

LBRIS

We know
books

ANNE HILDE VASSBØ HAGEN
JOANNE DOLHANTY

Copii furioși, părinți furioși

Cum să înțelegi
și să gestionezi furia
în familia ta

Traducere de
RALUCA CONȚIU

 UNIVERS

Coordonator colecție Ioana Chicet-Macoveiciuc

Redactare Ona Frantz

Corectură Alina Blenche

Ilustrație copertă Roxana Soare

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

VASSBØ HAGEN, ANNE HILDE

Copii furioși, părinți furioși : cum să înțelegi și să gestionezi furia în familia ta / Anne Hilde Vassbø Hagen, Joanne Dolhanty ; trad. de Raluca Conțiu. - București : Univers, 2025

ISBN 978-973-34-1721-7

I. Dolhanty, Joanne

II. Conțiu, Raluca (trad.)

159.9

Angry Kids, Angry Parents: Understanding and Working With Anger in Your Family

Autori: Anne Hilde Vassbø Hagen, cand. psychol,
și Joanne Dolhanty, PhD, CPsych

This Work was originally published in English under the title of: *Angry Kids, Angry Parents: Understanding and Working With Anger in Your Family* as publication of the American Psychological Association in the United States of America.

Copyright © 2023 by the American Psychological Association (APA). The Work has been translated and republished in the Romanian language by permission of the APA. This translation cannot be republished or reproduced by any third party in any form without express written permission of the APA. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means or stored in any database or retrieval system without prior permission of the APA.

© Editura UNIVERS, 2024

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii Univers.

www.edituraunivers.ro

ISBN 978-973-34-1721-7

Cuprins

| | |
|--|---|
| <i>Mulțumiri</i> | 7 |
| <i>Introducere: Furia poate fi folositoare</i> | 9 |

I. PUTEREA FURIEI

| | |
|---|----|
| Introducere: Puterea furiei | 21 |
| CAPITOLUL 1. Furia constructivă versus furia distructivă | 23 |
| CAPITOLUL 2. Provocarea numărul 1: Furia ca metodă de camuflare | 42 |
| CAPITOLUL 3. Dificultatea numărul 2: O nouă zi, aceeași furie | 59 |
| CAPITOLUL 4. Dificultatea numărul 3: Masca furiei | 75 |
| CAPITOLUL 5. Dificultatea numărul 4: Când furia devine agresivă | 85 |

II. CUM RĂSPUNDEM FURIEI COPILULUI

| | |
|---|-----|
| Introducere. Cum răspundem furiei copilului | 101 |
| CAPITOLUL 6. Arta validării furiei | 103 |
| CAPITOLUL 7. De la validare la rezolvarea de probleme | 134 |
| CAPITOLUL 8. Remedierea dificultăților în timp ce validăm | 166 |
| CAPITOLUL 9. Dar nu sunt robot: Și părinții au emoții | 185 |
| CAPITOLUL 10. Magia scuzelor | 214 |

III. STABILIREA ȘI APLICAREA LIMITELOR

| | |
|--|-----|
| Introducere. Stabilirea și aplicarea limitelor | 259 |
| CAPITOLUL 11. Totul despre limite | 261 |

| | |
|---|-----|
| CAPITOLUL 12. Stabilirea limitelor..... | 284 |
| CAPITOLUL 13. Consecințele..... | 305 |
| CAPITOLUL 14. Remedierea dificultăților în timp ce stabilim limite..... | 326 |
| <i>Cuvânt de încheiere</i> | 344 |
| <i>Referințe bibliografice</i> | 348 |
| <i>Despre autoare</i> | 351 |

Mulțumiri

Această carte a apărut cu ajutorul și sprijinul multor persoane. Dorim să-i mulțumim traducătoarei noastre, Jill Kirchmann, care a clădit puntea dintre versiunile norvegiană și engleză. Vrem să mulțumim întregii echipe de la Asociația Americană de Psihologie, care ne-a ghidat de-a lungul procesului de editare și producție, oferindu-ne feedback și sfaturi neprețuite, precum și colegilor și părinților care au citit primele versiuni și ne-au oferit, de asemenea, feedback. Le mulțumim colegilor și prietenilor centrați pe emoții din întreaga lume, ale căror lucrări au făcut posibilă munca noastră. Îi suntem profund recunoscătoare lui Les Greenberg pentru că ne-a introdus în lumea terapiei centrate pe emoții, cu atâta generozitate și cu îndrumări neobosite, și pentru că a fost de acord să ducem munca sa către părinți. Dorim, de asemenea, să ne arătăm aprecierea pentru acei părinți, prea mulți pentru a fi menționați, care ne-au primit în lumea familiilor lor, ne-au făcut părtașe la tantrumurile copiilor lor, ne-au arătat propria lor furie și ne-au învățat atât de multe! În sfârșit, le mulțumim copiilor noștri, Alma, Ylva,

