

# LBRIS

We know  
books

Sarah Ockwell-Smith, mamă a patru copii, a absolvit Psihologia și a lucrat mulți ani în industria farmaceutică. După nașterea primului copil, s-a reprofilat, ținând cursuri prenatale și asistând mamele la naștere și în perioada postnatală. De asemenea, a urmat cursuri de hipnoterapie și psihoterapie și e membră a Societății Britanice pentru Studiarea Somnului. A pus bazele curentului *gentle parenting* (educație cu blândețe), fiind cofondatoare a site-ului [www.gentleparenting.co.uk](http://www.gentleparenting.co.uk). Este frecvent invitată ca expert în parenting la televiziune și radio. Publică articole de popularizare pe site-ul său, [www.sarahockwell-smith.com](http://www.sarahockwell-smith.com), precum și în numeroase ziare și reviste. Alte cărți publicate de ea: *BabyCalm*, *ToddlerCalm*, *The Gentle Sleep Book*, *The Gentle Parenting Book*, *Why Your Baby's Sleep Matters*, *The Gentle Discipline Book*, *The Gentle Potty Training Book*, *The Gentle Eating Book*, *The Second Baby Book*, *The Starting School Book*, *Between*, *Because I Said So* și *How to Raise a Teen*.

SARAH OCKWELL-SMITH

# CUM SĂ FII UN PĂRINTE CALM

Fără furie, vinovăție și stres – ca să crești copiii mai calmi și mai fericiți

Ilustrații  
de Louise Turpin

Traducere din engleză  
de Elena Macoviciuc

H gentle parenting

Redactor: Adina Săucan  
Coperta: Ioana Nedelcu  
Tehnoredactor: Manuela Măxineanu  
DTP: Manuela Manița, Veronica Dinu

Tipărit la Artprint

Sarah Ockwell-Smith  
*How to Be a Calm Parent*  
Copyright © Sarah Ockwell-Smith 2022  
Illustrations © Louise Turpin  
First published in the United Kingdom in the English language in 2022  
by Piatkus, an imprint of Little, Brown Book Group.  
All rights reserved.

HUMANITAS, 2024, pentru prezenta versiune în limba română

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
Ockwell-Smith, Sarah  
Cum să fii un părinte calm: fără furie, vinovăție și stres –  
ca să crești copii mai calmi și mai fericiți /  
Sarah Ockwell-Smith; il. de Louise Turpin;  
trad. din engleză de Elena Macoviciuc. – București: Humanitas, 2024  
ISBN 978-973-50-8415-8  
I. Turpin, Louise (il)  
II. Macoviciuc, Elena (trad.)  
159.9

#### EDITURA HUMANITAS

Piața Presei Libere 1, 013701 București, România  
tel. 021/408.83.50, fax 021/408.83.51  
www.humanitas.ro

Comenzi online: [www.libhumanitas.ro](http://www.libhumanitas.ro)  
Comenzi prin e-mail: [vanzari@libhumanitas.ro](mailto:vanzari@libhumanitas.ro)  
Comenzi telefonice: 0723.684.194

## Cuprins

INTRODUCERE .....	11
Cui i se adresează această carte? .....	14
Cele șapte reguli de aur ca să devii un părinte mai calm .....	15
Cum să folosești această carte .....	17
<b>1. UMBRELE COPILĂRIEI: CARE SUNT FACTORII DECLANȘATORI AI FURIEI ȘI CUM REZOLVĂM TRAUMELE DIN PRIMII ANI DE VIAȚĂ .....</b>	<b>21</b>
Și atunci totul se reduce la a-i învinovăți pe părinții noștri? .....	24
Ce se ascunde în adâncuri. ....	25
Experiențele traumatizante din copilărie .....	27
<i>Ce sunt experiențele traumatizante     din copilărie și ce impact au ele?</i> .....	29
Reacțiile de fugă, luptă, supunere și blocajul (sau non-reacția) .....	31
Teoria polivagală. ....	35
Cum vindecă rănilor copilăriei? .....	36
Câteva exerciții care să te ajute în călătoria ta spre vindecare. ....	38
Cum rămâne cu discuțiile cu propriii părinți? .....	47
Pe scurt .....	47
<b>2. ÎN CĂUTAREA PERFECȚIUNII: SĂ FACEM PACE CU EȘECURILE NOASTRE CA PĂRINȚI ȘI SĂ NU NE MAI ÎNVINOVĂȚIM .....</b>	<b>49</b>
Eroarea de tip „nirvana” (iluzia soluției perfecte) .....	51

