

TREI

Când părinții se enervează

O nouă abordare pentru a înțelege și
soluționa conflictele din familie

CARL SEMMELROTH

Traducere din engleză de Irina-Marina Borțoi

Cuprins

<i>Mulțumiri</i>		9
<i>Introducere</i>	Cum să folosești această carte în mod optim	11
Capitolul 1.	Lanțul furiei	13
Capitolul 2.	Crearea și impunerea regulilor	25
Capitolul 3.	Cine deține controlul?	44
Capitolul 4.	Folosirea propriei nefericiri pentru a ne controla copiii	63
Capitolul 5.	Furia parentală și excluderea din familie	81
Capitolul 6.	Furia părinților și înfumurarea copiilor	101
Capitolul 7.	De la grija afectuoasă la emoțiile supralicitate — o pantă alunecoasă	118
Capitolul 8.	Atenția copiilor, televizorul și furia părinților	134
Capitolul 9.	Folosirea dimensiunii imaginare din relația părinte-copil	148
Capitolul 10.	Cultivarea unor atitudini care să te ajute să-ți crești copiii fără să te înfurii	159

Cu toții ne dorim ce e mai bun pentru copiii noștri și vrem să fim părinții perfecți pentru ei. Poți avea tendința de a te învinovăți, crezând că ești un părinte rău, atunci când îți pierzi răbdarea sau când nu îți atingi idealul pe care ți l-ai impus. Te rog să fii blând și înțelegător cu tine însuși pe măsură ce încerci să faci schimbările reale sugerate în paginile de față. Nimeni nu este perfect. Orice călătorie lungă începe cu pași mici în direcția potrivită. Chiar și doi pași înainte și unul înapoi duc la progres. Folosește materialele prezentate ca pe o hartă pe care o poți consulta pentru a găsi direcția în care îți dorești să călătorești, și fă primii pași. Chiar dacă parcurgi doar o parte din călătorie, tot vei obține schimbări semnificative pentru tine și familia ta. *Bon voyage!*

Capitolul 1

Lanțul furiei

Angela este gata să-și lovească fiul de patru ani. Dar brațul îi îngheață în aer. Privirea de pe chipul lui îi dezamorsează furia la jumătatea detonării. Regiunea din spatele ochilor ei începe brusc să palpitate în timp ce expresia băiatului i se imprimă acolo ca un semn făcut cu fierul roșu pe creierul ei. Imediat știe că acel semn va rămâne acolo pentru totdeauna. Ochii lui Eddie, mari cât cepele, arată o groază pe care nu a mai simțit-o până atunci — a ajuns, iată, să nu se mai simtă în siguranță cu mama lui.

O rușine electrizantă înlocuiește epuizarea Angelei, produsă de criza ei însoțită de urlete. Eddie se îndepărtează de ea în timp ce ea încearcă, precum într-o intervenție de „prim-ajutor“, să-l ia în brațe pentru a salva visurile lor comune.

Ultima urmă a încrederii sale în sine, ca părinte, este înlocuită de ura de sine și depresie. Visurile sale, de a fi mama pe care ar fi vrut să o aibă, de a iubi și de a fi iubită, de a avea momente plăcute immortalizate în fotografii pe care să le prețuiască toată viața, toate acestea par acum o glumă proastă. Lucrurile nu s-au petrecut deloc cum și-ar fi dorit.

Enervarea sa față de „problemele“ legate de mâncat și dormit ale lui Eddie de când era sugar s-au transformat în dezgust în perioada în care l-a învățat mersul la toaletă. Nu și-a imaginat niciodată că avea să recurgă la jignirea și batjocorirea propriului copil. Nerăbdarea resimțită când fiul ei de doi ani repeta la nesfârșit cuvântul „nu“ s-a transformat în țipete. Ridicarea

tonului la copil când acesta nu o băga în seamă s-a transformat în urlete și amenințări. Iar acum, asta!

„Sunt o mamă și o persoană groaznică“, se gândește ea. „Am fost tare proastă când am crezut că ar trebui să fiu părinte. A fost doar un vis. Urăsc ce se întâmplă și mă urăsc pe mine. Nu mi-am dat seama niciodată că sunt un om atât de oribil, atât de furios.“ Angela este destul de capabilă să fie un părinte foarte bun și să-i ofere un cămin sănătos, sigur și disciplinat copilului ei. Problema nu e că Angela nu ar ști că este „un om oribil și furios“, fiindcă nu este. Problema e că Angela știe prea puține despre furie. În special, nu știe ce îi intensifică furia și nu știe ce să facă în această privință.