Johan, Liam și Rory, pentru că ne-au fost cei mai buni profesori, și soților noștri, Bjørn și Mike, pentru sprijinul pe care ni l-au arătat de-a lungul fiecărei lecții învățate cu greu și pentru că au acceptat lipsa noastră de acasă atunci când am avut de lucrat.

INTRODUCERE

Furia poate fi folositoare

Întinsă în pat, Vanessa, în vârstă de patru ani, dă sălbatic din picioare. Plânge și strigă că nu vrea să se îmbrace cu ciorapii lungi. De fiecare dată când încerc s-o îndes în ciorapii aceia imposibil de strâmți, își trage piciorul într-o parte. Se supără tot mai tare, iar eu mă stresez din ce în ce mai mult. Ceasul ticăie. Prima mea întâlnire de la serviciu este peste 45 de minute. Trebuie să plecăm. Dar nimic din toate acestea nu contează pentru Vanessa. Puțin îi pasă ei de întâlnirile mele! Se luptă cu mine de fiecare dată când mă apropii. Încep să folosesc ceva mai multă forță, mai multă decât nivelul cu care mă simt împăcată; o țin și mă străduiesc cu disperare să-i bag ambele picioare în ciorapi, în același timp. Ea țipă, furioasă. În cele din urmă, smulg ciorapii pe jumătate trași, îi arunc lângă ea pe pat și strig:

— Dacă nu te îmbraci imediat cu ciorapii ăștia, o să ȚI-O IEI!

Iată-ne acolo. Și iată-ne ajunse într-o situație din care am o nevoie disperată să scap. Nu suport să mă uit la fetița

mea înspăimântată. Vreau să dau ceasul înapoi. Dar, deși mă simt rușinată, încă sunt furioasă pe ea. Ea m-a pus în această situația imposibilă, fiind atât de încăpățânată. Dacă s-ar fi comportat cum trebuie, n-aș fi avut motiv să mă înfurii în așa hal. Vreau să fie vina ei. De fapt, nu vreau să simt nimic și nu vreau să mă mai gândesc la ceea ce s-a întâmplat. Acum e cazul doar să terminăm pregătirile și să ieșim din casă.

— Bine, Vanessa, azi nu trebuie să porți ciorapii la grădiniță. Dacă vii acum, poți lua gustarea pe drum. Avem briose cu afine.

Furia unui copil este plină de provocări și epuizantă. Furia unui copil poate duce la multe momente dureroase pentru părinți. În munca noastră ca terapeute, am întâlnit odată un tată care a zdrobit iPadul fiului său, frustrat că acesta nu se pregătește pentru culcare. O mamă a venit în biroul nostru și ne-a spus că, într-un moment de adâncă disperare, s-a întors spre fiica sa – care avea un tantrum și își lovise surioara de șase luni – și i-a spus: „Îmi doresc să nu te fi născut niciodată!“ Am consiliat părinți care s-au prăbușit în lacrimi și au plecat din casă după ce copiii lor i-au amenințat cu un cuțit, părinți care au aruncat cu telecomanda în copiii lor, încercând să le atragă atenția, și părinți care și-au amenințat copilul cu o pedeapsă de un an după ce acesta se baricadase în cameră, furios, refuzând să meargă la școală pentru a șasea zi la rând. Am întâlnit părinți care au fost nevoiți să-și interneze copiii violenți și părinți atât de speriați de copiii lor adulți furioși, încât au tăiat orice legătură cu aceștia. Am vorbit cu părinți care au divorțat din cauză că era extrem de dificil să facă față furiei copiilor în

timp ce aveau de gestionat și reacțiile și strategiile diferite ale partenerilor.

