Părintele conștient

PSIHOLOGIE PRACTICĂ PENTRU PĂRINȚI

Cum să ne transformăm pe noi pentru a avea copii puternici

DR. SHEFALI TSABARY

TREI



Dr. Shefali Tsabary

Părintele conștient

Cum să ne transformăm pe noi pentru a avea copii puternici

Traducere din engleză de
Cătălina-Adriana Petria

TREI
2015



COLECȚIE COORDONATĂ DE
Vasile Dem. Zamfirescu



THE CONSCIOUS PARENT
Tranforming Ourselves Empowering Our Children
Shefali Tsabary

Copyright © 2010 by Shefali Tsabary, PhD

© Editura Trei, 2015
pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90 ; Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN ePUB: 978-606-719-758-7
ISBN PDF: 978-606-719-759-4
ISBN Print: 978-606-719-233-9

Editori: Silviu Dragomir, Vasile Dem. Zamfirescu
Director editorial: Magdalena Mărculescu
Redactor: Manuela Sofia Nicolae
Design: Faber Studio
Director producție: Cristian Claudiu Coban
Dtp: Răzvan Nasea
Corectură: Mihail Nacu, Sînziana Doman

Această carte în format digital (e-book) este protejată prin copyright și este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informației, altele decât cele pe care a fost

descărcată, revânzarea sau comercializarea sub orice formă, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsește penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

Lectura digitală protejează mediul

Versiune digitală realizată de elefant.ro



DEDICAȚIE

Soțului meu Oz. Vrăjitorul meu.

Mulțumiri

Lui Constance Kellough — pentru că ai avut o imagine a acestei cărți și i-ai dat ființă cu atâta dragoste, convingere neclintită și sprijin necondiționat. Cea mai profundă apreciere.

Lui David Robert Ord — pentru geniul tău. Ești un redactor fără pereche. Nu există cuvinte pentru a-mi exprima recunoștința.

Numeroșilor clienți cu care am lucrat de-a lungul anilor — pentru că mi-ați permis să intru în viețile voastre.

Prietenilor și familiei mele — pentru că mi-ați fost mereu alături. Voi vă cunoașteți și știți și ce însemnați pentru mine: totul.

Soțului meu Oz și fiicei mele Maia — cuvintele nu vor transpune nicicând ce simt. Nimic din ceea ce fac sau sunt nu există separat de prezența voastră.

Vă mulțumesc.



Dalai Lama

Prefață

În cartea aceasta, dr. Shefali Tsabary descrie importanța compasiunii folosind termeni simpli și lumești, analizând modul în care putem învăța să o dezvoltăm prin relația pe care o avem cu copiii noștri.

Deși am 75 de ani, mai țin încă minte dragostea spontană a mamei mele și afecțiunea ei altruistă. Când mă gândesc la asta acum, mă cuprinde un sentiment de pace și calm interior. Una dintre provocările pe care le întâlnim în lumea modernă în care trăim este să reușim să apreciem în continuare de-a lungul vieții acel tip de dăruire altruistă. Când creștem, inteligența prost ghidată tinde să ne facă miopi, ducând la teamă, agresivitate, gelozie, furie și frustrare, care ne diminuează potențialul.

Poate că atunci când ne naștem nu avem o idee clară cum că „aceasta e mama mea“, dar avem o legătură spontană creată pe baza nevoilor noastre biologice primare. La rândul ei, mama are o pornire nestăvilită de a avea grijă de nevoile fizice ale copilului său, de a-l liniști și a-l hrăni. Nu are nimic de-a face cu valorile abstracte, ci apare natural, grație biologiei.

În experiența mea limitată, sursele elementare ale fericirii în ansamblul ei sunt iubirea și compasiunea, un sentiment de bunătate și căldură față de cei din jur. Dacă putem fi prietenoși și

putem avea încredere în ceilalți, devenim mai calmi și mai relaxați. Ne părăsesc sentimentele de teamă și suspiciune pe care le avem adesea față de alți oameni, fie pentru că nu îi cunoaștem bine, fie pentru că sunt amenințători sau concurează în vreun fel împotriva noastră. Când suntem calmi și relaxați, ne putem folosi cum se cuvine de capacitatea minții noastre de a gândi clar, astfel că, indiferent ce facem, fie că învățăm sau lucrăm, vom putea avea rezultate mai bune.

Oricine reacționează pozitiv la bunătate. E un lucru evident pentru orice părinte. Unul dintre motivele legăturii dintre copii și părinți este bunătatea naturală care există între ei. De la momentul concepției, în pântecul mamei, și până când putem avea singuri grijă de noi, avem parte de bunătate din partea a numeroși oameni, fără de care nu am supraviețui. Dacă reflectăm la ideea aceasta și la faptul că suntem cu toții ființe umane, fie că suntem bogați sau săraci, educați sau needucați și fie că facem parte dintr-o națiune, religie, cultură sau alta, am putea fi inspirați să dăm înapoi bunătatea care ne-a fost oferită, fiind noi înșine buni cu alții.



7 iulie 2010

Notă pentru părinți

A fi părintele perfect e o iluzie. Nu există părinte ideal și copil ideal.

Părintele conștient subliniază provocările inerente creșterii unui copil, înțelegând pe deplin că, în calitate de părinte, fiecare dintre noi încearcă să fie cât de bun poate, folosind resursele pe care le are la dispoziție.

Obiectivul acestei cărți este acela de a pune în evidență modul în care am putea identifica și capitaliza *lecțiile emoționale și spirituale* inerente procesului de parentaj, astfel încât să le putem folosi pentru *propria dezvoltare*, care, la rândul ei, va duce la capacitatea de a fi un părinte mai eficient. Ca parte a acestei abordări, ni se cere să ne deschidem în fața posibilității ca imperfecțiunile noastre să fie, de fapt, cele mai prețioase instrumente de schimbare.

Se poate ca pe parcursul lecturii să existe momente în care materialul să trezească sentimente inconfortabile. Îi invit pe toți cei care au astfel de sentimente pur și simplu să observe energia respectivă. Ia o pauză de la lectură și stai cu sentimentele care apar. Făcând asta, ai putea să descoperi că metabolizezi spontan sentimentele respective. Brusc, ceea ce se spune începe să aibă mai mult sens.

Părintele conștient este scrisă pentru oricine are de-a face cu un copil de orice vârstă. Fie că ești părinte singur, un tânăr adult

care plănuiește să își întemeieze o familie sau care și-a întemeiat recent una, un părinte de adolescenți, un bunic sau o persoană care îngrijește copii, asumarea unui angajament față de principiile generale evidențiate în carte poate duce la transformarea ta și a copilului.

Dacă te lupți să crești de unul singur un copil, cu puțin ajutor, *Părintele conștient* ți-ar putea ușura povara. Dacă ești mama sau tatăl care îngrijește permanent copilul, *Părintele conștient* îți poate îmbogăți experiența. În cazul celor care pot angaja pe cineva care să îi ajute la îngrijirea copiilor, ar putea fi utilă pentru a căuta pe cineva care e dedicat principiilor enunțate în cartea aceasta, mai ales dacă ai un copil mai mic de șase ani.

Voi rămâne mereu umilă în fața ocaziei enorme de a ne lepăda de pielea cea veche, de a scăpa de tiparele stătute, de a aborda noi moduri de a fi și de a evolua într-un părinte mai conștient, ocazie pe care ne-o oferă creșterea unui copil.

Namaste,
Shefali

Capitolul 1

O persoană adevărată, ca mine

Într-o dimineață, fiica mea m-a trezit din somn zgâlțâindu-mă, foarte încântată:

— Ți-a lăsat zâna un cadou minunat, mi-a șoptit ea. Ia vezi ce ți-a adus Zâna Măseluță!

Am căutat sub pernă și am găsit o bancnotă de un dolar, ruptă în două exact la mijloc. Fiica mea mi-a spus:

— Zâna a lăsat pentru tine jumătate de dolar și cealaltă jumătate e sub perna lui tati.

Am rămas fără cuvinte.

În același timp, m-am trezit în mijlocul unei dileme. Toate mesajele acelea cum că „banii nu cresc în copaci“ și cât de important era ca fiica mea să învețe valoarea lor mi-au năvălit în minte. Oare ar trebui să mă folosesc de ocazie ca să o învăț să nu irosească banii, explicându-i că o bancnotă de un dolar ruptă în două nu mai are valoare?

Mi-am dat seama că e un moment când modul în care aveam să răspund ar putea întări sau nărui spiritul copilului meu. Din fericire, am ales să las lecția pe altă dată și să-i spun cât sunt de mândră de cât de dispusă e ea să fie atât de generoasă cu singurul ei dolar. Când i-am mulțumit Zânei pentru mărinimie și sentimentul marcat al dreptății, dat fiind că ne dăduse și mie și

lui tati părți egale, ochii fiicei mele au răspuns cu o scânteie suficient de puternică încât să lumineze dormitorul.

CREȘTI UN SUFLET CARE PULSEAZĂ CU PROPRIA SEMNĂTURĂ

Faptul de a fi părinte ne oferă numeroase ocazii în care ne trezim în mijlocul unei lupte dintre minte și inimă, ceea ce face creșterea unui copil asemănătoare cu mersul pe sârmă. Un singur răspuns prost ales poate face spiritul copilului să se contracte, în vreme ce comentariul potrivit îl poate face să se avânte. În fiecare clipă, avem de ales între a construi sau a nărui, a crește sau a îngheța.

Când sunt pur și simplu ei înșiși, copiii noștri nu sunt preocupați de lucrurile de care noi părinții suntem adesea obsedați. Cum văd alți oameni lucrurile, realizările, faptul de a fi în față — niciuna dintre problemele acestea care îi preocupă pe adulți nu se regăsește pe lista unui copil. În loc să ia contact cu lumea într-o stare de agitație mentală, copiii au tendința de a se arunca cu capul înainte în experiența vieții, dispuși să riște tot.

În dimineața în care a trecut Zâna prin dormitorul meu, fiica mea nu se gândea nici la valoarea banilor și nici la aspectul egoist al posibilității ca eu să fiu impresionată dacă își împarte dolarul. Nici nu își făcea griji că m-ar putea trezi prea devreme. Nu făcea decât să fie ea însăși, cea minunat de creativă, să își exprime veselă generozitatea și să se bucure când părinții ei descoperă că Zâna a trecut pe la ei, de data asta.

Ca părinte, mi se oferă adesea ocazia de a-i răspunde fiicei mele ca și cum ar fi o persoană reală, asemenea mie, cu întreaga gamă de sentimente pe care le am — aceleași dor, speranță, încântare, imaginație, ingenuitate, mirare și capacitate de a se bucura. Și totuși, la fel ca mulți părinți, tind să fiu atât de preocupată de programul meu, încât ratez adesea ocazia pe care

mi-o oferă astfel de momente. Mă trezesc atât de condiționată să îi țin o prelegere, atât de orientată spre dădăcit, încât sunt adesea insensibilă la modurile nemaipomenite în care copila mea își dezvăluie unicitatea, arătându-ne că e o ființă cum nu a mai fost pe planeta aceasta.

Când ești părinte, e esențial să îți dai seama că nu crești un „minieu“, ci un spirit care pulsează cu propria semnătură. Din cauza aceasta, e important să faci distincția între cine ești tu și cine este fiecare dintre copiii tăi. Copiii nu sunt ceva ce putem poseda sau deține în vreun fel. Când știm lucrul acesta în adâncul sufletului nostru, ne ajustăm felul în care îi creștem la nevoile *lor* în loc să îi modelăm să se potrivească nevoilor *noastre*.

