

Cuprins

TREI

Ghid pentru înțelegerea minții copilului

Metoda Parentajului Reflexiv

ALISTAIR COOPER ȘI SHEILA REDFERN

Traducere din engleză de Ruxandra Comșa

Cuprins

Cuvânt-înainte de Peter Fonagy	7
Mulțumiri	11
Prolog	13
Introducere	17
1. Originile Parentajului Reflexiv	34
2. Harta Parentală	60
3. Cum să vă gestionați emoțiile	91
4. „Aplicația Parentală“	114
5. Cum să-i ajutați pe copii să-și gestioneze emoțiile	140
6. Disciplina: Cum să înțelegeți neînțelegerile	161
7. Cum să-i ajutați pe copiii vulnerabili să facă față neînțelegerilor	187
8. Familia, frații și prietenii	234
9. Cum să mentalizați în momentele bune	271
10. Reflectând asupra cărții	308
Referințe	324

Introducere

Este luni dimineața devreme după un mic dejun în familie stresant. Familia este ocupată cu pregătirile pentru începutul săptămânii. Lisa, mama, pregătește copiii pentru școală și grădiniță, dar Charlie, fiul ei în vârstă de 6 ani, are o atitudine opoziționistă, spunând „nu“ practic la orice și aleargă prin sufragerie refuzând să se îmbrace cu uniforma. Ambii părinți sunt în întârziere la muncă și, prin urmare, nivelul de furie e crescut. Amenințările cu pedeapsa par să agraveze situația, iar promisiunea unor dulciuri nu rezolvă nimic. Ambii părinți caută apoi să ignore comportamentul dificil al lui Charlie, după care Lisa schimbă tactica și încearcă să găsească o modalitate de a-l lăuda, dar fără prea mare succes, după ce a încercat toată săptămâna de vacanță să-l convingă să respecte regulile ei. Ea renunță și se preface că trebuie să ia ceva important de la etaj pentru serviciu.

Deodată, Jon, tatăl, face o pauză pentru a se distanța și a reflecta asupra comportamentului lui Charlie. Îl ia pe acesta deoparte și îl întreabă cu voce blândă: „Ce se întâmplă astăzi? De ce lucrurile par atât de dificile în dimineața asta? Ești neliniștit pentru că trebuie să te întorci la școală după o vacanță atât de lungă?“ Corpul lui Charlie se relaxează imediat; își lasă capul în podea în timp ce confirmă printr-o înclinare din cap că e îngrijorat. După o scurtă discuție legată de grijile lui că iar va fi departe de casă și despre ce l-ar putea ajuta (în acest caz, să ia o jucărie în ghiozdan care să-i amintească de casă), o pornesc spre școală, în timp ce Lisa rămâne într-o stare ciudată,

Respect pentru oameni și cărți

întrebându-se ce se întâmplase mai devreme și cum de o simplă întrebare a putut avea un efect atât de puternic.

Unele dintre cele mai fericite și mai plăcute experiențe din viață sunt oferite de rolul de părinte, dar acesta poate conduce, de asemenea, la conflicte, confuzie și la unele dintre confruntările cele mai stresante, având chiar potențialul de a ne schimba viața. Aproape în fiecare zi, părinții pot ajunge să fie copleșiți de emoții intense legate de copiii lor, multe dintre acestea fiind pozitive și satisfăcătoare, însă unele putând fi și negative. Trecând prin aceste experiențe adesea contradictorii și derutante, părinții se întreabă deseori dacă procedează corect cu copiii lor — dacă modurile în care interacționează cu copiii, în care îi disciplinează și îi motivează funcționează cu adevărat. De exemplu, Lisa, în timp ce merge cu mașina spre muncă, se întreabă oare ce îl îngrijora atât de mult pe fiul ei în legătură cu mersul la școală și cum îi afecta acest lucru comportamentul.

V-ați întrebat vreodată ce se petrece în mintea copilului vostru?



V-ați întrebat vreodată ce se petrece în mintea copilului vostru?

