

CARLA NAUMBURG

CUM SĂ NU-ȚI PIERZI CUMPĂTUL

GHID PRACTIC PENTRU A DEVENI
UN PĂRINTE (MAI) CALM

Traducere din limba engleză de
DORINA TĂTĂRAN

Prefață de DIANA VIJULIE

CORINT
PENTRU
PĂRINȚI

Redactare: Diana Pîțiligă, Ioana Andreea Tudose

Cap limpede: Alexandra Limoncu

Tehnoredactare: Codruț Radu

Design copertă: Dan Mihalache

Ilustrația copertei: Shutterstock

How to Stop Losing Your Sh*t with Your Kids

Carla Naumburg

Copyright © 2019 by Carla Naumburg

First published in the United States in 2019 by Workman Publishing Company, Inc.

Translation rights arranged by Graal Literary Agency and Gillian MacKenzie Agency, LLC

Romanian Copyright © 2022, Corint Books SRL

All rights reserved.

Toate drepturile asupra acestei ediții în limba română aparțin

CORINT PENTRU PĂRINȚI, un imprint al CORINT BOOKS,

str. Mihai Eminescu nr. 54A, București

www.edituracorint.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

NAUMBURG, CARLA

Cum să nu-ți pierzi cumpătul: ghid practic pentru a deveni un părinte (mai) calm / Carla Naumburg ; trad. din lb. engleză de Dorina Tătăran ; pref. de Diana Vijulie. - București : Corint pentru părinți, 2022
ISBN 978-606-088-103-2

I. Tătăran, Dorina (trad.)

II. Vijulie, Diana (pref.)

159.9

CAPITOLUL 3

Cunoaște-ți problemele: STĂPÂNEȘTE-ȚI BUTOANELE ȘI DECLANȘATOARELE

*Declanșatoarele te
scot din minți*

*Cum să îți dai seama
când ești provocat*

Ce anume te stârnește

Cu toții avem factori declanșatori, care sunt doar o parte din problemă. În cazul în care ești tentat să treci peste acest capitol, deoarece crezi că nu ai nicio problemă, ei bine, nu face asta. Aceste informații contează, așa că ia-ți cafeaua și fă-te comod.

În contextul acestei cărți, un factor declanșator este *orice lucru care face mai probabilă pierderea cumpătului față de copiii tăi*. Și asta prin faptul că îți face butoanele mai mari, mai strălucitoare și mai susceptibile de a fi apăsatate.

Având în vedere că oricine, de la verii la colegii tăi, îți poate apăsa butoanele și te poate face să-ți pierzi cumpătul, și că această carte este despre pierderea cumpătului față de copiii tăi, ne vom concentra pe ei. Prin definiție, copiii sunt profesioniști în apăsat pe butoane. Ei se mișcă prin lume cu degetele întinse, gata să atingă și să apese pe tot ce le iese în cale. Este ceva specific modului în care copiii învață,

.....
Prin definiție, copiii
sunt profesioniști în
apăsat pe butoane.
.....

cresc și interacționează cu lumea. Din nefericire, se întâmplă adesea ca ei să facă asta în moduri nepotrivite, imprevizibile și problematice. Acest lucru se explică prin faptul că un copil are creierul doar parțial dezvoltat.

Atunci când nu ești provocat, este mai puțin probabil ca un comportament al copilului tău să te enerveze, deoarece butoanele tale nu sunt ușor de găsit. Mă refer la acele momente glorioase în care poți cumva să rămâi răbdător și amabil în fața năzbâtiilor copilului tău.

Când ești provocat, însă, e o altă poveste. Sistemul tău nervos este în alertă maximă, gata să te trimită în modul „luptă sau fugi”, „rămâi nemișcat sau izbucnește”, la o simplă apăsare de buton. Butoanele tale se aprind și migrează spre un loc aflat chiar la nivelul ochilor copilului tău, nu ca afurisitul ăla de buton de urgență din lift (DE CE LE PUN ACOLO? Asta a fost o întrebare retorică. Știu eu de ce.). Ne întoarcem la copilul tău, care hoinărește cu degetul întins, căutând ceva de apăsat, iar dacă găsește un buton, poți fi sigur că va apăsa pe el. Cu cât este mai mic, mai imatur, mai extenuat sau mai provocat copilul tău,

cu atât va fi mai probabil ca el să își vâre degețelele murdare direct în punctele tale slabe.

