>	45
3. Cere ajutor! <i>Pentru că într-adevăr ai nevoie</i>	75
4. Prelucrarea în profunzime a informațiilor <i>Cum iei deciziile: de la cumpărarea celui mai sănătos sortiment de pâine până la scopul vieții tale</i>	103

5.	Cum să îți controlezi reacțiile emoționale prea intense ca să te poți bucura de ele	126
6.	Planificarea întâlnirilor care pot părea stresante <i>Întrevederi cu alți părinți, profesori, rude bine intenționate și specialiști în sănătate</i>	163
7.	Părinții hipersensibili și partenerii lor <i>Cu ce probleme te poți confrunta și câteva instrumente utile</i>	195
8.	Mai multe despre părinții hipersensibili și partenerii lor <i>Apariția unor situații foarte dificile și încercările de a trece peste ele</i>	230
	<i>Note bibliografice</i>	257
	<i>Mulumiri</i>	267

INTRODUCERE

Toți părinții consideră că a avea copii este foarte greu. Conform cercetărilor noastre, pentru părinții hipersensibili este chiar și mai greu, cel puțin în cazul țărilor anglofone. Dar vestea bună este că, în multe privințe, acești părinți reușesc să se adapteze mult mai bine la nevoile pe care le au copiii lor.

Așadar, întrebarea care se pune e următoarea: tu ești un părinte hipersensibil? Dacă nu știi sigur, parcurge testul de la pp. 15–17 și verifică. Dacă ești hipersensibil, atunci capacitatea de adaptare la nevoile copilului, extrem de importantă, poate fi cea mai mare realizare a ta ca părinte. Scopul cărții de față este acela de a te ajuta să-ți folosești această capacitate, pentru ca rolul de părinte să devină mai ușor și mai plăcut. Ca să fie limpede: aceasta nu este o carte despre îngrijirea copiilor hipersensibili, temă dezvoltată în *The Highly Sensitive Child (Copilul hipersensibil)*. Această carte se referă la părintele hipersensibil, indiferent de temperamentul copiilor săi.

Lipsa timpului este o problemă cu care se confruntă toți părinții, indiferent că sunt sau nu hipersensibili. Dar, dacă

EȘTI HIPERSENSIBIL?

TEST DE AUTOEVALUARE

Instrucțiuni: Evaluează fiecare afirmație de mai jos în funcție de ceea ce simți. Alege „adevărat” dacă este măcar parțial în conformitate cu ceea ce simți. Alege „fals” dacă nu este tocmai adevărat sau deloc adevărat pentru tine.

- A F Mă copleșește ușor orice stimul senzorial puternic.
- A F Mi se pare că sunt atent la toate detaliile subtile din jurul meu.
- A F Stările altor oameni mă afectează.
- A F Tind să fiu foarte sensibil la durere.
- A F În zilele pline, constat că simt nevoia să mă retrag, să stau în pat într-o cameră întunecoasă sau în orice alt loc unde aș putea avea parte de puțină intimitate, ca să scap de stimuli.
- A F Sunt deosebit de sensibil la efectele cafeinei.

- A F Mă copleșesc ușor anumite lucruri, cum sunt lumina puternică, mirosurile tari, țesăturile aspre sau sirenele care se aud pe aproape.
- A F Am o viață interioară bogată, complexă.
- A F Mă deranjează zgomotele puternice.
- A F Sunt profund impresionat de tot ce înseamnă artă.
- A F Uneori sistemul meu nervos pare atât de afectat, încât trebuie neapărat să plec undeva de unul singur.
- A F Sunt conștiincios.
- A F Tresar din orice.
- A F Sunt descurajat dacă trebuie să fac multe lucruri într-un timp foarte scurt.
- A F Când oamenii din jur se simt inconfortabil într-un anumit spațiu, pare că știu ce trebuie făcut pentru a-i ajuta să se simtă mai bine (de exemplu, schimb intensitatea luminii sau așezarea scaunelor).
- A F Mă necăjesc dacă oamenii încearcă să mă oblige să fac prea multe în același timp.
- A F Încerc din răspuțeri să nu greșesc și să nu uit diferite lucruri.
- A F Evit cu tot dinadinsul filmele și emisiunile violente.
- A F Mi se urcă sângele la cap când se întâmplă prea multe în jurul meu.
- A F Când mi-e foarte foame, mi se schimbă cu totul starea, nu mă mai pot concentra sau calma.
- A F Schimbările mă dezechilibrează.
- A F Observ și savurez miresme, gusturi, sunete delicate sau rafinate și opere de artă.
- A F E foarte neplăcut să am prea multe probleme în același timp.

