

LIBRIS

We know
books

DR. DEBRA KISSEN

DR. MICAH IOFFE

HANNAH ROMAIN,
asistentă socială cliniciană autorizată

Anxietatea parentală

Cum s-o depășești stresându-te mai puțin,
ca să te bucuri mai mult de copilul tău

Cuvânt-înainte de
dr. KAREN L. CASSIDAY

Traducere de
MIHAELA ALINA IFRIM

NOTA EDITURII: Această carte este concepută pentru a furniza informații exacte și documentate cu privire la subiectul tratat. Editura nu se angajează în oferirea de servicii psihologice, financiare, legale sau de alte servicii profesionale. Dacă este nevoie de asistență sau consiliere de specialitate, trebuie solicitate serviciile unui profesionist cu competențe în domeniu.

 UNIVERS

Coordonator colecție Ioana Chicet-Macoveiciuc

Redactare Ona Frantz

Corectură Alina Blenche

Ilustrație copertă Roxana Soare

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

KISSEN, DEBRA

**Anxietatea parentală : cum s-o depășești stresându-te
mai puțin, ca să te bucuri mai mult de copilul tău /**

dr. Debra Kissen, dr. Micah Ioffe, Hannah Romain ; cuv.-înainte de
Karen L. Cassiday ; trad. de Mihaela Ifrim. - București : Univers, 2025

ISBN 978-973-34-1748-4

I. Ioffe, Micah

II. Romain, Hannah

III. Cassiday, Karen L. (pref.)

IV. Ifrim, Mihaela (trad.)

159.9

*Overcoming Parental Anxiety: Rewire Your Brain to Worry Less and
Enjoy Parenting More*

Autori: Debra Kissen, PhD, MHSA, Micah Ioffe, PhD,
Hannah Romain, LCSW.

Copyright © 2022 by Debra Kissen, Micah Ioffe, Hannah Romain
and New Harbinger Publications, Inc.

5674 Shattuck Avenue Oakland, CA 94609

www.newharbinger.com

All Rights Reserved

© Editura UNIVERS, 2025

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin

Editurii Univers.

www.edituraunivers.ro

ISBN 978-973-34-1748-4

Cuprins

<i>Cuvânt-înainte</i>	7
<i>Introducere</i>	11
CAPITOLUL 1 Creierul în parenting	17
CAPITOLUL 2 Puterea autocompasiunii la părinți	48
CAPITOLUL 3 Alege realitatea, nu catastrofa	75
CAPITOLUL 4 Darul prezenței tale	97
CAPITOLUL 5 Eliberarea de trecut	122
CAPITOLUL 6 Găsește-ți calmul	160
CAPITOLUL 7 Renunțarea la control	191
CAPITOLUL 8 Trăiește după propriile tale valori	224
CAPITOLUL 9 Parenting perfect de imperfect	248
CAPITOLUL 10 Cum să nu pierzi ce ai învățat	272
<i>Referințe bibliografice</i>	297

Cu imensă recunoștință tuturor părinților,

Dr. Debra Kissen, MHSA (master în administrarea
serviciilor de sănătate)

Dr. Micah Ioffe

Hannah Romain, LCSW (asistent social clinician autorizat)

CAPITOLUL 1

Creierul în parenting

Imaginează-ți micii pui de broască țestoasă eclozând pe o plajă. În scurt timp, își croiesc calea către apă și își asumă misiunea de a supraviețui independenți în ocean. Oamenii, în schimb, sunt cu mult mai puțin autonomi, fiind complet dependenți de grija celor din jur mulți ani la rând. Spre deosebire de alte animale, oamenii sunt complet neajutorați și au nevoie de supraveghere continuă pentru a supraviețui și a prospera, câștigându-și, în cele din urmă, autonomia după mulți ani. A avea grijă de un pui de om (sau de puii de oameni) nu e o misiune tocmai ușoară.

Imaginează-ți că ar exista o companie care ar dori să angajeze un părinte. Anunțul pentru angajare ar suna cam așa:

Angajăm! Program: 24/7. Fără concediu. Fără salariu. Angajații trebuie să contribuie benevol cu toate resursele financiare. Acest post vine la pachet cu sentimentul constant de grijă, stres, oboseală și ocazionalul sentiment că tocmai ți-a fost sfâșiat sufletul. Există și posibilitatea unor momente de fericire, dar acestea nu sunt garantate.

