

LBRIS

We know
books

Dr. Aliza Pressman

**CELE CINCI PRINCIPII
ESENTIALE
PENTRU A CREȘTE
OAMENI BUNI**

Traducere din limba engleză de
ALINA E. BOGDAN



ZYX Books

C
UPRINS

Introducere	9
<i>Ancorarea stilului tău de parenting în știința dezvoltării copilului</i>	
PARTEA I: NU VEZI PĂDUREA DE COPACI	
<i>Să ajungem la ceea ce contează</i>	
Capitolul 1: Îndepărtarea zgomotelor	21
<i>Începeți dintr-un punct de ECHILIBRU</i>	
Capitolul 2: Cinci practici de parenting și cinci abilități de învățat pentru ca să vă pregătiți copilul pentru reziliență	45
<i>Magia obișnuită de a crește copii care pot rezista la furtunile vieții</i>	
Capitolul 3: Ce îl caracterizează pe un om bun?	77
<i>Să ajungi la ceea ce contează cu adevărat pentru tine</i>	
Capitolul 4: Creșterea părinților buni	85
<i>Arhetipurile de parenting</i>	
Capitolul 5: Bazele unor relații puternice	109
<i>Pregătirea terenului pentru un atașament sigur</i>	
Capitolul 6: Fiți părintele copilului pe care îl aveți	123
<i>Temperament, stiluri de parenting și cum să luați partea cea mai bună din „armonizare”</i>	
Capitolul 7: Parentingul perfect este dușmanul unui parenting bun	151
<i>Beneficiile imperfecțiunii și ale compasiunii de sine</i>	
Capitolul 8: Laboratorul de bucurie	171
<i>Știința admirației și a jocului</i>	

PARTEA A II-A: DE LA TEORIE LA PRACTICĂ

Aplicarea științei și a valorilor în practica de zi cu zi

Capitolul 9: Mănâncă, digeră, iubește	185
<i>Autonomie fără rușine</i>	
Capitolul 10: Știința somnului	203
<i>Să obții suficient din cel mai bun medicament</i>	
Capitolul 11: O abordare disciplinată a disciplinei	223
<i>Toate sentimentele sunt binevenite, dar nu și toate comportamentele</i>	
Capitolul 12: Puncte comune de conflict	261
<i>Aplicați ceea ce ați învățat în situații dificile</i>	
Capitolul 13: Copilul în lumea exterioară	273
<i>Școala și dincolo de ea: rămâneți ancorați, pe măsură ce copiii devin mai autonomi</i>	
Capitolul 14: Prieteni și frați	299
<i>Învățați să fiți flexibili cu alți copii</i>	
Capitolul 15: Tranziții mari și mici	327
<i>Folosiți schimbarea ca pe o ocazie pentru a sublinia ceea ce rămâne la fel</i>	
Capitolul 16: Generația din fața ecranelor	341
<i>Telefoane, dispozitive și social media</i>	
Capitolul 17: Sex, gen și sexualitate	351
<i>Este o lume complet nouă</i>	
Capitolul 18: Găsirea căii de mijloc	367
<i>Spațiul intermediar</i>	
Anexe	373
Bibliografie	388
Mulțumiri	395

1

Îndepărtarea
zgomotelorÎncepeți dintr-un punct
de ECHILIBRU

Înainte de a vorbi, întreabă-te dacă ceea ce vei spune este adevărat, dacă este spus cu bunătațe, dacă e necesar, dacă e util. Dacă răspunsul este nu, poate că ceea ce urmează să spui ar trebui să rămână nespus.

Bernard Meltzer

Eleanor își dorea ca ziua să decurgă perfect. Fiica sa, Camille, exersase luni de zile pentru rolul din piesa de teatru de la școală. Eleanor plănuiise totul, de la mesele pe care le-ar fi luat înainte de piesă până la florile pe care i le-ar fi oferit fiicei sale după aceea. Totul era pregătit să decurgă cât mai bine cu putință, dar, pe scenă, Camille a împietrit și și-a uitat replicile. În acea seară, a plâns în hohote. Când Eleanor m-a sunat, era devastată, simțind că întreaga experiență fusese un eșec. Dar eu aveam o altă variantă. Am rugat-o pe Eleanor să ia în considerare faptul că acesta fusese un mare succes parental. Camille a putut să plângă cu mama ei – Eleanor era o persoană de încredere, iar Camille avea un răspuns adecvat la dezamăgirea ei.