6. Cuprins	
De ce este perfecționismul atât de dăunător pentru părinți? . . . . .	51
Ce se află la baza perfecționismului? . . . . .	53
Cele trei stiluri principale de perfecționism . . . . .	55
Părintele suficient de bun . . . . .	58
Cum să treci de la perfecționism la a fi suficient de bun . . . . .	60
Pe scurt . . . . .	63
<b>3. BLESTEMUL COMPARĂRII CU CEILALȚI:</b>	
DE CE NE AFECTEAZĂ ȘI NE PĂCĂLEȘTE . . . . .	65
Cum ne poate ajuta tendința de a face comparații . . . . .	67
Cum ne poate dăuna tendința de a face comparații . . . . .	67
Teoria comparației sociale . . . . .	69
Rețelele de socializare: Blestemul părintelui influencer . . . . .	71
Cum să ții sub control tendința de a face comparații . . . . .	72
Pe scurt . . . . .	76
<b>4. PĂRINȚI SURMENAȚI ȘI EPUIZAȚI FIZIC:</b>	
DE CE E IMPORTANT SĂ CEREM AJUTOR . . . . .	78
Burnoutul la părinți . . . . .	79
Împărțirea inegală a sarcinilor . . . . .	81
Distribuirea sarcinilor între părinți: Spre o împărțire mai echitabilă a muncii . . . . .	84
Ce faci dacă ești singur? . . . . .	91
Cum să faci să-ți fie un pic mai ușor . . . . .	93
<i>Conștientizarea burnoutului</i> . . . . .	93
<i>Fii sincer cu tine</i> . . . . .	94
<i>Cere ajutor</i> . . . . .	94
<i>Ordonează-ți sarcinile în funcție de priorități</i> . . . . .	95
<i>Ai încredere să le dai și altora din sarcinile tale</i> . . . . .	96
<i>Cere recunoaștere</i> . . . . .	96
<i>Eliberează-ți mintea ca să devii un părinte mai calm</i> . . . . .	97
E important să-ți descarci sufletul . . . . .	98
Pe scurt . . . . .	99
<b>5. RENUNȚĂ LA CONTROL: CUM SĂ GESTIONEZI CU CALM SCHIMBĂRILE DE-A LUNGUL VIEȚII.</b> . . . . .	101
Metamorfoza rolului de părinte . . . . .	102

Schimbarea nevoilor pe măsură ce cresc copiii . . . . .	104
Cum ne este afectat comportamentul în aceste etape de transformare . . . . .	105
Care sunt „perioadele de tranziție” în viață? . . . . .	107
Tranzițiile de mai mică amploare . . . . .	108
De ce avem nevoie în perioadele de tranziție? . . . . .	109
Ponturi și exerciții pentru a face față schimbărilor . . . . .	110
<i>Alcătuiește diverse liste</i> . . . . .	110
<i>Stabilește-ți scopuri de mică anvergură, realizabile</i> . . . . .	111
<i>Ține un jurnal</i> . . . . .	111
<i>Ritual și rutină</i> . . . . .	112
<i>Arta labirintului</i> . . . . .	113
Pe scurt . . . . .	114
<b>6. DE CE N-AR TREBUI SĂ NE OCUPĂM MEREU TIMPUL CU CEVA: DESCOPERIREA UITATEI ARTE DE A NU FACE NIMIC</b> . . . . .	116
De ce e dăunător să laudăm agendele încărcate . . . . .	117
Excesul dăunează, de cele mai multe ori . . . . .	118
Puterea unei zile în care nu faci nimic . . . . .	120
Puterea pe care o are joaca (da, chiar și pentru adulți) . . . . .	120
Limitele, arma ta secretă pentru a fi un părinte mai calm . . . . .	121
Plictiseala: Cel mai bun dar pe care-l poți oferi copiilor tăi . . . . .	123
Cele mai simple amintiri sunt cele mai plăcute . . . . .	124
Provocări și exerciții împotriva unui program încărcat . . . . .	125
Pe scurt . . . . .	127
<b>7. RELAȚIILE CU PARTENERII, ALȚI PĂRINȚI ȘI FAMILIA EXTINSĂ:</b>	
DE CE AFECTEAZĂ ELE RELAȚIA PE CARE O AI CU COPILUL . . . . .	129
Importanța unui trib . . . . .	130
Cum îți faci prieteni ca adult? . . . . .	132
Dar dacă tribul te face să te simți mai rău? . . . . .	133
Ce-i de făcut dacă nu ești pe placul unora? Despre blestemul de a vrea să-i mulțumești pe toți . . . . .	134
Dacă ți-e mai bine singur? . . . . .	136
Cum arată o relație pozitivă? . . . . .	136
Când rudele și prietenii te fac să te simți prost pentru felul în care-ți crești copiii . . . . .	138

