

DANIEL J. SIEGEL, M. D.
MARY HARTZELL, M. ED.

PARENTAJ SENSIBIL ȘI INTELIGENT

SĂ NE ÎNȚELEGEM MAI PROFUND PE NOI
ÎNȘINE PENTRU A CREȘTE COPII FERICIȚI

Traducere din limba engleză:
MARIAN STAN

EDITURA  HERALD
București

„Parentaj sensibil și inteligent arată părinților cum să înțeleagă și să integreze experiențele din propria copilărie într-un stil de creștere și educare a copiilor care promovează comunicarea sănătoasă, atașamentul semnificativ și încrederea.”

SAL SEVERE, PH.D., autor al volumului
How to Behave So Your Children Will, Too!

„Iată o carte excelentă, cu un mesaj pozitiv, uman și plin de compasiune. Salut accentul pus pe legătura și comunicarea de ordin emoțional între părinte și copil și teza potrivit căreia, pe măsură ce te înțelegi și intri în legătură cu tine însuși, poți relaționa mai bine cu propriul copil. Această carte va fi extrem de interesantă și utilă pentru părinți.

L. ALAN SROUFE, PH.D., profesor la Institute of Child Development, University of Minnesota, Minneapolis,
autor al volumului *Emotional Development:
The Organization of Emotional Life in the Early Years*

„Cartea edificatoare și inspiratoare scrisă de Daniel Siegel și Mary Hartzell prezintă un model practic de creștere și educare a copiilor care încurajează un dialog empatic cu sine și cu propriii copii. În consecință, creșterea și educarea copiilor devine nu doar ceva ce facem, dar ceva care face parte într-o mare măsură din cine suntem. În calitate de părinte a șapte copii, această carte are un loc permanent pe noptiera mea.”

KATE CAPSHAW SPIELBERG

„Iată o carte ce trebuie citită de toți părinții. Creșterea și educarea copiilor este cea mai importantă meserie din lume, iar această carte o face mai lesne de înțeles și mai ușoară.”

HAROLD S. KOPLEWICZ, M.D., director al NYU Child Study Center, autor al volumului *More Than Moody:
Recognizing and Treating Adolescent Depression*

„O abordare nouă care te pune pe gânduri a creșterii și educării copiilor.”

ELLEN GALINSKY, președinte al Families and Work Institute, autoare a volumului *Ask the Children*

„Fiecare părinte s-ar cuveni să citească Parentaj sensibil și inteligent. Debordând de informații fascinante despre creier pe care nu le poți citi în orice volum despre creșterea și educarea copiilor, această carte te va face să privești cu și mai mult interes modul în care învață și cresc copiii tăi.”

BETTY EDWARDS, autoare a volumului
Drawing on the Right Side of the Brain

CUPRINS

INTRODUCERE. O ABORDARE INTROSPECTIVĂ A ROLULUI DE PĂRINTE	11
Despre autori	12
A cultiva relații și înțelegere de sine	14
Despre această carte	16
Un mod de abordare a creșterii și educării copiilor	18
Prezența conștientă	19
Disponibilitatea de a învăța pe tot parcursul vieții	20
Flexibilitatea răspunsului	21
Mindsight	22
A trăi în bucurie	23
 CAPITOLUL I. CUM NE AMINTIM: EXPERIENȚA DETERMINĂ CINE SUNTEM	 25
Introducere	25
Cumpărarea pantofilor	27
Nu mai plânge!	30
Forme ale memoriei	36
Tabelul I. Formele memoriei	41
Găsirea soluției	42
A trece mai departe	44
CE SPUNE ȘTIINȚA	47
 CAPITOLUL II. CUM PERCEPEM REALITATEA:	 59
ALCĂȚUIREA POVEȘTELOR VIEȚILOR NOASTRE	
Introducere	59
Modalități de cunoaștere	64
Narațiunile și armonizarea celor două moduri de procesare	68
Coerență și integrare	70
CE SPUNE ȘTIINȚA	73
 CAPITOLUL III. CUM SIMȚIM: EMOȚIILE DIN LUMEA	 82
NOASTRĂ INTERIOARĂ ȘI INTERPERSONALĂ	
Introducere	82
Conectare sub apă	88
Comunicarea emoțională	91
Conectare în jurul sicomorului	94
De ce este relaționarea emoțională atât de dificilă?	97