Cu toții ne-am dori ca micuții noștri să ducă o viață ușoară, cu puțină durere, multe râsete și contribuții semnificative – dar acest lucru nu este cu putință în fiecare zi. Viața reală aduce cu ea provocări inevitabile. Nu trebuie să facem copilăria să fie simțită ca o etapă de maturitate încă de la început, dar putem să-i ajutăm pe copiii noștri să se acomodeze ușor cu realitățile vieții într-o lume imperfectă.

O parte din neliniștea părinților constă în faptul că știm că există atât de multe lucruri pe care nu le putem controla în această lume. (Inspirați și apoi expirați, spunând: *Sunt atât de multe lucruri pe care nu le pot controla.*) Dar iată partea încurajatoare: *ne putem controla comportamentul ca părinți de cele mai multe ori, iar știința ne arată că educația noastră parentală are cea mai mare influență asupra sănătății propriilor copii.* (Inspirați și apoi expirați, spunând: *Sunt atât de multe lucruri pe care le pot controla.*)

Nu spun asta ca să vă sperii. Când am aflat că părinții au un impact foarte puternic asupra copiilor lor, eram în timpul facultății și nu eram încă însărcinată și m-am gândit: *Dăă. Când am născut primul copil, m-am gândit: Este atât de copleșitor! Cum o să reușesc să fac asta?*

Pe măsură ce am câpătat experiență în maternitate, am ajuns să văd acest impact profund ca pe o responsabilitate. În calitate de părinți, suntem mult mai influenți decât ecranele în fața cărora își petrec timpul, decât colegii lor sau decât școlile pe care le frecven-tează. Dacă ne concentrăm asupra a ceea ce putem controla – noi înșine –, este ceva realizabil. Pe măsură ce veți face exercițiile de reglare din această carte, veți deveni din ce în ce mai buni la toate acestea, dar întotdeauna va fi loc pentru greșeli și reparare.

Înțelegerea reglării

Kristin a venit la ședința noastră rușinată și supărată. Crescuse într-o familie în care învățase să echivaleze masculinitatea cu violența și făcuse o promisiune să nu le transmită acest lucru și

băieților ei. În primul rând, nu a permis joaca brutală și nici ridicatul vocii. Când fiul ei de patru ani a țipat la fratele său, panica i-a cuprins tot corpul. S-a năpustit asupra fiului ei, strigând: „Noi nu țipăm!” În prezent, a spus plângând în grupul nostru de părinți: „Nu-mi vine să cred că am încercat să-l învăț pe fiul meu să nu fie agresiv țipând mai tare la el!”

Este de înțeles că Kristin a avut un răspuns la stres declanșat de trecutul ei. Dar acest răspuns *neproductiv* la stres – atunci când nu suntem capabili să ne autoreglăm sau când primim alarme false cu privire la pericolele care ne pândesc – ne poate face să acționăm cu frică și panică. Adesea, atunci când ne simțim vinovați pentru modul în care am gestionat o situație de parenting, rădăcina problemei este propria incapacitate de autoreglare în agitația de moment. I-am reamintit că o reacție ocazională de panică într-o familie altfel iubitoare nu le va face rău copiilor. În viitor ar ajuta-o dacă ar putea găsi o altă modalitate de a răspunde la acel sentiment de panică din corpul ei.

Autoreglarea – și, în cadrul acesteia, reglarea emoțională – reprezintă capacitatea prin care răspundem la experiențele noastre în moduri care sunt acceptabile din punct de vedere social și suficient de flexibile, dar prin care ne și controlăm sau întârziem reacțiile, după caz.

Maniera mea preferată de a mă gândi la autoreglare vine de la psihologul Rollo May. În *The Courage to Create*, May a scris: „Libertatea umană presupune capacitatea noastră de a ne opri între stimul și răspuns și, în această pauză, de a alege răspunsul spre care dorim să ne îndreptăm. Capacitatea de a ne crea pe noi înșine, bazată pe această libertate, este de neseparat de conștiință sau de autocunoaștere.”

