

TREI

Cum să crești
un copil sigur
de sine

Parentajul bazat pe Cercul Siguranței

KENT HOFFMAN, GLEN COOPER și BERT POWELL

În colaborare cu Christine M. Benton

Cuvânt-înainte de Daniel J. Siegel

Traducere din engleză de Maria Tănăsescu

Controlul științific al traducerii: Andreea Peca și Oana Budacu

Cu respect și recunoștință, dedicăm această carte
lui Jude Cassidy, doctor în psihologie – mentor,
colegă și prietenă.

Cuprins

Cuvânt-înainte	11
Mulțumiri	15
Nota autorilor	19
Introducere	21
Partea I. În jurul Cercului	31
Capitolul 1. Atașamentul	33
Capitolul 2. Siguranța	66
Capitolul 3. O hartă pentru atașament	97
Capitolul 4. Când joci rolul mâinilor care susțin Cercul	131
Capitolul 5. Muzica rechinilor	174
Capitolul 6. Comportamentul ca mijloc de comunicare	216
Partea a II-a. Crearea și menținerea Cercului Siguranței	261
Capitolul 7. Oase de rechini	263
Capitolul 8. Să încercăm noi ape	303
Capitolul 9. Cum ne menținem la suprafață	342
Resurse	377

Persoanele care cumpără această carte pot descărca și imprima versiunile mărite, în engleză, ale chestionarelor „Muzica rechinilor“ și „Sensibilitățile tale centrale în relațiile adulte“, de pe site-ul www.guilford.com/hoffman2-forms. Ele pot fi utilizate pentru uz personal sau cu clienții din cabinet.

Avertisment

Informațiile din acest volum nu au scopul de a înlocui sfaturile date de specialiștii din domeniul îngrijirii medicale și psihologice. Starea de sănătate a fiecărui individ trebuie evaluată de un specialist calificat.

Cuvânt-înainte

Dacă sunteți în căutarea unui ghid practic, înțelept, bazat pe știință și accesibil, pentru crearea aceluia tip de atașament de care copilul vostru are nevoie pentru o dezvoltare optimă, ați venit în locul potrivit! Kent Hoffman, Glen Cooper și Bert Powell sunt niște clinicieni extrem de talentați și de experimentați, a căror abordare, numită „Cercul Siguranței”, s-a dovedit, în urma cercetărilor, a fi un instrument practic și eficient de a-i ajuta pe părinți să își îngrijească mai bine copiii.

I-am întâlnit pentru prima dată pe acești trei maeștri ai relațiilor interumane acum mulți ani și am fost impresionat pe loc de sensibilitatea, bunătatea și umanitatea lor. Pe măsură ce lucrau la dezvoltarea metodei Cercului Siguranței, ei și-au bazat demersurile creative pe studii științifice asupra atașamentului — cum anume se conectează copiii cu persoanele care-i îngrijesc —, pentru a se asigura că bazele sunt solid așezate. Apoi au mers mai departe și și-au testat modelul, pentru a vedea dacă funcționează, nu doar în programele lor proprii, ci și pentru toți cei din jurul lumii care le învățaseră metoda. Fundamentată pe cele mai noi descoperiri din domeniul neuroștiințelor, această abordare vă poate oferi cele mai recente și cele mai bune căi de a vă crește copiii.

Atașamentul se referă la felul în care noi, mamiferele, ne bazăm pe îngrijitorii noștri pentru a ne ocroti pe măsură ce înaintăm către maturitate. Câteva figuri principale de atașament ne

vor modela în mod natural creșterea prin maniera în care comunică cu noi încă din primele noastre zile de viață. Cercetările din domeniul atașamentului au arătat că acei copii care sunt suficient de norocoși încât să dezvolte ceea ce se cheamă atașament „securizant” vor deveni, cel mai probabil, persoane protectoare, atente la ceilalți, reflexive, inteligente emoțional și social, reziliante și se vor dezvolta foarte bine.