Ați depune CV pentru acest post? Dacă s-ar pune problema astfel, răspunsul multora ar fi negativ. Cu toate acestea, majoritatea oamenilor devin părinți. Slujba de părinte poate fi una plină de bucurie nemărginită, de un sentiment al menirii și de o dragoste de nebănuț, dar presupune și stres copleșitor, anxietate și dificultăți. Și totuși cum o scoatem la capăt? Cum de atâția oameni ca tine acceptă acest post și mai și reușesc să supraviețuiască sușurilor și coborâșurilor pe care le presupune meseria de părinte?

Din fericire pentru supraviețuirea rasei umane, există tot felul de motivații bazate pe emoții care îi ghidează pe părinți și care îi motivează, încurajându-le astfel comportamentul ocrotitor. Pentru a le oferi părinților tot ce e necesar în procesul de creștere a copiilor, creierul și corpul sunt programate cu câteva mecanisme fiziologice care stimulează o foarte fină ajustare și prioritizare a nevoilor mereu crescânde ale copiilor. Majoritatea părinților nici nu-și pun problema că toate aceste procese sunt cele care asigură starea de bine a familiei lor (precum și supraviețuirea).

Însă știința s-a aplecat asupra acestui aspect. O ramură inovativă de cercetare a folosit neuroimagistica pentru examinarea zonelor creierului părinților (Squire & Stein, 2003) care amplifică atașamentul și recompensează comportamentul altruist, și nu pe cel egocentrist, în interacțiunea cu propriul copil. Cercetarea a subliniat activarea unui circuit specializat, cuprinzând zone responsabile de motivație, procesare a recompensei, procesare sporită a memoriei, receptivitate și sensibilitate crescută în detectarea semnalelor de pericol și în trăirea experiențelor prin empatie (Piallini, De Palo & Simonelli, 2015). Pur și simplu, creierul de părinte

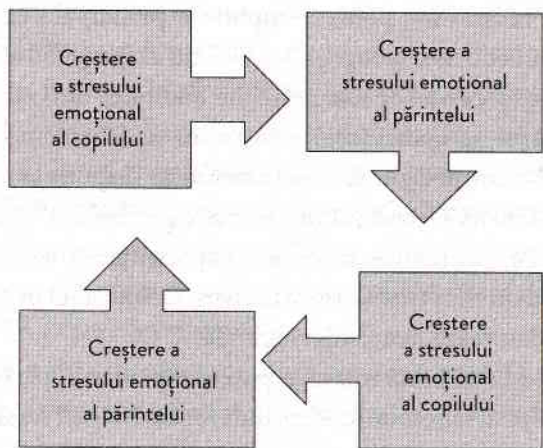
arată diferit de al celor care nu sunt părinți. Într-un mod particular și de-a dreptul incredibil, creierul tău își creează mecanisme pentru parenting.

Simțind cât pentru doi

Tiparele unice din creierul părinților se activează prin neuronii-oglină, ceea ce amplifică motivația de a acorda prioritate nevoilor altei persoane în detrimentul celor personale, lăsând loc pentru empatie – principala cheie în demersul educării și îngrijirii. Dacă nu ai fi capabil să simți emoțiile altcuiva (de exemplu, ale copilului tău), ai putea foarte ușor să ignori totul, ocupându-te doar de propriile nevoi. Neuronii-oglină reacționează ca răspuns la ceea ce fac sau simt alții, conducându-ne către „oglinirea” comportamentelor lor și conectarea prin experiențe comune. Când plângi la un film trist sau râzi la auzul râsului altei persoane, asta se datorează neuronilor-oglină.

Empatia își arată întreaga putere mai ales în parenting. Când copilul tău simte fericire, durere sau orice alt sentiment, neuronii-oglină îți determină creierul să se aprindă în multe feluri, făcându-te să simți ce simte copilul tău – durerea lui fizică, sentimentul de devastare atunci când pică la un test la școală, când este evitat de ceilalți sau când se trezește cu febră mare. Desigur, în aceeași măsură simți și incredibila bucurie a copilului tău (din fotoliul de spectator) la primul său spectacol de dans sau emoția (din locul din galerie) de la primul gol marcat. Creierul de părinte îți permite să trăiești cele mai intense sentimente ale copilului, fie ele negative sau pozitive.

Aceiași neuroni-oglină care îți ascut capacitatea de înțelegere a lumii interioare a copilului tău îl determină pe acesta din urmă să înțeleagă experiența ta emoțională. Când neuronii tăi oglină și cei ai copilului tău se activează unii pe alții, te poți trezi prins într-o buclă de stres emoțional. Mulți părinți au trecut prin experiența pierderii controlului atunci când au încercat senzația că supărarea copilului le alimentează supărarea și invers. Stresul emoțional al copilului tău îți poate crește propriul stres emoțional, ceea ce poate amplifica stresul lor emoțional... și tot așa.