Comunicarea integratoare	100
CE SPUNE ȘTIINȚA	103
CAPITOLUL IV. CUM COMUNICĂM. STABILIREA CONEXIUNILOR	111
Introducere	111
Conjugare și coerență	114
Negarea realității	118
Comunicarea între emisferele cerebrale	120
Deschiderea canalelor de comunicare	123
Proces și conținut	127
CE SPUNE ȘTIINȚA	129
CAPITOLUL V. CUM NE ATAȘĂM - RELAȚIILE DINTRE COPII ȘI PĂRINȚI	137
Introducere	137
Atașamentul, moștenirea genetică și dezvoltarea	138
Atașamentele sigure	139
Atașamente nesigure: evitare și ambivalență	141
Atașamentele nesigure: dezorganizare	143
Atașamente diferite – tipare de comunicare diferite	145
Tipare de adaptare	150
CE SPUNE ȘTIINȚA	152
CAPITOLUL VI. CUM SĂ DĂM COERENȚĂ VIEȚILOR NOASTRE: ATAȘAMENTUL LA ADULȚI	165
Introducere	165
Cum își înțeleg părinții viața	166
Atașamentul adult	168
Atașamentul adult sigur	170
Atașamentul adult dezangajant	171
Atașamentul adult angoasat	173
Atașamentul adult nerezolvat	175
Reflecții asupra atașamentului	177
Căi spre dezvoltare	180
Ambivalența și atitudinea angoasată	184
Dezorganizare și traume sau pierderi nerezolvate	186
CE SPUNE ȘTIINȚA	190
CAPITOLUL VII. CUM NE PĂSTRĂM INTEGRITATEA ȘI CUM NE-O PIERDEM - CALEA SUPERIOARĂ ȘI CEA INFERIOARĂ	205
Introducere	205
Calea inferioară	207

Blocat pe calea inferioară	212
Găsirea unei ieșiri	215
Rezolvarea traumelor și pierderilor	216
A pune fragmentele laolaltă	221
CE SPUNE ȘTIINȚA	227
CAPITOLUL VIII. CUM RELUĂM LEGĂTURA	
DUPĂ CE AM PIERDUT-O: RUPTURĂ ȘI REPARAȚIE	244
Introducere	244
Deconectarea oscilantă și rupturile benigne	247
Ruptura care stabilește limite	249
Rupturile toxice	254
Experiența rușinii	256
Reparația	260
Inițierea reparației	263
Accelerația și frânele	265
Furie parentală la magazinul de jucării	270
CE SPUNE ȘTIINȚA	277
CAPITOLUL IX. CUM DEZVOLTĂM CAPACITATEA DE <i>MINDSIGHT</i> :	
COMPASIUNEA ȘI DIALOGURILE REFLEXIVE	287
Introducere	287
Intenționalitate și prezență conștientă	288
Mindsight	290
Elemente ale minții	291
Gândurile	293
Sentimentele	294
Senzațiile	295
Percepțiile	296
Amintirile	298
Credințele	299
Atitudinile	300
Intențiile	300
Dialogurile reflexive	302
Cultivarea compasiunii	307
CE SPUNE ȘTIINȚA	310
Reflecții	324
Mulțumiri	328
Despre autori	330

Prefață la cea de-a zecea ediție aniversară

Este o plăcere să vă oferim spre lectură această ediție aniversară a volumului *Parentaj sensibil și inteligent*. În clipa când am conceput această nouă abordare, am fost inspirați de anumite descoperiri științifice recente care revelau că cel mai bun element de predicție a gradului de siguranță pe care o resimte un copil în relația de atașament față de adultul care îl are în grijă este modul în care acesta din urmă își înțelege propriile experiențe din copilărie. Am dorit să creăm o aplicație practică pentru aceste importante descoperiri științifice, astfel ca părinții din întreaga lume să poată beneficia direct de pe urma ei. În ultimii zece ani, au fost studiate peste zece mii de persoane și copiii lor, provenind din medii social-culturale și economice diverse, iar rezultatele acestor cercetări au confirmat încă o dată principiul de bază al creșterii și educării copiilor din interior spre exterior: faptul de a-ți înțelege propria viață este cel mai frumos dar pe care îl poți oferi copilului tău sau ție însuși.