Dacă aceasta e ceea ce vă doriți pentru viitorul copilului vostru, abordarea bazată pe Cercul Siguranței vă va arăta cum să optimizați evoluția către aceste trăsături pozitive pentru viață. Poate totuși vă întrebați de ce ar avea nevoie cineva să citească o carte despre ceva ce este atât de natural. De ce nu avem cu toții atașamente securizante?

Cercetările au arătat că există mulți factori care influențează felul în care ne creștem copiii și că a le oferi căi de a fi văzuți, liniștiți, în siguranță le deschide ușa către o stare de bine. Dar multe lucruri ne pot sta în cale. Unul dintre acești factori este propria noastră experiență din copilărie. Totuși, cercetările sunt solide și limpezi. Nu ceea ce ni s-a întâmplat în copilărie, în sine, este factorul crucial pentru a face o previziune a gradului de siguranță al atașamentului lor față de noi, ci felul în care noi am înțeles cum anume ne-au influențat experiențele din copilărie. Studii atente asupra a 10 000 de indivizi au arătat că felul în care am reușit să reflectăm la acele lucruri care n-au fost chiar atât de bune în copilărie și să înțelegem cum ne-au influențat dezvoltarea și cum ne-au afectat felul în care ne creștem copiii este ceea ce contează cel mai mult (vezi cartea mea *The Developing Mind — 2012* — pentru o sinteză a acestor descoperiri). Și, chiar dacă am avut un atașament securizant față de părinți sau alte persoane de îngrijire, oricare dintre noi poate beneficia de o adâncire a conștientizării felului în care ne putem crește copiii. Există întotdeauna loc pentru a învăța și a crește! Vestea bună e că nu e niciodată prea târziu să ne înțelegem viața și să învățăm să ne îmbunătățim legăturile cu cei care ne iubesc.

Pe măsură ce veți învăța să reflectați la relația cu copilul, veți vedea mai limpede că felul în care comunicați cu copilul vostru poate crea, așa cum sugerează minunații noștri autori, o cale de „A Fi Conectat“ cu copilul în feluri care vă pot îmbogăți. Veți avea ocazia, pe parcursul acestor minunate pagini, să înțelegeți, de pildă, felul în care „muzica rechinilor“ (un nume scilicet pe care acești autori l-au dat ecourilor atașamentelor noastre din copilărie) poate izvorî din formele implicite ale memoriei. Cu toții avem un rezervor de emoții, imagini, senzații corporale și credințe despre care nici măcar nu știm că vin din trecut și care ne pot limita în mod direct capacitatea de a ne conecta cu copilul nostru în aceste feluri importante și ușor de învățat, care sprijină cultivarea atașamentului securizant. De obicei nu știm nici măcar că „muzica rechinilor“ interferează cu felul în care relaționăm cu copiii noștri. Această carte vă va arăta cum să abordați aceste experiențe și cum să vă eliberați de ele, dacă stau în calea parentajului.

Relațiile nu sunt niciodată perfecte. Dacă includeți și perfecționismul în strategia voastră, puteți deja să declanșați o anumită tensiune în relația cu copilul, fiind prea exigenți cu voi înșivă. Aceasta este o carte înșesată de sugestii practice, pentru a fi mai blânzi cu voi înșivă și a modela o abordare receptivă pentru copilul vostru. Vestea bună care vine din cercetarea în domeniul atașamentului este că ne putem seta o anumită intenție și putem aduce reparații vindecătoare atunci când percepem rupturile inevitabile din cadrul acestor legături rezonante, strânse. Această carte vă va arăta cum să identificați și să vindecați asemenea rupturi prin exemplele sugestive și descrierile clare ale acestui proces important de reparație.

Citind aceste pagini înțelepte, am fost de multe ori impresionat de sensibilitatea extraordinară, de limpezimea și inteligența acestor ghizi umili și devotați. Această carte este un adevărat dar pentru noi, pentru copiii noștri și pentru întreaga lume. Vă mulțumim, Kent, Glen, Bert și asociatei voastre, Christine

Benton, pentru o asemenea capodoperă! Și vă mulțumim și vouă pentru că ați avut curajul, inspirația și dragostea să parcurgeți aceste pagini și să aduceți siguranță în viața copiilor voștri. Bucurați-vă de călătoria ce vă așteaptă!