Poate că faci față unei apăsări pe buton – sau chiar la două sau la 12 –, depinde dacă nu te dor șalele sau cât de în urmă ești cu facturile sau cât de nesuferit a fost șeful tău la serviciu. Totuși, până la urmă chiar și cei mai relaxați dintre noi ne vom pierde cumpătul și trebuie să înțelegem de ce. Suntem pe cale să trecem la un nivel superior al comportamentului de adult, oameni buni! Ne vom ține cumpătul, iar prin asta vreau să spun că vom identifica exact factorii declanșatori și vom vedea cum să îi stăpânim, astfel încât butoanele noastre să devină mai mici, mai puțin vizibile, mai puțin sensibile și, în cele din urmă, mai greu de apăsat.

Luați aminte la ce am spus. Am spus că vom face acele butoane *mai greu* de apăsat. *Nu* am spus că îi vom împiedica pe copiii noștri să apese pe ele. Aceasta este o distincție extrem de importantă, pentru că atunci când ne concentrăm asupra modului în care copiii noștri ne apasă pe butoane, soluția implicată este să îi determinăm să nu mai facă ceea ce fac. Cu toate că, din punct de vedere tehnic, copiii pot fi atât factorii declanșatori, cât și cei care apasă pe butoane, și nu trebuie să ne concentrăm pe ei în rolul de factor declanșator, din două motive:

1. Așa cum am mai spus, a-ți pune sănătatea mintală și funcționalitatea pe seama comportamentului nebunesc al altcuiva înseamnă să pierzi din start. Nu poți să îi faci responsabili pe alți oameni pentru ceea ce faci tu sau nu, mai ales când acești alți oameni se întâmplă să fie copiii tăi. Realitatea este că micuții tăi vor face întotdeauna tâmpenii și nu vor ezita să-ți apese butoanele. Este puțin probabil să schimbi asta. Treaba ta este să ai grijă de butoanele tale cât de mult poți și să rămâi cât mai calm posibil atunci când copiii tăi ajung la ele.

●●●●●●●●●●●●●●●●●●

Treaba ta este să ai grijă de butoanele tale cât de mult poți și să rămâi cât mai calm posibil atunci când copiii tăi ajung la ele.

●●●●●●●●●●●●●●●●●●

2. Din punct de vedere evolutiv, nu este normal să așteptăm de la copii să se comporte cum trebuie tot timpul. Acest lucru este valabil mai ales dacă sunt provocați sau se luptă cu probleme de dezvoltare, emoționale, fizice sau intelectuale, sau dacă este marți ori luna lor din astrogramă se află în Mercur. Cortexul lor prefrontal, partea din creier care este responsabilă pentru a-i ține în frâu, literalmente nu există încă. Este ca și cum le-ai cere să construiască o casă fără să aibă lemn sau unelte. Acest lucru nu este posibil.

TOT TREBUIE SĂ ȘTIU CUM SĂ MĂ DESCURC ÎN FAȚA COPILULUI MEU

PROBABIL CĂ ÎN ACEST PUNCT te gândești că este minunat să te concentrezi pe declanșatoare și butoane, dar copilul tău este, de asemenea, o parte importantă a situației. Poate că ai un copil al cărui comportament este provocator sau derutant pentru tine sau poate că este într-o etapă a dezvoltării pe care nu știi cum să o gestionezi. Bănuiești că există multe moduri de a-ți crește copiii cu mai multă pricepere, dar nu știi și care sunt acestea. Iată câteva idei:

Ca părinte, sarcina ta numărul unu este să îți menții copilul în siguranță. Fă tot ce poți.

Sarcina ta numărul doi este să îți gestionezi emoțiile astfel încât să le poți răspunde copiilor tăi calm și fără să îți pierzi cumpătul. Despre asta este vorba în această carte.

Pornind de aici, trebuie să îți dai seama cum vrei să-ți crești copiii, lucru care ține de felul în care reacționezi la ce fac ei, la fel de mult ca de orice altceva. Există o mulțime de moduri corecte de a face acest lucru pe cât de mulți părinți există. Secretul, însă, este să găsești ceea ce funcționează pentru tine și pentru familia ta. A avea un plan pentru modul în care vei reacționa atunci când copilul își va lovi fratele, te va minți în față sau va pierde încă un aparat dentar te va ajuta să îți păstrezi calmul în momentele dificile.

lată câteva căi de a-ți face un astfel de plan.