În loc să venim în întâmpinarea nevoilor individuale ale copiilor noștri, avem tendința de a ne proiecta asupra lor propriile idei și așteptări. Chiar și atunci când avem cele mai bune intenții de a ne încuraja copiii să fie sinceri cu ei înșiși, cei mai mulți dintre noi cad fără să știe în capcana impunerii propriului program. Ca urmare, relația părinte–copil ajunge adesea să înăbușe spiritul copilului în loc să îl însuflețească. Acesta e unul dintre motivele esențiale pentru care atât de mulți dintre copiii noștri cresc tulburați și, în multe cazuri, afectați de disfuncții.

Fiecare dintre noi pornește în călătoria parentajului cu imagini despre cum va fi. În cea mai mare parte, aceste viziuni sunt fantezii. Avem convingeri, valori și presupuneri pe care nu le-am examinat niciodată. Mulți dintre noi nici nu văd vreun motiv pentru care să își pună ideile la îndoială, fiindcă suntem de părere că sunt „corecte“ și nu e nimic la care mai trebuie să ne gândim. Pe baza viziunii noastre neexaminate asupra lumii, le impunem, fără să ne dăm seama, așteptări rigide copiilor noștri cu privire la modul în care ar trebui să se exprime. Nu realizăm că, prin impunerea metodelor noastre, constrângem spiritul

odraslei noastre.

Spre exemplu, dacă avem mare succes în ceea ce facem, probabil ne vom aștepta ca și copiii noștri să aibă mare succes. Dacă avem o fire artistică, am putea să ne îndemnăm copiii să fie artiști. Dacă la școală am fost vrăjitori ai materiilor, avem tendința de a le preda copiilor noștri torța sclipirii de geniu. Dacă nu am avut rezultate bune pe plan școlar și, în consecință, ne-am chinuit de-a lungul vieții, trăim poate cu teama că și copiii noștri vor avea aceeași soartă, astfel că facem tot ce ne stă în putință pentru a elimina o astfel de posibilitate.

Ne dorim pentru copiii noștri ceea ce considerăm noi „că e mai bun“, dar, în căutarea aceasta, putem uita cu ușurință că aspectul cel mai important este dreptul lor de a fi *propria* persoană și de a duce propria viață, în acord cu spiritul lor unic.

Copiii locuiesc într-o lume a lui „este“, nu într-o lume a lui „nu este“. Vin la noi cu ființa debordând de potențial. Fiecare dintre copiii noștri își are propriul destin de trăit — propria *karma*, dacă vreți. Întrucât copiii duc cu ei o schiță, ei sunt adesea deja în legătură cu cine sunt și ce vor să fie pe lume. Suntem aleși să le fim părinți pentru a-i ajuta să *realizeze* asta. Problema e că, dacă nu suntem foarte atenți la ei, le furăm dreptul de a-și trăi destinul. Sfârșim prin a le impune viziunea noastră despre ei, prin a le rescrie scopul spiritual în conformitate cu capriciile noastre.

Nu e de mirare că nu reușim să ne acordăm cu esența copiilor noștri. Cum am putea să-i ascultăm pe ei, când atât de mulți dintre noi abia dacă ne ascultăm pe noi înșine? Cum am putea să le simțim spiritul și să le auzim ritmul inimii dacă nu putem face asta în propria viață? Când, în calitate de părinți, ne-am pierdut busola interioară, mai e de mirare că atât de mulți copii cresc fără o direcție, deconectați și descurajați? Pierzând contactul cu lumea noastră interioară, ne știrbim capacitatea de a fi părinți, în felul impus de parentajul conștient.

Acestea fiind spuse, vreau ca volumul de față să arunce un colac de salvare părinților care doar încearcă să supraviețuiască — mai ales celor cu copii adolescenți. Experiența mea cu numeroși adolescenți m-a convins că, dacă există un adolescent cu care te-ai chinuit să rămâi în contact, nu e prea târziu. Desigur, dacă ai copii mai mici, cu cât începi mai devreme să construiești o legătură puternică, e cu atât mai bine.

PARENTAJUL INCONȘTIENT E LOCUL DE UNDE PORNIM CU TOȚII

Una dintre cele mai provocatoare sarcini pe care și le asumă fiecare dintre noi este să aducă pe lume o altă ființă umană și să crească persoana respectivă. Și totuși, cei mai mulți dintre noi abordează sarcina aceasta într-un mod pe care nu l-am folosi pentru a ne aborda viața profesională. De exemplu, dacă am fi la conducerea unei organizații care valorează miliarde de dolari, am îndeplini o misiune atent gândită. Ne-am cunoaște obiectivul și modul în care îl putem atinge. În încercarea de a ne realiza misiunea, ne-am cunoaște bine personalul și modul în care îi putem folosi potențialul. Ca parte a strategiei noastre, ne-am identifica atuurile și ne-am da seama cum putem să le folosim în avantajul nostru, dar ne-am identifica și slăbiciunile, astfel încât să le minimizăm impactul. Succesul organizației ar fi rezultatul folosirii unor *strategii* de succes.

E util să ne întrebăm „care e misiunea mea de părinte, filosofia mea de parentaj? Cum o pun în aplicare în interacțiunile mele zilnice cu copilul meu? Oare mi-am stabilit o misiune atentă, bine gândită, ca și cum aș conduce o organizație importantă?“.

Indiferent dacă ești parte a unui cuplu, divorțat sau un părinte singur, ar fi bine să îți gândești abordarea parentajului în lumina cercetării a ceea ce funcționează și a ceea ce nu

funcționează. Mulți dintre noi nu se gândesc în ce mod ne sunt afectați copiii de stilul nostru de parentaj, lucru care ar putea duce la modificarea abordării. Metoda pe care o folosim înseamnă mai ales să ascultăm spiritul copilului nostru? Oare am fi dispuși să schimbăm felul în care interacționăm cu copilul nostru dacă ar fi clar că lucrurile pe care le facem nu funcționează?

Fiecare dintre noi își imaginează că este cel mai bun părinte care poate fi, iar cei mai mulți dintre noi sunt într-adevăr oameni buni, care își iubesc mult copiii. Cu siguranță, nu din cauza lipsei de iubire ne impunem voința copiilor noștri. Ci, mai degrabă, o facem în absența *conștientizării*. Realitatea este că mulți dintre noi nu își dau seama de dinamicile existente la nivelul relației dintre noi și copiii noștri.

Nimănui nu îi place să se considere inconștient. Din contră, acesta e un concept pe care tindem să îl respingem. Mulți dintre noi suntem atât de defensivi încât, numai să spună cineva ceva despre stilul nostru de parentaj, că explodăm instantaneu. Și totuși, atunci când începem să ne dăm seama, reproiectăm dinamica relației cu copiii noștri.

Copiii plătesc un preț mare când nouă ne lipsește conștientizarea. Răsfățați excesiv, tratați cu medicamente în exces și etichetați excesiv, mulți dintre ei sunt nefericiți. Asta pentru că, din sinele nostru inconștient, le pasăm nevoile noastre nerezolvate, așteptările neîmplinite și visele frustrate. În ciuda celor mai bune intenții, îi transformăm în sclavii moștenirii emoționale pe care o avem de la părinții noștri, legându-i de tradiția istovitoare a strămoșilor. Natura inconștientului face ca, până la metabolizare, să se infiltreze din generație în generație. Doar prin conștientizare se poate închide ciclul durerii care se perindă prin familii.

PENTRU A TE PUTEA CONECTA CU COPIII

TĂI, CONECTEAZĂ-TE MAI ÎNTÂI CU *TINE ÎNSUȚI*

Până când înțelegem exact *cum* am operat într-un mod inconștient, avem tendința de ne opune unei abordări care are la bază idealuri complet diferite de cele pe care poate ne-am bazat până la momentul respectiv.

În mod tradițional, parentajul a fost exercitat într-o manieră ierarhică. Părintele guvernează de sus în jos. În definitiv, oare nu este copilul „subordonatul“, cel care trebuie transformat de noi într-un individ cu mai multe cunoștințe? Dat fiind că sunt mai mici și nu știu câte știm noi, avem impresia că avem dreptul să ne controlăm copiii. Într-adevăr, suntem obișnuiți cu un tip de familie în care părintele este cel care exercită controlul, poate nici nu ne trece prin minte că un astfel de aranjament ar putea să nu fie benefic nici pentru copii, și nici pentru *noi înșine*.

Din perspectiva părinților, problema abordării tradiționale a parentajului este că rigidizează eul, cu iluziile sale despre putere. Dat fiind că sunt atât de inocenți și gata să se lase influențați de noi, copiii tind să nu opună prea mare rezistență atunci când le impunem eul nostru — situație care are potențialul de a ne întări eul.

Dacă vrei să ajungi la o stare de conectare pură cu copilul tău, o poți obține lăsând deoparte orice sentiment de superioritate. Dacă nu te ascunzi în spatele unei *imagini* a eului, vei putea să îți abordezi copilul ca pe o *persoană reală*, asemenea ție.

Folosesc intenționat termenul de „imagine“ atunci când vorbesc despre eu, astfel că vreau să fie clar la ce mă refer când spun „eu“ și când folosesc termenul asociat de „egotic“. Conform experienței mele, oamenii tind să privească eul ca pe „sinele“ lor, în sensul identității lor ca *persoană*. Prin urmare, termenul „egotic“ s-ar referi la un sentiment exacerbat al sinelui, cum este

cel asociat vanității.

Pentru a înțelege cartea aceasta, este esențial faptul că eu folosesc termenii respectivi într-o manieră diferită.

Vreau să spun că ceea ce noi considerăm „eul“ nostru nu este nicidecum sinele nostru *adevărat*. Eu consider eul mai mult ca pe o *imagine* a noastră pe care o avem în minte — o imagine pe care o avem despre noi și care poate fi departe de cine suntem noi în esență. Cu toții creștem cu o astfel de imagine despre sine. Această imagine a sinelui începe să se formeze când suntem mici, având la bază mai ales interacțiunile cu cei din jur.

„Eul“, în sensul în care folosesc eu termenul, este un sentiment *artificial* al sinelui. Este o *idee* pe care o avem despre noi, bazată în mare parte pe opiniile celor din jur. E persoana care am ajuns *să credem* că suntem și care ne *considerăm* a fi. Această imagine despre sine maschează cine suntem, de fapt, în esență. Odată ce ni s-a format imaginea de sine în copilărie, avem tendința de a o păstra cu orice preț.

Deși ideea despre cine suntem este una îngustă și limitată, sinele nostru de bază — ființa fundamentală, esența — nu are limite. Fiindcă există într-o libertate completă, nu are așteptări de la alții, nu se teme și nu are sentimente de vinovăție. Deși traiul într-o astfel de stare poate *părea* ciudat de detașat, starea respectivă ne permite, de fapt, să ne conectăm cu alți oameni într-un mod realmente semnificativ, deoarece este o stare *autentică*. Odată ce ne-am detașat de așteptările pe care le avem cu privire la felul în care o altă persoană „ar trebui“ să se poarte și o întâlnim așa cum este de fapt, acceptarea de care dăm dovadă, inevitabil, în raport cu persoana respectivă induce în mod natural o conexiune. Motivul e că autenticitatea rezonează automat cu autenticitatea.

Întrucât suntem atât de aproape de eul nostru, punctul în care ne imaginăm că așa suntem de fapt poate fi greu de stabilit. De fapt, în afara unor manifestări mai evidente ale sale, cum ar fi

lăudăroșenia și grandomania, eul tinde să fie de cele mai multe ori deghizat, acesta fiind modul în care ne păcălește să credem că este sinele nostru autentic.

Pentru a ilustra ideea că eul se preface a fi sinele real, mulți dintre noi nu știu că *multe dintre emoțiile noastre sunt eul mascat*. De exemplu, atunci când spunem „sunt nervos“, ne imaginăm că însăși ființa noastră este nervoasă. Realitatea poate fi însă diferită în mare măsură. E foarte posibil ca, la un anumit nivel, să ne opunem de fapt unei situații apărute, preferând să ne atașăm de felul în care *credem* că *ar trebui* să fie lucrurile. Dacă ne dezlănțuim apoi furia asupra altora, acest fapt se transformă într-o manifestare deplină a eului.