DANIEL J. SIEGEL

Autor al volumelor *The Developing Mind; Brainstorm* (trad. rom.: *Vâltoarea minții*, Herald, 2014), *Mindsight și Mind*; coautor al cărților *Parenting from the Inside Out* (trad. rom.: *Parentaj sensibil și inteligent*, Herald, 2013), *The Whole-Brain Child* și *No-Drama Discipline (Disciplina dincolo de drame și haos emoțional*, Editura Povești de Păpădie, 2016).

Mulțumiri

Să spunem că noi trei am fost norocoși ar fi o subestimare teribilă.

În ultimele trei decenii, pe măsură ce am lucrat la dezvoltarea acestei abordări pentru părinți și copii, ni s-au oferit darurile sprijinului și îndrumării mult dincolo de așteptările noastre. Colegii noștri — clinicieni, cercetători, specialiști în intervenție timpurie — din întreaga lume ne-au răspuns în mod consecvent, cu limpezime și critici constructive, contribuind cu propriile lor idei, toate în direcția punerii la punct a mesajului pe care căutăm să îl transmitem familiilor.

Între cei mai importanți oameni care ne-au oferit sprijin se numără Jude Cassidy, de la Universitatea din Maryland. Ea a fost de la bun început mentorul, colegul și prietenul nostru. Fără limpezimea ei, rigoarea ei științifică și profunda înțelegere a cercetărilor din domeniul atașamentului, Cercul Siguranței n-ar exista în forma în care există astăzi.

Sigur că John Bowlby și Mary Ainsworth — fondatorii teoriei și ai cercetării atașamentului — sunt la baza acestei abordări. La fel, James Masterson și Ralph Klein — primii noștri profesori în teoria relațiilor de obiect — ne-au oferit arhitectura teoretică a „sensibilităților centrale“, cadru care influențează în mod profund modul de gândire prezentat aici. În plus, le suntem recunoscători lui Daniel Stern și Susan McDonough, a căror influență a fost esențială în construirea unui model de intervenție timpurie pentru părinți. Îi mai suntem recunoscători și lui Bob Marvin,

care a fost de ajutor în etapele inițiale ale conceperii cercetării cu privire la anumite aspecte ale Cercului și ne-a ajutat să înțelegem într-o manieră sistematică temele parentale legate de interacțiune, pe baza cercetărilor din domeniul atașamentului.

Recunoștința noastră se va îndrepta mereu către Dave Erb, pentru că ne-a oferit metafora inițială a bărcii și docului, din care a izvorât apoi reprezentarea grafică a Cercului. Capacitatea lui de a modela teoria lui „a fi conectat” stă la baza acestei lucrări.

Vrem să îi mulțumim lui Sandy Powell, unul dintre îndrumătorii noștri cei dintâi, în privința felului în care putem înțelege și respecta mai bine intensitatea și promisiunea dinăuntru familiilor. În plus, le suntem recunoscători pentru sprijinul continuu lui Stig Torsteinson, Ida Brandtzaeg, Caroline Zanetti, Joe Coyne, Anna Huber, Susan Woodhouse, Per Götberg, Jenny Peters, Clare Gates, Francesca Manareisi, Megumi Kitagawa, Brigitte Ramsauer, Charlie Slaughter, Camelia Măianu, Andreea Peca, Oana Budacu, Sonya Vellet și Charles Zeanah.

Suntem recunoscători în fiecare zi pentru sprijinul și îndrumarea imense oferite de Gretchen Cook, Andy Cook, Bill Bloom, Angie Dierdoff, Neil Boris, Deidre Quinlan, Deborah Harris și Carlos Guerrero de la organizația Circle of Security International. Devotamentul, consecvența, creativitatea și bunătatea lor au fost esențiale pentru felul în care această abordare își găsește drumul în lume.