★ Începe cu oamenii care vă cunosc bine pe tine și pe copiii tăi. Aceștia pot fi membri ai familiei, prieteni sau medici care vă îngrijesc pe voi toți. Împărtășește-le îngrijorările tale și cere-le sfatul.

★ Caută idei și practici specifice culturii și comunității din care faci parte. Aici se pot încadra comunitatea ta religioasă și spirituală, colegi care sunt părinți ori profesori, precum și consilieri de la școala unde merge copilul tău.

★ Vorbește cu un expert, cum ar fi un terapeut de familie, un psiholog pentru copii sau cu un consilier parental.

★ Caută sfaturi în cărțile de parenting, webinare sau podcasturi. Doar nu uita să pui totul în perspectivă, atunci când iei în considerare sfaturile. Vezi dacă se potrivesc cu structura, stilul și valorile familiei tale. Dacă nu, continuă să cauți.

★ Reține că există numeroase și excelente feluri de a-ți crește copilul. Ferește-te de oricine ar încerca să te facă să crezi că metoda respectivă este singura posibilă.

★ Chiar dacă ai un plan, nu vei face de fiecare dată alegerea corectă. Vei greși, iar acest lucru este în regulă. Vestea bună este că orice faci atunci când ești calm este mai bine decât ce scoți din tine când ești nervos și frustrat. Fă tot posibilul să te controlezi; în scurt timp, copiii tăi îți vor oferi o altă ocazie să te străduiești.

★ În cele din urmă, nu uita că nu este treaba ta să le întreții fericirea copiilor. Emoțiile importante nu au nevoie să fie *reparate*, ele trebuie *simțite*. Copiii trebuie să învețe că nu este nimic în neregulă să se simtă triști, supărați, jenați sau confuzi și că, în cele din urmă, aceste emoții vor trece. Dacă nu le poți tolera crizele de nervi, nici ei nu vor putea să o facă. Totul începe cu tine, așa că, pe cai și la treabă!

•••••
Nu sugerez să renunți
la orice speranță și
să îți lași copiii să
se sălbăticească.

•••••
Ca să fie absolut clar, nu sugerez să renunți la orice speranță și să îți lași copiii să se sălbăticească. Bineînțeles că trebuie să stabilești reguli, să menții niște limite și să îi înveți despre comportamentul adecvat, conștiința de sine și vocile interioare, dar nu o vei face pentru ca ei să nu te mai provoace. O vei face pentru ca, într-o bună zi, cei mici să devină membri funcționali ai societății. Acestea sunt deprinderi pe termen lung, pe care mulți adulți încă nu le stăpânesc. Nu știu ce preferi tu, dar eu nu vreau să-mi petrec următorii câțiva ani pierzându-mi cumpătul în timp ce aștept ca fetele mele să nu îmi mai apese pe butoane.

Chiar pe măsură ce noi continuăm să ne învățăm copiii să aștepte la rând și să se spele pe mâini, trebuie să acceptăm și că nu putem controla fiecare aspect al comportamentului lor. Această conștientizare ne eliberează de ceea ce nu putem controla și ne ajută să ne concentrăm pe ceea ce *putem* controla, adică pe propriile declanșatoare și butoane. Vom spune o Rugăciune pentru noi înșine, ne vom ocupa de declanșatoarele noastre atunci când putem, îi vom accepta pe cei pe care nu îi putem suferi și vom deveni mai buni în a observa diferența. Primul pas, cel pe care îl vom explora în acest capitol, este identificarea propriilor factori declanșatori. Mulți dintre noi suntem mereu iritați, panicați sau enervați, într-o măsură sau alta, fără ca măcar să ne dăm seama (a) că se întâmplă asta sau (b) că acest lucru face mult mai probabilă pierderea cumpătului. Nu contează dacă factorul declanșator nu are nimic de-a face cu micuți tăi. Ești un singur om, cu un singur set de butoane și, indiferent ce anume le declanșează, ele sunt tot acolo, așteptându-l pe copilul tău să le apese.

Tot ce trebuie să știi despre declanșatoarele și butoanele tale

In primul rând, sunt câteva lucruri pe care trebuie să le știi despre declanșatoare și butoane.