Așa cum știm cu toții din propria experiență, atașamentul față de furie sau alte emoții, cum ar fi gelozia, dezamăgirea sau tristețea, duce, în cele din urmă, la un sentiment de separare între noi și cei din jur. Acest lucru se întâmplă pentru că, nerecunoscând furia ca reacție a eului, considerăm că este o parte esențială a persoanei care *suntem*, în esență. Deghizate în sinele real, atașamentele eului ne ascund capacitatea de a rămâne într-o stare de bucurie și comuniune cu totul.

Uneori, eul nostru e canalizat prin intermediul profesiei, intereselor sau identității naționale. Ne spunem: „Sunt un jucător de tenis“, „sunt credincios“ sau „sunt american“. În sinea noastră, nu suntem niciunul dintre aceștia. E vorba mai degrabă de roluri pe care ni le atașăm, astfel că ele creează în scurt timp sentimentul de „eu“. Dacă ne pune cineva la îndoială unul dintre roluri, ne simțim amenințați, imaginându-ne că *noi* suntem cei atacați. Când se întâmplă așa ceva, în loc să ne desprindem atașamentul egotic de sentimentul de „eu“, avem tendința de a-l apuca și mai strâns. Acest atașament față de eu este la rădăcina a numeroase conflicte, divorțuri și războaie.

Nu vreau să insinuez că eul este „rău“ și că nu ar trebui să existe. Din contră, eul nu este *în sine și prin natura sa* nici bun,

nici rău: pur și simplu *este*. El reprezintă o etapă a dezvoltării noastre, care servește unui scop similar celui al cojii de ou în care se formează un pui de găină până să eclozeze. Coaja de ou are un rol de jucat pe durata formării puiului de găină. Însă dacă ar rămâne neschimbată coaja după perioada în care protejează, în loc să fie spartă și dată deoparte, ar înăbuși dezvoltarea puiului. În mod similar, eul trebuie să fie dezgolit progresiv în favoarea reapariției sinelui nostru real dintre cețurile copilăriei.

Chiar dacă poate nu ne vom elibera niciodată pe deplin de eul nostru, pentru a fi părinți conștienți trebuie să devenim din ce în ce mai *conștienți* de influența sa. Conștientizarea are o funcție de transformare și este esențială pentru a deveni un părinte conștient. Cu cât devenim mai conștienți, cu atât mai mult recunoaștem toate modurile în care am trăit în strânsoarea condiționării neexaminate a propriei creșteri, împărtășindu-le-o și copiilor noștri. De-a lungul acestei cărți, vom vedea o multitudine de exemple de moduri diferite în care se produce acest fenomen, exemple luate din viețile unor oameni pe care am să ți-i prezint.

Pentru a deveni conștient de faptul că eul tău nu este cine ești tu în esență și de felul în care acționează pentru a te păcăli că este de fapt, e necesar să observăm acele momente în care se creează puțin loc și te surprinzi gândindu-te, trăind emoții sau comportându-te în moduri care nu îți sunt cu totul caracteristice. Pe măsură ce începi să observi aceste momente, te vei trezi distanțându-te spontan de eul tău.

POȚI CONSTRUI UN SENTIMENT DE REZONANȚĂ ÎN FAMILIA TA

Parentajul conștient întruchipează dorința noastră de a simți unicitatea inerentă relației părinte–copil, care este un parteneriat și are un caracter destul de diferit de dominația pe

care o exercită, de obicei, părinții.

În încercarea de a restaura experiența uniunii dintre copilul tău și tine, drumul trece prin descoperirea comuniunii cu *propriul sine uitat*. Acest lucru se întâmplă deoarece stabilirea unui parteneriat semnificativ cu copiii tăi te va face, fără îndoială, să ai grijă de dezvoltarea propriei ființe autentice. Pe măsură ce conștientizarea superioară dezintegrează ierarhia părinte–copil, aceasta egalizează spontan terenul de joacă din familie. Trecerea de la comportamentul egotic — renunțarea la părerile tale despre cum *ar fi bine* să fie situațiile și despre cum *ar trebui* să acționeze oamenii — îți va permite să cobori de pe piedestalul dominării.

Dată fiind ușurința cu care pot fi modelați copiii noștri, ignorăm adesea invitația de a ne modela *singuri* și de a deveni partenerul spiritual al acestora. Totuși, dacă suntem atenți la cel care este, din câte se pare, *sub controlul nostru*, avem ocazia de a ne elibera de *toată nevoia de a deține controlul*. Oferindu-ne o modalitate de a scăpa de coaja de ou a eului nostru și de a păși către libertatea pe care ne-o permite starea mai aproape de adevăr a lui *a fi*, copiii noștri ne ușurează evoluția. Ne trezim expuși la potențialul cu adevărat metamorfozant al călătoriei parentajului.

Odată spulberat mitul că relația dintre părinte și copil trebuie să fie unidirecțională, începem să observăm potențialul circular al acestei călătorii, descoperind simultan cum copiii contribuie la creșterea noastră în moduri care sunt, poate, chiar mai profunde decât cele în care am putea contribui noi la creșterea lor. Deși copilul apare într-o formă „inferioară“, susceptibilă la toanele și ordinele unui părinte mai puternic, tocmai situația aparent mai slabă a copilului are potențialul de a invoca transformarea cea mai mare la nivelul părintelui.

Perceperea parentajului ca pe o metamorfoză spirituală ne permite crearea spațiului psihic care să înglobeze lecțiile

călătoriei acesteia. Părinte fiind, în măsura în care vei putea accepta că ai în viața ta copiii pentru a cultiva un sentiment reînnoit al identității *tale,* vei descoperi potențialul acestora de a te conduce spre descoperirea propriei ființe reale.

Cu alte cuvinte, deși ai putea crede că provocarea cea mai mare este să îți crești bine copiii, există o sarcină și mai importantă de care trebuie să te ocupi, una care stă la baza parentajului eficient. Sarcina aceasta este de a te crește *pe tine* pentru a deveni persoana cea mai trează și prezentă care poți fi. Motivul pentru care acest aspect e esențial ca să fii un părinte bun e că odraslele noastre nu au nevoie de ideile și de așteptările noastre sau de dominația și controlul nostru, ci doar să fim acordați la ei cu *prezența* noastră angajată.

CUM SCHIMBĂ CONȘTIENTIZAREA MODUL ÎN CARE SUNTEM PĂRINȚI

Conștientizarea nu este o calitate magică acordată câtorva norocoși. Departe de a fi picată din cer, este o stare care apare ca parte a unui proces.

Pentru a ne implica în procesul respectiv, e bine să înțelegem că prin conștientizare nu se înțelege o lipsă subită și totală a inconștienței. Din contră, conștientizarea apare progresiv din inconștiență. Cei care merg pe calea conștientizării nu diferă de ceilalți, cu excepția faptului că au învățat să își exploateze potențialul de conștientizare superioară a inconștienței. Asta înseamnă că ne este accesibilă *tuturor* conștientizarea. De fapt, elementul magic al relației părinte–copil este că ne oferă mereu ocazii de a evolua către o stare de conștiință intensificată.

Cu toate că noi credem că avem puterea de a ne crește copiii, realitatea este că odraslele noastre au puterea de a ne crește *pe noi* astfel încât să devenim părinții de care au ele nevoie. Din acest motiv, experiența parentajului nu este una de tip părinte

versus copil, ci una de tip părinte *cu* copil. Drumul către împlinire e în mâna copiilor noștri, nu trebuie decât să-i urmăm. Dat fiind că ne arată drumul înapoi spre esența noastră, copiii devin cel mai puternic deșteptător. Dacă nu reușim să îi ținem de mână și să îi urmăm când ne conduc pe poarta unei conștientizări mai mari, ratăm ocazia de a avansa în direcția propriei iluminări.

Să nu îți imaginezi vreo clipă că, atunci când spun despre copiii noștri că ne transformă ca părinți, militez pentru renunțarea la influența pe care o avem asupra copiilor noștri și transformarea noastră în trepădușii lor. Parentajul înseamnă în egală măsură să ne ascultăm copiii, să le onorăm esența și să fim pe deplin prezenți cu ei, dar și limite și disciplină. Părinți fiind, ni se cere să le oferim copiilor nu doar cele necesare în materie de adăpost, hrană și educație, ci și să îi învățăm despre valoarea structurii, gestionarea adecvată a emoțiilor și abilități precum testarea realității. Cu alte cuvinte, parentajul conștient cuprinde *toate* aspectele creșterii unui copil, astfel încât să fie un membru complet, echilibrat al rasei umane. Prin urmare, parentajul conștient nu este nicidecum „permisiv“, iar de-a lungul cărții acesteia vom vedea exemple de părinți care învață *să fie* cu adevărat părinți într-o manieră constructivă, care le permite copiilor lor să devină maturi din punct de vedere emoțional și comportamental.

Astfel, cred că e important să explic de ce am păstrat *tocmai* informația pe care vreau să o împărtășesc referitor la disciplină pentru ultimul capitol. Abordarea conștientă a disciplinei are la bază capacitatea noastră de a *exercita o prezență reală* pentru copiii noștri. E esențial ca părinții să înțeleagă că abordarea aceasta este eficientă numai după ce vor fi învățat, în cadrul dinamicii părinte–copil, *cum să fie prezenți* cu copiii lor, lucru care va fi dezvăluit capitol după capitol, pe măsură ce avansăm împreună în călătoria aceasta.

Metamorfoza parentală este cheia către un salt la nivelul conștiinței umane. Și totuși, când apelează la mine, părinții nu caută, de regulă, o modalitate de a se dezvolta personal. Ei sunt, mai degrabă, dornici să găsească răspunsuri referitoare la comportamentul copiilor lor. Speră că am o baghetă magică, care le va transforma copiii în tineri cu o minte puternică și sănătoasă. Eu vreau să subliniez că parentajul conștient înseamnă mai mult decât aplicarea unor strategii inteligente. Este o întreagă filosofie de viață, care implică un proces cu puterea de a transforma deopotrivă părintele și copilul la nivel de bază. Singura modalitate semnificativă pentru ca un părinte și un copil să fie conectați ca parteneri spirituali este *dezvoltarea spirituală reciprocă.* Din acest motiv, parentajul conștient înseamnă mai mult decât tehnici ce au ca scop corectarea unui anumit comportament, adresându-se, în schimb, aspectelor mai profunde ale relației dintre un părinte și copilul său.

Frumusețea abordării conștiente a creșterii unui copil este că, în loc să încerce să aplice o tehnică și să spere că este cea potrivită pentru o situație dată, conștientizarea ne informează clipă de clipă cum să abordăm sarcina parentajului. De exemplu, când fiica mea a rupt în două o bancnotă de un dolar, trebuia să o cert sau să o laud? I-am permis ființei mele interioare să mă ghideze, fapt care, în comuniunea noastră, a rezonat cu ființa ei interioară. Chiar și atunci când trebuie să disciplinăm, conștientizarea ne arată cum să o facem într-un mod care consolidează spiritul copilului nostru, în loc să îl minimizeze.

Pe măsură ce îți vei aduna curajul pentru a abandona controlul inerent unei abordări ierarhice și pentru a păși către potențialul spiritual al unei dinamici circulare părinte–copil, vei descoperi că te distanțezi din ce în ce mai mult de conflicte și lupte pentru putere. Dinamica părinte–copil devine apoi o experiență sublimă, plină de schimburi emoționale demne de ființe ce recunosc privilegiul de a găsi un partener spiritual.