Ori de câte ori vorbim despre autoreglare, vorbim despre activarea acelei pauze dintre stimul și răspuns, în care *ne putem crea pe noi înșine*, în care putem acționa deliberat și putem lucra cu scopul de a ne transforma în părinți buni care dorim să fim. Să fim capabili să activăm acea pauză *de cele mai multe ori* creează un fel de libertate care ne permite să mergem prin lume fără să ne facem griji că

ne vom pierde cumpătul de fiecare dată când cineva ne lovește cu cotul în metrou sau ne împrumută jucăria preferată. Chiar și pentru adulți, autoreglarea rămâne de obicei o muncă în curs de desfășurare – care este testată și consolidată în noi moduri prin statul în preajma copiilor. Kristin trebuia să-și amintească faptul că reacția ei era de înțeles – și pe deplin scuizabilă.

Copiii nu se nasc cu o capacitate complet dezvoltată de autoreglare; ei o învață pe măsură ce creierul li se dezvoltă. O manieră esențială prin care noi toți învățăm autoreglarea este prin intermediul unui proces numit coreglare, pe care îl vom explora în profunzime mai târziu și care implică diferite tipuri de răspuns, cum ar fi o prezență caldă, recunoașterea suferinței și un ton calm al vocii, precum și modelarea propriului proces de calmare.

Când mă gândesc la modul în care funcționează autoreglarea în sens practic, mă gândesc la noul meu sistem de alarmă de acasă.

Știi că numai newyorkezii se simt mai în siguranță în New York decât oriunde altundeva și, pentru că sunt newyorkeză, când am locuit în oraș, nu am avut un sistem de alarmă. Apoi m-am mutat în California, într-o casă, împreună cu fetele mele – și nu m-am mai simțit la fel de în siguranță. *Cine ne-ar fi auzit țipând după ajutor dacă nu locuiam la bloc?* Am hotărât că am nevoie de un sistem de alarmă.

Când intru pe ușă, se aude un semnal sonor slab care servește drept semnal de avertizare. Dacă ar fi fost un hoț, alarma s-ar fi declanșat și ar fi venit poliția. Când sosesc acasă, semnalul de avertizare îmi amintește să introduc codul de acces. Apoi sistemul este dezarmat și totul e în regulă. Mă gândesc la acel semnal sonor ca la o metaforă pentru răspunsul meu la stres. Atunci când simt cum panica îmi cuprinde corpul ca reacție la un stimul relativ neamenințător, trebuie să am codul de acces al autoreglării. Trebuie să aud semnalul sonor și să-mi dau seama când nu e niciun hoț. Nu sunt urmărită. Copiii mei nu sunt amenințați. Nu se întâmplă nimic rău. Doar eu întorcându-mă acasă cu niște mâncare la pachet. Așa că am introdus codul de acces și am dezarmat sistemul.

Trucul prin care puteți dezvolta o putere de autoreglare ca persoană și, mai ales, ca părinte este să vă descoperiți codul de acces personal. În timp, veți deveni din ce în ce mai bun la recunoașterea semnalelor că organismul vostru este pe cale să înceapă să sune alarma, iar voi veți avea mult mai mult timp pentru a introduce codul de acces. Semnele ar putea fi gânduri precipitate, dificultăți de concentrare, bătăi rapide ale inimii, uscăciune a gurii, fluturi în stomac sau greață, mâini reci, respirație rapidă sau nevoia de a urina.

Fiecare persoană este diferită. Atunci când copiii voștri fac ceva care declanșează acel răspuns de panică în voi sau dacă trec printr-o perioadă de labilitate emoțională în care sunt supărați sau speriați de ceva, alarma trebuie dezactivată înainte de a se întâmpla orice altceva. În loc să le răspundeți în momentul în care intră în panică sau să reacționați la țipete cu alte țipete, introduceți codul de acces. Acest lucru vă va readuce la o stare de echilibru și vă va face disponibil ca părintele iubitor pe care situația îl cere.