Ca părinți, ne îngrijorăm și uneori, din disperare, spunem sau facem lucruri pe care nu ni le-am fi imaginat posibile înainte să avem copii. A face față unui copil plin de furie, unui adolescent nepoliticos sau încruntat ori unui adult închis în sine și tăcut, care încă locuiește sub acoperișul nostru, reprezintă o problemă serioasă. Aceste situații trezesc o mulțime de emoții în noi, părinții. Uneori simțim disperare atunci când copilul refuză să facă ce îi spunem. Alteori trecem de la frustrare la furie. Poate ajungem să simțim chiar ură față de propriul nostru copil. Ne înfiorăm de rușine atunci când se comportă urât în fața altora și ne e teamă că nu va depăși niciodată această etapă a comportamentelor indezirabile. Atunci apar și mai multă rușine și disperare, pentru că nu am reușit să găsim ceea ce funcționează pentru a-i ajuta și pentru a ne conduce familia pe un drum mai potrivit.

Sentimentul pe care-l avem atunci când eșuăm în rolul nostru de îndrumători constituie o povară grea, iar acest sentiment nu ne transformă în părinți mai buni. Părerile de rău ne epuizează. Atunci când violența sau neînțelegerile devin normă în casa noastră, ne simțim lipsiți de putere. Ne copleșește tristețea care s-a strecurat în prăpastia dintre noi și copiii noștri. Toate aceste emoții ne afectează comportamentul. Ne fac să ne îndepărtăm de copii, să plângem, să criticăm, să folosim forța și, de exemplu, să-i apucăm de braț cu brutalitate. Dar aceste sentimente dureroase, deși duc la comportamente care nu sunt bune nici pentru noi, nici pentru copii, pot fi de fapt folositoare.

STAȚI AȘA – FURIA POATE FI FOLOSITOARE?

Emoțiile ne oferă informații despre nevoile pe care le avem. Ne putem asculta emoțiile și le putem folosi astfel încât să ne îndeplinim aceste nevoi. Având informații noi, care aduc o înțelegere mai profundă a sentimentelor și a reacțiilor noastre și ale copilului nostru, emoțiile ne pot ajuta să înțelegem ce nevoi are acesta. Folosiți-vă disconfortul, rușinea, vinovăția și tristețea. Luați-vă putere din aceste sentimente, astfel încât, atunci când sunteți puși din nou în fața furiei sau agresivității unui copil mic, a adolescentului sau a copilului vostru adult, să puteți reacționa diferit. Cel mai important lucru este nu ceea ce se întâmplă în acel moment, ci ce se întâmplă în continuare! Nu este niciodată prea târziu pentru a repara o relație și nu este niciodată prea târziu pentru a răspunde într-un alt mod sentimentelor copilului.

Furia este foarte dificil de gestionat. Copiii furioși sunt dificil de gestionat. Izbucnirile constante sunt dificil de gestionat, mai ales atunci când părinții sunt copleșiți de un milion de alte lucruri de rezolvat într-o zi. Atunci când un copil este furios și agresiv, părinții pot începe să se îngrijoreze cu privire la viitorul lui: „Ce se întâmplă cu el?“, „Mă tem că va ajunge în închisoare.“; „Nu va avea niciodată prieteni.“; „N-are niciun pic de empatie?“; „Oare este un mic psihopat?“

Pentru a complica și mai mult lucrurile, furia nu vine niciodată singură. Copilul poate pendula între furie și tristețe sau între furie și rușine. Chiar și râsul și furia pot apărea împreună. Dar noi reacționăm emoțional în ciuda faptului că în spatele furiei copilului se poate ascunde durere. Atunci când suntem împinși până dincolo de limită, reacționăm la

furia copilului înfuriindu-ne la rândul nostru. Atunci criticăm, ridiculizăm, respingem copilul sau renunțăm, pur și simplu. Furia copilului ne poate duce, de asemenea, la dispare. Este dureros să ne vedem copilul trecând prin asemenea momente dificile. Iar când mintea ne e plină de scenarii dezastruoase, nici nu-i de mirare că ne poate fi greu să facem față unui copil furios.

Cheia stă în a afla mai multe despre cum funcționează furia și în a înțelege că în spatele unui comportament agresiv stă adesea un sentiment de vulnerabilitate. Un copil furios este adesea un copil care se simte stânjenit, rușinat, dezamăgit, care se simte minimizat, prost sau care se crede a nu fi „suficient“. Furia unui copil poate fi o expresie a tristeții, a singurătății sau a fricii. Voi, ca adulți, trebuie să conștientizați sentimentele pe care le trezește în voi furia lor intensă și trebuie să vă dați seama cum să gestionați aceste sentimente – care vă pot împiedica să fiți prezenți emoțional pentru copilul vostru, ceea ce este vital.