Atașamentul sigur este doar un element al aceluia amplu puzzle al dezvoltării ce include mulți factori capabili să influențeze modul în care copiii tăi intră în adolescență și în viața adultă. În vreme ce acesta sprijină dezvoltarea optimismului și a stării de bine la copii, mulți alți factori, precum moștenirea genetică, relațiile cu cei de aceeași vârstă și experiențele din școală și din societate în sens larg influențează gradul de succes al copiilor noștri în viață. Cu toate acestea, atașamentul este factorul prin intermediul căruia noi, ca părinți, putem influența direct viața copiilor noștri, din cauza acestui principiu fundamental în abordarea din interior spre exterior: determinant nu este ceea ce vi s-a întâmplat în copilărie, ci modul în care înțelegeți acele ex-

periențe care v-au influențat viața. Cunoscând cât de puternice sunt implicațiile acestei descoperiri științifice, am alcătuit o abordare pas cu pas, pe care părinții și alte persoane ce au în grijă copii o pot folosi pentru a ameliora nu numai relațiile lor cu copiii pe care îi au în grijă, dar și relațiile cu alți adulți. Este o situație în care toată lumea câștigă: copiii voștri se vor dezvolta în condiții optime, relațiile voastre interpersonale vor înflori, iar până și relația voastră cu voi înșivă va prospera, fiind infuzată cu mai multă înțelegere de sine.

Deoarece ne dezvoltăm pe durata întregii noastre vieți, această călătorie din interior spre exterior se dovedește utilă indiferent de vârstă. Am primit reacții entuziaste de la adulți tineri și de la oameni trecuți de prima tinerețe – chiar trecuți de optzeci și nouăzeci de ani! Deoarece modul în care copiii noștri se atașează de noi influențează modalitatea în care se dezvoltă începând cu primii ani de viață, nu este niciodată prea târziu să vă înțelegeți viața pentru a vă ajuta copiii – chiar dacă nu merg încă la grădiniță sau sunt adolescenți sau adulți. Am considerat această abordare ca fiind o strategie practică cu bază științifică, care se înfățișează ca o mare îmbrățișare încurajatoare. Nu este întotdeauna ușor să-ți înțelegi viața și, prin urmare, am întrețesut o mulțime de idei practice utile și cunoștințe concrete asupra acestei abordări pentru a vă fi de ajutor pe drum. Faptul că atât de mulți oameni de pe tot mapamondul ne-au spus despre cartea de față că se numără printre "favoritele" lor, sugerează că această călătorie din exterior spre interior merită efortul. Veți înflori împreună cu copiii voștri! Ce-ți poți dori mai mult în privința concentrării energiei tale emoționale și a prețiosului timp de care dispui în această viață? Bucurați-vă și anunțați-ne cum funcționează cele propuse aici în cazul vostru!

Dan și Mary

INTRODUCERE

O ABORDARE INTROSPECTIVĂ A ROLULUI DE PĂRINTE

Modul de raportare la propriile experiențe din copilărie are o înrâurire profundă asupra modului în care îți crești și educi copiii. În această carte, vom arăta cum înțelegerea de sine influențează perspectiva pe care o avem asupra rolului nostru de părinți. O mai profundă înțelegere de sine vă poate ajuta să clădiți o relație mai eficientă și mai plăcută cu copiii dumneavoastră.

Pe măsură ce ne maturizăm și ne înțelegem, putem oferi fundamentul confortului și siguranței emoționale ce le îngăduie copiilor să crească în condiții optime. Cercetările din domeniul dezvoltării copilului au demonstrat că sentimentul de siguranță pe care îl resimte copilul în relația de atașament față de părinți este strâns legat de modul în care aceștia din urmă își înțeleg propriile experiențe din copilărie. În ciuda opiniei multora, experiențele din copilărie nu vă determină soarta. Dacă ați avut o copilărie dificilă, dar ați reușit să înțelegeți acele experiențe, nu sunteți condamnat să creați din nou același tip de interacțiune negativă cu proprii dvs. copii. S-a demonstrat științific că, în lipsa unei asemenea înțelegeri de sine, este foarte probabil ca istoria să se repete, deoarece modelele negative de interacțiune familială se transmit de la o generație la alta. Cartea de față este concepută pentru a vă ajuta în înțelegerea

vieții dvs., explicând modul în care experiențele din copilărie v-au influențat viața și modul în care vă dăunează ele în exercitarea rolului de părinte.