Încearcă să vezi motivația din spatele sfaturilor nesolicitate .....	139
Înțelege că ei vorbesc din cunoștințele și experiențele proprii .....	139
Pune întrebări și vorbește despre emoții .....	140
Zâmbește și mulțumește-le .....	141
Reamintește-ți de ce ai ales să te porți într-un anumit fel .....	141
Caută sprijinul unor părinți cu aceleași concepții .....	142
Ar trebui să pui punct relațiilor toxice? .....	142
Ce faci dacă ai un stil de parenting diferit de al partenerului (sau fostului partener)? .....	143
Ce faci dacă nu ai sprijinul familiei? .....	144
Soluții pentru a-ți îmbunătăți relațiile .....	145
Comunică, comunică, comunică .....	145
Învăță cum să contrazici .....	146
Nu trebuie să participi la fiecare ceartă ce se ivește .....	146
Nu te feri de fluctuații .....	147
Programează timp să vorbești (și să asculți) .....	147
Scrive o scrisoare .....	147
Pe scurt .....	148
<b>8. GĂSIREA ECHILIBRULUI ÎNTRE VIAȚA PROFESIONALĂ ȘI CEA PERSONALĂ: DE CE NU MAI TREBUIE SĂ ÎNCERCĂM SĂ „LE ASEM PE TOATE” .....</b>	<b>150</b>
Vinovăția părinților cu serviciu .....	151
Cum scăpăm de vinovăție .....	153
Nu e doar vinovăția .....	154
Părțile pozitive ale rolului de părinte care lucrează .....	158
Munca de acasă: A făcut lucrurile mai ușoare, sau doar diferite? .....	161
Care sunt răspunsurile (sau, mai degrabă, întrebările)? .....	162
<b>9. DE CE E IMPORTANT SĂ FII BUN CU TINE: PENTAGONUL LINIȘTII .....</b>	<b>164</b>
„Dar nu am timp pentru toate astea!” .....	165
Pentagonul liniștii .....	166

Alimentația adecvată .....	166
Somn pe săturate .....	168
Mișcarea .....	172
Odihna .....	174
Timpul petrecut în natură .....	175
Să fii bun cu tine e mai realist și mult mai de impact decât să ai grijă de tine .....	177
Cum să fii bun cu tine .....	178
Șapte pași practici spre a fi bun cu tine .....	181
Pe scurt .....	184
<b>10. CUM SĂ CALMEZI FURTUNA ȘI SĂ GESTIONEZI MOMENTELE CRITICE (SAU CUM SĂ NU-ȚI PIERZI CUMPĂTUL ȘI CE SĂ FACI DACĂ TOTUȘI SE ÎNTÂMPLĂ) .....</b>	<b>186</b>
Înțelege cercul „țipete/vindecare” .....	187
Cum îți ceri scuze față de copii .....	188
Scuze și puneri în gardă .....	189
De ce trebuie să avem așteptări realiste de la copiii noștri .....	190
Dislocarea emoțională .....	192
Cum să rămâi calm în circumstanțele speciale .....	193
Cum arată drumul spre a deveni un părinte mai calm? .....	196
Tehnici de a gestiona situațiile cu mai mult calm .....	197
Exerciții: Cum să faci față momentelor critice .....	199
Pe scurt .....	201
<b>11. CELE ȘAPTE REGULI DE AUR PENTRU A FI UN PĂRINTE MAI CALM: RECAPITULARE ȘI O NOTĂ DE FINAL .....</b>	<b>203</b>
Completarea puzzle-ului personal pentru a deveni un părinte calm .....	206
Notă de final .....	208
<b>Note .....</b>	<b>209</b>
<b>Resurse .....</b>	<b>213</b>

autocontrolul. Nu e deloc realist să vrem să fim calmi tot timpul. Indiferent cât ne vom strădui să aplicăm soluțiile prezentate în capitolele 1–9, tot o să ne mai sară țandăra în fața copilului, tot vom mai avea reacții de care n-o să fim deloc mândri. Este inevitabil. De aceea avem nevoie de niște ponturi, să știm ce să facem mai apoi, ca să închidem cercul „țipete/vindecare“. Vom învăța cum putem să îndreptăm lucrurile cu copiii noștri, să dezamorsăm posibilele daune, să ne reconectăm și s-o luăm de la capăt. Capitolul 10 se concentrează pe calmarea furtunii și gestionarea momentelor critice, arătând cum putem evita accesesele de furie și ce să facem dacă totuși ni se-ntâmplă.

În fine, capitolul 11 trece în revistă ideile principale ale capitolelor precedente și prezintă concluziile, menite să te însoțească în această călătorie și să te ajute să devii un părinte mai calm, fără obișnuitele accese de furie.

