Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

TREI

Cum să crești un copil sigur de sine

Parentajul bazat pe Cercul Siguranței

KENT HOFFMAN, GLEN COOPER și BERT POWELL
În colaborare cu Christine M. Benton

Cuvânt-înainte de Daniel J. Siegel
Traducere din engleză de Maria Tănăsescu
Controlul științific al traducerii: Andreea Peca și Oana Budacu

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Cuprins

Cuvânt-înainte 11

Mulțumiri 15

Nota autorilor 19

Introducere 21

Partea I. În jurul Cercului 31

Capitolul 1. Atașamentul 33

Capitolul 2. Siguranța 66

Capitolul 3. O hartă pentru atașament 97

Capitolul 4. Când joci rolul mâinilor care susțin Cercul 131

Capitolul 5. Muzica rechinilor 174

Capitolul 6. Comportamentul ca mijloc de comunicare 216

Partea a II-a. Crearea și menținerea Cercului Siguranței 261

Capitolul 7. Oase de rechini 263

Capitolul 8. Să încercăm noi ape 303

Capitolul 9. Cum ne menținem la suprafață 342

Resurse 377

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Introducere

În calitate de părinți (sau de viitori părinți) ne dorim ce e mai bun pentru copiii noștri. Citim despre cele mai recente practici de creștere a copilului, găsim cei mai buni pediatri și profesori, ne dăm seama ce alimente sprijină creșterea sănătoasă și ne luăm angajamentul de a evita greșelile pe care vedem că le fac alți părinți — ca și pe cele pe care le-au făcut părinții noștri.

Totuși, se pare că există o greșeală majoră pe care un părinte bine intenționat o poate face, și anume aceea de a încerca să fie un părinte perfect — sau cel puțin unul care se concentrează în primul rând să nu comită greșeli.

Mesajul acestei cărți este că deja avem tot ceea ce ne trebuie pentru a fi niște părinți buni. Ca ființe umane, venim echipați cu intenții pozitive pentru fiii și fiicele noastre și programați să formăm un atașament strâns și de lungă durată cu ei. Putem folosi aceste daruri pentru a-i învăța pe copiii noștri ce înseamnă să fii om — plin de nevoi derutante și de emoții inconfortabile, cu defecte și nefericiri, împiedicându-ne la tot pasul într-o stare de glorioasă imperfecțiune, mereu încercând să învățăm. Printr-un atașament securizant, copiii noștri se pot simți în siguranță, ocrotiți, în experiențele interioare dure pe care toți le traversăm. Având credința că pot conta pe altcineva să îi ajute să își aline durerile provocate de greutățile inevitabile ale vieții, capătă încrederea de care au nevoie ca să iasă în lumea cea mare și să afle cine sunt și cine pot deveni.

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

În ultimii treizeci de ani, noi trei am devenit din ce în ce mai convinși că un atașament securizant este cea mai importantă bază pe care o putem oferi unui copil. E la fel de important ca hrana, sănătatea și educația. De fapt, e posibil să fie chiar mai puternic decât oricare dintre celelalte necesități, pentru că un copil ale cărui experiențe timpurii sunt centrate pe atașamentul securizant va fi în stare să ceară lucrurile de care are nevoie și va avea *încredere că va fi sprijinit.*

Cercetările arată că acei copii care au parte de un atașament securizant cel puțin din partea unuia dintre părinți se descurcă mai bine la școală, dezvoltă prietenii mai bune, se bucură de o stare mai bună de sănătate și au relații mai intime, mai împlinite, mai de durată pe parcursul vieții. În munca noastră de clinicieni care ajută oameni cu tot soiul de dificultăți, am început să ne dăm seama că la rădăcina multora dintre problemele oamenilor era lipsa atașamentului securizant în copilărie. Dacă nimeni nu le fusese alături suficient de des în copilărie, relațiile de intimitate satisfăcătoare le erau mai greu accesibile la vârsta adultă. Se luptau cu îndoiala de sine și aveau performanțe slabe la muncă (ori lucrau în exces). Sufereau de probleme de sănătate legate de stres sau se simțeau cronic nesatisfăcuți de viețile lor și de relațiile lor intime. E greu să îți ajustezi setea de succes, să știi ce vrei, să îți explorezi opțiunile cu ușurință când nimeni nu te-a ajutat să îți gestionezi și să îți înțelegi nevoile în copilărie. Și ce se întâmplă când clienții noștri au copii? Ați ghicit: Își doresc din toată inima să fie cei mai buni părinți cu putință și simt o nevoie instinctivă de a forma o legătură cu bebelușii lor. *Dar pur și simplu nu știu cum.* Sau cred că știu (totuși, au citit toate cărțile), dar apoi apar probleme — care reflectă problemele pe care ei înșiși le-au avut în copilărie — în relația cu preaiubitul copil.