Când devenim părinți, ni se oferă ocazia de necrezut să ne maturizăm ca indivizi, deoarece suntem puși în situația de a reveni într-o relație apropiată de tip părinte-copil, de astă dată într-un rol diferit. Părinții au spus de atâtea ori: „Nu credeam că voi face sau spune copiilor mei tocmai acele lucruri care m-au rănit când eram copil”. Părinții se simt blocați în modele comportamentale contraproductive și repetitive ce nu îi ajută deloc să găsească drumul spre relațiile de tip formator bazate pe dragoste pe care le-au avut în vedere la începutul carierei lor de părinți. Faptul de a înțelege viața poate elibera părinții de modelele comportamentale ale trecutului, cărora le-au rămas prizonieri.

DESPRE AUTORI

Autorii au folosit pentru scrierea acestei cărți propriile experiențe profesionale din munca lor cu copiii și părinții – Dan, în calitate de specialist în psihiatria infantilă, iar Mary ca educatoare pentru copii mici și părinți. Ambii sunt părinți, Dan având copii ce au depășit vârsta adolescenței, Mary copii mari și nepoți.

În calitate de educatoare, Mary lucrează cu copii și familii de peste patruzeci de ani, conducând o grădiniță, educând copii, părinți și profesori și oferind consiliere individuală părinților.

Toate aceste experiențe i-au dat ocazia să cunoască viața a numeroase familii și să afle foarte multe despre frustrările și bucuriile de care au parte părinții în îndeplinirea acestei sarcini deseori intimidante.

Mary și Dan s-au întâlnit pentru prima dată când fiica lui Dan era înscrisă la grădinița condusă de Mary. Abordarea promovată aici include un respect deplin pentru experiența emoțională a copilului, încurajând relații bazate pe demnitate și creativitate între copii, părinți și educatori. În acea perioadă, Dan lucra în cadrul unei comisii de educare a părinților și a ținut câteva conferințe despre dezvoltarea cerebrală pentru uzul părinților și al educatorilor. Când Mary și Dan au realizat multele paralelisme ce existau între modalitățile lor de abordare a creșterii și educării copiilor, au decis să facă un seminar comun.

Interesul lui Dan față de știința dezvoltării, ca și experiența sa în psihiatrie infantilă i-au oferit o perspectivă diferită, dar complementară. De-a lungul a peste douăzeci ani, Dan a lucrat pentru a sintetiza o gamă variată de discipline științifice într-un cadru integrat pentru a înțelege cum evoluează mintea, creierul și relațiile umane. Convergența dintre mai multe perspective științifice a fost numită „neurobiologie interpersonală” și în prezent face parte din mai multe programe educaționale profesionale ce pun accentul pe sănătatea psihică și pe confortul emoțional. Când a apărut prima ediție a cărții sale, *The Developing Mind: Toward a Neurobiology of Interpersonal Experience* (Guilford Press, 1999/2012), Mary și Dan începuseră să predea un curs comun. Reacțiile entuziaste ale părinților i-au inspirat să înceapă colaborarea la cartea de față. În cadrul seminarului, mulți părinți au spus cât de folositoare s-au dovedit a fi aceste idei pentru a-i ajuta să se înțeleagă pe ei înșiși și să creeze legături pline de sens cu propriii lor copii. Nu puțini părinți i-au îndemnat: „De ce nu scrieți ceva împreună, astfel încât și alții să aibă parte de impresionanta voastră știință și înțelepciune – și energie – pe care ați adus-o în seminar?”

Suntem încântați că avem șansa de a vă împărtăși concepțiile noastre. Sperăm că această carte comunică într-o manieră plăcută și accesibilă unele dintre ideile despre arta și știința de a cultiva relații și despre cunoașterea de sine. Sperăm de asemenea că această carte vă va fi de ajutor pentru ca dvs. și copilul dvs. să vă descoperiți reciproc cu bucurie crescândă în fiecare zi.