## CAPITOLUL 1

### Umbrele copilăriei: Care sunt factorii declanșatori ai furiei și cum rezolvăm traumele din primii ani de viață

*Rănilile tale adăpostesc semințe ce-așteaptă să se preschimbe în flori. — Niti Majethia, scriitoare, editoare și activistă specializată în poezie recitată*

De câte ori te-ai întrebat oare ce-i în neregulă cu tine, de ce nu poți să-ți păstrezi calmul? În ultimele două decenii, nenumărați părinți dintre cei cu care am lucrat mi-au mărturisit cât de mult le-ar plăcea să se poarte mai blând și mai binevoitor cu copiii, dar că nu se simt în stare deoarece nu sunt calmi din fire. Au senzația că au fost croiți greșit, că nu au aptitudinile necesare. Li se pare că își dezamăgesc copiii pentru că n-au forța de a-și controla emoțiile pe cât ar dori, indiferent cât de mult s-ar strădui. Ei nu sunt însă conștienți de faptul că mai toți părinții de pe această planetă, din orice epocă, simt la fel.

Ca să ne menținem calmul, e necesar să ne înțelegem mecanismele interioare și ceea ce ne declanșează un comportament sau altul. Uneori, e ușor să vedem care anume sunt declanșatorii. Uneori, e simplu să ne dăm seama ce anume ne împiedică să ne controlăm emoțiile. Adesea, e vorba de factorii externi, din viața de zi cu zi, sau de interacțiunile cu apropiații (două direcții pe care o să le discutăm în următoarele capitole). Alteori însă, acești declanșatori și inhibitori își au rădăcinile adânc înăuntrul nostru, într-o eră pe care am părăsit-o de mult din punct de vedere fizic, dar care, din punct de vedere emoțional, încă ne stăpânește: anii copilăriei.

Unii oameni sunt conștienți de evenimentele traumatizante din copilărie, alții, nu. Pentru cei din a doua categorie, e posibil să nu fie vorba de un singur eveniment important, ci

mai degrabă de o colecție de scurte momente, conversații, comentarii și experiențe, care, luate individual, par nesemnificative, dar, luate împreună, pot să aibă un impact imens asupra psihicului nostru aflat în dezvoltare. Umbrele noastre din leagăn, mai exact experiențele pe care le-am trăit în anii formatori, nu se referă neapărat la lucrurile care ni s-au întâmplat, ci mai degrabă la sentimentele pe care le-au trezit în noi când eram copii și la percepția noastră asupra lor. Ce e stresant și traumatizant pentru un copil e posibil să nu fie la fel pentru altul, și viceversa. Trauma e unică și personală.

Vocile noastre interioare și cuvintele pe care li le adresăm copiilor noștri, mai ales în situații tensionate, sunt deseori amintiri subconștiente ale modului în care ni s-a vorbit când eram mici. Unii oameni au avut norocul de a fi tratați cu empatie și respect de către cei care aveau grijă de ei, motiv pentru care le vine mai ușor să reacționeze într-un mod calm și relaxat în fața copiilor lor. În cazul altora însă, care nu au avut parte de respect sau înțelegere, răspunsul standard constă, deseori, în repetarea acelorași cuvinte și acțiuni autoritare la care au fost martori în copilărie. Copii fiind, mulți ne-am simțit cumva responsabili pentru emoțiile părinților sau ale persoanelor care ne-au crescut. Am învățat, dintr-un motiv sau altul, că, dacă stăteam potoliți și nu ceream nimic (lucru considerat adesea sinonim cu „a fi cuminte“), atunci părinții erau liniștiți și mulțumiți. Dacă eram cumva „obraznici“ (de exemplu, dacă aveam nevoie de ceva sau ne controlam mai greu emoțiile), atunci cel mai probabil ei aveau să fie furioși. Această credință înrădăcinată în subconștient îi poate face pe copii să-și reprime emoțiile și nevoile din cauza convingerii greșite că nu pot fi iubiți și apreciați dacă le dau bătăi de cap adulților. Acest comportament greșit pe care l-am învățat în trecut poate deveni un puternic declanșator la maturitate, când propriii copii devin neastâmpărați, și asta pentru că undeva în adâncul nostru se ascunde un copil rătăcit, care plânge după atenție, dar care a învățat să-și reprime nevoile. Când copilul nostru dă dovadă de un comportament la fel de neajutorat sau instabil, reacționăm nu doar la nevoile afirmate de el, ci și la ale noastre proprii, din trecut.