★ **Declanșatoarele pot fi universale sau unice.** Declanșatoare precum epuizarea, durerea cronică sau suferința pot întinde oricui nervii la maximum, indiferent de caracteristicile individuale, pe când factorii declanșatori unici au impact doar asupra unor oameni și nu a tuturor. De exemplu, zgomotul puternic (inclusiv muzica live, fie că vine de la copiii mei sau de la formația mea preferată) mă face să mă încordez și să devin irascibilă, în timp ce soțul meu pare total imun la el. Parentingul este mai ușor când zgomotele puternice nu te deranjează, așa că, bravo lui și... greu pentru mine! Nu pot face prea multe în această privință, în afară de (a) a accepta că acest lucru este o problemă pentru mine, (b) a mă enerva întruna pe soțul meu pentru că pe el nu-l deranjează deloc și (c) a încerca să minimizez zgomotul din viața mea, ori de câte ori pot. Dopuri de urechi, cineva?

★ **Declanșatoarele pot fi cronice sau acute.** Unele astfel de declanșatoare, cum ar fi o gleznă luxată sau un proiect de lucru stresant, au un sfârșit ce poate fi anticipat. Cu alți factori declanșatori, cum ar fi un handicap permanent sau un istoric marcat de traume, putem trăi toată viața. Atunci când se întâmplă acest lucru, butoanele noastre pot fi întotdeauna un pic mai mari sau mai sensibile decât ar fi fost în alte condiții.

★ **Cu cât butoanele tale sunt declanșate și apăsate mai frecvent, cu atât mai repede și mai ușor vor fi apăsate în viitor.** Este o chestiune de neurobiologie simplă, mai exact principiul conform căruia neuronii care se activează împreună se conectează împreună. Învățarea unui instrument muzical este un exemplu excelent. Poți observa cum, pe măsură ce copilul tău exersează citirea notelor muzicale și interpretarea fiecărei note, în cele din urmă, creierul lui devine atât de bun la a coordona ceea

ce vede și ceea ce face cu mâinile, încât poate fredona un cântec întreg fără să se concentreze la cum să miște fiecare deget. Același lucru este valabil și pentru factorii declanșatori, butoane și pierderea cumpătului, și este atât enervant, cât și dătător de speranță. La fel cum putem „deveni mai buni” în a face crize de nervi, putem deveni mai buni și la a ne calma. Astfel, cu cât exersăm mai mult, cu atât mai repede, mai natural și mai ușor vom fi capabili să reacționăm în mod calm.

★ **Unele declanșatoare au legătură doar cu tine, nu și cu alții.** Acestea pot implica și alți oameni, inclusiv membrii familiei, prietenii, colegii, vecinii sau părinții pe care îi vezi în fiecare zi, când îți iei copilul de la școală. Alți factori declanșatori pot fi bazați complet pe ceea ce se întâmplă în mintea sau în corpul tău, la un moment dat.

★ **Poți avea un anumit grad de control asupra unor declanșatoare, dar foarte puțin sau deloc asupra altora.** De exemplu, aș putea alege să nu răspund apelurilor telefonice disperate ale prietenei mele, în fiecare seară, dar nu pot face nimic în privința sirenei ambulanței care mă irită de fiecare dată când o aud. Scopul este să îți fie clară diferența și să începi să lucrezi pornind din acest punct.

★ **Declanșatoarele se pot schimba în timp.** După o vreme, dinamica, problemele și oamenii care obișnuiau să te enerveze s-ar putea să nu se mai regăsească pe radarul tău, în locul lor apărând alte provocări și preocupări care să te bage în priză ca pe instalația unui pom de Crăciun. Unele astfel de schimbări sunt destul de previzibile, iar altele, nu. De exemplu, dacă hrănirea unui sugar este deosebit de stresantă pentru tine, nu-ți face probleme. În câteva luni, se va hrăni singur. Tot așa, s-ar putea să constăți că atingerea fizică pe care creșterea copiilor o presupune a devenit acum un factor declanșator pentru tine, chiar dacă înainte nu era așa.

★ **Experiențele pozitive se pot transforma în declanșatoare.** Uneori, o experiență aparent fericită (cum ar fi nașterea unui copil sau obținerea unei promovări) îți poate aprinde butoanele din diverse motive,

cum ar fi presiunea așteptărilor tot mai mari din partea celorlalți, relații care se schimbă, teama de eșec sau, pur și simplu, faptul că orice fel de schimbare poate fi stresantă.