A CULTIVA RELAȚII ȘI ÎNȚELEGERE DE SINE

Modul cum comunicăm cu proprii noștri copii are un impact profund asupra dezvoltării lor. Când comunicarea este reciprocă și afectuoasă, acest lucru face să se dezvolte în copil un sentiment de securitate. Relațiile sigure, datorate de încredere ajută copiii să reușească în multe domenii ale vieții lor.

Abilitatea noastră de a comunica eficient, creând copiilor noștri un sentiment de securitate, ține într-o măsură hotărâtoare de măsura în care noi am înțeles și am integrat evenimentele din propria noastră copilărie. Faptul de a fi descoperit resorturile intime ale vieții noastre ne permite să înțelegem și să asumăm propriile experiențe din copilărie, cu tot binele și răul lor, ca pe o parte a poveștii vieții noastre, care continuă. Nu putem schimba ceea ce ni s-a întâmplat în copilărie, dar putem schimba ceea ce credem despre acele evenimente.

Raportându-ne diferit la propria viață, devenim capabili să conștientizăm experiențele noastre din prezent, inclusiv emoțiile și percepțiile noastre, și să realizăm impactul pe care evenimentele din trecut îl au asupra prezentului. Înțelegând cum anume ne amintim și cum ne alcătuim o imagine a noastră înșine ca parte a lumii în care trăim,

putem să realizăm modalitatea în care trecutul ne influențează viețile. Faptul de a ne fi înțeles viețile îi ajută pe copiii noștri, deoarece ne eliberează de constrângerile trecutului, făcându-ne capabili să relaționăm cu ei într-o manieră spontană și empatică, ce le creează condiții optime de creștere. Pe măsură ce vom putea să ne înțelegem propria noastră experiență emoțională, vom fi capabili să relaționăm empatic cu copiii noștri, ajutându-i să se înțeleagă pe ei înșiși și să se dezvolte armonios.

În absența reflecției, istoria tinde să se repete, iar părinții cad în capcana de a transmite copiilor lor modele nocive din trecut. Făcând efortul de a ne înțelege viețile, putem ieși din situația, de altfel, aproape previzibilă, în care cauzăm copiilor noștri același tip de traume pe care le-am suferit în copilăria noastră. Studiile au arătat clar că atașamentul copiilor noștri față de noi va fi influențat de ceea ce ni s-a întâmplat când eram tineri, dacă nu reușim să procesăm și să înțelegem acele experiențe. Având acces la resorturile intime ale vieților noastre ne putem aprofunda capacitatea de înțelegere de sine, conferind coerență experienței noastre emoționale, perspectivei asupra lumii și interacțiunilor cu propriii copii.

Desigur, dezvoltarea integrală a personalității copilului este influențată de mulți factori, inclusiv moștenirea genetică, temperamentul, sănătatea fizică și experiența. Relațiile dintre părinți și copii constituie o parte extrem de importantă, care influențează direct personalitatea aflată în formare a copilului. Inteligența emoțională, respectul de sine, abilitățile cognitive și de socializare se construiesc pe baza acestei prime relații de atașament. Modul cum părinții au reflectat asupra vieții lor influențează direct natura acestei relații.

Chiar dacă ajungem la o bună cunoaștere de sine, copiii noștri nu vor fi scutiți de propriile lor experiențe de viață. Deși propria noastră înțelegere de sine le poate pune la dispoziție o bază sigură, rolul nostru ca părinți este de a sprijini dezvoltarea copilului nostru, nu de a-i garanta rezultatul. Studiile științifice sugerează că acei copii care au stabilit o legătură pozitivă în viață beneficiază de resurse care-i ajută să facă față provocărilor vieții (reziliență). Construirea unei relații pozitive cu copiii noștri presupune să fim deschiși față de propria noastră maturizare și dezvoltare interioară.