Cedând în fața comuniunii dintr-o relație părinte–copil, înălțăm parentajul de la ceva pur fizic pe tărâmul sacrului.

Capitolul 2

Motivul spiritual pentru care le dăm naștere copiilor noștri

În pofida tuturor dovezilor pe care le primim cum că multe dintre strategiile noastre de parentaj nu funcționează, ba chiar dau greș deseori, cei mai mulți dintre noi rămân fideli abordării inconștiente care a declanșat de la bun început problemele pe care le avem cu copiii noștri.

Pentru a face trecerea către o modalitate mai eficientă de a relaționa cu copiii noștri, trebuie să fim dispuși să ne confruntăm și să rezolvăm acele probleme din noi care au la bază modul în care am fost *noi* îngrijiți de părinții noștri. Dacă nu deschidem calea pentru o astfel de transformare, probabil că stilul nostru de parentaj va conține o oarecare lipsă de respect, iar noi nu vom fi atenți la strigătul spiritului copiilor noștri și vom fi orbi la înțelepciunea lor. Numai în măsura în care noi, ca părinți, suntem acordați la propria ființă, vom ști cum să ne ajutăm copiii să se acordeze la propria esență unică.

Din acest motiv, pentru a fi un părinte conștient e nevoie să te supui unei transformări personale. De fapt, din experiența mea, scopul primar al relației dintre părinte și copil este transformarea *părintelui* și abia cel secundar este creșterea copilului.

Atunci când le indic părinților modurile în care trebuie să se supună transformării, mă confrunt adesea cu opoziție. „De ce *noi*?“ îmi răspund ei, uimiți că le sugerez că *ei* sunt cei care trebuie să se schimbe. Când le explic că singura modalitate prin care copiii lor își vor modifica propriul comportament este ca ei, ca părinți, să devină mai conștienți, tind să fie dezamăgiți, neputând să accepte că accentul trebuie să fie pus pe schimbarea propriei mentalități, nu pe copii. Observ că mulți părinți se tem să se deschidă în fața necunoscutului în modul cerut pentru a putea trece de la inconștiență la conștientizare.

Drumul nu e pentru cei slabi de inimă, ci pentru cei cu suflete curajoase, care doresc să rezoneze cu copiii lor. Copiii ne sunt dați pentru a putea să ne conștientizăm rănile psihice și pentru a ne putea aduna curajul să depășim limitările pe care ni le impun aceste răni. Pe măsură ce descoperim modalitățile în care ne lăsăm conduși de trecut, devenim treptat capabili de a fi părinți conștienți. Până atunci, oricât am încerca să aducem conștientizarea în modul nostru de parentaj, inconștiența se strecoară în interacțiunile cu copiii noștri la cea mai mică provocare.

Vreau să subliniez că nu are niciun rost să îți dorești ca inconștiența să nu existe. În schimb, înțelegerea ramificațiilor inconștienței și conștientizarea consecințelor acesteia poate motiva o persoană să demareze acea autoexaminare profundă, necesară pentru a deveni un părinte eficient.

Copiii ne sunt aliați în acest demers, dat fiind că oglindesc deseori aspecte ale inconștienței noastre, oferindu-ne ocazie după ocazie trezirea din somn. Pentru că merită părinți care sunt conștienți, oare nu le datorăm copiilor noștri să le permitem să ne transforme măcar atât cât încercăm noi să îi transformăm pe ei?

Cu toate că detaliile transformării pe care trebuie să o sufere fiecare dintre noi sunt unice pentru noi ca indivizi, natura

acestei transformări este în multe privințe universală. Așadar, o abordare conștientă a parentajului îi obligă pe părinți să se confrunte cu aspecte care constituie tocmai caracteristicile conștientizării, cum ar fi:

Mă las condus spre o trezire spirituală mai puternică prin intermediul relației cu copiii mei?

Cum pot fi pentru copiii mei un părinte care conștientizează ce au cu adevărat nevoie să le ofer, devenind astfel părintele pe care merită să îl aibă?

Cum îmi pot depăși teama de schimbare, transformându-mă astfel încât să întrunesc cerințele spiritului copilului meu?

Oare am curajul de a înota contra curentului și de a fi părinte dintr-o poziție în care viața interioară este mult mai prețuită decât cea exterioară?

Recunosc fiecare aspect al modului meu de a fi părinte ca pe o chemare către evoluție?

Sunt capabil să îmi percep relația cu copiii ca pe una sacră?

CUM POATE UN *COPIL* SĂ TREZEASCĂ UN *ADULT*?

Un anumit copil își face intrarea în viețile noastre cu grijile sale individuale, greutățile, încăpățânarea și provocările sale temperamentale pentru a ne ajuta să conștientizăm cât de mult mai avem de crescut. Motivul pentru care funcționează e că odraslele noastre ne pot transporta către rămășițele trecutului nostru emoțional și ne pot evoca sentimente profund inconștiente. În consecință, pentru a înțelege unde trebuie să se dezvolte perspectiva noastră internă, nu trebuie să căutăm mai departe de privirea copiilor noștri.

Indiferent că generăm inconștient situații în care simțim ce

simțeam când eram copii sau că ne chinuim cu disperare să evităm așa ceva, ajungem inevitabil ca, sub o formă sau alta, să ne confruntăm cu exact aceleași emoții pe care le aveam când eram mici. Acest lucru se întâmplă deoarece, dacă nu integrăm conștient aspectele neintegrate ale copilăriei noastre, acestea nu ne părăsesc niciodată, ci se reincarnează iar și iar în prezentul nostru, după care apar din nou la copiii noștri. Astfel, oferindu-ne o imagine în oglindă a inconștientului nostru, copiii ne fac un cadou inestimabil. Dat fiind că ne dau ocazii să ne recunoaștem inconștientul manifestat aici și acum, avem șansa de a ne elibera de strânsoarea trecutului, astfel încât să nu mai fim conduși de condiționarea noastră timpurie. Copiii ne reflectă de asemenea succesul sau eșecul acestui demers, indicându-ne astfel în ce direcție să continuăm.

Dat fiind că interacționăm cu copiii noștri pe baza modului în care am fost crescuți, nu ne dăm imediat seama și — în ciuda celor mai bune intenții — ne trezim reproducând dinamicile propriei copilării. Dă-mi voie să ilustrez mecanismul folosind exemplul unei mame și al fiicei sale pe care am avut privilegiul să le ajut. Jessica fusese o elevă silitoare și fiica ideală până a împlinit paisprezece ani. Și totuși, în cei doi ani care au urmat, s-a transformat în cel mai cumplit coșmar al mamei sale. Trecea prin viață mințind și furând, mergea prin cluburi, fuma și devenise obraznică, sfidătoare, ba chiar violentă. Fiind în preajma fiicei sale, ale cărei dispoziții fluctuau de la un minut la altul, Anya a devenit anxioasă. Dat fiind că Jessica o stârnea prea tare ca să își poată ține emoțiile sub control, își dezlănțuia furia asupra fiicei sale, urlând, țipând și spunându-i lucruri pe care niciun copil nu ar trebui să le audă vreodată.

Anya știa că modul de a se comporta al Jessicăi nu o îndreptățește să aibă asemenea explozii de furie duse la extrem, dar nu putea nici să își controleze mânia și nici să înțeleagă de unde provenea. Simțindu-se incompetentă și considerând că a

dat greș în rolul de părinte, nu era capabilă să îi ofere Jessicăi sentimentul de apartenență de care aceasta avea nevoie.

Jessica i-a mărturisit la timp unui consilier școlar că începuse să se taie singură.

Când a aflat cât de mult suferă Jessica, Anya a apelat la mine să o ajut.

— E ca și cum aș avea din nou șase ani, mi-a împărtășit ea. Când urlă la mine fiica mea, mă simt la fel cum mă simțeam când țipa mama la mine. Când îmi trântește ușa în nas și mă dă afară din lumea ei, mă simt ca și cum aș fi fost pedepsită, ca și cum aș fi greșit cu ceva. Diferența e că, în vreme ce cu părinții mei nu era loc de protestat, urlat sau țipat, acum nu mă pot opri. De fiecare dată când fata mea mă face să mă simt cum o făceau părinții mei, parcă lumea se prăbușește în jurul meu și îmi pierd mințile.

Singura modalitate prin care puteam descătușa inconștientul declanșat de fiica Anyei era să îi revedem trecutul, mai ales familia de origine. Tatăl Anyei fusese rece din punct de vedere emoțional, lucru care o făcuse să ajungă însetată de afecțiune. Mama ei „nu era niciodată acolo“, mi-a explicat Anya.

— Chiar și atunci când fizic se afla acolo, era ca și cum n-ar fi fost. Aveam vreo șapte sau opt ani când am început să cunosc singurătatea.

Durerea pricinuită Anyei de izolare și de lipsa de acceptare din partea părinților fusese una atât de mare, încât ajunsese să își creeze o nouă personalitate.

— Mă hotărâsem să încep să mă comport exact ca mama, iar tata avea să înceapă să mă iubească la fel de mult cum o iubea pe ea.

Mama Anyei era mereu îngrijită, îmbrăcată frumos, stăpână pe situație.

— M-am transformat peste noapte din fată în femeie în toată firea, își amintea Anya. Am început să fac sport ca nebuna și aveam rezultate fantastice la școală.

Din păcate, oricât de responsabilă ar fi devenit Anya, nu era niciodată suficient de bună pentru tatăl ei extrem de strict. Un incident anume a dus la un punct de cotitură. Conform relatărilor Anyei:

— Îmi aduc aminte că, într-o zi, tata era supărat pe mine pentru că nu stăteam liniștită să îmi fac temele. Nefiind un om care să vorbească mult, m-a dus la colț și mi-a ridicat mâinile în aer. Apoi mi-a îndoit genunchii și m-a pus pe podea. În următoarele două ore am stat în genunchi pe podea, cu brațele ridicate în aer. În tot timpul acesta, nu a scos niciun cuvânt. Nici mama n-a îndrăznit să zică nimic. Nimeni nu m-a privit în ochi. Cred că, mai mult decât pedeapsa, m-a durut că eram ignorată. Am plâns și am implorat iertare, dar nimeni nu părea să mă audă. După două ore, tata mi-a zis să mă ridic și să mă apuc de învățat. În ziua aceea am jurat că nu aveam să-mi mai creez probleme. Mi-am înghițit furia și m-am ascuns sub straturi de resentimente.

În același fel în care Anya învățase să fie copilul „perfect“, o educase pe Jessica să fie micul ei robot, golit de expresie emoțională, superresponsabilă, perfect controlată și cu manichiura făcută. Și totuși, fiind un spirit diferit, Jessica nu a putut îndura rigiditatea mamei sale decât în anii copilăriei. În clipa în care s-a putut elibera, a făcut-o. Neavând un centru după care să se orienteze, pendulul ei emoțional ajunsese în extrema opusă. Cu cât mai rebelă devenea Jessica, Anya exercita mai mult control și dominație. În cele din urmă, Jessica cedase. În consecință, începuse să se taie.

Din tot comportamentul fiicei sale, Anya își vedea doar propriile răni, produse de furia, respingerea și trădarea părinților ei. În loc să vadă răzvrătirea Jessicăi ca pe un strigăt de ajutor, ea l-a interpretat ca pe o subminare a rolului ei de părinte. A fost o reamintire pentru cât de neputincioasă și insignifiantă o făcuseră părinții ei să se simtă pe când fusese

copil. Numai că acum, în loc să devină „fiica perfectă“, așa cum făcuse cu atâția ani în urmă în căminul părinților ei, părinte fiind la rândul ei, a ripostat. Tragedia era că lupta cu *cine nu trebuia*.