V-ați întrebat vreodată care ar putea fi povestea nevăzută din spatele comportamentului său? Ce fel de părinte ați dori să fiți și cum ați dori să se poarte copilul vostru? Presupunem că ați luat această carte pentru că v-ați pus acest tip de întrebări și dispuneți de motivația de a vă gândi la stilul vostru de parentaj și la ce îl va ajuta pe copilul vostru să se dezvolte. E posibil, de asemenea, să fi apelat la această carte pentru că ați mai încercat și alte abordări, dar ați descoperit că depuneți în continuare eforturi pentru a gestiona comportamente și situații dificile, care vă fac să vă simțiți nemulțumiți de relația cu copilul vostru. În această carte, spre deosebire de alte cărți de parentaj, nu vă promitem să vă oferim soluții la anumite comportamente specifice sau să vă furnizăm o strategie rigidă care, susținem noi, va funcționa într-o anumită situație în cazul oricărui copil. Ce vă promitem în schimb este să vă oferim un mod diferit de a vă gândi la voi (ca părinți) și la copilul vostru, prin care și voi, și cel mic veți avea enorm de câștigat. În cartea noastră, vom apela adesea la teorii specifice pe care le găsim utile, cum ar fi psihoterapia bazată pe mentalizare, conceptul de conștientizare a minții celui alt (mind-mindedness) și teoria atașamentului. Dacă doriți să aprofundați mai mult aceste teorii, găsiți un rezumat la finalul acestui capitol.

Când am început să scriem această carte, ne-am gândit la cum am putea transmite și părinților care ne citesc ideile pe care le folosim în intervențiile noastre terapeutice cu copiii, adolescenții, părinții și persoanele de îngrijire, astfel încât cititorii să poată folosi aceste teorii ca pe un sprijin în parentajul de zi cu zi. Mai întâi, haideți să revedem scenariul de mai sus, în care probabil se vor regăsi numeroși părinți.

Examinând situația o zi sau două mai târziu, Lisa a realizat că Charlie era neliniștit și că, în același timp, în mintea ei nu era loc pentru alte gânduri în afară de cel că fiul ei era dificil și o făcea să întârzie la muncă. O acumulare a stresului de pe parcursul vacanței, ca urmare a sarcinilor sale nesfârșite și a

Respect pentru oameni și cărți

comportamentului neascultător al lui Charlie, a împiedicat-o să reflecteze la ce s-ar putea petrece în mintea lui în acel moment. Ea nu știa exact gândurile sau emoțiile lui Charlie din acea clipă. În schimb, se lăsa absorbită de propriile ei trăiri: era copleșită de senzația de neputință, era iritată, era distrasă de propriile ei gânduri legate de muncă și de ce avea de făcut în ziua respectivă și era exasperată de faptul că nu ajungea nicăieri în încercările ei de a controla comportamentul lui Charlie.

Ce s-a întâmplat în acea situație și ce a funcționat? Succesul lui Jon nu s-a bazat doar pe faptul că a preluat controlul asupra situației sau că Charlie a realizat că tatăl lui avea autoritate, ci a depins foarte mult de modul în care a abordat Jon situația și de cum a fost el perceput de către Charlie. Mai întâi, Jon nu a abordat situația ca pe o problemă, ci doar ca pe o interacțiune normală, de zi cu zi. În al doilea rând, și acest aspect e și mai important, nu s-a concentrat asupra comportamentului în sine, ci a fost mai interesat de motivul pentru care acel comportament a apărut: s-a concentrat asupra semnificației comportamentului lui Charlie și asupra experienței sale. Și, în cele din urmă, nu a devenit extrem de frustrat și a reușit să-și țină emoțiile sub control pe tot parcursul interacțiunii cu copilul. Aici se regăsesc elementele eficiente în gestionarea unor asemenea interacțiuni cotidiene dificile, iar acestea sunt corelate cu un stil de parenting pe care noi îl numim Parentaj Reflexiv. Ultimele două elemente, care au legătură cu teoriile din care ne vom inspira pe tot parcursul cărții, prezintă o deosebită importanță: cât de receptiv este un părinte față de ce se întâmplă în mintea copilului său și cât de receptiv este părintele la propria sa minte, despre ambele aspecte urmând să discutăm în detaliu în capitolele următoare.