În ceea ce privește coreglarea, este extraordinar că micuțul poate literalmente împrumuta din sistemul vostru nervos pentru a se calma sau poate învăța despre o limită într-o stare de receptivitate. Numai acest obicei – de a vă găsi un cod de acces și de a învăța să îl introduceți pentru a intra într-o stare de reglare destul de rapid – nu doar că vă va îmbunătăți calitatea de părinte, permițându-vă să fiți mai des părintele care doriți să fiți, dar va avea și cea mai mare influență asupra capacității copiilor voștri de a se autoregla în viitor. S-ar putea să nu dea roade imediat. Să fiți părinte este un proces de lungă durată. Dar va da roade în cele din urmă.

Când vă găsiți codul de acces, aveți un sistem care vă ajută să știți ce să faceți atunci când începeți să simțiți că sistemul vostru nervos stă să dea în clocot din cauza anxietății. Pentru majoritatea ființelor umane, un cod de acces este la fel de simplu ca și cum ai respira o dată încet și adânc. Sau de două ori. Sau de trei ori. Nu puteți declanșa alarma în timp ce respirați. Plămâni trimit mesajul către creier prin intermediul nervului vag: *Pot fi un martor plin de*

compasiune aici. Dacă vă ajută o imagine, imaginați-vă că inspirați aerul pe care l-a expirat un copac. Apoi strângeți buzele, ca și cum ați sufla într-o lumânare, pentru a expira. Dacă vă ajută cuvintele, gândiți-vă la o frază: „Nu sunt urmărit de un urs” sau „Sunt binevenite toate sentimentele, dar nu și toate comportamentele”. Alegeți o frază care să vă amintească să respirați – pentru că de fapt puteți. Aveți timp. Puteți dezarma sistemul înainte ca acesta să declanșeze alarma principală. Dacă nu vă plac mantrele, faceți în schimb un obicei din a vă stropi fața cu apă rece – sau băgați-vă mâinile într-un bol cu gheață. Expunerea la frig poate de fapt să atenueze răspunsul la amenințare.

CUM SĂ RĂMÂI ANCORAT AICI ȘI ACUM

Dacă observați că reacția voastră la stres se activează adesea pe baza unor experiențe din trecut, codul de acces ar putea include o practică rapidă pentru a vă reaminti că vă aflați aici și acum.

Aruncați o privire în jur. Priviți camera sau spațiul în care vă aflați și observați cinci culori pe care le vedeți.

Inspirați pe nas. Inspirația pe nas îi permite aerului să ajungă în lobii inferiori ai plămânilor, stimulând sistemul parasimpatic, care este responsabil cu refacerea, relaxarea și întinerirea, spre deosebire de inspirația pe gură, care poate să exacerbeze panica și chiar să provoace hiperventilație.

Pe măsură ce observați culorile, numiți-le. Spuneți-vă: **Albastru**, apoi expirați pe gură și continuați: **Portocaliu**, și așa mai departe. S-ar putea să vi se pară caraghios la început, dar este mai bine decât să vă dezlănțuiți asupra copilului de patru ani, care habar nu are de toanele intergeneraționale la care răspundeți. Vă veți obișnui cu aceste practici pe măsură ce autoreglarea crește, iar rădăcinile voastre se întăresc.

Indiferent de codul de acces care funcționează pentru voi, îl puteți folosi zilnic și vă puteți antrena să rămâneți reglați, indiferent de ceea ce se întâmplă cu copilul vostru. Cuvintele și respirația s-ar putea să nu fie însă potrivite pentru voi. Poate vreți să duceți o mână la inimă și cealaltă pe abdomen. Această practică parentală, chiar mai puternică decât interzicerea exprimării agresivității, are un impact asupra modului în care copiii se dezvoltă și devin adulți care se pot autoregla – pentru că vor avea experiența de a vă fi privit pe voi, îngrijitorii lor, și de a se coregla cu voi încă de la o vârstă fragedă, de-a lungul anilor de copilărie și chiar până la vârsta adultă. *Cine nu-și dorește un părinte pe care să-l poată suna în orice etapă a vieții și să împrumute un sentiment calm de claritate?* Asta va face dezvoltarea parentală pentru voi: vă va transforma în persoane mai ancorate.

Desigur, uneori nu veți putea apela la codul de acces înainte de a reacționa. Dar iată care este adevărul uimitor al faptului de a fi părinte: avem multiple ocazii în fiecare zi de a dezactiva acel sistem de stres. La sfârșitul zilei, vreți doar să vă spuneți: „În mare parte, sunt capabil să mă autoreglez. În mare parte, sunt capabil să mă coreglez. De cele mai multe ori, îmi pot aminti codul de acces. Iar atunci când nu pot, este o altă ocazie de a-mi arăta puțină compasiune față de mine însumi/însămi, pentru că, la fel ca și copiii mei și ca toată lumea, sunt om.”