Anya nu își dădea seama că fiica ei se poartă normal, date fiind circumstanțele educației sale rigide. Nu vedea că Jessica îi spune „gata cu prefăcătoria. Trezește-te și vezi că sunt o persoană unică, o persoană cu nevoi diferite de ale tale. Nu mă mai poți controla“.

De fapt, Jessica își cerea eliberarea pe care Anya nu putuse să o pretindă la rândul ei. Era purtătorul de steag pentru războiul pe care mama ei nu îl luptase. Deși, privind din afară, părea „rea“, ea era de fapt o fiică îndatoritoare, care punea în scenă trecutul netrăit al mamei sale în locul acesteia. Prin comportamentul ei antisocial, îi oferea mamei sale posibilitatea de a exprima, în sfârșit, tot ce ținuse în ea vreme de zeci de ani.

În termenii călătoriei către statutul de părinte conștient, „răutatea“ Jessicăi era un serviciu făcut mamei sale, ocazia ca Anya să își revizuiască resentimentele din copilărie și inima rea. Astfel, Anya își permitea, în cele din urmă, să țipe, să își elibereze toxicitatea emoțională. Copiii noștri sunt generoși în felul acesta, devenind, de bunăvoie, receptacule pentru emoțiile noastre rătăcite, astfel ca noi să putem, într-un final, să ne eliberăm. Indisponibilitatea noastră de a merge către această libertate e cea care creează iluzia că avem copii „răi“ și că, probabil, facem lucrurile cu răutate.

Dacă înțelegi că un comportament nepotrivit al copiilor tăi este un apel la o mai mare conștientizare din partea *ta*, poți vedea oportunitățile pe care aceștia ți le oferă pentru a crește diferit. În loc să reacționezi, privește în sinea ta și întreabă-te *de ce* reacționezi. Întrebându-te, creezi un spațiu prin care poate izvorî conștientizarea.

Numai când și-a putut trece copilăria în revistă și a

descoperit furia pe care o simțea față de părinți, Anya a reușit să își elibereze fiica din capcana „perfecțiunii“ în care trăise ea însăși toată viața. Când s-a angajat în procesul de a se elibera, a început să piardă din straturile de prefăcătorie în care se învești mântase, scoțând treptat la iveală o persoană vibrantă, amuzantă, relaxată, plină de bucurie. Scuzele adresate fiicei sale pentru toate poverile pe care i le pusese pe umeri fără sensibilitate i-au permis Jessicăi să-și vindece propriile răni. Mama și fiica se ajutau reciproc să scoată la suprafață ființele autentice care fuseseră dintotdeauna.

Modalitățile în care trecutul ne influențează prezentul nu se pot șterge, dar, paradoxal, nu sunt vizibile imediat. Din acest motiv e nevoie de cineva apropiat nouă care să ne oglindească rănile din trecut, acesta fiind motivul pentru care copiii noștri ne pot ajuta să ne eliberăm. Din păcate, noi, părinții, adesea nu le permitem să își îndeplinească scopul spiritual în viețile noastre. În schimb, încercăm să îi punem să ne îndeplinească planurile și fanteziile *noastre* egotice.

Cum putem să ne ghidăm și să ne protejăm copiii, să le oferim tot ce au nevoie în lumea fizică, și, totuși, să renunțăm la orice dominație a spiritului lor dacă nu am crescut un spirit liber în *noi*? Dacă spiritul ți-a fost nimicit de părinți divorțați de propria libertate emoțională, există riscul să îți nimicești propriii copii. S-ar putea ca, inconștient, să le transmiți aceeași durere pe care ai îndurat-o în copilărie, lăsându-le drept moștenire durerea trecută din generație în generație. Din acest motiv este atât de important să ne eliberăm conștient de starea inconștientă și să avansăm către un fel de a fi iluminat.

CUM SE ÎNVAȚĂ PARENTAJUL CONȘTIENT

Un părinte conștient nu caută în afara relației de parentaj

răspunsurile, este încrezător că răspunsurile pot fi găsite, atât pentru părinte, cât și pentru copil, în cadrul dinamicii dintre cei doi. Din acest motiv, parentajul conștient este învățat chiar prin *experiența* de a relaționa cu copiii noștri, nu citind cărți care oferă soluții rapide sau urmând cursuri care te specializează în tehnici. Abordarea conștientă cuprinde valorile emanate din cadrul relației. Desigur, pentru părinte, calea aceasta necesită participare deplină și disponibilitate, căci doar prin intermediul interacțiunii cu propria conștiință în curs de dezvoltare se poate produce schimbarea la nivelul unui copil.

Abordarea aceasta privește relația dintre părinte și copil *așa cum e*, apoi introduce elementul conștientizării. Cu alte cuvinte, parentajul conștient folosește interacțiunea obișnuită, clipă de clipă, cu copiii noștri, pentru a stimula o conectare autentică. Dat fiind că abordarea aceasta are un caracter relațional pronunțat, nu poate lua forma unei rețete. Mai degrabă, așa cum am spus anterior, este o filosofie de viață, ceea ce înseamnă că fiecare lecție este conectată intrinsec cu toate celelalte, astfel că nimic nu e diferențiat sau separat de materialul unității familiale.

Prin folosirea momentului prezent ca pe un laborator viu, interacțiunile cotidiene au potențialul de a ne învăța lecții de neprețuit. Cele mai banale dintre momente ne oferă ocazii pentru a stimula definirea sinelui, curajul, toleranța și conectarea, toate acestea având la bază prezența. Nu sunt necesare intervenții colosale sau strategii aranjate. Folosim ceea ce avem la dispoziție pentru a introduce o schimbare de perspectivă la nivelul nostru și al copiilor noștri. Astfel, cele mai umile dintre situații devin căi inspiraționale de transformare. Vei vedea ideea aceasta aplicată iar și iar în viețile indivizilor despre care voi vorbi pe măsură ce avansăm.

Întrucât, părinți fiind, ne dorim cu disperare să „rezolvăm“ comportamentul copiilor noștri chiar acum, fără a fi nevoiți să trecem prin procesul dificil de a ne schimba mai întâi noi înșine,

trebuie subliniat că abordarea conștientă a parentajului nu va schimba o familie peste noapte. Cartea aceasta nu este un manual de tipul „cum să“, pentru că acestor manuale le scapă *natura de moment prezent* a parentajului conștient. Vreau să fie clar că acel *cum să* este inclus în fiecare situație care apare, nu se regăsește într-un set de instrucțiuni. Cartea aceasta este despre cum să folosești relația parentală pentru *a deveni* conștient, astfel încât să putem vedea de ce e nevoie în viețile copiilor noștri *în momentul în care apare o problemă*. Prin acumularea în timp a numeroase momente de conștientizare, se creează o dinamică de familie conștientă, care modifică radical terenul de joc în raport cu ceea ce se întâmplă în multe familii. E nevoie de răbdare pentru ca dinamica aceasta a conștientizării să devină realitate.

Scopul nu este nici să schimbe *un anumit* comportament. Preocuparea noastră nu ține de „cum să îmi culc copilul“ sau „cum să îmi fac copilul să mănânce“. Principala sarcină este aceea de a pune fundațiile spirituale pentru viața copilului și a noastră deopotrivă. Astfel, se declanșează o schimbare a modului de bază în care noi relaționăm cu copiii noștri, având drept rezultat adaptarea *automată* a comportamentului lor, când devin conștienți de cine sunt de fapt și sinceri cu ei înșiși. Schimbările comportamentale sunt o consecință a schimbării din cadrul relației.

Odată ce stilul nostru de parentaj și conștientizarea se află în armonie, modul exact de implementare nu mai constituie o problemă. Dacă fundația este una puternică, viața construită pe respectiva fundație are să fie una constructivă. Repet, acesta e motivul pentru care am plasat la final capitolul despre disciplină — nu pentru a-i minimiza importanța, ci pentru a sublinia că, dacă disciplina nu apare pe un teren al conștientizării, va fi ineficientă pe termen lung.

Pentru a merge conștient pe drumul parentajului, nu ne e de folos să avem o abordare de tip totul-sau-nimic. În loc de asta, un

părinte înțelept culege de ici și de colo câte o bucată, știind că până și o mică schimbare a vibrațiilor unei familii are puterea de a modifica conștiința întregii familii. Prin urmare, ține minte în timp ce citești că modalitatea conștientă de parentaj pe care o indic se cucerește pas cu pas.

Repet: totul începe în clipa *aceasta* și în cele mai banale situații.

UN PĂRINTE CONȘTIENT NU APARE PESTE NOAPTE

Dat fiind că parentajul nu este un exercițiu intelectual, ci un schimb molecular, energetic, care se face clipă de clipă, în care spiritul nostru interacționează cu acela al copiilor noștri, dacă nu suntem conștienți de felul cum ne influențăm copiii în orice moment, îi vom crește fără a fi atenți la nevoile lor reale. Din acest motiv, capacitatea de a ne vedea — de a vedea *cu adevărat* — copiii separat de cine suntem noi este cel mai mare dar pe care li-l putem face. La polul opus, cea mai mare slăbiciune a noastră ca părinți este incapacitatea noastră de a onora calea unui copil pe măsură ce aceasta se arată.

Pentru a fi părinți conștienți trebuie să ne transformăm în observatori atenți ai propriului comportament atunci când suntem cu copiii noștri. Astfel, putem începe să fim conștienți de scenariile inconștiente și amprentele emoționale pe măsură ce ele apar.

Încercând să fim conștienți de felul cum interacționăm cu copiii noștri, am putea avea sentimentul că repetăm aceleași tipare comportamentale, în ciuda celor mai bune intenții. Când acest lucru se întâmplă iar și iar, ne întrebăm dacă inconștiența noastră are un final. Poate fi descurajant.

Ideea e că un părinte conștient nu apare peste noapte. A crește copii conștient este deopotrivă o practică zilnică, dar și o

viață întreagă, de a deveni martori vigilenți ai propriei inconștiențe. De fiecare dată când devenim conștienți de un element comportamental inconștient, oricât de mic ar fi, se produce un schimb energetic. Când ne surprindem într-un moment inconștient și ne putem detașa de el, ne extindem conștiința.

Claritatea minții și a spiritului își are prețul ei. Cu toții avem generații întregi de material inconștient de integrat. Lipsa de conștientizare, prin natura sa, nu va fi — și *nu poate fi* — ascunsă. Indiferent de ce își dorește conștiința, *in*conștientul își are propriul ritm. Se va insinua în obiceiurile, gândurile, emoțiile și prezența noastră fără ca noi să ne dăm seama. Doar fiind martorii inconștienței noastre, reflectată de copiii noștri, o putem integra.

În încheierea acestui capitol, vreau să mă asigur că în mintea noastră e clar că între conștientizare și lipsa ei nu există polaritate, acestea nefiind cele două capete ale unui spectru. Lipsa conștientizării nu este dușmanul nostru. Din contră, se dovedește a fi platforma pe care apare conștientizarea dacă noi suntem dispuși să permitem acest fapt.

Conștientizarea nu este o stare la care să ajungem, o destinație. După ce ajungem să conștientizăm, nu înseamnă că nu mai avem parte de momente în care nu conștientizăm. A trăi conștient este mai degrabă un proces permanent. Nimeni nu este pe deplin conștient și e posibil să fim conștienți de un aspect al vieții noastre, iar de altul nu — conștientizăm felul în care acționăm într-un moment, iar în următorul nu conștientizăm. A deveni conștient înseamnă a *fi martor la* lipsa de conștientizare, care se transformă progresiv în conștientizare. Din acest motiv, nu e nevoie să ne tratăm lipsa de conștientizare ca pe bau-bau. Nu avem de ce să ne temem, e o cale către dezvoltarea noastră ca ființe umane complete.

Capitolul 3

Eliberează-ți copiii de nevoia de a primi aprobarea ta

Fără să ne dăm seama, ne agățăm copiii de noi legându-i de aprobarea noastră și făcându-i sclavii judecăților noastre cu privire la ei. Fie îi lipsim constant de aprobarea noastră, fie îi facem dependenți de ea.