Nu numai interacțiunile cu copiii ne sunt afectate de trecutul nostru. Modul în care am fost crescuți poate marca pentru totdeauna dialogul pe care îl avem cu noi înșine, percepția asupra propriei persoane și interacțiunile cu ceilalți. Poate ai început să te îndoiești de valoarea ta? Poate că suferi din cauza perfecționismului și ești foarte critic la adresa ta? Sau poate nu ai încredere în ceilalți să ducă o sarcină până la capăt la fel de bine ca tine și ajungi să te simți copleșit și epuizat, deoarece duci povara de unul singur? Poate ți-e greu să-ți împărtășești îngrijorările cu alții, sau să ceri ajutor când ți-e greu? Sau poate le faci pe plac oamenilor și spui mereu „da“, când ai vrea să poți spune „nu“. Dacă vreuna dintre descrierile de mai sus ți se potrivește, e foarte probabil ca rădăcinile acestor idei și comportamente să se afle în primii ani de viață. Ai învățat poate să ții totul în tine, pentru că, dacă-ți exprimai emoțiile, erai trimis în camera ta sau primeai vreo pedeapsă. Sau ai probleme cu perfecționismul și stima de sine deoarece ai încercat să te compari cu frații tăi sau, ani la rând, ai luptat să le câștigi aprecierea, laudele și atenția părinților. Ori poate ți s-a indus ideea că nevoile altor oameni contează mai mult decât ale tale și că ar trebui să-i faci mereu fericiți pe ceilalți, indiferent cât de nefericit te face asta pe tine.

Toate acestea ne pot afecta psihic încă din primii ani de viață și ne modelează comportamentul la maturitate, indiferent dacă avem copii sau nu. Pot influența relațiile noastre ca adulți, imaginea de sine, mai bună sau mai rea, și dialogul cu sinele. Impactul nu se oprește însă aici, deoarece un singur cuvânt, o frază sau un comportament al copilului pot deveni un declanșator important pentru noi dacă ne amintește în mod subconștient de primii ani de viață sau ne lovește în miezul vulnerabilităților proprii. Drept consecință, putem reacționa complet disproporționat față de vorbele sau faptele copilului nostru. Pentru că totul are de-a face de fapt nu cu el, ci cu noi înșine.

Vom analiza mai detaliat aceste idei ceva mai târziu în acest capitol, după care vom vedea câteva exemple de acțiuni reale, tangibile, la care putem apela pentru a ne vindeca o

parte din rănilile trecutului și a ne asigura că nu le dăm mai departe copiilor noștri. Pe scurt, e nevoie să renunțăm la vocea interioară disfuncțională și rănită, să devenim mai înțelegători și îngăduitori cu noi înșine, să abordăm lucrurile cu mai multă maturitate. Să încercăm să aflăm cum anume ne dorim să arate relația dintre noi și copil și ce înseamnă respectul în această relație. Vestea bună este că e posibil, chiar dacă nu și simplu, să facem aceste schimbări. Iar primul pas constă în a da dovadă de bunățate și empatie față de noi înșine, ceea ce poate ne-a lipsit în copilărie. Doctorul Bessel van der Kolk a descris acest lucru astfel în cartea *The Body Keeps the Score (Corpul nu uită niciodată\*)*:

Cercetările din neuroștiință arată că singurul mod în care putem schimba modul în care ne simțim este prin a conștientiza experiența noastră interioară și a învăța să ne împrietenim cu ceea ce se întâmplă în noi înșine.

### Și atunci totul se reduce la a-i învinovăți pe părinții noștri?

Înainte să mergem mai departe, vreau să te asigur că a încerca să-ți vindeci copilul interior nu e același lucru cu a da vina pe părinții tăi sau a strica relația cu ei. Poți în continuare să-ți iubești părinții, și din toată inima, recunoscând totodată că porți anumite traume din copilărie. Una nu o exclude pe cealaltă. Există și oameni pentru care relația cu părinții s-a încheiat deja sau a devenit toxică, dar scopul investigării trecutului și al procesului de vindecare nu e să creeze relații adverse sau tensionate cu părinții noștri. Nici pe departe. E vorba de intensificarea empatiei pe care o simți față de ei.

Trebuie să recunoaștem că majoritatea părinților au făcut ce au știut mai bine cu modul în care au fost crescuți și ei. Așa cum e important să fim buni cu noi înșine în tot acest proces de a deveni părinți mai calmi, la fel ne ajută să vedem

\* *Corpul nu uită niciodată: Cooperarea dintre creier, minte și corp pentru vindecarea traumelor*, tr. Cristian Hanu, Adevăr Divin, București, 2018 (n. tr.).

defectele și greșelile părinților și îngrijitorilor noștri, pe când eram copii, ca fiind probleme moștenite de la propriii lor părinți, și nu provocate de noi. E necesar nu să ne învinovățim părinții (sau bunicii), ci să-i înțelegem și să discernem cauzele comportamentului lor de când eram noi mici. Și ei sunt rezultatul unui anumit mod de creștere, la fel ca noi. Singura diferență e că în epoca și cultura noastră lumea e mai conștientă de traumele copilăriei, astfel încât putem deveni generația care pune capăt acestui fenomen. Părinții și îngrijitorii noștri n-au fost la fel de norocoși.