Suntem, iată, interesați de abordarea Parentajului Reflexiv. Dar ce ne face atât de siguri că acesta este modul potrivit de acționa dacă vrei să-ți îmbunătățești cu adevărat relația cu copilul

Respect pentru oameni și cărți

tău? Cum nu suntem doar psihologi clinicieni și lucrăm cu familii aflate în dificultate, ci suntem noi înșine niște părinți ocupați, luptându-ne adesea din greu să menținem lucrurile pe linia de plutire, știm câte ceva despre cât este de dificil să gestionezi dinamica familiei și propria viață emoțională și profesională. După ce am încheiat formarea în psihologie clinică, am fost imediat atrași de lucrul cu copiii și adolescenții (Ali cu copii aflați în plasament și care ieșeau din plasament, iar Sheila cu copii și adolescenți care aveau nevoie de asistență în cadrul serviciilor publice de sănătate mentală). În activitățile noastre distincte, am devenit din ce în ce mai interesați de impactul și influența relațiilor timpurii de atașament — relația pe care o au copiii cu părinții lor în primele săptămâni și luni de viață — asupra modului în care copiii se dezvoltă pe plan social și fac față dificultăților afective ulterioare de până la vârsta adolescenței. Prin urmare, nu ni s-a părut niciodată că era suficient dacă doar ne uitam la comportamentul problematic pentru care erau aduși copiii la noi. În schimb, atunci când i-am ajutat pe părinți să-și îmbunătățească relația cu copilul lor și să se gândească la ce se petrece în mintea sa, acest lucru a condus adesea la modificările pozitive ale comportamentului acestuia și la o relație mai armonioasă. Teoriile pe care se fundamentează această carte au totodată ca scop să-i ajute pe părinți să genereze un sentiment de siguranță în copiii lor și să le faciliteze reziliența sau flexibilitatea. Reziliența și siguranța sunt esențiale pentru dezvoltarea generală a copiilor și pentru modul în care își croiesc drumul în viață. Copiii care au beneficiat de un Parentaj Reflexiv sunt mai capabili să navigheze printre bucuriile și dificultățile întâlnite în viață și în relații. Modul în care interacționați cu copilul vostru va determina, în mare măsură, felul în care va crește și va interacționa cu alte persoane. Plecând de la această idee, se ridică două întrebări esențiale:

1. Ce este, mai exact, Parentajul Reflexiv?
2. Cum pot părinții să devină mai reflexivi în parentajul lor?

Scopul de bază al acestei cărți este de a răspunde la aceste două întrebări. De aceea vom explica, pe înțelesul tuturor, ideile din spatele cercetărilor de psihologie, așa încât părinții să înțeleagă ce este acela un stil de parentaj și cum îi pot ajuta pe copii să se dezvolte emoțional și să-și atingă potențialul. Termenul de „părinte reflexiv” este strâns corelat cu un concept provenit din domeniul cercetării asupra relațiilor părinte-copil, cunoscut drept „funcționare reflexivă” (a se vedea secțiunea teoretică de la finalul capitolului). Constructul de funcționare reflexivă a fost introdus de Peter Fonagy, Miriam Steele, Howard Steele și Mary Target cu doar 15 ani în urmă (1-3). În urma cercetării sale, psihologul clinician și psihiatristul Peter Fonagy a descoperit că este foarte benefic pentru copii să aibă părinți cu o „funcționare reflexivă” ridicată, respectiv care pot să reflecteze la ce se petrece în mintea copilului lor, precum și să fie conștienți de propriile lor gânduri și emoții, ceea ce promovează inclusiv un atașament sigur, abilități sociale bune și capacitatea de a-i „citi” pe ceilalți, precum și aceea de a-și gestiona sau de a-și regla propriile emoții, uneori în situații sau interacțiuni dificile și problematice. Așadar, atunci când folosim termenul de „Parentaj Reflexiv”, ne referim la un stil de a relaționa și de a răspunde copilului vostru care prezintă caracteristici asociate celor ale părinților care au o funcționare reflexivă ridicată. Credem că este important ca toți părinții să poată beneficia de cercetările asupra Parentajului Reflexiv, iar această convingere ne-a motivat să scriem această carte.