Am scris această carte pentru a oferi o hartă a atașamentului securizant. Acum treizeci de ani am pornit într-o aventură de a aduce beneficiile atașamentului în cămine, de a simplifica și

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

accesibiliza teoriile revoluționare formulate de psihiatrul John Bowlby și de psihologul Mary Ainsworth începând din anii 1950 și rafinate în următoarele decenii. Această teorie, conform căreia legătura întemeiată pe încredere dintre părinte și copil este cheia dezvoltării sănătoase, fusese aplaudată ca fiind valabilă și importantă, dar încă nu fusese aplicată de o manieră practică, accesibilă părinților. Oamenii de știință declamaseră atașamentul securizant ca fiind nici mai mult, nici mai puțin decât „imunizarea psihologică" a copiilor în dezvoltare și a adulților care aveau să devină, dar limpezimea remarcabilă a miilor de studii care arătau necesitatea și beneficiile siguranței au rămas închise în reviste academice inaccesibile părinților. Am fost captivați de potențialul de a aduce aceste idei mai aproape de cei care le pot folosi cel mai bine: părinții și alte persoane de îngrijire.

Acesta a fost începutul poveștii unei intervenții pe care noi o numim „Cercul Siguranței". A căpătat formă ca program de grup, cu o durată de 20 de săptămâni, pentru părinți care au dificultăți în relația cu copiii mici și preșcolari, apoi a fost adaptată pentru terapia individuală și pentru alte utilizări — în școli, în agenții de asistență socială, în centre de plasament, peste tot în lume. A parcurs procese chinuitoare de revizuire și de fapt continuă să evolueze în fiecare zi, pe măsură ce sondăm profunzimile acestei relații primordiale și profunde.

În cercetare, abordarea Cercului Siguranței s-a dovedit a fi de ajutor părinților care se confruntau cu cele mai copleșitoare obstacole — sărăcie, încarcerare, educație precară, istoric de abuz și altele — să formeze o legătură de atașament securizant cu copiii lor. Mulți dintre acești adulți nu avuseseră niciun fel de model de parentaj sănătos. În calitate de clinicieni și oameni de știință, aceste rezultate au fost extrem de satisfăcătoare pentru noi. Dar nu se puteau compara cu ce am câștigat în relațiile noastre, cu revelațiile personale (*insights*) ale terapeuților pe care i-am format în Cercul Siguranței sau cu lucrurile cărora

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

le-am fost martori de câte ori cineva a fost expus la harta sau povestea Cercului Siguranței. Harta Cercului Siguranței pentru atașament pare să vorbească oricui — indiferent de cultura căreia îi aparține — la un nivel profund instinctual despre felul în care relaționăm unul cu altul și despre cine suntem, ca specie. Pentru toți trei, lentila Cercului Siguranței a mărit și a adâncit înțelegerea despre mariajele noastre, despre copii, despre colegi. Ne-a influențat în calitate de părinți adoptivi, ne-a marcat prieteniile, munca de consiliere sau de voluntariat. Pentru noi și mulți alții, a reînnoit credința și speranța într-o lume mai binevoitoare și pozitivă.

Faptul că părinții erau capabili a depăși cele mai intimidante provocări pentru a se conecta cu copiii lor ne-a confirmat iarăși și iarăși convingerea noastră că avem *cu toții* tot ce este nevoie pentru a fi părinți buni. Uneori pur și simplu avem nevoie de o hartă pentru a ne regăsi calea. Poate că propria noastră creștere a lăsat spații goale în fluența noastră emoțională. Sau indisponibilitatea părinților față de nevoile noastre fundamentale — adesea nu din vina lor — ne-a lăsat lipsiți de încredere. Sau capriciile vieților noastre de adulți ne-au îndepărtat de legătura cu copiii pe care ne-o dorim acum atât de tare. Această carte este încercarea noastră umilă de a vă readuce sau de a vă menține în Cercul Siguranței. Avem încredere că veți face voi restul.