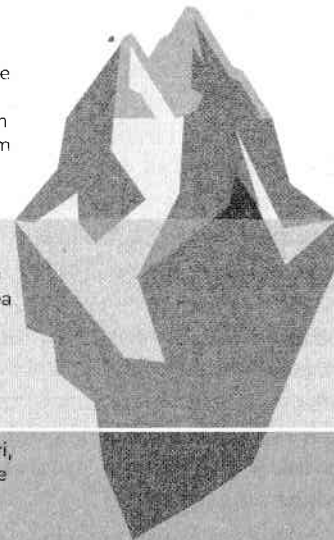
### Ce se ascunde în adâncuri

La începutul secolului XX, neurologul austriac Sigmund Freud, fondatorul psihanalizei, ne-a prezentat versiunea sa de model al minții<sup>1</sup>, împărțit în trei secțiuni, ca în diagrama de mai jos:

Mintea conștientă cuprinde toate gândurile, sentimentele și deciziile de care suntem complet conștienți. De exemplu, dacă ne e foame și hotărâm să pregătim ceva de mâncare, vorbim despre o decizie conștientă.

Mintea preconștientă conține amintirile pe care le putem accesa cu ușurință, deși nu se află zilnic în mintea conștientă. E o zonă a minții de care individul nu e conștient imediat, dar care nu e reprimată și la care poate ajunge cu ușurință.

Mintea subconștientă conține gânduri, trăiri și amintiri care nu sunt accesibile minții conștiente, deseori pentru că individul le-a reprimat, din cauza suferinței sau a fricii. Potrivit lui Freud, aceste procese mentale sunt cele care influențează cu precădere comportamentul conștient.



Atunci când, urmând sfaturile consilierilor în materie de parenting, încercăm să ne dăm seama ce rol joacă întâmplările din propria copilărie asupra interacțiunilor cu copiii noștri, ne accesăm mintea conștientă sau, uneori, preconștientă. Cu toate acestea, nu prea reușim să reacționăm așa cum ne-am dori, iar furia, frustrarea și severitatea își scot la iveală chipurile hâde. Acesta e un exemplu clasic al modului în care, potrivit lui Freud, mintea subconștientă își pune amprenta asupra comportamentului conștient – subconștientul fiind acea zonă a minții în care sălășluiesc toate experiențele negative și dureroase din copilăria noastră. Ca să fii un om mai calm, trebuie să ții seama de influența acestor evenimente timpurii și să depui un efort conștient pentru a descoperi și pătrunde credințele și experiențele care te îmboldesc.

Cu toate că au fost criticate ca fiind prea simpliste, teoriile freudiene sunt de ajutor atunci când ne străduim să devenim mai calmi. Unul dintre contemporanii lui Freud, psihiatrul și psihanalistul elvețian Carl Jung, spunea: „Până nu faci subconștientul conștient, el o să-ți conducă viața, iar tu o să-l numești destin“. Vești bune totuși: putem deveni mai conștienți începând chiar de azi, cea dintâi misiune fiind să recunoaștem că purtăm cu toții în noi cuvinte dureroase, întâmplări și pățanii din copilărie și că acestea influențează adeseori interacțiunile de zi cu zi cu copiii noștri.

### Ce spun părinții

Atunci când mă documentam pentru această carte și pe parcursul scrierii ei, am stat de vorbă cu mulți părinți. Voiam să aflu ce anume le declanșează furia și-i împiedică să-și păstreze calmul. Iată cum descriau unii dintre ei modul în care au fost crescuți și influența acestuia asupra propriului stil de a-și crește copiii:

Când fiul meu îmi vorbește obraznic, văd roșu-n fața ochilor. Știu că asta se datorează, parțial, felului în care am fost crescut și consecințelor pe care le-aș fi suportat dac-aș fi îndrăznit să vorbesc așa cu părinții mei.

Încerc să fiu o mamă calmă și empatică, dar încă procesez traumele nerezolvate din copilărie, provocate de cei care m-au crescut.

Când eram mic și făceam trăsnași, eram trimis în camera mea și mi se spunea să stau acolo până mă calmam. Sunt sigur că asta m-a afectat ca adult. Mi-e peste mână să cer ajutorul atunci când am probleme și mi se pare greu să vorbesc deschis despre sentimentele mele.

