

LBRIS

We know
books

DR. ROSS W. GREENE

Copilul vulcanic

**O nouă abordare pentru înțelegerea
și educarea copiilor cu frustrări
frecvente și inflexibilitate cronică**

Traducere de
IVONA BERCEANU



UNIVERS

Cuprins

PREFAȚĂ	11
MULȚUMIRI	15
1. Episodul cu gofrele	17
2. Ți-au sosit lentilele noi	25
3. Întârziere în dezvoltarea abilităților	36
4. Probleme nerezolvate	54
5. Adevărul despre consecințe	69
6. Trei opțiuni	78
7. Planul B	88
8. Subtilitățile	114
9. Întrebările	134
10. Familia ta	162
11. Probleme școlare nerezolvate	190
12. Mai bine	215

EPISODUL CU GOFRELE

Este sâmbătă dimineața. Jennifer, în vârstă de unsprezece ani, se trezește, își face patul, se uită prin cameră să se asigure că totul este la locul lui și merge la bucătărie să-și pregătească micul dejun. Deschide frigiderul, ia cutia cu gofre congelate și numără șase bucăți. Gândindu-se: *Mănânc trei gofre acum și trei mâine dimineața*, Jennifer coace trei gofre și se așază să mănânce.

După câteva clipe, mama ei, Debbie, și fratele său în vârstă de șapte ani, Riley, intră în bucătărie și Debbie îl întreabă pe Riley ce ar vrea să mănânce la micul dejun. Riley răspunde: gofre, iar Debbie dă să scoată gofrele din frigider. Jennifer, care a ascultat și a privit cu atenție, explodează.

– Nu poate să ia gofrele! țipă ea, înroșindu-se de furie.

– De ce nu? întreabă Debbie pe un ton ridicat.

– Pentru că mâine dimineață vreau să le mănânc eu! țipă Jennifer sărind de pe scaun.

– N-am să-i spun fratelui tău că nu poate să mănânce gofre! țipă Debbie la rândul ei.

– Nu poate să le mănânce! țipă Jennifer, stând acum față în față cu mama ei.

Debbie, îngrijorată de agresiunea fizică și verbală de care este capabilă fiica ei în aceste momente, îl întrebă disperată pe Riley dacă nu ar vrea să mănânce altceva.

— Vreau gofre, se smiorcăie Riley, ascunzându-se în spatele mamei sale.

Jennifer, frustrată și agitată la culme, o împinge pe Debbie din calea ei, scoate cutia cu gofre, trânteste ușa frigiderului, își încălzește o porție și pleacă grăbită cu farfuria în camera ei. Debbie și Riley încep să plângă.

Membrii familiei lui Jennifer au îndurat sute de astfel de episoade. De multe ori, episoadele sunt mai îndelungate și mai intense și presupun mai multă agresiune verbală sau fizică decât cea descrisă mai sus (când avea opt ani, Jennifer a spart cu piciorul un geam de la mașina familiei). Doctorii i-au stabilit lui Jennifer o multitudine de diagnostice, inclusiv opoziționism provocator¹, tulburare bipolară, tulburare explozivă intermitentă și tulburare cu perturbare afectivă de tip disruptiv. Totuși, pentru părinții lui Jennifer, o simplă etichetă nu este nici pe departe suficientă pentru a surprinde tulburările, frământările și traumele cauzate de ieșirile sale și nu îi ajută să înțeleagă *de ce* Jennifer se comportă așa sau *când* este probabil să apară aceste episoade.

Debbie și Riley se tem de ea. Extrema instabilitate emoțională și inflexibilitatea lui Jennifer impun vigilență permanentă și o însemnată energie consumată din partea mamei și a tatălui ei, luând din atenția pe care părinții și-ar dori să i-o dedice lui Riley. Debbie și soțul ei, Kevin, se ceartă adesea cu privire la cea mai bună cale de a-i controla comportamentul, dar sunt de acord cu privire la presiunea pe care Jennifer o

exercită asupra căsniciei lor. Jennifer nu are prieteni apropiați; copiii care se împrietenesc cu ea o consideră ulterior rigidă, o personalitate autoritară greu de tolerat.