Codul de acces pentru părinți: ECHILIBRU*

Dacă aveți deja propriul cod de acces care funcționează, continuați să îl folosiți. Dar vă invit să îl împrumutați și pe al meu. Este vorba de echilibru, instrumentul care vă va permite să creați spațiu pentru

* În original, BALANCE = acronim mnemotehnic al cărui sens din limba engleză („echilibru”) nu se poate reda în română prin traducerea cuvintelor/expresiilor din ale căror inițiale este compus: *breathe* („respiră”), *acknowledge* („acceptă”), *let it go* („lasă să treacă”), *assess* („evaluează”), *notice* („observă”), *connect* („conectează-te”), *engage* („implică-te”) (N. trad.).

a privi, a asculta și a fi în armonie sensibilă fără a avea o reacție. Pe parcursul acestei cărți, vom reveni la cei șapte pași ai echilibrului, pentru că aceștia dețin răspunsul la aproape orice enigmă parentală pe care o veți întâlni. S-ar putea să nu vă vină să credeți, dar acești șapte pași, susținuți științific, sunt aplicabili în aproape orice scenariu. Citiți în continuare. Promit să vă fac să credeți până la sfârșitul acestei cărți.

Iată la ce se reduce totul:

Respirați. Inspirați adânc pe nas și expirați. Da, există studii de neuroștiință ample în spatele puterii respirației; și nu, nu puteți sări peste acest pas. Respirați.

Acceptați. Întrebați-vă: „De ce îmi amintește acest moment?” De exemplu, aveți o întârziere și vă temeți că s-ar putea să nu vă descurcați cu propria viață? Răspundeți la o împrejurare mai veche, care ține mai mult de propria istorie decât de momentul prezent? Fără judecată aici. Puteți doar să *reflectați* o clipă.

Lăsați să treacă. Puteți despacheta orice bagaj mai târziu, în ritmul propriu. Când renunțați la trecut și la viitorul pe care vi-l aduce acest moment, vă puteți concentra pe prezent.

Evaluați. Faceți un bilanț al momentului. Evaluați starea voastră de spirit și a copilului vostru – calm, curios, frenetic, agitat?

Observați. Observați ce se întâmplă în propriul corp și ce se întâmplă în corpul copilului vostru. Ce încearcă să vă spună corpurile prezente aici și acum?

Conectați-vă. Spuneți-i copilului sau arătați-i că îl vedeți și că vă pasă de sentimentele lui.

Implicați-vă. Acum, că sunteți în echilibru, puteți decide ce răspuns doriți să puneți în aplicare. Când copilul țipă, nu veți țipa la el să nu

mai țipe, ci îi veți răspunde calm, cu autoritate. Indiferent de dilema parentală, autoreglarea vă va ajuta să identificați și să răspundeți în spațiul dintre permisivitate și tiranie.

Încă nu știți exact ce să faceți? Nu fiți îngrijorați. Veți ajunge acolo. Când vă veți obișnui să răspundeți dintr-o poziție reglată și echilibrată, claritatea va veni.

Acești șapte pași acționează asupra mecanismelor din creierul nostru, astfel încât să putem gestiona mai bine diferite scenarii, de la tantrumul unui copil până la adolescentul care tocmai a distrus casa în timp ce făcea un film de groază care, cumva, conținea cantități uriașe de slime verde. În timp, veți putea construi reflexul emoțional care face ca un răspuns calm și echilibrat să fie resimțit de cele mai multe ori ca o a doua natură. La fel cum acceptăm faptul că un antrenament sportiv dezvoltă mușchii, practicarea acestui antrenament mental va da roade în ceea ce privește agilitatea și sănătatea emoțională. Veți transpune întregul proces pentru a se potrivi personalității voastre, temperamentului copilului și propriilor voastre convingeri și valori.