Furia este acel sentiment manifestat de copii care duce la cele mai mari frustrări ale celor care au grijă de ei. Alături de rușine, furia este cel mai greșit înțeles sentiment. Furia are o reputație foarte proastă; adesea are doar conotații negative, asociate cu agresivitate și violență, și este considerată, în general, indezirabilă. Cine nu a auzit, de un milion de ori, „Nu trebuie să fii atât de furios!“

Această carte aruncă o lumină asupra furiei și le amintește oamenilor de ce este o emoție importantă și esențială. Furia are un rol social crucial, permițându-ne să creăm limite și să ne protejăm. Fără furie, viața ar fi foarte problematică. Fără furie, alții ar putea face orice vor cu noi și cu ceea ce

este al nostru: ne-ar epuiza, ne-ar invade, ne-ar jefui. Fără o doză sănătoasă de furie, am fi lipsiți de apărare!

NU-MI DORESC DE LA COPILUL MEU DECÂT SĂ SE COMPORTE BINE

Înțelegerea furiei copilului este binevenită, dar, până la urmă, cei mai mulți părinți își doresc să aibă copii care se comportă bine. Cum îi putem face să se oprească din a țipa la noi sau din a se da în spectacol? Cum ne putem îmbrăca fetița cu acei ciorapi, astfel încât să nu întârziem la serviciu, dar să nu ajungem nici să ne purtăm ca o mamă Godzilla nici să ne facem preș, incapabili să punem vreo limită?

Acest proces începe cu înțelegerea. Înțelegând mai bine ce este de fapt furia, părinții pot învăța cum să se ocupe de copiii care sunt agresivi sau violenți. La fel de important, pot învăța ce să facă atunci când lucrurile continuă să deraieze (în ciuda noilor lecții învățate de către părinți) – pentru că acest lucru *se va întâmpla*, indiferent câtă informație avem despre emoții și despre ce presupune creșterea unui copil. Este posibil să trecem de zilele catastrofice păstrându-ne intacte stima de sine și relația cu copilul. Acest lucru este posibil inclusiv pentru părinții ai căror copii reacționează cu furie la aproape toate situațiile dificile. Ce nevoie are, de fapt, un copil care vă amenință și se uită urât la voi? Și cum își pot recăpăta părinții care aproape au renunțat încrederea în abilitatea lor de a gestiona furia copilului?

Această carte vă oferă tot ceea ce trebuie să știți despre furia și agresivitatea copilului vostru – bunul, răul și urâtul. Vă vom arăta cum vă poate ajuta furia să vă mențineți pe

poziții, să creați limite sănătoase și să vă protejați împotriva situațiilor care sunt nedrepte sau periculoase. Vă vom arăta, de asemenea, moduri de a răspunde atunci când supărarea copilului apare sub formă de furie, criticism tăios, intimidare, ură, urlete, lovituri, mușcături și atacuri. Ajutându-vă copilul să-și înțeleagă și să-și verbalizeze nevoile, îl puteți ajuta să crească și să-și întărească autocontrolul și asertivitatea. Astfel va fi mai bine echipat pentru a-și gestiona furia în viitor.

Această carte nu vă îndeamnă să-i oferiți copilului tot ceea ce vrea și nici să-i permiteți comportamentul agresiv. Vă vom învăța o nouă abordare pentru păstrarea limitelor sănătoase, cu ajutorul căreia să puneți eficient limitele, înțelegând, în același timp, emoțiile copilului. Informația principală este că înțelegerea emoțiilor – proprii și pe cele ale copilului – este vitală pentru a vă ajuta să gestionați limitele așa cum trebuie.

Cartea aceasta este pentru toți părinții care ar dori să înțeleagă mai bine furia copiilor lor și propria lor relație cu furia. Nu toți părinții au copii care sunt furioși mereu, dar toți părinții au copii care au un sistem nervos, un stomac și un creier ce pot trăi sentimentul de furie. Cartea aceasta nu este așadar numai pentru părinții „copiilor furioși“, ci și pentru părinții care sunt curioși să învețe mai multe despre cum să-și ajute copiii să dezvolte o relație sănătoasă cu furia. Această carte este pentru toți părinții cărora le place să citească și care sunt doritori de informație.

ABORDAREA NOASTRĂ

Noi, autoarele, suntem psihologe cu mulți ani de experiență în lucrul cu copiii, cu părinții și cu familiile. Suntem