De-a lungul anilor, Debbie și Kevin au căutat ajutorul a nenumărați profesioniști în sănătate mintală, majoritatea îndemnându-i să impună limite mai ferme și să fie mai consecvenți în gestionarea comportamentului lui Jennifer și instruindu-i cu privire la modul în care să implementeze strategii formale bazate pe beneficii și pedepse, de obicei sub formă de grafice cu autocolante și „pauze“. Fiindcă astfel de strategii nu au dat roade, lui Jennifer i-au fost administrate multiple combinații de medicamente, fără efecte semnificative. După opt ani de impus limite stricte, de acordat în mod conștiincios fețe fericite și de administrat medicamente din abundență, Jennifer s-a schimbat puțin față de perioada copilăriei, când existau semne clare că e ceva „diferit“ la ea. De fapt, izbucnirile ei sunt mai intense și mai dese decât oricând.

• • •

– Este foarte umilitor să-ți fie teamă de propria ta fiică, spune Debbie. Cine n-are o fiică precum Jennifer habar n-are cum e să trăiești așa. Crede-mă, nu asta mi-am imaginat când am visat să am copii. Asta-i un coșmar. Nu-ți poți imagina rușinea resimțită când Jennifer își pierde cumpătul în prezența persoanelor care n-o cunosc. Îmi vine să le spun: „Mai am un copil acasă, care nu se comportă așa - chiar sunt un părinte bun!“ Știu că oamenii se gândesc: „Sigur are niște părinți lipsiți de autoritate... copilul ăsta are nevoie de-o bătaie bună“. Crede-mă, am încercat totul cu ea. Dar nimeni n-a putut să ne spună cum s-o ajutăm. Nimeni n-a fost cu adevărat în stare să

ne spună ce este în neregulă cu ea. De vremuri credeam că sunt o persoană bună, răbdătoare, empatică. Dar Jennifer m-a forțat să fac lucruri de care nu credeam că sunt capabilă. Sunt epuizată emoțional. Nu mai pot trăi așa. Suntem într-o permanentă stare de criză. De fiecare dată când încep să sper, de fiecare dată când am o interacțiune plăcută cu Jennifer, devin mai optimistă și încep să o plac iar... și apoi, la următoarea criză, totul se prăbușește. Știu mulți alți părinți ai căror copii le mai fac uneori probleme. Dar Jennifer este într-o cu totul altă categorie! Mă face să mă simt foarte singură.

Cu siguranță, Debbie și Kevin nu sunt singuri; există mulți copii precum Jennifer. Adesea, părinții lor descoperă că acele strategii care sunt folosite în mod obișnuit cu copiii mai puțin dificili, precum oferirea de explicații, gândirea logică, redirectionarea atenției, insistența, liniștirea, îngrijirea, ignorarea, recompensarea și pedepsirea, nu dau multe rezultate la copiii precum Jennifer (și, din motive care se vor limpezi curând, pot în realitate să înrăutățească lucrurile). Dacă ai început să citești această carte pentru că ai și tu o Jennifer, probabil că știi cât de frustrați, confuzi, furioși, dezamăgiți, vinovați, copleșiți, istoviți, speriați și lipsiți de speranță se simt părinții lui Jennifer.

Dar există speranță, atât timp cât protectorii copiilor sunt dispuși să-și analizeze cu atenție convingerile despre factorii care contribuie la generarea comportamentelor problematice și să aplice apoi strategii care sunt total diferite de disciplina obișnuită. Cu alte cuvinte, gestionarea mai eficientă a acestor copii presupune, înainte de toate, să *înțelegem* de ce răspunsul lor la probleme și la frustrări este atât de nefiresc. În

anumite situații, componenta înțelegerii poate, prin ea însăși, să ducă la îmbunătățirea interacțiunii tale cu copilul tău, chiar mai înainte de încercarea unor strategii formale.

Noul mod de a-ți înțelege copilul începe cu capitolul următor. Abia apoi apar noile strategii.

...

După episodul de criză, Debbie stătea mohorâtă la masa din bucătărie, cu o ceașcă de cafea caldă în față. Riley era acasă la un prieten. Jennifer era în camera ei, uitându-se la un film, moment de liniște. Deși Debbie nu era încântată de cât timp petrecea Jennifer în fața ecranului, simțea că este un mic preț plătit pentru liniște.

Care era dilema ei: dacă să îi spună sau nu lui Kevin despre episodul cu gofrele. Kevin, profesor de liceu, fusese la magazinul de bricolaj în acele momente. În circumstanțe normale, era un bărbat calm, răbdător. Dar devenea o persoană complet diferită - țipa și amenința - ori de câte ori Jennifer dădea peste cap viața familiei. Nu-și pierdea niciodată complet cumpătul, însă Debbie era îngrijorată cu privire la momentul în care s-ar putea întâmpla asta. În perioada în care încercau s-o imobilizeze pe Jennifer și să o țină „în pauză“, Kevin îi lăsase fetei urme pe brațe. De atunci, Debbie l-a convins că nu e o idee bună s-o imobilizeze fizic pe Jennifer.