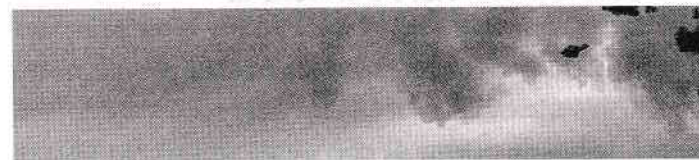
Un creier preistoric de părinte într-o lume modernă

Creierul modern de părinte n-a evoluat prea mult din timpurile în care copiii aveau nevoie să fie protejați de prădători. Lumea noastră s-a dezvoltat în salturi mari de atunci, însă creierul nostru nu s-a schimbat la fel de repede. În zorii

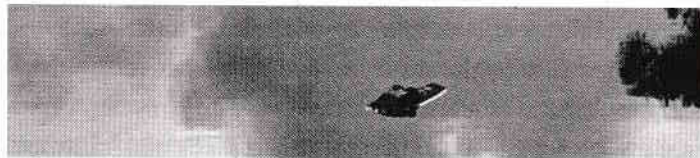
umanității, părinții trebuiau să fie în alertă maximă pentru a-și proteja constant copiii de amenințările mediului înconjurător. Stilul modern de viață prezintă propriile amenințări la supraviețuire, însă nivelul de activare și energia necesare pentru a găsi adăpost în fața unui prădător preistoric nu sunt tocmai comparabile cu dificultățile parentingului din zilele noastre. Dacă prietenii copilului tău au fost invitați la o petrecere aniversară, iar el nu, nu e tocmai o situație de viață și de moarte. Partea mai evoluată a creierului tău – cortexul prefrontal – înțelege asta. În schimb, partea mai veche și mai adâncă a creierului de părinte, amigdala, interpretează situația ca pe o gravă amenințare la siguranța și starea de bine a copilului tău, făcându-te, prin urmare, să o tratezi cu toată atenția ta de părinte.

Creierul uman are parte de astfel de exagerări și alarme false primite de la amigdala cerebrală în fiecare zi (gândește-te doar de câte ori starea ta de stres și anxietate a părut disproporționată într-o anumită situație). Aceste semnale de alarmă transmise de creier, care creează stres și provoacă anxietate, pot fi epuizante. Cu toate acestea, din punct de vedere al supraviețuirii, fiind orientate către siguranță, prezintă și avantaje. Uneori, creierul nostru chiar are motive bune să pornească alarma.

Imaginează-ți că înoți cu copilul tău în ape liniștite. De la depărtare vezi un obiect maro care plutește. Ai prefera ca mintea ta să semnaleze *la copilul și fugi acum. Vine un aligator!* sau *Mmmm... ce-o fi obiectul acela? Ce-ar fi să iei copilul, să înoți până acolo și să vezi mai bine?*



Chiar dacă se dovedește să fi fost doar o creangă, majoritatea oamenilor ar fi de acord că aceste semnale de alarmă sunt bine justificate, pentru cazul în care chiar ar fi fost un aligator.



Deși aceste semnale de alarmă sunt importante și necesare pentru supraviețuire, prezența lor continuă și excesivă își lasă amprenta asupra stării tale emoționale și cresc per total stresul și anxietatea. Cum părinții se îngrijorează constant pentru siguranța și starea de bine a copiilor lor, ei trec printr-un stres emoțional specific părinților. Însă doar pentru că alarmele false și rateurile creierului ar putea fi cronice, nu înseamnă că trebuie să le și crezi. Exercițiile de antrenare pe care le vei urma pe parcursul acestei cărți îți vor oferi creierului tău de părinte o actualizare la un sistem de secol XXI, pentru a putea gestiona dificultățile parentingului modern în deplină siguranță și cu maximă eficacitate.

Noțiuni de neuroanatomie:

O scurtă prezentare a creierului

Primul pas în reconfigurarea creierului de părinte pentru a opera mai eficient este dobândirea unor cunoștințe de bază despre multiplele sisteme de operare ale acestuia. La fel cum

înțelegerea felului în care funcționează sistemul muscular te ajută să alegi exercițiile pentru antrenament, înțelegerea mecanismelor creierului și ale circuitelor neuronale asociate în general cu parentingul te vor ajuta să temperezi zonele hiperactive ale creierului și să le activezi pe cele latente sau folosite mai puțin.