Tânjesc să fiu văzută și validată, și mă înfurii de îndată când simt că nimănui nu-i pasă de nevoile mele. Asta se leagă de resentimentele pe care le am față de partenerul meu, care poate să stea și să-și vadă de treabă, în timp ce eu sunt întreruptă în mod constant de copiii noștri. Îmi amintește de momentele când mă simțeam ignorată și abandonată în copilărie.

Am fost învățată că „adultii trebuie mereu respectați“, și am acceptat-o fără să crâcnesc, însă acum, privind în urmă, îmi dau seama că nimeni nu m-a respectat când eram copil, și cred că asta mi-a provocat probleme de stimă de sine la maturitate.

Părinții mei îmi spuneau mereu să nu mai plâng când eram mică. Nu știu dacă de asta mi-e greu să-mi exprim emoțiile acum, dar bănuiesc că n-a ajutat. Cred că mă înfurie și când copiii mei plâng, deoarece știu că eu aș fi avut probleme din cauza asta când eram mică.

### Experiențele traumatizante din copilărie

În ultimii ani, s-a vorbit din ce în ce mai mult despre impactul experiențelor traumatizante din primii ani de viață, cunoscute sub denumirea de „experiențe traumatizante din copilărie“ (*adverse childhood experiences*, ACE), asupra sănătății mintale și fizice a individului în viitor. Experiențele traumatizante din copilărie, mai ales din primele luni, când nu suntem conștienți de ce ni s-a întâmplat, dar când învățăm să construim încrederea, odată cu dezvoltarea rapidă a creierului și a sistemului nervos, pot să ne blocheze corpul într-o stare aproape permanentă de alertă. Într-un fel, corpul și mintea așteaptă să apară următoarea amenințare, iar dacă nu primim alinarea și siguranța necesare de la părinți și îngrijitori când suntem mici, atunci o să ne fie greu să învățăm cum să ne controlăm

ca adulți. Crescând fără un adult blând, înțelept, înțelegător și echilibrat care să aibă grijă de noi, cu un sistem nervos calm și matur pe măsură, ne este foarte greu să învățăm aceste abilități de autoreglare extrem de importante. Și nu doar pentru că ne lipsește modelul, ci și pentru că avem tendința de a trăi într-o stare de încordare maximă, în care ne dăm nevoile și emoțiile la o parte și ne concentrăm doar să trecă ziua cu bine. Într-o asemenea stare, nu învățăm cum să ne identificăm nevoile, cu atât mai puțin să le ascultăm, și nici cum să ne gestionăm sau să ne reglăm nivelurile de stres. Din păcate, din acest motiv, copiii nu reușesc să scape nici din situația traumatizantă, nici de emoțiile sau trăirile stresante pe care le încearcă. Pe măsură ce crește, copilul învață să-și țină sentimentele ascunse. Învață să supraviețuiască, nu să se și bucure de viață. Iar dacă menține îngropate aceste sentimente și emoții dificile în perioada maturizării, ele pot răbufni în cele mai neașteptate momente. Deseori, reacția părintelui e complet disproporționată, „exagerată“, cum ar spune unii, în raport cu faptele copilului. Dar părintele nu reacționează numai la faptele și emoțiile copilului, ci și la ale sale proprii, adânc îngropate.

O bună reprezentare a acestei situații este ilustrația următoare: adultul cară cu sine o găleată plină-ochi cu factori de stres și probleme de zi cu zi, precum și o doză serioasă de traume nerezolvate și emoții din propria copilărie. Adultul poate doar să țină găleata dreaptă și să se străduiască să nu verse nimic din ea. Dacă însă copilul se ciocnește de el (și prin asta mă refer la orice comportament care duce la pierderea controlului asupra găleții – o izbucnire, un răspuns obraznic, ignorarea unei cereri și tot așa), adultul va vărsa inevitabil ceva din găleată pe copil. În mare parte, conținutul nu are legătură cu acțiunile copilului și nu este proporțional cu acestea. Dar tocmai pentru că adultul a muncit din greu să țină totul în găleată, e aproape imposibil să împiedice vărsarea unei părți din conținut.



### Ce sunt experiențele traumatizante din copilărie și ce impact au ele?

CDC-Kaiser Permanente Adverse Childhood Experience Study<sup>2</sup> enumeră 10 astfel de experiențe specifice din copilărie, care acoperă abuzul fizic și verbal:

1. Abuzul verbal/emoțional din partea unui părinte sau a persoanei care te-a crescut.
2. Abuzul fizic.
3. Abuzul sexual.
4. Neglijarea fizică (de exemplu, lipsirea de hrană, haine curate etc.).
5. Neglijarea emoțională (de exemplu, lipsa de afecțiune și grijă).
6. Prezența în casă a unui părinte/tutore cu probleme psihice.
7. Prezența în casă a unui părinte/tutore victimă a abuzului domestic.
8. Părinți divorțați sau separați.
9. Prezența în casă a unui părinte/tutore cu diverse adicții (alcool, droguri).
10. Prezența în casă a unui părinte/tutore care a făcut închiisoare.