Vrem să îi mulțumim lui Daniel Siegel pentru cuvântul său înainte mai mult decât elegant. Vrem să le mai mulțumim și tuturor părinților din întreaga lume care au trimis povești și citate. Chiar dacă am putut folosi doar o mică parte a acestora, toate au fost de ajutor în scrierea acestei cărți.

Publicarea lucrării noastre a presupus un enorm sprijin din partea redactorului-șef de la Editura Guilford, Seymour Weingarten, care, încă de la început, a crezut în viziunea noastră și a avut încredere că ea poate vedea lumina tiparului într-o manieră care să le fie utilă părinților, și în mod special

editorului-senior Kitty Moore, care nu doar că a crezut în acest proiect, ci ne-a și oferit îndrumare pe tot parcursul lui. În centrul acestui sprijin a fost sugestia lor că am putea utiliza expertiza scriitoricească a lui Christine Benton. Dând o formă mai expresivă atât primei noastre cărți pentru profesioniști, cât și acestei cărți pentru părinți, Chris a devenit o resursă și o prietenă remarcabile. Capacitatea ei de a aduce atât coerență, cât și limpezime a fost neprețuită în scrierea fiecărei cărți. În ultimii șase ani, Chris a devenit extrem de versată în abordarea noastră, iar simțul ei despre cum ar trebui încadrată abordarea noastră a devenit foarte valoros. În plus, deține un simț al umorului care a fost o bucurie pe parcursul scrierii ambelor cărți. Suntem extrem de fericiți că numele lui Chris se află pe coperta acestei cărți. N-ar fi putut fi scrisă fără ea.

Mulțumirile noastre merg și către Rae Swenson — pentru sprijinul ei în tot acest proces —, și către Hannah Flint și Nick Stewart de la Hands Up Digital pentru ilustrațiile lor creative.

În cele din urmă, continuăm să trimitem mulțumirile și dragostea noastră propriilor familii, pentru prezența lor constantă în toți acești ani. Sandy, Chelsea și Travis; Christine, Erin, Erik, Sara, Scott, Benjamin și Zachary; Kim, Kai și Sarah — voi sunteți în inima Cercului pe care l-am cunoscut în această viață. Prezența voastră blândă și devotamentul vostru sunt motivele pentru care ne-am gândit să clădim o carieră bazată pe siguranță și dragoste.

Nota autorilor

Suntem fericiți că v-ați găsit drumul către abordarea noastră de parentaj. E nădejdea noastră că acest material va fi împărtășit de părinți și profesioniști. Suntem conștienți de faptul că vorba scrisă nu se substituie formării și supervizării și nu sugerăm ideea că citirea acestui material va oferi o pregătire adecvată pentru orice formă de intervenție specifică Cercului Siguranței®.

E extrem de important pentru noi să menținem fidelitatea protocoalelor Cercului Siguranței. În acest scop, numele „Cercul Siguranței“ (*Circle of Security*) este înregistrat, iar grafica inclusă în această carte poartă drepturi de autor. Pentru mai multe informații privind această abordare în scopuri terapeutice, vă rugăm să consultați lucrarea noastră *The Circle of Security Intervention: Enhancing Attachment in Early Parent-Child Relationships*. Pentru permisiunea de a folosi sintagmele „Cercul Siguranței“ și „Parentajul centrat pe Cercul Siguranței“ în orice material promoțional sau în scop de cercetare, vă rugăm să mergeți pe pagina noastră de internet: www.circleofsecurity.com. Vă mulțumim pentru ajutorul acordat în protejarea sensului precis al „Cercului Siguranței“.

Această carte e mai bogată grație contribuțiilor generoase ale persoanelor de pe tot globul care au parcurs formarea noastră. Veți găsi citate ale acestora răspândite pe tot parcursul cărții, iar ideile lor au contribuit la text, de asemenea.

Anecdotele și ilustrațiile interacțiunilor de atașament din această carte se bazează pe exemplele familiilor pe care le cunoaștem atât personal, cât și profesional. Ele sunt fie bine deghizate — pentru a proteja intimitatea persoanelor —, sunt fie combinații ale mai multora sau reprezentări ale temelor celor mai întâlnite din atașament.

Introducere

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

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

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