- A F Prioritar pentru mine este să-mi organizez viața astfel încât să evit situațiile supărătoare sau copleșitoare.
- A F Mă deranjează stimulii de mare intensitate, cum sunt zgomotele puternice sau situațiile haotice.
- A F Când trebuie să concurez cu cineva sau când altul stă cu ochii pe mine în timp ce îndeplinesc o sarcină, devin atât de nervos sau ezitant, încât performez mult mai slab decât în alte condiții.
- A F Când eram copil, părinții sau profesorii mă considerau nesigur ori timid.

Punctajul testului de hipersensibilitate. Dacă ai evaluat ca adevărate mai mult de 14 afirmații, probabil că ești hipersensibil. Bărbații hipersensibili pot să acumuleze mai puține răspunsuri afirmative. Dar, sincer, nici un test psihologic nu este atât de precis încât cineva să-și bazeze viața pe el. Noi, psihologii, încercăm să formulăm întrebările potrivite, pentru ca apoi să decidem unde stabilim limitele pe baza mediei răspunsurilor. Dacă ție ți se potrivesc mai puțin de 14 răspunsuri, dar acelea ți se potrivesc *extrem* de bine, atunci este, de asemenea, justificat să te consideri hipersensibil, mai ales dacă ești bărbat.

1

Să înțelegem mai bine ce înseamnă să fii un părinte hipersensibil

Să clarificăm lucrurile de la bun început: sensibilitatea excesivă este o trăsătură înăscută, care se regăsește la circa 20% din populație. Poate fi considerată o strategie alternativă de supraviețuire, deoarece s-a constatat că ea există în același procent la indivizi din peste 100 de specii.⁵ Este un concept amplu cercetat, profund înțeles, așa cum vei vedea în acest capitol. Noi, oamenii de știință, o mai numim și „sensibilitate a procesării senzoriale“ sau „hipersensibilitate față de mediu“, deoarece principala sa trăsătură este dată de faptul că indivizii care prezintă această caracteristică procesează informația mult mai bine decât ceilalți.⁶ Oricine este sensibil față de mediul în care trăiește, într-un grad mai mic sau mai mare, dar persoanele hipersensibile reacționează la el mult mai puternic.

Dacă ai parcurs testul de autoevaluare de la începutul acestei cărți, s-ar putea ca tocmai să fi aflat că faci parte din minoritatea sensibilă – sau poate că știai deja lucrul ăsta. Oricum ar fi, ești aici pentru a afla în ce fel hipersensibilitatea transformă creșterea copilului într-o experiență aparte, cum să faci față diferențelor și, în același timp, să profiți din plin de ele.

Primul capitol are drept scop conștientizarea acestei caracteristici, de către tine și de către oricare dintre cei cu care îl împărtășești, astfel încât ei să-l poată citi și să te înțeleagă mai bine. El oferă cheia înțelegerii acestei trăsături, prezentată pe scurt, dar complet, împreună cu studiile care i-au fost dedicate.

Studiu: „Sensibilitatea mea este minunată, dar...”

Așa cum am spus în introducere, pentru tine, ca părinte, cel mai relevant studiu privind hipersensibilitatea este sondajul nostru efectuat online, ce cuprinde mărturiile a peste 1 200 de părinți vorbitori de limbă engleză, fie ei sensibili sau nu.⁷ În esență, rezultatele au arătat că părinții hipersensibili au tendința de a considera creșterea copilului o misiune mai dificilă, dar sunt capabili să se adapteze mai ușor nevoilor pe care le au copiii lor.

Aș vrea să spun câteva vorbe despre mame și tați separat. (În cadrul studiului, nu au fost solicitate date referitoare la starea civilă a respondenților, nici informații legate de orientarea lor sexuală.) Am avut două eșantioane de subiecți, fiecare cuprinzând atât părinți hipersensibili, cât și părinți lipsiți de această caracteristică. La primul sondaj, la care au participat 92 de mame, erau prea puțini tați, așa că ne-am concentrat doar asupra mamelor. Rezultatele, în cazul mamelor din cele două eșantioane, au fost foarte asemănătoare.