Părinții reflexivi nu se concentrează doar asupra comportamentului exterior al copilului lor, ci își și mențin atenția asupra copilului lor ca persoană cu o minte proprie, cu trăiri proprii. Expresia „face totul de capul lui” este adesea folosită într-un mod ușor derogativ pentru a descrie un copil hotărât și încăpățânat. Oricum, părinții reflexivi văd cel mai adesea faptul că acesta are într-adevăr un „cap” al lui în care se regăsește o tapiserie bogată de gânduri, idei și motivații interconectate și își doresc să înțeleagă modul cum funcționează acest „cap”. În același timp,

Respect pentru oameni și cărți

ei realizează că experiența copilului lor poate fi foarte diferită de a lor, mai exact că interpretarea lor cu privire la un eveniment ar putea fi destul de diferită de experiența copilului lor referitor la acesta. Părinții reflexivi pot să vadă adesea că modul cum se comportă copilul este corelat cu ceea ce el gândește sau simte, că există o poveste interioară. Părinții pot răspunde atunci la această poveste interioară alcătuită din gânduri și emoții, mai degrabă decât să reacționeze doar la comportamentul copilului. Părinții reflexivi prezintă, de asemenea, o probabilitate mai ridicată de a se afla în contact cu propriile lor gânduri și emoții atunci când interacționează cu copilul și de a înțelege într-o anumită măsură cum ar putea emoțiile lor să afecteze interacțiunile și rezultatul propriu-zis al diverselor situații de viață.

Karen era la supermarketul din vecinătate cu fiica ei, Maddy, în vârstă de 12 ani. În timp ce mergea pe culoarele dintre rafturi, a rugat-o pe Maddy să caute anumite lucruri, dar chipul lui Maddy părea îngrijorat în timp ce se uita fix la mobilul ei, ignorând-o pe mama sa. Karen s-a răstit la fiica ei:

— Nu poți să-ți dezlipești ochii de pe telefonul ăla nici pentru un minut ca să-mi dai o mână de ajutor? Karen s-a năpus- tit în zona caselor de marcat, refuzând să o ajute pe mama ei.

Haideți să ne gândim un pic la ce se întâmplă aici. Dacă Maddy nu o ajută pe mama ei cu cumpărăturile, aceasta este pentru că, la acel moment, există probabil un motiv personal. Poate că Maddy refuză să o ajute pentru că, pur și simplu, i se pare că e plictisitor să faci cumpărături la supermarket. Sau poate i se pare nedrept că a trebuit să vină la cumpărături cu mama ei în timp ce frații ei mai mici pot să stea acasă. În cazul în care Karen poate să-i răspundă lui Maddy într-un mod care să contribuie la disiparea sentimentului resimțit de ea, acest lucru probabil că va schimba felul în care ea se comportă. De exemplu, dacă observă că Maddy a văzut un mesaj pe telefon, Karen se poate opri ca s-o întrebe ce s-a întâmplat