Și în cea mai mare parte a timpului o veți face. Cercetările arată că aproape 60% dintre părinți formează o legătură de atașament securizant cu copilul lor. Sentimentul de siguranță nu se poate măsura rigid, iar uneori o legătură va fi considerată „predominant sigură“ sau „întru câtva sigură“, cu anumite rezerve. Siguranța se poate învăța, așa cum am descoperit prin propria noastră cercetare. Și e important de știut că până și atașamentele securizante nu funcționează tot timpul perfect. Chiar atunci când lucrurile merg bine, părinții ai căror copii prezintă un atașament securizant fac greșeli și sunt receptivi față de nevoile copiilor doar în cea mai mare parte a timpului, nu *mereu*.

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

„Parentajul îndeajuns de bun" – aceasta e misiunea noastră

Faptul că micuțul capătă încrederea că poate conta pe o persoană iubită, care *va încerca* să îi fie alături, este esențial pentru relațiile pe care le va dezvolta pentru tot restul vieții sale. Așa cum lumea își dă seama din ce în ce mai bine, relațiile sunt locul unde trăim de fapt. Ele sunt fibra familiilor noastre, a comunităților noastre, a carierelor noastre. Dacă ați avut vreodată un șef solicitant, perfecționist sau dacă v-ați așteptat ca partenerul să vă anticipeze toate nevoile, fără greșeală, atunci știți că „perfect" nu funcționează într-o relație. Ceea ce funcționează sunt sensibilitatea flexibilă, reactivă și disponibilitatea. Ceea ce funcționează sunt a-ți recunoaște greșelile și scăpările și a face ce poți pentru a le repara și fără îndoială a învăța din ele.

Plecând de la relațiile noastre apropiate, învățăm nu doar că ne putem încredința altei persoane cele mai profunde nevoi, ci și că până și cei mai empatici dintre noi vor avea, mai des decât ne închipuim, acele scăpări și deconectări *și că aceste rupturi zilnice pot fi reparate.* Dacă țintim către un parentaj fără greșeală, „perfect", vom transmite copiilor noștri mesajul că performanța noastră e mai importantă decât a le împlini lor nevoile. Le setăm de asemenea așteptări nerealiste pentru restul vieții. Nimeni nu e perfect, așa încât o relație de la care se așteaptă să fie perfectă va fi sortită eșecului. O relație în care doi indivizi își folosesc înțelegerea nevoilor umane și a inevitabilelor dificultăți pentru a încerca să își cunoască asemănările și diferențele are potențial nelimitat de creștere și împlinire. Nu sunt acelea prieteniile, relațiile de muncă, parteneriatele și căsătoriile pe care ni le dorim pentru copiii noștri?

Totul începe cu noi. Imaginați-vi-l pe copilul vostru de 6 ani că vine de la școală cu un aer descurajat. I-ați oferi o gustare în

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

speranța că se va simți mai bine? (Cum v-ați simți voi dacă vi s-ar refuza o promovare sau ați fi respins de un prieten apropiat, iar partenerul ar încerca să vă ajute oferindu-vă o prăjiturică?) Nu e nevoie de un psiholog sau de un părinte experimentat pentru a-și da seama că acest copil are nevoie de mai mult decât o gustare pentru a-și reveni. Dar uneori trebuie să ne reamintim că un copil mic are nevoie de înțelegerea și acceptarea tristeții sau a derutei pe care o resimte când un coleg de clasă, „cel mai bun prieten" până ieri, a ales pe altcineva cu care să se joace astăzi. Are nevoie de o îmbrățișare și poate de niște timp petrecut în liniște cu voi pentru a se regrupa. Are nevoie de ajutorul vostru pentru a-și da seama cum se simte exact și are nevoie să vă audă afirmând că sentimentele lui dificile îi aparțin lui și își are locul în relația voastră.

Alegerea acestui mod de a reacționa se poate să vină natural pentru mulți dintre voi, ca părinți. Dar poate că lucrul de care nu vă dați seama e cât de importantă este această reacție pentru copil. Nu doar că îl faceți să se simtă mai bine în acest moment, așa încât să poată ieși să se joace sau să se concentreze asupra temelor. În plus, îl învățați să perceapă mai clar ceea ce simte, în vreme ce el ar putea identifica doar un „Au". Îi spuneți că e în regulă să simtă emoții, precum tristețea, chiar dacă dor — că aceste emoții poartă mesaje importante. Îl învățați că durerea poate fi procesată cu ajutorul altei persoane. Îl ajutați să învețe ceva despre persoana care este — o persoană care prețuiește prietenia și apreciază loialitatea. Cu alte cuvinte, îl ajutați să crească, promovând dezvoltarea unui sine sănătos, ajutându-l să își dea seama cum să navigheze prin apele agitate ale tuturor relațiilor.