Prin procesul de reflecție poți spori gradul de coerență al poveștii vieții tale și poți ameliora relația cu propriul copil. Nimeni nu a avut o „copilărie perfectă”, iar unii dintre noi au avut parte de experiențe mai dificile decât alții. Totuși, chiar cei care au avut în trecut experiențe cumplite de dificile pot reuși să rezolve aceste probleme și să aibă relații constructive și pline de satisfacții cu propriii copii. Studiile au arătat că și părinții care nu au avut parte de „părinți suficient de buni” pot să înțeleagă ce s-a petrecut în viața lor și să aibă parte de relații benefice. Modul în care reușim să procesăm și să înțelegem ceea ce s-a petrecut cu noi în trecut este mai important pentru copiii noștri decât ceea ce ni s-a întâmplat. Pe întreg parcursul vieții noastre avem prilejul de a ne schimba și maturiza.

DESPRE ACEASTĂ CARTE

Această carte nu este o carte „cum să”. Ea este despre „cum ne”. Vom explora noi perspective asupra creșterii și educării copiilor prin examinarea modului în care ne amintim, percepem, simțim, comunicăm, intrăm în contact,

înțelegem, ne detașăm și ne reconectăm, cum reflectăm împreună cu copiii noștri la natura experiențelor lor lăuntrice. Vom explora teme ce au făcut obiectul unor cercetări recente legate de relația părinte-copil, coroborându-le cu descoperiri de ultimă oră din domeniul neuroștiințelor. Examinând informațiile oferite de știință despre modul în care percepem realitatea și ne relaționăm, beneficiem de o nouă perspectivă care ne poate ajuta în aprofundarea înțelegerii noastre cu privire la noi înșine, la copiii noștri și la relațiile noastre cu ceilalți.

„Exercițiile introspective” de la sfârșitul fiecărui capitol pot fi folosite pentru a explora noi posibilități de înțelegere lăuntrică și comunicare interpersonală. Reflecțiile născute în urma acestor exerciții au ajutat părinții să aprofundeze înțelegerea unor experiențe din prezent și din trecut, putând, astfel, să-și amelioreze relațiile cu propriii copii.

Consemnarea experiențelor dvs. legate de aceste exerciții într-un jurnal vă va oferi prilejul unei aprofundări a reflecției și a cunoașterii de sine. Scrisul poate să ajute la eliberarea psihicului dvs. din hățișurile trecutului, permițându-vă o mai bună înțelegere de sine. Notațiile din jurnal pot să cuprindă tot ceea ce doriți – desene, reflecții, descrieri și povestiri. Unora nu le place să scrie, preferând să reflecteze în singurătate sau să discute cu un prieten. Alora le place să scrie zilnic în jurnal sau în clipa când se simt motivați de o experiență sau de o trăire afectivă. Puteți face ceea ce credeți că vi se potrivește. Exercițiile își vor dovedi validitatea pe terenul unei atitudini deschise și al unor reflecții susținute.

Secțiunile hașurate de la sfârșitul fiecărui capitol, secțiuni intitulate „Ce spune știința”, vor oferi celor interesați informații suplimentare despre diverse aspecte ale cercetărilor științifice care sunt relevante în creșterea și educarea

copiilor de către părinți. Aceste secțiuni nu sunt esențiale pentru a înțelege și pune în practică ideile din corpusul principal al cărții, oferind un plus de informații detaliate într-o manieră accesibilă cititorului, sub forma unei discuții care furnizează baza științifică a multor concepte din carte. Sperăm că le veți considera niște prilejuri de reflecție utile. Fiecare dintre secțiunile intitulate „Ce spune știința” se referă la textul principal al cărții, dar ea poate fi citită independent de alte secțiuni ce apar sub același titlu, având un caracter autonom. Citirea tuturor acestor secțiuni va oferi o viziune interdisciplinară asupra unor aspecte relevante în procesul de creștere și educare a copiilor.

Oamenii de știință obișnuiesc să spună că „șansa surâde celor cu mintea bine pregătită”. Cunoștințele despre știința dezvoltării și despre experiența umană pot pregăti mintea pentru o înțelegere mai profundă a vieții emoționale a copiilor voștri și a dvs. înșivă. Fie că veți citi aceste secțiuni după terminarea fiecărui capitol sau preferați să le cercetați după citirea textului principal al cărții, sperăm că veți alege acea variantă care se potrivește cel mai bine propriei dvs. maniere de a învăța.