★ **Aptitudinile tale de adaptare ar putea, de fapt, să te provoace sau să îți activeze noi declanșatoare.** În cazul meu, am încercat să-mi gestionez anxietatea și să-mi stimulez energia consumând ciocolată și cafea, dar orice ușurare simțeam pe moment era anulată de consecințele pe termen lung ale creșterii în greutate și ale epuizării cronice. Mulți părinți răspund la sentimentele și experiențele neplăcute punând mâna pe telefon sau pe un pahar cu vin, ambele riscând să le aprindă butoanele chiar în timp ce ei încearcă să le calmeze.

★ **Parentingul poate fi un factor declanșator.** Creșterea copiilor va scoate la iveală vulnerabilități și butoane pe care nici măcar nu știai că le ai, cel mai probabil, legate de copilăria ta. Revii la relația părinte-copil, pentru prima dată de când nu mai ești copil, și, chiar dacă de data aceasta tu ești adultul, creierul și corpul tău tind să uite uneori acest lucru. Așadar, dacă părinții tăi țipau la tine de fiecare dată când împrăștia cerealele pe jos, accidentele de acest fel pot fi un factor declanșator pentru tine, chiar dacă înainte nu erai genul care să se enerveze din cauza unui pahar cu lapte vărsat pe covor.

Varianta ta:

CUM ÎȚI DAI SEAMA CĂ EȘTI PROVOCAT

Este foarte posibil ca, într-o măsură sau alta, să fii provocat în fiecare zi, într-un moment sau altul, și să nu bagi de seamă. Sistemul tău nervos nu a evoluat pentru a înțelege, ci pentru a supraviețui. Sistemului tău limbic nu îi pasă dacă îți dai seama că te alarmezi, el încearcă doar să te țină în viață. Acesta este motivul pentru care creierul nostru răspunde la stres în mod reflex – accelerându-ne

bătăile inimii, încordându-ne mușchii și dilatându-ne pupilele –, în loc să deturneze resursele și energia către cortexul nostru prefrontal, care ne-ar face să observăm când suntem provocați și ne-ar determina să ne calmăm și să gândim clar.

Din fericire, putem deveni mai buni la a observa când butoanele noastre au devenit deosebit de sensibile și ușor de apăsat, ceea ce reprezintă primul pas, esențial, spre a le calma. În general, factorii declanșatori se manifestă în gândurile noastre, în sentimente, senzații corporale și comportamente. În cadrul acestor patru categorii, fiecare persoană are manifestări diferite, așa că va fi important să le recunoști pe ale tale. (mai multe despre asta, în Capitolul 8)

Iată câteva manifestări comune:

- ★ Anxietate, obsesii, griji sau blocaje în gândire.
- ★ Îți imaginezi (în mod frecvent sau cronic) că o iei razna în situația dată, precum personajele din filmul *Thelma și Louise*, fie aruncându-te de pe o stâncă, fie pierzându-te printre raioanele dintr-un hipermarket, pentru câteva ore.
- ★ Ești irascibil și te enervezi ușor.
- ★ Le cauți nod în papură și stai mereu cu ochii pe copii, soț/soție sau pe orice alt suflet nefericit care are ghinionul să îți iasă în cale în clipa respectivă (aceasta poate include trimiterea de mesaje sâcâitoare sau grosolane pe telefon, pe rețelele sociale sau pe e-mail).
- ★ Faci comentarii răutăcioase în șoaptă sau dai ochii peste cap.
- ★ Ai poftă de dulce, de ceva de ronțăit, alcool, nicotină sau de alte droguri.
- ★ Îți zgândări pielea sau cojile de la răni, sau îți rozi unghiile (Și adulții fac asta!)
- ★ Pui mâna pe telefon sau verifici în mod repetat conturile de social media.

NU POȚI SĂ MĂNÂNCI, SĂ BEI SAU SĂ CHELTUI BANI PENTRU A SCĂPA DE FACTORII DECLANȘATORI

BĂUTURA, CONSUMUL DE DROGURI, jocurile de noroc, mâncatul compulsiv, consumul de pornografie sau cheltuielile excesive sunt reacțiile frecvente atunci când ești provocat. Din păcate, ele nu funcționează. Te pot distra sau îți pot amorți simțurile pentru câteva ore, dar, în final, va rezulta că nu ți-ai înfruntat factorul declanșator și nici nu ai avut grijă de tine. Nu faci decât să te afunzi și mai mult și să ajungi dependent.