— Nu-i permit acestui copil să ne conducă viețile, răbufnea adesea Kevin.

Nu-i permiți, dar ea tot o face, își spunea în sine ea Debbie. Dacă îi povestea lui Kevin episodul gofrelor, risca să-l facă să dea buzna în camera lui Jennifer pentru a o pedepsi - confiscarea laptopului părea să fie măsura standard în ultima vreme -

ceea ce avea să provoace o altă explozie. Dar, dacă nu-i spunea, probabil că avea s-o facă Riley, și atunci Kevin o va acuza că-i subminează autoritatea.

În astfel de momente de liniște, Debbie avea tendința să se gândească la Jennifer și la cât fusese de dificilă din clipa în care venise pe lume. Asistentele de la spital îi avertizaseră pe ea și pe Kevin că-i așteaptă o aventură pe cinste, iar Debbie încă vedea cu ochii minții chipurile lor zâmbitoare în timp ce spuneau asta.

– Isterie totală, murmură Debbie în prezent.

Nenumărate au fost orele petrecute încercând (adesea fără rost) s-o facă pe Jennifer, când era bebeluș, să nu mai plângă. Trei grădinițe au hotărât că nu pot să-i facă față lui Jennifer. Au început să sune educatori care povesteau că alți copii nu vor să se joace cu Jennifer pentru că e autoritară și inflexibilă și are tendința să rezolve neînțelegerile prin agresiune fizică. Au sugerat că Jennifer ar putea avea nevoie de teste și chiar de terapie. În viața familiei au apărut terapeuți specializați în terapia prin joc, cu jucăriile și păpușile lor, terapeuți cu formare în terapia comportamentală, cu pauzele și cu graficele lor cu autocolante, psihiatri cu medicamentele lor, întâlniri de joacă cu deznodământ dezastruos, grupuri de împrietenire la care Jennifer refuza să participe, apoi consultații și evaluări psihologice.

Dar, în ciuda tuturor eforturilor, încă mai existau momente explozive.

Preotul lor o îndemna pe Debbie să-și facă timp și pentru ea însăși. Kevin chicotea când auzea acel sfat.

– În timpul tău liber nu faci altceva decât să te gândești la Jennifer. Ești obsedată.

Și avea dreptate.

Debbie auzi deschizându-se ușa de la intrare.

– Bună! spuse Kevin din hol, plin de bună dispoziție, ca întotdeauna când se întorcea de la magazinul de bricolaj.

– Sunt aici! strigă Debbie.

– Mai e cafea? o întrebă Kevin intrând în bucătărie.

– Puțină, spuse Debbie, încercând să pară mai veselă decât se simțea.

Kevin simți nuanța din vocea lui Debbie.

– Ce se întâmplă?

– Nimic, răspunse Debbie.

– Ce-a mai făcut? insistă Kevin.

Începem, își spuse Debbie.

– Ei, am avut o mică dispută pe gofre cât ai fost plecat.

– Ce gofre?

– Și ea, și Riley voiau aceleași gofre... nimic deosebit.

– Acum se enervează pentru niște gofre? Doamne, ce mai urmează? Unde e?

Kevin începea să ia foc.

– Kevin, m-am ocupat de asta. Nu-i cine știe ce. Serios. Nu trebuie să faci nimic.

– Te-a lovit?

– Nu, nu m-a lovit. Kevin, s-a rezolvat.

– Juri că nu te-a lovit?

Kevin devenise conștient de tendința soției sale de-a diminua gravitatea izbucnirilor care survineau în lipsa lui.

– Nu m-a lovit.

Descurajat, Kevin oftă adânc, așezându-se la masa din bucătărie. Debbie îi turnă cafeaua rămasă.

– Riley unde e?

– Acasă la Stevie.

– L-a lovit Jennifer?

– Nu, Kevin, nimeni n-a lovit pe nimeni. Doar a țipat puțin.

Chiar s-a terminat.

– Ea ce face în cameră?

– Se uită la un film.

– Prin urmare, ca de obicei, îți iese din fire și noi o răsplătim cu un film.

– N-am observat să nu mai aibă episoade violente dacă-i interzicem să se uite la filme. Voiam doar să am parte de liniște.

– „Liniște“, repetă sarcastic Kevin.

Debbie simți cum o podidesc lacrimile, dar le îndepărtă cu vârful degetelor.

– Hai să încercăm să avem o zi frumoasă.

– În familia asta, nu există așa ceva.