Furia ține de control. Mulți părinți ajung să încerce să-și controleze copiii și, făcând acest lucru, își umplu casele cu interacțiuni pline de furie. Când se întâmplă acest lucru, părinții devin mai frustrați și mai nefericiți, în timp ce copiii lor devin mai distanți și deseori incontrollabili.

Este util să înțelegem cum și de ce furia, odată plantată în familie, are tendința de a crește în frecvență și intensitate. Ca un drog ce dă dependență, e nevoie de o furie tot mai extremă și tot mai frecventă pentru a satisface această nevoie.

Mai întâi, să facem distincția între termenii referitori la furie:

1. Ceilalți nu ne văd gândurile și sentimentele pline de furie, așa că vom numi aceste evenimente interne *pregătirea pentru comportamentele pline de furie*. Printre acestea se numără irascibilitatea, sentimentul de a fi jignit sau victimizat, planurile de răzbunare, reflectarea la imperfecțiunile celorlalți și sentimentele de indignare morală.
2. Acțiunile noastre pline de furie și exprimarea acesteia pot fi văzute de alți oameni, iar atunci se numesc *comportamente pline de furie*. Printre acestea se numără expresiile faciale și cuvintele pline de mânie, gesturile amenințătoare, lovirile și chiaruciderea.

Ideea de reținut este că: sentimentele și gândurile pline de furie (1) ne pregătesc să punem în practică niște comportamente pline de furie (2).

Când un tată reacționează cu un sentiment de furie la faptul că fiul său a tuns iarba neglijent, corpul tatălui se pregătește pentru un atac fizic asupra fiului său. Sentimentul de furie reprezintă literalmente faptul că el simte și conștientizează la nivel fizic aceste pregătiri interne ale corpului. În organismul adultului au fost eliberate substanțe chimice care îi accelerează bătăile inimii, trimițându-i mai mult sânge în brațe și picioare și crescându-i tensiunea. Aceste modificări fiziologice pregătesc corpul tatălui pentru un atac fizic asupra fiului său.

Poate și se va părea șocant să te gândești la sentimentul tău de furie în termeni atât de cruzi. În mod normal nu conștientizăm faptul că sentimentul nostru de furie este modul prin care corpul nostru se pregătește să atace fizic pe cineva. Foarte rar se întâmplă să punem în practică un atac fizic. De obicei, comportamentele pline de furie pe care le afișăm îl avertizează pe celălalt că ne pregătim să îl atacăm. Acea avertizare, dacă este luată în serios, va fi deseori suficientă pentru a obține ceea ce vrem. Expresiile noastre faciale pot fi de ajuns pentru a face un copil să dea muzica mai încet. Dacă asta nu e suficient, ar putea fi de ajutor vorbitul pe un ton furios. Iar dacă nici asta nu merge, putem țipa la copil într-un mod amenințător.

Indiferent cât de bine ne justificăm această furie aferentă creșterii copiilor, ca fiind necesară și naturală, eventuala eficacitate a acestor comportamente pline de furie va merge mână în mână cu faptul că cel mic le va resimți ca pe niște pași spre vătămarea fizică. Eficacitatea comportamentelor pline de furie depinde așadar de faptul că acel copil va învăța să evite ceea ce ar putea urma. Furia eficace a părinților trebuie să-i facă pe copii să simtă frică.

Sentimentele și comportamentele pline de furie sunt legate între ele, formând un lanț care se întinde de la o ușoară irascibilitate însoțită de o grimasă la un sentiment de furie explozivă însoțit de un atac fizic în toată puterea cuvântului. Odată ce părinții încep să folosească furia pentru a-și controla copiii, gândurile și comportamentele lor pline de furie tind să se îndrepte către capătul extrem al lanțului furiei.