La cel de-al doilea studiu au participat 802 mame și 65 de tați, eșantioanele fiind ceva mai potrivite pentru analiza acestora din urmă. În medie, tații hipersensibili considerau creșterea copilului ceva mai dificilă în comparație cu tații care nu prezentau trăsătura hipersensibilității. Dar acesta a fost un rezultat minor și nesemnificativ din punct de vedere

Să înțelegem mai bine ce înseamnă să fii un părinte hipersensibil

statistic, cauzat probabil de faptul că mamele erau, de obicei, mai implicate în îngrijirea copiilor. În comparație cu tații care nu prezentau această trăsătură de personalitate, tații hipersensibili au raportat o mai mare disponibilitate de adaptare la nevoile copiilor, la fel ca mamele hipersensibile, iar acest fapt a fost suficient de evident pentru a fi luat în considerare din punct de vedere statistic, în ciuda numărului mic de tați și a numărului chiar mai mic de tați hipersensibili din eșantion.

Reglajul afectiv este important mai ales în creșterea băieților hipersensibili, iar tații hipersensibili sunt cei mai potriviți pentru a face asta. După cum afirma unul dintre ei:

Sensibilitatea mea l-a făcut pe fiul meu să-și deschidă inima și să fie mai iubitor ca adult. Ne-am uitat împreună la multe filme în care bărbații aveau un comportament protector, grijuliu, iar asta a constituit o formă de protecție față de toate filmele violente pe care voiau să le vadă prietenii lui.

Credem că motivele pentru care tații hipersensibili nu au o atitudine cu mult diferită de tații fără această caracteristică sunt, în principal: 1) eșantionul de tați, care, din nou, a fost prea mic pentru a putea trage o concluzie adecvată și 2) faptul că nu am colectat date care să arate dacă părinții aveau activitate în afara casei sau erau casnici, dar este de presupus că acești tați petreceau mai puțin timp cu copiii lor decât mamele, să zicem, într-o săptămână oarecare, fiind deci mai puțin probabil să fie la fel de extenuați precum mamele. Este posibil să existe și alte cauze pentru care tații hipersensibili nu prezentau diferențe mari față de ceilalți tați în privința dificultății pe care considerau că o presupune creșterea copiilor.

Din cauza numărului limitat de tați din eșantioane și fiindcă nu suntem siguri de motivele pentru care tații consideră dificilă creșterea copilului, pe parcursul acestei cărți ne vom referi aproape exclusiv la părinții hipersensibili în mod global, fără a preciza dacă este vorba despre mame sau tați. Dar să ții minte, voi, tați hipersensibili, că valorile medii nu se referă la un individ anume. Ele nu vă descriu neapărat pe voi. Dacă vi se pare dificil procesul de creștere a copilului, asta nu înseamnă că experiența voastră este cumva greșită.

Aproximativ 600 de părinți hipersensibili au adăugat comentarii la finalul cercetării mele. Citindu-le, am constatat că o anumită formulare ieșea în evidență. Eu o numesc fraza „E grozav, dar...” De exemplu:

Experiența de a fi părinte este absolut minunată, dar și foarte stresantă, și e greu să împărtășești aceste momente cu cei care nu sunt hipersensibili.

Îmi place enorm să fiu părinte și mi-am dorit asta dintotdeauna, dar îmi dau seama că mă simt constant copleșit.

Pe scurt, aș spune că experiența de părinte hipersensibil este, fără îndoială, cea mai frumoasă din întreaga mea viață. Chiar dacă eforturile mele au fost adesea marcate de îndoieli, vinovăție și griji, cred cu tărie că hipersensibilitatea mi-a consolidat capacitățile parentale în general.

Cum poate stimularea excesivă să-ți afecteze activitatea parentală

Acești părinți enunță, practic, un paradox: „Mă descurc bine și nu mă descurc deloc”.

Să înțelegem mai bine ce înseamnă să fi un părinte hipersensibil

Este important să reținem acest „bine și deloc”. Înainte de a încheia discuția despre cercetarea noastră asupra părinților hipersensibili, vreau să menționez un studiu realizat de altcineva – și bănuiesc că vor mai exista astfel de cercetări. Studiul a ajuns la concluzia că, în medie, performanța părinților hipersensibili nu este la fel de bună ca a celorlalți.⁸ Acest fapt reieșea din evaluarea subiectivă pe care subiecții o făceau propriului stil de parenting. Poate că ai mai auzit de aceste stiluri, trei la număr. La o extremă se află stilul autoritar, care insistă asupra obedienței și a limitelor stricte (standarde înalte, comunicare defectuoasă). La mijloc, varianta ideală, se află stilul autoritativ, care oferă copilului structură și limite, dar într-un mod grijuliu, atent (comunicare înaltă, standarde înalte). La cealaltă extremă se găsește stilul permisiv, cu puține limite și care, în principal, încearcă să facă pe plac copilului (comunicare înaltă, standarde scăzute). Părinții hipersensibili erau tentați să spună că folosesc una sau alta dintre extreme, cea strictă sau cea permisivă, mai des decât forma de mijloc, stilul autoritativ ideal.