Îți poți imagina cum trebuie să se simtă un copil dornic de aprobare și înfricoșat de dezaprobarea noastră? Cât de diferit trebuie să fie de sentimentul de a ști că este acceptat și prețuit necondiționat.

Fiecare copil realizează că, uneori, comportamentul său îl bagă în bucluc, dar nu e același lucru cu a nu fi acceptat și respectat pentru cine este el, fundamental. Din acest motiv este atât de important ca, părinți fiind, să ne eliberăm de iluzia că avem dreptul să aprobăm cine ne sunt copiii. Cine suntem noi să îi judecăm? Ei trebuie să știe că doar pentru că se află pe pământul acesta au dreptul la aprobare pentru cine sunt intrinsec. Nu *noi* le conferim acest drept. Prin simplul fapt că respiră, au dreptul să spună ce gândesc, să își exprime sentimentele și să își manifeste spiritul. Astfel de drepturi sunt acordate odată cu certificatul de naștere.

Ar putea fi surprinzător să aflăm că dezaprobarea *și*

aprobarea sunt tentacule ale controlului. Cu toate că, în mod sigur, ne lăudăm copiii și le sărbătorim succesele, e atât de ușor să le contaminăm cu aprobare sau dezaprobare, care afectează rapid ceea ce simt copiii noștri în legătură cu ființa lor esențială.

Indiferent că avem copii cu simț artistic, silitori, care își asumă riscuri, cărora le place sportul, muzica, visători sau introvertiți, asta nu trebuie să aibă nicio influență asupra modului în care îi privim. La o scală mai mare, nu suntem în măsură să aprobăm sau să dezaprobăm faptul că avem copii credincioși, homosexuali, genul care se căsătoresc, ambițioși sau care manifestă orice număr de alte trăsături. Deși comportamentul unui copil este supus unei modificări care aduce copilul mai aproape de ființa sa elementară, esența lui trebuie sărbătorită necondiționat.

Atunci când copiii noștri aleg altă religie decât a noastră, o profesie diferită de cea pe care am visat-o pentru ei, au orientare homosexuală sau se căsătoresc cu cineva de altă rasă, modul în care răspundem este un barometru al nivelului nostru de conștientizare. Suntem capabili să le răspundem realizând că au dreptul de a-și manifesta ființa interioară în modul lor unic?

Copiii noștri trebuie să creadă că persoana care sunt merită sărbătorită. Sigur, părinții vor spune că își sărbătoresc copiii. În definitiv, oare nu le sărbătoresc copiilor zilele de naștere, nu îi duc la filme, nu le cumpără daruri și nu cheltuiesc averi la magazinul de jucării? Dacă nu înseamnă asta că sărbătorești ființa copilului, atunci ce înseamnă?

Fără să ne dăm seama, ne sprijinim deseori copiii pentru acțiunile lor, în loc să îi sprijinim pur și simplu pentru că sunt. Sărbătorirea ființei copiilor noștri înseamnă a le permite să existe fără capcanele așteptărilor noastre. Înseamnă a ne bucura de existența lor fără ca ei să trebuiască să facă un lucru, să demonstreze ceva sau să atingă vreun obiectiv.

Indiferent de modul în care se manifestă, esența copiilor

noștri este pură și iubitoare. Atunci când onorăm esența aceasta, ei au încredere că înțelegem că lumea lor interioară este bună și are valoare, indiferent de cum s-ar manifesta pe plan extern. Abilitatea noastră de a rămâne conectați la esența lor, de a rămâne stabili în perioadele în care lumea lor exterioară ar putea să se năruie transmite mesajul că ei au o valoare imensă.

Dă-mi voie să sugerez câteva dintre modalitățile în care poți să le transmiți copiilor că sunt acceptați pentru ei înșiși, separat de ceea ce fac:

Se odihnesc, iar tu le spui ce apreciați sunt.

Stau așezați, iar tu le spui ce mult te bucuri să stai cu ei.

Merg în casă, iar tu îi oprești să le spui „mulțumesc că faci parte din viața mea“.

Te țin de mână, iar tu le spui ce mult îți place să îi ții tu pe ei de mână.

Se trezesc dimineața, iar tu le scrii o scrisoare în care le spui ce binecuvântat ești că ei sunt primul lucru pe care îl vezi dimineața.

Îi iei de la școală și le spui ce dor ți-a fost de ei.

Zâmbesc și le spui că ei îți încălzesc inima.

Te sărută, iar tu le spui că adori să fii în prezența lor.

Indiferent dacă ai un bebeluș sau un adolescent, copiii tăi trebuie să simtă că te încântă pentru simplul fapt că există. E important să știe că nu trebuie să facă nimic pentru a câștiga atenția ta totală. Ei merită să simtă că, prin simplul fapt de a se fi născut, și-au câștigat dreptul de a fi adorați.

Copiii care cresc cu un sentiment intrinsec de „îndreptățire“ devin adulți care poartă în ei permanent amprenta conexiunii lor interne și, ca urmare, fermitatea emoțională. Învață devreme

că spiritul lor este cel care înseamnă cel mai mult în cadrul unei relații și la asta vor apela pentru a naviga printre experiențele de la vârsta adultă. Operând pe baza acestei conectivități intrinseci, nu trebuie să caute extern validarea, nu tânjesc după distincții, ci serbează cine sunt grație propriului sentiment de validitate.

ACCEPTAREA ESTE CHEIA

Pentru a ne putea accepta copiii așa cum sunt, trebuie să renunțăm la ideile noastre cu privire la cine „ar trebui“ să fie — renunțare similară unei morți psihice — și să intrăm într-o stare de comuniune pură cu aceștia, astfel încât să le putem răspunde așa cum au nevoie să o facem.

Murind pentru noi, așa cum ne știam, avem ocazia de a renaște alături de spiritul amical al copiilor noștri. Pentru ca acest lucru să fie posibil, nu trebuie decât să cedăm aventurii de a fi părinte, mereu alta. Copiii noștri ne vor conduce. Din acest motiv, a fi părinte pentru un copil mic e cea mai mare ocazie să ne schimbăm. Dacă suntem deschiși, copilul acționează ca un guru.

Un exemplu pentru cum funcționează acest lucru este cel al lui Anthony și Tina, care se chinuiau de ani de zile cu dizabilitățile de învățare ale fiului lor. Fiind un cuplu cu realizări importante, nu puteau să se împace cu limitările școlare ale fiului lor. Dizabilitățile de învățare ale lui Sean nu se limitau la mediul școlar, ci îi afectau și capacitatea de a socializa și de a se descurca în general în viață. De fapt, nici dacă s-ar fi chinuit nu ar fi putut să se deosebească mai mult de visele pe care le aveau părinții săi pentru el. Deși Anthony, tatăl lui, era un jucător celebru de tenis și iubitor al ciclismului, lui Sean nu îi plăcea să stea pe afară, era îngrozit de insecte și prefera să joace jocuri video sau să citească în camera lui.

Exasperat de personalitatea sensibilă a fiului său, Anthony îl

critica aspru în fiecare zi. Mama lui, Tina, avocat de succes, era de părere că bărbații trebuie să fie puternici și dominanți, ceea ce însemna că era deranjată de nesiguranța fiului ei. În încercarea de a-l „face bărbat“, ea voia să se ducă la sală, să poarte haine mai la modă și să le vorbească fetelor, deși el era îngrozit de acestea.

Temele și momentul examinărilor erau perioadele în care stresul și certurile atingeau apogeul. Sean nu putea face față cerințelor educației generalizate — lucru pe care părinții lui nu-l acceptau. Deși fiecare dintre părinți își avea propria abordare pentru relația cu fiul lor, ambii îl abuzau, îl făceau în toate felurile și urlau la el, ridiculizându-i incapacitatea de a învăța matematica de bază, și nu îl lăsau să mănânce până nu își însușise un concept. Când am vorbit cu ei, au subliniat în mod repetat că:

— Fiul nostru nu e retardat. Nu are ce căuta cu oamenii „ăia“ din sistemul special de educație.

Certurile erau la ordinea zilei în familie. Dacă nu se certau Sean cu tatăl lui, se certau Sean și mama. Anthony și Tina ajunseseră în asemenea hal de disperare încercând să fie părinții fiului lor, încât încetaseră să mai acționeze ca o echipă, ajungând treptat să nu se mai suporte și, inevitabil, să se îndepărteze unul de celălalt. Când au anunțat că deciseseră să divorțeze, eu una nu am fost surprinsă și nu m-a mirat nici motivul oferit:

— Nu mai putem suporta comportamentul lui Sean. Bagă fitile între noi. Nu ne mai descurcăm cu el. Ne scoate din minți.

Când i-au spus lui Sean că din cauza lui se despart, Anthony și Tina sperau că astfel aveau să-l scuture cât să termine cu comportamentul „prost“. Dat fiind că își găsiseră în fiul lor o țintă pentru nefericire, chiar credeau că, dacă nu era Sean, ar fi fost fericiți împreună. Chiar dacă îi considerau comportamentul un afront personal, era, de fapt, o aducere-aminte puternică a propriilor greșeli în cuplu. În ceea ce-l privea, Sean se obișnuise

în asemenea măsură să fie sursa suferințelor părinților săi, încât își juca rolul de demon până la capăt.

Numai când au fost dispuși să vadă că negativismul lor avea la bază incapacitatea elementară de a-și accepta fiul, Anthony și Tina au putut începe procesul de transformare, proces care le impunea să își confrunte anxietatea privind caracterul diferit al lui Sean. Când au devenit conștienți de tiparele inconștiente, au început să observe cum i le pasau lui Sean, care acționa apoi conform acelor tipare, făcându-le astfel și mai multe probleme.

Dat fiind că realizaseră cum își impuseseră propriul program fiului lor, Anthony și Tina au început să trateze adevărata problemă, relația lor de cuplu. După multe luni dureroase de lucrat la ruptura din mariajul lor, au putut să îl elibereze pe Sean de povara de a le duce lor durerea.

Deși e posibil să nu susținem un anumit comportament, trebuie să susținem întotdeauna neechivoc și din toată inima dreptul copiilor noștri de a fi cine sunt în esență. Faptul de a ne accepta copiii ne permite să îi creștem fără a-i judeca, având de-a face cu ei dintr-o poziție neutră. Pentru a le răspunde așa cum au nevoie să li se răspundă, în loc să alegem o modalitate care să ne reflecte propria condiționare anterioară, e nevoie să cedăm neechivoc în fața înțelepciunii persoanei lor, a celei care vor deveni și în fața a ceea ce ne pot învăța despre noi ca parte a acestui proces.

ACCEPTAREA NU ARE NIMIC *PASIV*

Adesea, acceptarea e considerată un element pasiv. E vorba despre o neînțelegere gravă. Acceptarea nu poate fi doar o decizie intelectuală, trebuie să ne implicăm cu totul inima și mintea. Vreau să subliniez că acceptarea e oricum, numai pasivă nu. Este un proces foarte activ, intens și viu.

Pentru a ilustra cum arată în practică acceptarea, am să vă

împărtășesc cum au răspuns John și Alexis fiului lor Jake, care creștea în moduri nespecifice băieților. Nefiind un iubitor de sporturi sau jocuri gălăgioase, Jake era o fire tăcută și înclinată spre artă, preferând artele și dansul. Prin urmare, chiar și când era mic, părinții lui fuseseră nevoiți să suporte imaginea lui chinuită de cei de o seamă. Le-a trecut prin cap că ar putea fi homosexual, deși nu voiau să îl clasifice doar pentru că indica trăsături mai degrabă feminine decât masculine. Deși se luptau uneori cu dorința ca el să semene mai mult cu alți băieți, își țineau în frâu temerile, cultivându-i dragostea pentru muzică și dans. Cu ei privind și așteptând, a început să înflorească, devenind bărbatul blând și sensibil care era destinat să fie.