Gândiți-vă la aceste interacțiuni dintre părinte și copil:

- Celia, de 10 luni, se târăște sub o masă din sufragerie și scoate încărcătorul telefonului din priză din perete.
- Tatăl Celinei, Jack, se întrerupe din uitatul la televizor și se pune în patru labe ca să o scoată pe Celia de sub masă și să pună încărcătorul la loc în priză. O ridică, o așază în fața scaunului său și îi pune câteva jucării în jur.
- De îndată, Celia se târăște din nou spre masă. Jack abia o prinde înainte ca ea să se ducă sub masă. O ridică și spune: — Maimuțică mică. Nu e voie. Vino încoace și joacă-te cu cuburile.
- Când este eliberată, Celia se duce din nou direct spre masă. Jack spune: — Nu, Celia. Nu e voie.
- Celia se oprește și se uită la tatăl ei. Ea râde, el îi zâmbește. Apoi Celia se duce sub masă și ajunge la încărcător înainte ca Jack să o tragă afară. Ea plânge. Tatăl ei devine mai serios și spune pe un ton ridicat: — Nu e voie.
- O duce înapoi la scaunul lui și o așază lângă cuburi.
- Celia ia în mână un cub, apoi îl aruncă pe jos și se îndreaptă cu viteză spre masă. Jack urlă: — Nu!
- Dă să se ridice. Celia se oprește, se uită la el și continuă. Jack se năpustește asupra ei și strigă: — Nu.

- O apucă agresiv și o pune în pătuț, unde Celia adoarme plângând.

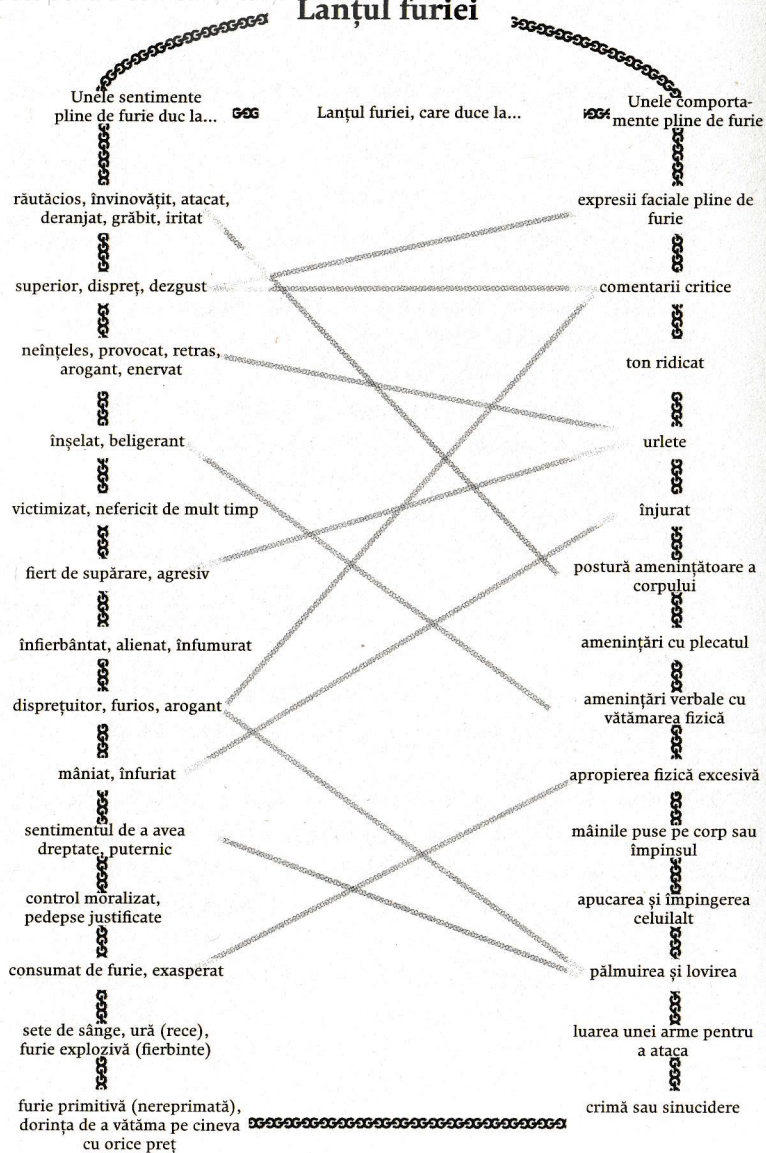
Trei ani mai târziu, când Celia are patru ani, Jack o ia cu el la cumpărături.