Desigur, stilul de parenting diferă pe parcursul unei zile, dar autorii articolului îl percep la fel ca mine. Probabil că extremele nu reprezintă filosofii de parenting asociate persoanelor hipersensibile; părinții hipersensibili raportează unul dintre aceste două stiluri, dar le folosesc probabil pe amândouă, în diferite momente, fiind adesea copleșiți, și pur și simplu recunosc la modul general felul în care abordează cerințele copilului lor în momentele respective.

Îți poți imagina cum stau lucrurile. Poate că părintele, disperat să se odihnească, decide că limitele stricte sunt singura soluție aplicabilă în acel moment. Spune, așadar: „E ora de liniște. Trebuie să mă odihnesc. Du-te și joacă-te în camera ta. Și nu vreau să aud un sunet!” Copilul începe să

profesteze. Părintele îl întrerupe: „Știi care sunt consecințele dacă nu faci ce-ți spun în clipa asta. Nu-ți mai citesc în seara asta. Acum număr până la trei. Nu, nu-mi pasă dacă vrei să te joci aici «și nu faci nici o gălăgie». Vin eu la tine să te iau, după ce mă odihnesc.”

Poate că părintele are neapărat nevoie de liniște și va face totul pentru a o obține. De exemplu, epuizat, poate spune: „E ora de liniște. Te rog, du-te și joacă-te în camera ta, am nevoie să mă odihnesc.” Copilul spune: „Dar, mami, vreau să mă joc aici!” (Începe să se vaite, apoi plânge în hohote.) „Nu, când te joci aici cu jucăriile, faci prea mult zgomot.” „Nu, am să fiu foarte cuminte.” „Dacă pleci, poate ne jucăm împreună mai târziu.” „Nu! Te urăsc!” (Acum urlă.) Până la urmă, părintele cedează. „Bine. Da, știu, te simți groaznic. Bine, joacă-te aici, dar în liniște, te rog foarte mult.”

Această carte nu e tocmai despre cum să-ți crești copilul (deși voi spune ceva mai multe despre asta în Capitolul 3). Sunt nenumărate cărți despre parenting și te invit să înveți din ele. În esență, această carte este despre cum să devii cel mai bun părinte posibil, reducând stimulii excesivi care te afectează și inserând mai multe intervale de relaxare și îngrijire personală. Nu va fi nicidecum ușor să obținem această stare în care „să faci mereu treabă bună” și doar din când în când „să-ți iasă totul pe dos”. Toți părinții au momente în care totul le iese „pe dos”. Dar, pe măsură ce vei citi această carte, sunt convinsă că vei fi capabil să acționezi tot mai mult în armonie cu nevoile copilului, într-o manieră firească, autoritară și grijulie. (Și atunci sper să existe cineva care să cerceteze cât de bine se descurcă părinții hipersensibili în creșterea copilului când nu există stimuli excesivi.)

Și acum, să continuăm cu cercetarea despre persoanele hipersensibile în general.

Cercetări asupra persoanelor hipersensibile în general

Putem aborda cercetările din patru perspective, deoarece sensibilitatea are patru aspecte-cheie, pe care eu le abreviez PHES:

- **profundimea prelucrării informațiilor** – dorința puternică de a cerceta subtilitățile și abilitatea de a prelucra corect informațiile;
- **ușurința cu care se răspunde la hiperstimulare** – deja ai înțeles asta!
- **empatia și răspunsul emoțional** – înțelegi și asta, dar cercetările clarifică și mai mult lucrurile;
- **o mai mare receptivitate la stimulii subtili** – de neprețuit pentru tine ca părinte.

Vom detalia discuția despre aspectele legate de fiecare dintre cele patru perspective. Scopul este acela de a demonstra că hipersensibilitatea există și este exact motivul pentru care face din tine un părinte mai bun, chiar dacă are și părțile ei negative. Dacă vrei să afli mai multe detalii despre aceste cercetări, le vei găsi în referințele aferente acestui capitol.

Profundimea prelucrării informațiilor – tendința spre introspecție și abilitatea de a reflecta

Ce vreau să spun prin „prelucrarea în profunzime a informațiilor”? Când cuiva i se dă un număr de telefon și nu are cum să-l noteze, probabil va încerca să prelucreze informația pentru a o memora, prin repetare, prin găsirea unor tipare sau sensuri în cifrele care-l alcătuiesc sau prin stabilirea unor