Dacă ar fi fost ca Jake să fie homosexual, John și Alexis își doreau ca el să își aleagă de unul singur orientarea sexuală. Cine era sub acest aspect al vieții sale nu conta pentru ei, fiindcă îi considerau sexualitatea una dintre numeroasele manifestări minunate ale esenței sale. Când Jake avea parte de tratamente dure din partea colegilor săi, părinții încercau nu să îi alunge durerea, ci să îl ajute să îi facă față.

Pe măsură ce Jake a crescut, John și Alexis au creat anume o comunitate de prieteni care includea deopotrivă homosexuali și heterosexuali. Voiau ca fiul lor să știe că, dacă și când avea să fie gata să își dezvăluie homosexualitatea, avea să aibă în jur un cerc de persoane care îl acceptă. Ca urmare, odată ajuns la vârsta adolescenței, a venit și ziua în care le-a dezvăluit sexualitatea. Fără să spună vreun cuvânt, și-au deschis larg brațele. Dat fiind că își acceptaseră fiul *așa cum e el* de la bun început, acesta reușise să își crească sinele autentic fără condiționare, judecată sau vinovăție. Întreaga familie îi sărbătorea viața așa cum era.

Iată o familie care nu avea nevoie ca fiul să le trăiască fanteziile sau să le îndeplinească visele. Nu și-au folosit fiul pentru a-și vindeca rănile nerezolvate sau pentru a-și consolida eul. Persoana care era, în esență, era clar diferită de ei.

Capacitatea de a lăsa loc între noi și copiii noștri sprijină marea coeziune.

NU FI UN PĂRINTE CARE FOLOSEȘTE ABORDAREA FORMEI DE TĂIAT FURSECURI

Atunci când poți respecta cursul particular al călătoriei copilului tău, îl înveți să își îngrijească vocea interioară și să onoreze în același timp vocile celorlalți. Astfel, îi este stimulată capacitatea de a se implica în relații într-o manieră care reflectă o interdependență sănătoasă. Dat fiind că drumul fiecărui individ se arată în propriul mod unic, nu mai există dependența toxică de altcineva. Astfel, copilul este dotat pentru anii de adult, când o interdependență sănătoasă este simbolul relațiilor intime reușite.

Pentru a accepta copiii e nevoie de ruperea de scenariile de viață toxice și relaționare la nivel celular cu fiecare copil. Când te acordezi la unicitatea unui copil, realizezi că e futil să încerci să fii părinte folosind abordarea unei forme de tăiat fursecuri. În schimb, fiecare copil are nevoie de altceva de la tine. Unii copii au nevoie de un părinte care să fie delicat și blând, în vreme ce alții au nevoie de un părinte mai ferm — chiar și „pe față“. Odată ce accepți natura esențială a copilului tău, îți poți contura stilul pentru a veni în întâmpinarea temperamentului său. Pentru asta e nevoie să renunți la fanteziile despre tine ca fiind un anumit tip de părinte și să evoluezi în schimb pentru a deveni părintele de care e nevoie pentru copilul din fața ta.

Înainte să devin părinte îmi făcusem o imagine despre cum avea să fie copilul meu. Când am aflat că o să am o fetiță, aveam nenumărate așteptări. În mod sigur, mă gândeam eu, o să aibă toate însușirile mele pozitive. Va fi delicată, blândă și cu înclinații artistice. Va fi inocentă și foarte maleabilă.

Însă când a început să se dezvolte spiritul fiicei mele, mi-am dat seama că era exact opusul a tot ce anticipasem. Da, este delicată, dar într-un mod viguros și ferm. Abordarea ei este să preia controlul și poate fi turbulentă și încăpățânată. De asemenea, e opusul unei firi artistice. Nu are o minte visătoare, cum am eu, ci foarte mecanică și logică. În ceea ce privește temperamentul, în loc să fie „inocentă“ sau chiar credulă, o duce mintea și e isteață. Mai mult decât orice, nu vrea să „le facă oamenilor pe plac“, rol din care eu una nu am îndrăznit niciodată să ies când eram copil. În schimb, e cine este, fără scuze.

A fost o provocare să accept realitatea fiicei care venise pe lume. Am fost nevoită să îmi recalibrez așteptările, să renunț la fantezii. Fusesem atât de prinsă de cine credeam eu că *ar trebui* să fie, încât nu puteam să cred că e cine e. Faptul de a accepta că *aceasta* e fata cu care am fost binecuvântată s-a dovedit mai dificil decât a fost să îi fac, de fapt, față. Oare nu așa stau lucrurile pentru cei mai mulți dintre părinți? Adesea, ajustarea așteptărilor noastre, și nu realitatea însăși, este bariera pe care trebuie să o depășim.

Când ne acceptăm copiii pentru cine sunt, credem în mod eronat că asta înseamnă să le permitem, pasivi, să continue un comportament care ar putea fi distructiv. Nu la pasivitate mă gândesc eu. Eu mă refer la acceptarea *ființei* copilului nostru, la starea lor naturală *așa cum e*. Acceptarea e fundamentală. Ajustarea comportamentului lor pentru a fi mai potrivit cu ființa lor esențială se face mai târziu.

În cazul în care copiii se comportă într-un mod pe care îl considerăm „rău“, într-un act de nesupunere, reacția adecvată este fermitatea. Dacă sunt „răi“ pentru că nu pot gestiona emoții dureroase, trebuie să fim înțelegători. Dacă au nevoie de atenție și se agață de noi, am putea fi nevoiți să îi mângâiem și să le acordăm atenție, sau — dacă am fost exagerat de protectori și nu

le-am cultivat independența — am putea fi nevoiți să îi ajutăm să fie mulțumiți de ei înșiși și să se simtă confortabil singuri. Dacă sunt retrași și tăcuți, trebuie să le facem loc și să le respectăm dorința de separare. Dacă sunt zgomotoși și jucăuși la un moment potrivit, trebuie să le permitem să își manifeste bucuria fără să intervenim. Dacă sunt gălăgioși și au chef de joacă atunci când trebuie să își facă temele, e necesar să îi stăpânim și să îi aducem într-o stare de atenție și concentrare.

Acceptarea copiilor noștri poate lua oricare dintre următoarele forme:

Accept că am un copil diferit

Accept că am un copil tăcut

Accept că am un copil care poate fi încăpățânat

Accept că am un copil care are nevoie de timp pentru a se deschide în fața lucrurilor sau oamenilor

Accept că am un copil prietenos

Accept că am un copil care se supără repede

Accept că am un copil căruia îi place să le facă oamenilor pe plac

Accept că am un copil care se opune schimbării

Accept că am un copil care se teme de oamenii noi

Accept că am un copil care se poate comporta urât

Accept că am un copil cu toane

Accept că am un copil blând

Accept că am un copil timid

Accept că am un copil sfios

Accept că am un copil căruia îi place să facă pe șeful

Accept că am un copil temător

Accept că am un copil care se ia după alții

Accept că am un copil temperamental

Accept că am un copil cu rezultate școlare sub medie

Accept că am un copil care nu e la fel de hotărât sau motivat ca majoritatea

Accept că am un copil care minte deseori sub presiune

Accept că am un copil care poate fi prea teatral

Accept că am un copil căruia îi e greu să stea cuminte

Accept că am un copil cu propriul fel de a fi în lume

Accept că am un copil care e o persoană unică

Accept că, pentru a evolua, copilul meu are nevoie de limite stricte.

ÎȚI VEI ACCEPTA COPILUL DOAR ÎN MĂSURA ÎN CARE TE ACCEPȚI PE TINE

Acceptarea copiilor noștri așa cum sunt atrage după sine o altă componentă: acceptarea tipului de părinte care trebuie să fim pentru un anumit copil.

Când am acceptat că fiica mea e mult mai isteață decât o crezusem eu, am fost în măsură să îmi schimb abordarea în ce o privește. Venise vremea să o tratez ca pe fata deșteaptă care era, în loc de Domnișoara Inocentă care sperasem eu că va fi. În loc să fiu mereu cu doi pași în urma ei, motiv pentru care ajunsese să îmi displacă abilitatea ei de a mă face neputincioasă, am învățat să gândesc cu doi pași înaintea ei. Fusese mereu capabilă să mă păcălească, iar faptul că am început să fiu cu doi pași în fața ei fiindcă, în cele din urmă, acceptasem cât e de inteligentă mi-a permis să împiedic istețimea ei să pară manipulare. Sunt

atât de recunoscătoare că am renunțat să mai doresc să fiu părintele visurilor mele și am devenit, în schimb, părintele de care avea nevoie fiica mea.

Capacitatea de a ne accepta copiii este legată direct de abilitatea de a ne accepta pe noi înșine — atât așa cum suntem în prezent, cât și cum avem potențialul de a deveni. În definitiv, cum putem spera să ne învățăm copiii să gândească liber și să aibă spirite libere dacă noi înșine nu suntem așa? Cum putem crește copii independenți, autonomi dacă noi înșine nu suntem independenți și autonomi? Cum putem crește o altă ființă omenească, un alt spirit dacă propria ființă a fost în mare măsură desființată, iar spiritul ne-a fost nimicit sistematic?

Poate ți-ar fi de folos dacă aș împărtăși câteva dintre aspectele sub care învăț să mă accept:

Accept că sunt o ființă umană înainte de a fi părinte

Accept că am limitări și multe neajunsuri, dar e în regulă

Accept că nu știu întotdeauna care e drumul corect

Accept că mi-e adesea rușine să îmi recunosc greșelile

Accept că îmi pierd adesea cumpătul mai rău decât o face copilul meu

Accept că pot fi egoistă și necugetată când am de-a face cu copilul meu

Accept că uneori mă poticnesc și bâjbâi ca părinte

Accept că nu știu întotdeauna cum să reacționez față de copilul meu

Accept că uneori spun și fac un lucru greșit copilului meu

Accept că uneori sunt prea obosită pentru a fi rațională

Accept că uneori sunt prea preocupată pentru a fi prezentă

pentru copilul meu

Accept că fac tot ce pot, iar asta e suficient de bine

Accept că am imperfecțiuni și o viață imperfectă

Accept că îmi doresc putere și control

Accept eul meu

Accept că îmi doresc conștientizarea (deși adesea mă sabotez singură când sunt pe cale să ating starea aceasta).

Când nu ne putem accepta copiii, motivul e că ei ne redeschid răni vechi și pun astfel în pericol vreun atașament al eului de care ne mai agățăm încă. Dacă nu luăm în considerare cauza care stă la baza incapacității de a ne accepta copiii pentru exact cine sunt, vom încerca mereu fie să îi modelăm, fie să îi controlăm și dominăm — sau le vom permite să ne domine.

E esențial să ne dăm seama că, orice barieră am întâlni când vine vorba de acceptarea copiilor noștri, ea are la bază condiționarea noastră anterioară. Un părinte incapabil să își accepte propria ființă în toată măreția sa nu va putea niciodată să își accepte copiii. Acceptarea copiilor noștri merge mână în mână cu acceptarea noastră. Numai în măsura în care ne onorăm pe noi înșine ne vom onora copiii.

Dacă noi înșine avem, într-o oarecare măsură, o mentalitate de victimă, probabil că ne vom spune: „Accept că am un copil care este și va fi mereu sfidător“. Aici nu e vorba de acceptare, ci de resemnare. La fel, a avea o mentalitate de învingător și a ne spune „accept că am un copil genial“ nu înseamnă acceptare, ci exagerare.