- Celia spune: — Vreau acasă. Tatăl ei răspunde: — Durează doar câteva minute și nu vreau să te aud miorlăind tot timpul. O așază în căruciorul de cumpărături.
- Celia se întinde și apucă o conservă de pe un raft. Pe un ton furios, Jack spune: — Potolește-te!
- Celia se întinde din nou când ajung pe următorul culoar și trage o cutie de cereale pentru micul dejun de pe raft. Jack strigă: — Potolește-te! Vezi tu ce primești acasă dacă nu ești cuminte!
- Celia ia un pachet de gumă de mestecat în timp ce stau la coadă la casă. Tatăl ei i-l ia din mână și o pocnește.

În relația cu fiica sa Celia, Jack a regresat de-a lungul lanțului furiei — de la intervenții iritate la palme și alte lovituri trei ani mai târziu. Orice gând sau sentiment de pe partea dreaptă a schemei de mai jos atrage după sine tendința de a înainta pe lanțul furiei.

De exemplu, senzația de iritare față de copiii tăi atrage după sine tendința de a merge dincolo de expresiile faciale furioase și de a face comentarii critice. La fel, stima exagerată de sine antrenează tendința de a merge dincolo de amenințările că vei părăsi familia sau că vei restricționa banii sau iubirea. De asemenea,

Lanțul furiei



aceste reacții tind, mai departe, să te ducă pe teritoriul sentimentului că ești îndreptățit să aplici pedepse și al unor amenințări fizice corespunzătoare.

Furia antrenează tendința de a coborî pe lanțul furiei înspre comportamentele distructive.

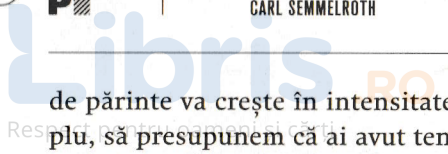
Multe familii, la fel ca Jack și fiica lui, tind să-și intensifice reacțiile furioase de-a lungul anilor. Când s-a născut Celia, Jack nu și-ar fi putut închipui că avea să o lovească vreodată. Acum, că ea are patru ani, el nu își poate închipui că s-ar înfuria vreodată pe ea până în punctul în care s-o ucidă. Însă calea „naturală“ a furiei este de a deveni tot mai extremă pe măsură ce este folosită. Jack nu a înțeles că atunci când a început să-și amenințe copilul în mod regulat, se pregătea pentru a deveni tot mai furios de-a lungul anilor.

Lanțul furiei se aplică și altor experiențe legate de mâniere. Reacțiile lui Jack la șoferii care îi taie fața, la cheltuielile excesive ale soției sale și la multe alte lucruri din viața lui care nu merg așa cum și-ar dori el se pot deteriora în funcție de modul în care arată propriul său lanț al furiei.

Situațiile frustrante produc o exacerbare a furiei de-a lungul lanțului furiei. Fiecare om are un lanț al furiei care îi este specific.

Unii oameni au un lanț al furiei destul de scurt. Când lucrurile nu merg așa cum și-ar dori sau așa cum se așteaptă, încep cu strigătele și recurg imediat la atacuri fizice. Majoritatea oamenilor cred că doar aceste persoane sunt cele care au o problemă cu furia. Asta e ca și cum am spune că numai oamenii care consumă alcool până intră în comă în fiecare zi au o problemă cu alcoolul.

Modul în care crește în intensitate furia unui om într-o situație care nu merge bine pentru el reprezintă felul în care și furia sa



de părinte va crește în intensitate de-a lungul anilor. De exemplu, să presupunem că ai avut tendința de a-ți da aere când erai mai tânăr. Prin urmare, uneori intrai în conflicte cu alții care nu răspundeau la cererile tale. Apoi ți-ai întemeiat o familie. Este posibil ca, mai târziu, când membrii acesteia nu vor răspunde la cererile tale, să ameninți că îți vei părăsi familia. Când asta nu va funcționa, e posibil să răspunzi cu o furie arogantă, folosind în același timp amenințări verbale și fizice. Stima exagerată de sine îi face pe alți oameni să plătească pentru lipsa lor de deferență.

EXERCITIUL 1-A: CUM ARATĂ LANȚUL FURIEI MELE?

Folosind „lanțul furiei“ drept ghid, încearcă să-ți amintești sentimentele și acțiunile tale din două situații în care ai devenit foarte furios — aceste contexte nu trebuie să țină de rolul tău de părinte. Din ce punct al lanțului ai pornit? Unde ai ajuns? Nu trebuie să petreci prea mult timp încercând să-ți diagnostichezi furia. Restul cărții te va conduce printr-o examinare a tiparelor caracteristice ale furiei părinților. Acum obiectivul este doar de a recunoaște că sentimentele și comportamentele tale pline de mânie au anumite tipare.