Dar dacă n-ați reacționa cu înțelegere și afecțiune și cu un răgaz petrecut alături de fiul vostru? Să spunem că ați fost ocupată cu lucrul la finanțele familiei în vreme ce copilul ar fi suspinat prin casă. Ar fi venit la voi și v-ar fi tras de mânecă să vă distragă atenția de la computer. Ați fi menținut privirea pe ecran și i-ați fi răspuns cu nerăbdare — Nu acum, iubitule, am de terminat ceva. Fiul vostru ar fi mers în camera de zi și abia

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

peste jumătate de oră l-ați fi găsit ghemuit pe canapea, suspinând în tăcere.

Acum aveți șansa de a-i oferi o lecție încă și mai importantă: vă scuturați de epuizare și de iritare (facturile și taxele nu sunt amuzante, în cele din urmă), mergeți și vă așezați lângă el și, în timp ce îl mângâiați pe spate, îl întrebați ce e în neregulă. Durează puțin să scoateți informația de la el, iar el nu va răspunde imediat la scuzele voastre și la oferta ușor întârziată de liniștire, dar își va reveni. Un sfârșit fericit simplu, cu o consecință importantă: l-ați învățat pe copil că până și adulții fac greșeli, dar se străduiesc să le repare. L-ați învățat că poate încă să aibă încredere în voi că îi sunteți alături și că, uneori, trebuie să aibă răbdare cu voi. Ați pus bazele unei relații sănătoase — una care include dificultăți și rezolvări, rupturi și reparații — pentru tot restul vieții sale.

CUM SĂ FOLOSIȚI ACEASTĂ CARTE

Aceasta este o carte scrisă pentru a celebra capacitatea voastră înnăscută și intențiile pozitive de părinte. Este de asemenea o carte menită să ofere o serie de învățături clare, ușor de reținut, bazate pe cercetări, care vă vor rămâne pentru a le folosi zilnic, oferindu-vă sprijin și echilibru de câte ori vă simțiți derutat sau aveți nevoie de îndrumare. Angajamentul nostru este acela de a oferi sfaturi cât mai ușor de reținut, pentru că a fi părinte în momente dificile presupune să îți poți spune ceva simplu, precum „Știu ce am de făcut în continuare", în loc de ceva mai complex, precum „Oare ce spuneau la pagina 217?" Sperăm că, pe măsură ce vă veți aventura în aceste pagini, cuvintele noastre vă vor deveni un tovarăș plin de sprijin, ușor de înțeles, pe măsură ce continuați să fiți părintele privilegiat care sunteți.

Am împărțit această carte în două secțiuni. Unii dintre voi vor considera că nu au nevoie de mai mult de prima parte pentru

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

a căpăta o nouă perspectivă asupra parentajului. Aici explicăm de ce e atașamentul atât de important — ce anume au dezvăluit decenii întregi de cercetare — și de ce siguranța poate fi greu de descris și totuși relativ ușor de cucerit. Cu toții ne abatem uneori de la legăturile strânse cu copiii noștri (și cu alte persoane iubite). Viața e solicitantă. Crizele apar tot timpul. Atenția este distrasă de urgențe. În asemenea momente putem pierde din vedere nevoile copiilor și putem îngădui legăturii să slăbească. Având harta Cercului Siguranței adânc înrădăcinată în mintea noastră, totuși e ușor să ne regăsim drumul înapoi către bunătatea simplă a celor mai importante relații ale noastre.

Cercul Siguranței ne arată că un copil mic în dezvoltare are două tipuri de nevoi: nevoi de confort și siguranță, pe de o parte, și nevoi de explorare, pe de cealaltă parte. Copiii călătoresc între aceste două categorii de nevoi de multe ori pe parcursul unei zile, dar nu înțelegem mereu ce caută. Ce vedem este comportamentul lor, iar când acesta e dificil de gestionat pentru noi, ne vom strădui să-l schimbăm și nu să vedem ce se ascunde după el. Există zeci de feluri în care putem fi opaci la aceste nevoi, iar harta Cercului Siguranței are intenția de a ne deschide ochii față de ceea ce se află ascuns (și totuși la vedere) în tot ceea ce fac copiii noștri și față de ceea ce au nevoie de la noi. Capitolul 3 ilustrează Cercul și descrie aceste nevoi fundamentale într-o manieră cu care părinții din toată lumea au rezonat și pe care au găsit-o memorabilă.