Dacă te lupți cu oricare dintre aceste probleme, continuă să citești această carte. Strategiile din capitolele următoare te vor învăța cum să reacționezi în mod adecvat la factorii declanșatori dificili. Dar chiar și așa, dacă te confrunți cu o dependență, s-ar putea ca acestea să nu fie suficiente. Provocările tale nu reprezintă un eșec moral și nu înseamnă nici că ești un părinte rău sau un om îngrozitor. Pur și simplu, te confrunți cu ceva care te depășește. Poate părea imposibil să găsești timp, bani, resurse sau pe cineva care să aibă grijă de copii, dar poate fi și cea mai importantă alegere pe care ai făcut-o vreodată pentru tine, pentru copiii tăi și pentru familia ta. Ia legătura cu un prieten, cu medicul tău, cu un terapeut, cu un membru al clerului sau cu un grup de sprijin. Vindecarea și schimbarea nu sunt ușoare, dar sunt posibile și, cu siguranță, merită efortul.

★ Te stresezi să faci ce ai de făcut ACUM. (În cazul meu, este vorba despre mașina de spălat vase. Când sunt provocată, o mașină de vase care trebuie golită devine o urgență.)

★ Te grăbești în mod inutil.

★ Simți tensiune în umeri, maxilar, spate, călcâie sau în orice altă parte a corpului.

★ Și, desigur, îți pierzi cumpătul față de copiii tăi.

Cele mai frecvente declanșatoare

Suntem pregătiți să explorăm care ar putea fi declanșatoarele tale. (De asemenea, la finalul acestei cărți, vei găsi o listă suficient de lungă, în cazul în care ai nevoie de ajutor suplimentar pentru a le identifica.)

Scopul este să ne dăm seama ce anume îți aprinde butoanele și le face foarte ușor de apăsat, astfel încât să poți lua măsuri eficiente pentru a te calma, atât preventiv, cât și ca reacție în momentele dificile. Iată câțiva dintre cei mai frecvenți factori declanșatori întâlniți la părinții pe care îi cunosc și pe care îi consiliesc:

EXTENUARE CRONICĂ. Chiar dacă ai parte de opt ore de somn în fiecare noapte, s-ar putea să nu fie un somn de calitate. În plus, stresul cronic, faptul că ești mereu ocupat și copleșit te vor face să te simți epuizat la sfârșitul zilei.

MULTITASKING ÎN TIMP CE TE AFLI ÎN PREZENȚA COPIILOR TĂI. Ideea că oricare dintre noi poate face mai multe lucruri în același timp este un mit. Dacă cel puțin unul dintre acele lucruri îi implică pe copii, este mai bine să uiți de el. Încercarea de a face prea multe lucruri simultan crește inutil nivelul de stres. (Acesta este un factor declanșator foarte important și subapreciat, astfel că i-am dedicat tot Capitolul 4.)

ANXIETATEA, care poate include gânduri pline de neliniște că nu te descurci cum trebuie, senzația că nu mai ai răbdare sau că ești agitat, dificultăți de concentrare, iritabilitate, tensiune musculară, faptul că obosești ușor și dificultatea de a adormi.

SMARTPHONE-UL, inclusiv faptul că ești în permanență conectat și disponibil, nebunia rețelelor sociale și notificările insidioase, care îți distrag atenția tot timpul.

SCHIMBĂRI MAJORE ÎN VIAȚĂ, inclusiv deces, divorț, relocare, pierderea locului de muncă, boală sau vătămare. Acestea sunt momentele din viață

în care avem cea mai mare nevoie să ne intensificăm grija față de noi înșine și, de asemenea, momentele în care este cel mai puțin probabil să facem acest lucru. Ah, ce ironie!

JOCURI ȘI ACTIVITĂȚI CARE FUNCȚIONEAZĂ CA FACTORI DECLANȘATORI

ESTE FOARTE UȘOR să observi care sunt cele mai dăunătoare declanșatoare, cum ar fi bolile grave sau accidentele, dar, până și experiențele aparent nevinovate ne pot provoca. De exemplu, meciul de fotbal al copilului tău. Dacă îți place să îți privești copiii jucând fotbal și să stai de vorbă cu ceilalți părinți, este minunat. Dar, pentru mulți părinți, meciurile pot deveni uriașe arene pentru factorii declanșatori. Soarele arzător, stresul de a nu cunoaște pe nimeni, presiunea socială de a arăta bine și de a spune ceva cât de cât de amuzant, dubiile în privința copilului dacă este sau nu bun la sporturile în echipă, plictiseala și dorința inerentă de a-ți verifica telefonul (ca să nu mai vorbim de vina pe care o simți de fiecare dată când faci asta). Nu este nevoie de prea mult pentru a transforma un nevinovat teren de fotbal într-un potențial câmp minat.