Un exemplu te va ajuta să vezi cum poți înțelege mai bine lanțul furiei.

EXEMPLU: DESCRIE UN INCIDENT MAJOR CÂND TE-AI ENERVAT

Soția mea și cu mine ne-am certat rău de tot acum ceva timp. Nu am făcut decât să o întreb dacă și-a schimbat uleiul la mașină în ultima vreme. Ea m-a ignorat, iar eu am întrebat-o din nou,

pe un ton mai ridicat. Curând am ajuns să țipăm unul la altul. În cele din urmă i-am zis că încep să obosesc să trăiesc cu o tută. Ea a trântit o farfurie de masa din bucătărie și a ieșit din cameră. Simțeam că nu făcusem nimic, iar ea pur și simplu nu aprecia că încerc să am grijă de anumite lucruri. M-am enervat tot mai rău cu cât m-am gândit mai mult la asta. Mi-am imaginat cum o să mă duc peste ea și o să îi zic vreo două.

Unde te plasează acest incident pe lanțul furiei?

Păi, ea mă acuză mereu că o critic. Presupun că așa a interpretat și întrebarea mea despre mașina ei. Când mă uit la veriga „Comentarii critice“ de pe lanțul furiei și la sentimentele corespunzătoare acestora, îmi dau seama că mă consider de fapt superior soției mele în privința multor lucruri. Când nu se ocupă de lucruri așa cum aş face-o eu, o privesc cu un oarecare dispreț. Cu siguranță am coborât rapid din acel punct, pe lanțul furiei, trecând prin „tonul ridicat“ și „urlete“ până la „înjurat“. Când a ieșit din cameră, simțeam că voiam să cobor încă un pic pe lanțul furiei.

Exemplul tău 1:

Descrie un incident major când te-ai enervat:

Unde te plasează acest incident pe lanțul furiei?

Exemplul tău 2:

Describe un incident major când te-ai enervat:

Unde te plasează acest incident pe lanțul furiei?

Comportamentele și gândurile tale pline de furie, care apar când încerci să rezolvi problemele din viața ta, îți pot prestabili un tipar al furiei și în calitate de părinte. Diferența va fi că vei deveni, poate, și mai extrem și vei înainta mai mult pe lanțul furiei ca părinte decât atunci când interacționezi cu alți adulți.

Acest lucru se petrece deoarece oamenii au tendința să simtă că au dreptul să-și controleze copiii și, întrucât copiii sunt mai puțin puternici și au mai puțină experiență în ceea ce privește autoapărarea, sunt niște ținte mai ușoare decât adulții.

Există mai multe elemente care pot exagera mânia. Coborâm pe lanțul furiei mai repede și mai ușor atunci când în ecuație intră substanțele dezinhibitoare, cum ar fi alcoolul. Și drogurile care tind să afecteze gândirea, cum ar fi amfetaminele, pot exacerba furia. În plus, acele boli psihice care dau naștere unei gândiri dezorganizate fac oamenii să coboare rapid pe lanțul furiei.

În cele din urmă, și locația poate schimba totul. Uneori furia explodează, coborând pe lanțul furiei, dacă o persoană simte că se află pe un teritoriu familiar și îl vede pe celălalt ca pe un intrus. Polițiștii își fac griji pe bună dreptate când trebuie să intre în casa unei persoane furioase.

Cea mai periculoasă combinație de factori în ceea ce privește lanțul furiei apare la o persoană care:

- are un istoric de gesturi violente;
- consumă droguri care alterează gândirea;
- este beată;
- are un istoric de boli psihice care afectează coerența gândirii; și
- se află acasă, în prezența familiei.

Dacă ai o problemă legată de furie, nu bea, nu lua droguri, ia medicamentele prescrise pentru orice boală psihică ai avea și stai departe de familie dacă încalci vreuna dintre aceste reguli.

Furia părinților poate fi vindecată numai prin găsirea unor moduri mai bune de creștere a copilului; a încerca să-ți controlezi copiii cu ajutorul amenințărilor nu te va face mai puțin mânios. Mare parte din această carte își propune să ajute părinții să găsească alternative la furie.

Parentajul presupune să găsești soluții la o serie lungă de probleme, întinsă pe mulți ani. Copiii își încep viața cu experiență