În epoca noastră, e mai greu ne acomodăm cu experiența emoțională — a noastră și a altora — decât să încercăm să obținem un răspuns și o soluție rapidă pentru orice problemă care provoacă disconfort. E un fapt adevărat pentru noi, ca părinți. (O căutare pe Google după „*helicopter-parents*“ — „părinți-elicopter“ — oferea aproape 6 milioane de rezultate, la finele lui 2015.) Dar o parte-cheie a creării unui atașament securizant pentru copiii noștri e ceea ce noi numim „A-fi-conectat“ cu copilul. Aceasta nu înseamnă a menține doar o prezență fizică, fiind prin preajma lui

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

la modul aprobator, împărtășind „timp de calitate" în timp ce copilul distruge un monstru în jocul lui video preferat sau vă arată o mișcare exersată de fotbal. Înseamnă crearea unei experiențe emoționale împărtășite, prin intermediul căreia copilul să învețe că toți oamenii au emoții esențiale în comun (și că, totodată, fiecare individ experimentează de o manieră unică sentimentele). Accentul pus asupra conectării cu copilul vă ajută să prioritizați nevoile care sunt adesea ascunse și totuși la vedere. A fi conectat cu copilul vă ajută să vă dezvoltați empatia, dar și să-i construiți încrederea în competența sa emoțională pe măsură ce învață, alături de voi, să își regleze emoțiile și să le gestioneze pe acelea dificile. A fi conectat cu copilul este tema centrală a capitolului 4.

Când spuneam că aveți deja tot ce vă trebuie pentru a fi părinți buni nu ne-am referit, firește, la faptul că instinctele voastre ar fi imune la interferențele negative sau că ar opera de la sine. Felul în care v-au crescut părinții sau alte persoane de îngrijire va afecta stilul vostru de atașament, la fel cum felul în care îi creșteți pe copiii voștri îl va afecta pe al lor. Sigur, e valabil pentru noi toți și fiecare dintre noi va avea un minimum de nesiguranță cu privire la anumite nevoi emoționale, care țin de atașament. Nu veți fi neapărat conștienți de aceste influențe, pentru că ele sunt depozitate în amintirile formate înainte să învățați să vorbiți, dar, în mod surprinzător, copilul este programat să le simtă și poate încerca să vă protejeze de ceea ce vă este inconfortabil, pretinzând că nu are anumite nevoi. Acestea vor fi zonele în care veți întâmpina dificultăți, iar aceste înclinații sunt de regulă transmise către următoarele generații. A le aduce la suprafață cu ajutorul capitolelor 5 și 6 vă poate proteja copiii și nepoții de lupta cu aceleași aspecte ale parentajului. Când știți ce anume vă declanșează dificultățile, puteți alege în mod activ siguranța pentru copilul vostru.

Mulți oameni care au făcut cunoștință cu Cercul Siguranței descoperă că înțelegerea lor cu privire la legătura importantă dintre părinți și copii este în miezul a ceea ce au nevoie pentru

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

a alege siguranța. Ei pur și simplu își actualizează mental harta Cercului (sau o consultă pe cea aflată pe frigider) când stresul sau confuzia amenință să se instaleze. Dar unii dintre noi găsesc că procesul este ceva mai dificil (și nouă tuturor ni se va părea dificil în anumite momente). Știm că provenim din medii în care siguranța nu era disponibilă pe deplin. Pentru noi devine important să fim mai curioși privitor la ceea ce ne stă în cale — și, cinstit, ceea ce ne stă în cale poate fi extrem de revelator pentru noi toți. Încercarea de a întări această curiozitate și această disponibilitate de a explora alarmele declanșate de propria noastră creștere va fi sprijinită de a doua parte a cărții. Acolo veți descoperi chestionare pentru autoexplorare și descrieri suplimentare ale atașamentului în marea sa diversitate. Vă vom prezenta o sumedenie de părinți și copii implicați în chestiunea esențială a construirii relației de atașament, din perioada de copilărie timpurie până în adolescență. Veți vedea ce dificultăți întâmpinăm noi toți, ce greșeli facem și cum se pot ele repara, ajutându-i pe copiii noștri să se dezvolte.

Bun venit în club!