Din fericire, există ceva ce poți face în privința asta. Primul pas este să recunoști că iubești fotbalul sau activitățile legate de fotbal. Acest lucru nu înseamnă că ești un părinte rău sau că nu-ți iubești copilul, înseamnă doar că nu-ți place fotbalul. Atâta tot. Nu transforma asta în ceva mai important decât este.

Apoi, poți decide ce vei face în continuare. Dacă te simți obligat să te duci la meciul ăla afurisit, atunci anticipează care vor fi factorii declanșatori și pregătește-te să le faci față. Mănâncă un mic dejun consistent și ia la tine ceva de ronțăit și apă. Pune-ți o pălărie. Ia cu tine un scaun și o carte. Dă câteva ture pe jos, în jurul terenului. Pune-ți căștile în urechi și ascultă un audiobook sau un podcast bun. Nu-ți mai bate capul cu ce cred ceilalți. (Nu este ușor, dar te vei obișnui și, odată ce vei reuși, te vei simți un om inteligent. Încearcă să nu uiți că

nu ești un părinte neglijent, ci dimpotrivă, ai grijă de tine, ca să nu-ți pierzi cumpătul.)

Mai există o opțiune: nu te duce la meci. Trimite-ți partenerul sau bunicul copilului, sau roagă un alt părinte să-ți ducă acolo copilul sau să îl aducă înapoi. Există multe feluri în care îi poți fi alături copilului și nu trebuie să le faci tu pe toate. Renunță la lucrurile care te provoacă și vei avea mai mult timp și energie pentru celelalte. (În caz că nu te-ai prins imediat, strategia asta nu se aplică doar când vine vorba de fotbal. Dacă turneele de robotică, lecțiile de clarinet sau simulările Model United Nations* reprezintă o provocare pentru tine, ia cu tine căștile, fă o plimbare pe afară sau apelează la o deplasare cu mașina în grup. Fă efectiv tot posibilul să elimini din viața ta respectivul factor declanșator.)

* Model United Nations, Model UN sau MUN constituie o simulare educațională și/sau o activitate academică în care elevii pot învăța despre diplomație, relații internaționale și Organizația Națiunilor Unite. Activitățile MUN îi implică în mod activ pe participanți și îi învață să vorbească în public, să dezbată și să scrie, dezvoltându-le gândirea critică, abilitățile de lucru în echipă și abilitățile de conducere. Deși elevii participă de obicei la activitățile MUN în afara programului școlar, există și școli care oferă modelele ONU ca materie, în vederea dobândirii de către elevi a unei înțelegeri mai profunde asupra problemelor actuale ale lumii (n. red.).

MINUNAT! MULȚUMESC MULT!

Și-acum ce-ar trebui să fac, mai exact?

Unuia dintre mentorii mei în domeniul asistenței sociale îi face plăcere să-mi amintească faptul că dobândirea perspectivei reprezintă premiul de consolare, premiul acordat în glumă persoanei care termină cursa ultima sau care o ratează complet. Treaba asta va avea sens pentru aceia dintre voi care se întrebă ce ar trebui să facă acum.

Nu trebuie să-ți rezolvi declanșatoarele și nici să le elimini. Mai degrabă, vreau să te concentrezi pe Conștientizare, Acceptare și Acțiune.

Conștientizarea înseamnă să recunoști când există riscul să fii provocat sau să recunoști când ești provocat. Asta este tot. În Capitolul 8, vom vorbi mai pe larg despre abilitatea de a observa, de ce este atât de importantă și cum să ți-o dezvolti.

Următorul pas este acceptarea faptului că anumite experiențe sau evenimente te provoacă. Asta nu înseamnă să te dai bătut și să le permiți să te copleșească. Trebuie doar să fii conștient de realitatea vieții tale. Așadar, dacă în clipa asta reacția ta la acest capitol este să închizi ochii strâns, să îți bagi degetele în urechi și să cânti cât poți de tare LALALALALALALALALALALALALALALALALA, ei bine, poate că este timpul să încerci altă tactică. Dacă schimbul de mesaje cu fratele tău este pentru tine un factor declanșator, e momentul să recunoști și să te gândești la ce vei face în privința asta. Ești adult acum, te vei descurca.