UN MOD DE ABORDARE A CREȘTERII ȘI EDUCĂRII COPIILOR

Această carte vă va încuraja să adoptați o abordare a creșterii și educării copiilor care se întemeiază pe principii le înțelegerii launtrice și contactului interpersonal. Ideile de forță ale acestei perspective sunt concentrarea atenției în prezent, disponibilitatea de a învăța pe tot parcursul vieții, flexibilitatea răspunsului, *mindsight* și capacitatea de a te bucura de viață.

CAPITOLUL I

CUM NE AMINTIM: EXPERIENȚA DETERMINĂ CINE SUNTEM

Introducere

Când devenim părinte, aducem cu noi probleme din trecutul propriu care influențează modalitatea în care ne creștem și educăm copiii. Experiențele care nu au fost complet procesate pot crea probleme nerezolvate și lăsa urme care influențează maniera în care reacționăm față de copiii noștri. Aceste probleme pot ieși foarte ușor la suprafață într-o relație părinte-copil. Când apar astfel de episoade, răspunsurile pe care le dăm copiilor noștri iau deseori forma unor reacții emoționale puternice, comportamentelor impulsive, percepțiilor distorsionate sau a senzațiilor corporale. Aceste stări psihice intense ne diminuează capacitatea de a gândi limpede și a ne păstra flexibilitatea, afectând interacțiunile și relațiile cu propriii copii. În asemenea cazuri, acțiunile noastre nu seamănă deloc cu cele ale părintelui care intenționăm să fim, întrebându-ne adesea de ce rolul de părinte pare să „scoată la iveală tot ce-i mai rău în noi”. Chiar și când nu suntem conștienți de originea lor, problemele care își au rădăcina în trecut se repercutează în realitatea prezentului, afectând direct modul cum îi percepem pe copiii noștri și cum interacționăm cu ei.

Aducem în rolul de părinte propriul nostru bagaj emoțional, ce poate afecta relația cu copiii noștri într-o manieră imprevizibilă. Reminiscențele problematice sau traumele și pierderile neasumate corect implică prezența unor motive din trecut. Ele își au originea în experiențe recurente din copilărie, reprezentând circumstanțe dificile cu mare încărcătură emoțională. Mai ales dacă nu am reflectat asupra lor, integrându-le în propria noastră înțelegere de sine, pot continua să ne afecteze în prezent.

De exemplu, dacă mama ta pleca deseori de acasă fără să-și ia rămas bun, deoarece nu dorea să te audă plângând, îți va fi fost foarte greu să fii încrezător, mai ales în perioade de eventuală separare. Te simțeai temător și nesigur. După ce ea pleca fără ca tu să știi, începeai să o cauți, iar absența ei te îngrijora. Situația devenea și mai stresantă dacă adultul care te avea în grijă insista să nu plângi. Nu te simțeai trădat și necăjit doar de absența mamei, dar și pentru că niciun adult nu te consola ascultându-te, empatizând cu sentimentele tale, înțelegându-te și făcându-te să simți că nu ești singur. Fără acest sprijin, nu ai avut cum să procesezi disconfortul emoțional.

Dacă s-a întâmplat astfel în copilăria ta, după ce devii părinte, experiențele legate de separare pot fi declanșatorul unei întregi game de reacții emoționale. Ele pot să actualizeze în dvs. sentimentele legate de abandon, făcându-vă să nu fiți în largul dvs. când sunteți nevoit să vă despărțiți temporar de propriul copil. Această stânjenală va fi percepută de copil, făcându-l să se simtă nesigur, amplificându-i neliniștea, iar apoi potențând propriul dvs. disconfort în clipa când sunteți nevoit să vă despărțiți de el. Astfel, pornește o adevărată avalanșă emoțională, o reacție în lanț unde răspunsurile reflectă propriile dvs. experiențe din copilărie.