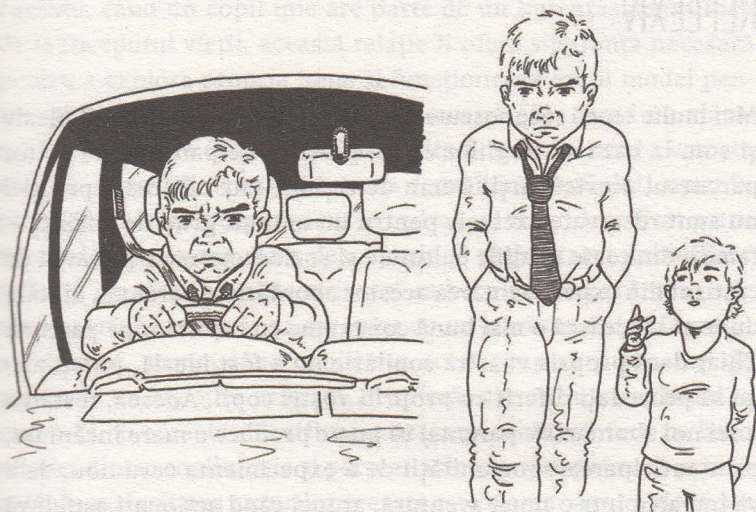
și ce anume a supărat-o așa de tare. De fapt, Maddy tocmai primise un mesaj de la un prieten care îi spunea că ei se duc cu toții să patineze, dar că ea nu a fost inclusă în grup. Karen ar putea să ceară lămuriri legate de mesaj și să-i spună fetei sale că îi înțelege supărarea de a fi fost lăsată deoparte. Acest lucru poate că o va ajuta pe Maddy să se simtă mai apropiată de mama ei și mai dispusă să o ajute cu cumpărăturile. Însă, în cazul în care Karen se simte obosită și frustrată, ea ar putea reacționa diferit în această situație și, de exemplu, ar putea percepe că Maddy se comportă nerezonabil. Karen ar putea atunci să răspundă, fără să realizeze acest lucru, într-un mod care să sporească emoțiile negative pe care le trăiește Maddy, ceea ce va agrava comportamentul dificil. De exemplu, Karen ar putea spune:

— Când îi iau cu mine pe frații tăi, nu am parte de asemenea probleme. De ce nu poți să mă ajuți și să încetezi cu toanele astea?

Pe tot parcursul acestei cărți, noi susținem ideea că, foarte rar, comportamentul copiilor este întâmplător — acesta are o semnificație și o intenție. Vom analiza modul în care Parentajul Reflexiv vă ajută să reflectați la povestea interioară a copilului vostru și, de asemenea, la a voastră. Recunoașterea acestui fapt și adoptarea unei atitudini interesate față de motivele comportamentului copilului vostru stau la baza Parentajului Reflexiv. Unii părinți par să ghicească mare parte din timp în mod intuitiv de ce copilul lor se comportă într-un anumit mod. Deseori însă, părinților le poate fi greu să se concentreze asupra acestui „de ce”, asupra emoțiilor și gândurilor din spatele comportamentului copilului lor. Și cu toții suntem gata să tragem concluzii pripite cu privire la motivele pentru care copiii noștri se comportă într-un anumit fel, bazându-ne adesea mai mult pe ceea ce se petrece în propria noastră minte decât pe ce se petrece în mintea copilului nostru.

În realitate, capacitatea părinților de a relaționa cu copilul lor într-un mod reflexiv poate fluctua în funcție de influențele interne și externe.

Vă vom arăta cum să vă dezvoltați abilități care vă vor îmbunătăți relația cu copilul vostru, îi vor spori acestuia încrederea și stima de sine și vă vor face să apreciați că aveți un parentaj mai eficient. În esență, vă vom invita să vă observați mai mult din exterior, să vă imaginați cum ați putea fi percepuți de copilul vostru și să vă încuraja să vă priviți copilul mai mult din interiorul său, să luați în considerare care ar putea fi experiențele, gândurile și emoțiile (stările sale mentale) în anumite situații — ambele aspecte sunt extrem de importante. Pentru a putea atinge aceste scopuri, începem prin a vă ajuta pe voi, ca părinți, să vă gândiți mai întâi la propriile voastre emoții înainte de a începe să vă gândiți la copilul vostru, deoarece capacitatea de a face acest lucru este vitală.



Atunci când sunteți preocupați, vă poate fi dificil să observați până și prezența copilului vostru.