PERMISIUNEA DE A FI TARE*

Când nu simt că am timp să parcurg toți cei șapte pași, am o scurtătură. Am acel sentiment de panică ce mă avertizează că sunt dereglată și îmi amintesc că e bine să fiu o mamă tare. Pentru a fi o mamă tare, eu:

1. Respir.
2. Evaluez.
3. O scot la capăt.

* În original, BAD = acronim mnemotehnic al cărui sens din limba engleză („rău”) nu se poate reda în totalitate în română prin traducerea cuvintelor din ale căror inițiale este compus: breathe („respir”), assess („evaluez”), deal („o scot la capăt”) (N. trad.).

Îmi reamintesc: „Toate sentimentele sunt binevenite, nu și toate comportamentele”. Aceasta reprezintă o scurtătură. Dar, atunci când puteți, puneți în practică toți cei șapte pași. În curând vor veni atât de repede, încât aproape că vor părea automați.

Opt moduri de a vă conecta sistemul nervos parasimpatic

Conceptul poate părea sofisticat, dar este surprinzător de simplu de activat.

1. Respirați.
2. Scufundați-vă în apă rece, e suficientă și numai punerea mâinilor sub jetul de apă rece.
3. Râdeți.
4. Plângeți, cu respirații adânci din abdomen.
5. Petreceți timp în natură.
6. Jucați-vă cu un animal de companie.
7. Îmbrățișați o persoană dragă timp de douăzeci de secunde.
8. Oferiți-vă o îmbrățișare tip fluture, în care vă înfășurați brațele în jurul vostru și le strângeți, mișcându-le în sus și în jos, cu o mână la brațul opus, folosind o mișcare ușoară de bătaie.

Coreglarea

Am învățat că oamenii vor uita ce ai spus, vor uita ce ai făcut, dar nu vor uita niciodată cum i-ai făcut să se simtă.

MAYA ANGELOU

Unul dintre motivele pentru care dacă avem grijă de noi înșine îi ajutăm foarte mult pe copiii noștri este faptul că tipurile de coreglare

se află în centrul tuturor relațiilor umane. În relația părinte-copil, ea este esențială. Coreglarea în parenting se referă la prezența unui îngrijitor calm și conectat, care îi poate permite copilului să își recapete echilibrul atunci când este supărat sau speriat. Se spune adesea că nimeni nu te poate face să te simți într-un anumit fel. Totuși, acest lucru nu prea este adevărat. Oricine s-a aflat într-o cameră când cineva a intrat foarte supărat știe că sistemul nervos al fiecăruia răspunde. Acest lucru se datorează faptului că oamenii sunt interdependenți – sau „intraconectați”, după cum spune psihiatrul și profesorul de neurobiologie dr. Daniel Siegel. Noi ne coreglăm. Așadar, atunci când cineva este supărat, sistemul nostru nervos răspunde și suntem provocați să nu ne supărăm odată cu el.

Este în regulă să conștientizezi că cineva ar putea aprinde un sentiment în tine. Un scop al faptului de a fi adult este și să te poți autoregla, astfel încât să poți răspunde cu bună știință mai degrabă decât să te lași cuprins de supărarea altei persoane.

Cu copiii noștri, sperăm să coreglăm calmul mai degrabă decât supărarea, dar funcționează la fel. Atunci când bebelușul nostru este supărat, îl luăm în brațe și emitem sunete liniștitoare, de exemplu. Conform teoriei polivagale, dezvoltată de dr. Stephen Porges, expert în neuroștiințe și psiholog, trimiterea și primirea reciprocă a semnalelor de siguranță – nu doar a semnalelor de absență a pericolului – reprezintă ceea ce construiește cu adevărat o conexiune între două sisteme nervoase, fiecare hrănindu-l și regându-l pe celălalt.

Prin intermediul teoriei polivagale, Porges descrie modul în care sentimentul de siguranță se regăsește în profunzimea sistemului nervos autonom al fiecărei persoane. Când este detectată siguranța, sistemul nostru nervos lucrează pentru a ne calma. Interacțiunea cu o persoană în care aveți încredere profundă creează acest mediu sigur.

În cazul copiilor noștri, care încă învață autoreglarea, putem folosi aceste concepte de coreglare și teoria polivagală, putem să ne bazăm pe această interdependență și să le oferim celor mici propria noastră stare de calm. Simplul fapt de a legăna un copil și de