Puterea și potențialul de procesare a informației ale creierului uman sunt uimitoare. Miliarde de neuroni (sau celule nervoase) au fiecare în parte capacitatea de se interconecta cu alte zeci de mii de alți neuroni, toți transmițând și procesând informații cu viteza luminii. Aceste interconexiuni (gândeți-vă la circuitele electrice) îți permit să cunoști deplin lumea înconjurătoare și să simți, să gândești și să acționezi conform telurilor și intereselor tale.

Componentele creierului

Diferitele părți ale creierului îndeplinesc diferite funcții de importanță majoră pentru sporirea șanselor tale de supraviețuire și pentru reducerea la minimum a contactului cu amenințări potențiale pentru tine și cei dragi ție. Anumite părți sunt mai primitive și în mare parte asemănătoare celor ale altor mamifere; altele sunt mai evoluat, permițându-ți să plănuiești, să anticipezi și să reflectezi la experiențele tale așa cum doar oamenii sunt capabili s-o facă. Părțile mai dezvoltate îți permit să efectuezi procese de gândire complexe și să accesezi abilități unice cum ar fi limba și procesele de gândire în detaliu. Acestea sunt esențiale pentru supraviețuire și le-au permis oamenilor să găsească soluții noi la provocările în continuă schimbare.

Să analizăm mai departe cele patru zone-cheie ale creierului uman și felul în care acestea interacționează pentru a-ți crea experiențele interioare și exterioare.

AMIGDALA

Gândește-te la amigdală ca la creierul tău emoțional; nu gândește, dar își croiește calea prin viață simțind. Evaluează repede o situație și determină dacă este pozitivă sau negativă, sigură sau periculoasă. Preia informația atât de repede încât lucrurile sunt decise deja până ca partea mai rațională și mai gânditoare a creierului tău să înceapă evaluarea bazată pe fapte. Amigdala își desfășoară funcția decisivă în afara părții conștiente a creierului. Prin urmare, uneori îți este perfect clar de ce simți ce simți, iar alteori încerci emoții care nu prea au sens pentru tine. De exemplu, ai putea să te simți anxios și la limita răbdării așteptând încolonat în trafic să îți iei copilul de la școală. În vreme ce partea rațională a creierului știe că ești în perfectă siguranță în scaunul confortabil al mașinii cu o temperatură perfect controlată în habitacul, amigdala s-ar putea activa, temându-se de consecințele faptului de a fi întârziat la o activitate extrașcolară.

Amigdala învață prin experiențe. Nu folosește logica pentru a ajunge la concluziile ei emoționale și este în permanență în alertă maximă în ceea ce privește potențialele pericole, evaluând constant informațiile primite. Atunci când detectează potențiale pericole, trimite alerte roșii creierului, semnalându-i întregului tău corp să se pregătească pentru înfruntarea pericolului. Acestea sunt mult mai mult decât un simplu *Păzea!* – simți amenințarea în tot corpul. Simțurile îți sunt invadate cu mesaje de pericol, iar creierul

este astfel reglat încât să treacă peste orice tip de gândire rațională sau logică, dând întâietate mesajelor orientate către supraviețuire ale amigdalei.

Amigdala ta este programată din start cu sensibilitate la anumiți stimuli, cum ar fi teama de animale mari, de înălțime, de obiecte ascuțite și fețe nefamiliare, ceea ce este în beneficiul supraviețuirii. Cu toate acestea, fricile pot fi învățate și prin prisma experiențelor trăite. De pildă, dacă îți vine acasă copilul spunând că este agresat de un coleg de clasă, amigdala ta memorează această experiență și îți reamintește apoi să încurajezi copilul să evite situații similare pentru a preveni durerea și suferința suplimentare. Asta s-ar putea traduce prin sentimente de anxietate și nervozitate atunci când îți observi copilul în preajma colegului de clasă. Dacă amigdala generalizează această experiență pentru ca tu și copilul tău să fiți protejați de amenințări similare, ai putea să devii anxios și nervos ori de câte ori acesta începe o relație de prietenie cu cineva care îți amintește de agresorul din trecut.

Amigdala ta este puternică și conștiincioasă, însă îi lipsește atenția la detalii. Scanează constant mediul în linii mari, fără a evalua detaliile de genul *Oare copilul acesta tachinează din joacă sau din răutate?* Amigdala nu-și bate capul cu subtilitățile – își amintește doar durerea și suferința asociate cu copilul tău drept țintă a glumelor și va continua să-ți semnaleze să-l ții departe de orice alt copil care ar putea să-l agreseze sau să-i provoace și mai multă durere și suferință.

A avea o amigdală excesiv de activă nu e nici bine, nici rău. În funcție de situație, se poate dovedi fie de mare ajutor, fie foarte neplăcut.