OK, așadar, ai pus cap la cap cele două piese – conștientizarea și acceptarea – (ah, de-ar fi așa ușor!). Ești gata de acțiune. Iată ce opțiuni ai: rezolvă problema sau învață să trăiești cu ea.

Să începem cu rezolvarea, pentru că este cea mai bună variantă. Nu ar fi grozav dacă am putea face ca declanșatoarele să dispară, pur și simplu? Da, ei bine, nu mai suntem în Kansas, Toto* . Rezolvările de durată sunt puține și rare, așa că, dacă ai una la dispoziție, nu o lăsa să-ți scape!

Dacă poți renunța la jobul ăla mizerabil sau poți purta căști care izolează fonic în tren, dacă poți demisiona din comitetul ăla ori dacă, în sfârșit, poți să te iei la harță cu părinții tăi în legătură cu vizita lor surpriză, dacă poți să-ți miști fundul până la fizioterapie ca să rezolvi problema la umăr, ei bine, fă-o odată!

Dacă, însă, nu-ți poți rezolva declanșatoarele, trebuie să înveți să trăiești cu ele.

Vom vorbi mai pe larg despre ce înseamnă să trăiești cu declanșatoarele tale

●●●●●●●●●●
Faptul că îți accepți declanșatoarele nu înseamnă să te dai bătut și să le permiți să te copleșească. Trebuie doar să fii conștient de realitatea vieții tale.
●●●●●●●●●●

* Replică din cartea *Vrăjitorul din Oz*, care poate fi interpretată ca ieșirea din zona de confort, a nu mai fi într-o zonă cunoscută (n. red.).

în capitolele următoare și vreau, înainte de toate, să-ți ofer un exemplu din viața mea. Într-o vacanță recentă, eu și familia ne aflam la un mic restaurant, așteptând să prindem și noi un loc pentru a lua micul-dejun. Nu era decât o singură încăpere, cu lumini fluorescente și plină cu oameni. Era gălăgie, iar oamenii tot dădeau peste mine în timp ce se îndreptau spre locurile lor sau ieșeau de acolo. Mi-era foame, iar în noaptea aceea nu dormisem bine în camera de hotel. Declanșator. Declanșator. Declanșator. Eram un buton roșu uriaș, iar copiii îl apăseau la maximum. Vorbeau prea tare, arătau spre oameni, se atârnavă de brațele mele, mă călcau pe picioare și puneau un milion de întrebări fără rost.

Lucram la această carte, așa că eram conștientă că eram provocată. De asemenea, vorbisem cu soțul meu despre asta, așa că și el se gândea la același lucru. A văzut că eram pe punctul să izbucnesc, astfel că, în clipa în care am reușit să ne așezăm, m-a pus să mă așez pe scaunul cel mai apropiat de perete (unde era cel mai puțin probabil să fiu bruscată sau lovită) și le-a rugat pe fete să mă lase în pace până când avea să vină mâncarea.

În mod normal, m-aș fi enervat și probabil că m-aș fi răstit la el să nu mai dea ordine, să nu-mi mai spună unde să mă așez și să nu mă mai trateze de parcă aș fi instabilă mintal (deși, în clipa aceea, eram cât se poate de instabilă). Eram însă *conștientă* că urma să explodez, așa că i-am acceptat *ajutorul* și m-am așezat în colț. Soțul meu s-a apucat să le țină de vorbă pe fete, așa că am putut să-mi văd liniștită de cafeaua mea și să respir. După ce am terminat masa, am decis să ne întoarcem la hotel pe jos în loc să luăm un taxi, întrucât știam că mișcarea în aer liber era pentru mine cea mai eficientă metodă de a-mi calma sistemul supraîncălzit. Aceste *acțiuni* – respirația, mâncatul, ieșitul afară și mersul pe jos – m-au

ajutat să mă calmez, atât cât poate fi de calm un părinte în vacanță cu doi copii. Întrucât nu există o soluție unică pentru a gestiona modurile în care mă provoacă stimularea senzorială, învăț să mă adaptez la ea.

.....
Eram un buton roșu
uriaș, iar copiii îl
apăsau la maximum.
.....

CAPITOLUL 4

Să faci mai puțin te va ajuta să nu-ți pierzi cumpătul

*Grija față de sine pentru cei care
disprețuiesc acest tip de grijă*

*Multitasking-ul – nu atât
de grozav pe cât
am vrea să credem*

*Telefonul te face să-ți
pierzi cumpătul*