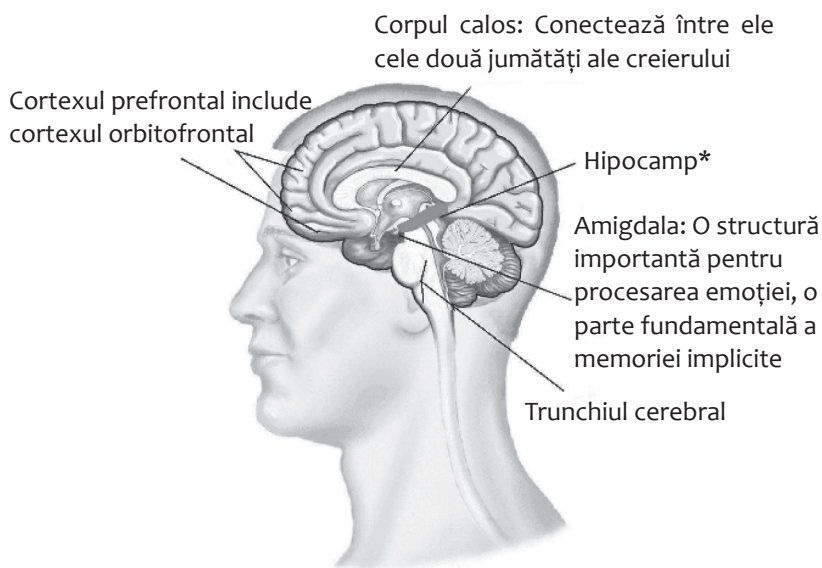


FIGURA 1. Diagramă a creierului uman privit din mijloc spre partea dreaptă. Se observă câteva structuri cheie implicate în memorie, inclusiv amigdala (responsabilă cu procesarea memoriei emoționale), hipocampus (formele explicite de memorie) și cortexul orbitofrontal (memoria autobiografică explicită). Poveștile de viață coerente, așa cum sunt descrise în capitolul următor, pot presupune integrarea informațiilor din ambele emisfere, prin intermediul corpului calos.

*Partea hașurată reprezintă locația hipocampusului de cealaltă parte a trunchiului cerebral din această diagramă. La capătul hipocampusului se află amigdala responsabilă de procesarea emoției. Aceste două structuri sunt o parte a lobului medio-temporal care este situat de o parte și de alta a acestei perspective mediane.

Tabelul I. Formele memoriei

MEMORIA IMPLICITĂ

- Prezentă la naștere
- Fără prezența senzației aducerii aminte când amintirile sunt recuperate
- Include memoria comportamentală, perceptuală și, probabil, corporală
- Include modele mentale
- Participarea atenției conștiente *nu* este necesară pentru înregistrarea amintirilor
- Nu implică hipocampusul

MEMORIA EXPLICITĂ

- Se dezvoltă în timpul celui de-a doilea an de viață și ulterior
- Senzația aducerii aminte este prezentă când se recuperează amintiri
- În cazul amintirilor cu caracter autobiografic, există percepția de sine și percepția timpului
- Include memoria semantică (factuală) și incidentală (autobiografică)
- Necesită participarea atenției conștiente
- Implică hipocampusul
- În cazul amintirilor autobiografice, implică de asemenea cortexul prefrontal

Exerciții introsective pentru relaționare

1. Scrieți în jurnal ori de câte ori emoțiile dvs. iau forma unor reacții impulsive. Veți putea observa astfel anumite tipare de interacțiune cu propriii voștri copii ce declanșează aceste experiențe emoționale. Pentru moment, rezumați-vă să le observați – nu încercați încă să vă modificați răspunsul, observați doar.

2. Extindeți-vă observațiile pentru a include reflecții despre posibila natură implicită a reacțiilor față de copilul dvs. Reflectați asupra acestor elemente implicite ale memoriei și asupra faptului că acestea nu dau senzația de a fi „aduceri aminte”. Transformarea implicitului în explicit, concentrarea atenției conștiente asupra acestor elemente de o natură mai degrabă automată din trecut constituie o parte importantă în procesul de aprofundare a înțelegerii de sine și în dobândirea capacității de a relaționa cu propriul copil.

3. Gândiți-vă la o problemă din viața dvs. care vă afectează capacitatea de a relaționa flexibil cu propriul copil. Concentrați-vă asupra aspectelor trecute, prezente și viitoare ale acestei probleme. Vă vine în minte vreun motiv sau model generic legat de interacțiunile din trecut? Ce emoții implicite și senzații corporale apar când vă vine în minte, în prezent, această problemă? Există și alte ocazii când ați avut aceste senzații? Există elemente din trecutul dvs. care pot contribui la apariția lor? Cum influențează aceste motive și afecte percepția dvs. de sine și relațiile cu propriul dvs. copil? Cum vă formează ele modalitatea de a vedea viitorul?