Potrivit studiului, 61% dintre adulți au trecut prin cel puțin o experiență de acest fel, iar cel puțin unul din șase a cunoscut patru sau mai multe dintre tipurile de mai sus. Studiile au arătat că oamenii care au trecut prin asemenea experiențe erau mai predispuși să întâmpine probleme fizice și mintale la maturitate, cu o probabilitate mai mare să le fie afectate negativ educația și perspectivele de carieră.

Lista a fost însă intens disputată, argumentele principale fiind că e prea restrictivă și că se bazează pe experiența indivizilor albi, din clasa mijlocie, deci nu e incluzivă. De asemenea, simplifică o problemă complexă și foarte nuanțată. Așa cum am spus, trauma e unică pentru fiecare individ în parte: unii dintre noi putem considera că anumite lucruri sunt traumatizante, lucruri care nu au nici un efect asupra altora, și viceversa. În mod similar, e posibil să nu fi existat un singur eveniment traumatizant mare, ci mai multe și mai mici, care, împreună, au creat o problemă mult mai mare. Poate am crescut cu un părinte – sau cu ambii – iubitor și grijuliu la prima vedere, și poate simțim că am avut o relație pozitivă cu el/ei, fără experiențe traumatizante evidente. Și totuși, ne putem simți, pe loc sau retrospectiv, lipsiți de susținerea sau de validarea necesare unui copil.

De asemenea, mulți au perceput această abordare prin prisma experiențelor traumatizante din copilărie ca pe o predicție părtinitoare potrivit căreia cei care identifică una sau mai multe dintre experiențele enumerate vor avea probleme la maturitate, ceea ce nu-i adevărat. Lista identifică riscuri, nu drumuri predeterminate în viață. Cu toate că e foarte important să fim conștienți de aceste riscuri, mai ales pentru a încerca să le prevenim, la fel de important e și să nu plecăm de la prezumția că un copil va fi într-un fel anume, că va întâmpina anumite probleme din pricina unor întâmplări din primii ani de viață. Se promovează astfel o atitudine pesimistă, care poate să fie și mai dăunătoare atât pentru copii, cât și pentru noi, ca adulți. Oamenii se pot schimba. Și eu bifez două dintre experiențele traumatizante de mai sus, dar nu

am senzația că viața mi-e limitată de ele. De fapt, cred că tocmai ele mă motivează să fac munca pe care o fac azi cu atâtă pasiune.

Cu toate că viitorul îți este mai mult ca sigur influențat de ce ți s-a întâmplat în copilărie, aceasta nu înseamnă că nu ai nici un control asupra lui, și nici un chestionar, nici un studiu nu-ți poate spune cum va arăta restul vieții tale, ce fel de persoană ești acum sau cine poți fi pe viitor.

### Reacțiile de fugă, luptă, supunere și blocajul (sau non-reacția)

Evenimentele și experiențele din copilărie își pun amprenta nu doar asupra emoțiilor, a gestionării și manifestărilor lor, ci și asupra stării organismului nostru. Cei mai mulți suntem conștienți de reacția de tipul „luptă sau fugi“, răspunsul fiziologic pe care-l are corpul la o amenințare reală sau percepută. Când ne simțim în pericol, sistemul nostru nervos simpatic stimulează glandele adrenale să secrete catecolamine (substanțe chimice cunoscute drept neurotransmițători, deoarece trimit semnale altor celule), precum adrenalina și noradrenalina. Secretarea acestor neurotransmițători stimulează corpul să se pregătească fie de luptă (fizică sau verbală, prin țipete), fie de fugă, prin intensificarea respirației, a pulsului și a presiunii arteriale. Posibil să observi și că ți se usucă gura, corpul începe să tremure, sistemul digestiv e modificat (poate apărea diareea), îți simți pielea lipicioasă, devii palid sau roșu la față. Aceste semne și reacții fizice fac toate parte din procesul prin care corpul se pregătește să-ți apere viața, prin fugă sau prin luptă. Odată ce amenințarea (sau percepția unei amenințări) trece, durează între 30 și 60 de minute până când corpul revine la starea dinainte de stres. Majoritatea putem recunoaște cu ușurință aceste reacții, mai ales când vine vorba de tensiunile cu copiii. Parcă ni se urcă sângele la cap, iar dacă ne acordăm o clipă ca să ne observăm reacțiile, simțim cum ni se încordează mușchii și maxilarul, pulsul se întetește,