Când ne modelăm copiii pentru a se ridica la înălțimea așteptărilor noastre, ne opunem identității lor, lucru care înseamnă că plantăm semințele disfuncționalității. În schimb, a ne accepta copiii așa cum sunt în orice clipă aduce după sine un

sentiment de ușurare și spațiu interior. Când încetăm să ne mai definim în funcție de nevoia de control, intrăm în rezonanță. Pornind de unde se află odraslele noastre, și nu dintr-un loc al imaginației noastre, suntem în măsură să le *ajutăm să se modeleze singure* în conformitate cu cine află că sunt în esență.

Când vorbesc despre „cine află că sunt“ copiii noștri, e important să acceptăm că e vorba despre o stare fluidă. Uităm că odraslele noastre nu sunt entități fixe, ci ființe aflate în permanent proces de evoluție, care se transformă continuu. Dacă suntem atașați de propriul sentiment al sinelui într-o manieră rigidă și nu ne recunoaștem drept ființe care evoluează mereu, ajungem inevitabil să facem același lucru copiilor noștri. Stabilim cine sunt, de la eu la eu, și le răspundem în modul acesta fix. Din acest motiv, facem greșeală după greșeală. Cei mai mulți dintre noi nu știm nici măcar cine sunt copiii noștri *chiar acum*, ca să nu mai vorbim despre a le permite să își arate noutatea de la o clipă la alta.

Pentru a te elibera de stereotipuri, ar trebui să intri cu adevărat în prezent și să le răspunzi copiilor cu o deschidere completă. Ar trebui să te întrebi: „Oare chiar știu cine e copilul meu? Oare pot crea în interiorul meu spațiul care să îmi permită să îmi cunosc copilul în fiecare nouă zi, de la o zi la alta?“. Pentru asta, ar trebui să rămâi tăcut în prezența copiilor, să te eliberezi de lucrurile care îți distrag atenția și să te acordezi la ei într-o stare de curiozitate și încântare.

Capitolul 4
O lovitură la adresa eului nostru

Când le oferi copiilor tăi acceptarea totală pe care o merită, vei fi expus la diamantul tradiției spirituale: șansa de *a-ți pierde eul*.

Ca părinți, e greu să nu fim egotici. Prin simplul fapt de a spune „acesta e copilul *meu*“ intrăm în zona eului. De fapt, rareori se întâmplă să *nu* fim în eu atunci când vine vorba despre copiii noștri, dat fiind că nimic nu ne afectează mai puternic decât cum se descurcă ei la școală, cum arată, cu cine se căsătoresc, unde locuiesc și cu ce se ocupă. Puțini părinți le pot permite copiilor lor să existe fără a-i considera o extensie a propriului eu.

Am întrebat un grup de părinți de ce au făcut copii. Printre răspunsurile lor s-au numărat: „Am vrut să văd cum e“, „iubesc copiii“, „am vrut să fiu mamă“, „mi-am dorit o familie“ și „am vrut să le dovedesc tuturor că pot fi o mamă bună“. În fiecare dintre cazuri, motivul pentru care își doriseră copii era infuzat de *eu*. Fără îndoială, așa stau lucrurile cu mulți dintre noi.

Parentajul e o călătorie care tinde să debuteze cu un nivel crescut de narcisism egotic, o energie pe care o luăm în relația cu copilul nostru. Consecința e că putem foarte ușor, deși, în multe cazuri, fără chibzuință, să cădem în cursa *folosirii* copiilor noștri pentru a ne satisface o nevoie din noi, având în tot acest timp

impresia că suntem iubitori, ne dăruim și avem grijă de ei. Îi folosim pentru a încerca să ne vindecăm sinele rănit, îi folosim înghesuindu-i în roluri din familie care nu le aparțin de drept, îi folosim pentru a ne da nouă un sentiment de valoare și îi folosim pentru a ne augmenta iluzia influenței pe care o avem în lume.

Ni se pare greu de crezut că mulți dintre noi am devenit părinți, măcar în parte, *pentru a ne satisface propria năzuință*. Dacă nu ne dăm seama cât de puternic suntem conduși de eu și nu ne eliberăm treptat de identificarea cu el, vom fi părinții copiilor noștri din poziția aceasta falsă, lucru care ne va face incapabili să stabilim o legătură cu sinele lor.

CUM FUNCȚIONEAZĂ EUL?

Am văzut că eul nostru este o formă de atașament orb de *imaginea* pe care o avem despre noi, o poză a noastră pe care o avem în minte. Întregul nostru mod de a gândi, de a simți și de a acționa pornește din această imagine a sinelui.

Pentru a obține o mai bună înțelegere a eului, amintește-ți cum spuneam mai devreme că, atunci când le-am sugerat părinților că *ei* sunt cei care trebuie să se schimbe pentru a putea îmbunătăți comportamentul copiilor, aceștia insistau că greșesc. Apoi îmi ofereau diferite explicații pentru starea relației dintre ei și copiii lor.

Ni se pare greu să știm că o parte din noi ar fi putut contribui la aspectele negative cu care ne confruntăm în viață, preferând să dăm vina pentru situația în care ne aflăm pe factori din lumea care ne înconjoară. Când știm despre noi că suntem doar imaginea pe care ne-am creat-o, ideea că ar trebui să ne schimbăm ne amenință identitatea, motiv pentru care ne apărăm cu înverșunare și sperăm în van că oamenii ceilalți din viețile noastre vor fi cei care se vor schimba.

Eul operează ori de câte ori ne trezim că suntem atașați de un

tipar de gândire sau sistem de credințe. Adesea se întâmplă ca nici măcar să nu recunoaștem că suntem atașați până nu izbucnim emoțional. Și totuși, ori de câte ori furia, controlul, dominația, tristețea, anxietatea sau chiar o emoție pozitivă, cum este fericirea, preiau controlul și sentimentul nostru de „îndreptățire“ domnește, suntem în eu. Când operăm din locul acesta rigid al „îndreptățirii“, aducem în realitatea noastră o presupunere deja formulată, un ideal sau o judecată. Dacă o situație sau o persoană nu se conformează voinței noastre, reacționăm pentru a controla situația sau persoana, făcând-o să ni se supună.

Trăind într-o stare egotică, nu reușim să îi vedem pe ceilalți cum sunt de fapt în esență. Un exemplu clasic este cel al lui Stuart, al cărui fiu, Samuel, era un tânăr energic și activ, bun la tot ce făcea. Samuel era deosebit de bun la actorie și își dorea mai mult decât orice să meargă la școala de teatru. Stuart era împotrivă. Un imigrant din prima generație, lucrase ca muncitor toată viața pe posturi nesigure, prost plătite, lucru care îl făcuse să își dorească mai mult decât orice ca fiul lui să se bucure de siguranța unui serviciu stabil, nu de o carieră în actorie, cu incertitudinile și instabilitatea aferente.

Când a venit momentul să se înscrie la colegiu, Samuel și-a dorit să aleagă școli cu programe de teatru bune, în vreme ce tatăl lui a insistat să meargă la un colegiu de afaceri. Cei doi se certau zilnic. În cele din urmă, Stuart l-a amenințat pe Samuel că, dacă avea să se înscrie la școala de actorie, nu îl va mai ajuta la plata taxei de școlarizare și îl va scoate din viața sa pentru totdeauna. Când a văzut cât înseamnă pentru tatăl lui, Samuel a cedat. Dat fiind că era un tânăr excepțional, a fost acceptat la Columbia Business School și a avut o carieră prosperă.

Chiar dacă Samuel e cel care a luat decizia de a renunța la cariera de actor, în continuare are resentimente față de tatăl lui, care i-a refuzat pasiunea. Stilul de viață pe care i-l permite

cariera sa într-o corporație nu compensează nici pe departe bucuria spiritului și sentimentul de a avea un scop pe care le trăia pe scenă. În cazul său, actoria era adevărata vocație — o exprimare a esenței sale, a ființei însăși. Însă acum, înglodat în ipoteci și credite de studii, simte că nu prea mai e liber să schimbe cursul.

Samuel a fost părintele fiului său dintr-o postură de pură proiecție. La baza temerilor sale privind alegerea carierei fiului său se afla un scenariu emoțional pe care îl purta cu sine și care îi spunea că „incertitudinea este un lucru rău“. Mistuit de anxietatea pe care o trăise în calitate de imigrant din prima generație, a încercat să controleze destinul fiului său.

Atâta vreme cât pilonii eului tău rămân intacți, așa cum s-a întâmplat în cazul tatălui lui Samuel, te vei chinui să trăiești autentic; iar dacă ești lipsit de autenticitate, îți va fi greu să le permiți copiilor tăi să fie autentici. Parentajul din eu înseamnă a trăi cu mandatul inconștient că metoda ta e cea bună. Prin urmare, îți forțezi copiii — așa cum i s-a întâmplat lui Samuel — să intre în lumea *ta* și să *piardă ocazia de a intra în a lor*. Din păcate, probabil te vei simți cel mai puternic când copiii se află sub dominația ta, gata să îți urmeze cuvintele ca pe ceva sacrosanct.

Atașamentele eului nostru sunt o mască pentru temerile pe care le avem, cea mai mare dintre ele fiind aceea de a ceda în fața naturii misterioase a vieții însăși. Când venim din partea eului, nu a ființei pure, nu ne conectăm cu ființa esențială a copiilor noștri. În consecință, ei cresc deconectați de propria esență și învață astfel să nu aibă încredere în legătura lor cu tot ce există. Abordarea vieții cu teamă înăbușă emergența ființei lor autentice, dezinhibate și neafectate. Prin urmare, eul nostru trebuie să se fărâmițeze pentru a permite autenticității să iasă la iveală, lucru care, la rândul său, ne eliberează copiii astfel încât să poată crește așa cum sunt ei de fapt.

Dacă ne eliberăm de eul nostru și pur și simplu observăm dezvoltarea copiilor noștri, pe măsură ce viața le-o toarce în mod spontan, ei devin profesorii *noștri*. Cu alte cuvinte, un trai autentic ne permite să încetăm să ne mai privim copiii ca pe niște pânze albe pe care ne putem proiecta imaginea a cine ar trebui să fie, iar în loc de asta să îi vedem ca pe niște tovarăși de drum, *care ne schimbă la fel de mult cât îi schimbăm noi pe ei*.

Întrebarea este dacă ești dispus să renunți să mai crezi că „știi“, să cobori de pe piedestalul egotic al autorității și să îți permiți să înveți de la ființele acestea, care sunt în cea mai mare măsură capabile să trăiască într-o stare de conștiință fără eul lor?

A trăi autentic în loc de în cadrul eului înseamnă să accepți evoluția permanentă, realizând că suntem mereu în schimbare, mereu o lucrare în curs de execuție. Autenticitatea presupune să accesăm acel aspect profund, tăcut al ființei noastre, care poate fi totuși auzit dincolo de huruitul a ceea ce ni se întâmplă în viață. Sprijinită și ghidată de mediul extern, această stare autentică a ființei nu *are nevoie* de mediul extern pentru a supraviețui. În schimb, necesită o sincronizare cu mintea noastră și o conexiune în fiecare moment cu trupul nostru.

Când trăim autentic, putem avea în continuare relația, casa, mașina și celelalte bunuri de lux de care e atras eul nostru (lucrurile pe care tatăl lui Samuel dorea să le aibă acesta), dar scopul pentru care ele există este unul complet diferit. Dacă relația, casa, slujba, mașina și alte elemente externe sunt cele la care apelăm pentru a fi fericiți, suntem înrobiți de eul nostru. Dacă acestea există pentru ca noi să îi putem servi pe ceilalți îndeplinindu-ne propriul scop, ele duc mai departe angajamentul luat față de ființa esențială.

Chiar dacă modul de manifestare al eului este diferit pentru fiecare persoană, există tipare comune pe care eul le urmează în drumul său către autoîntemnițare — câteva tipuri universale ale

eului. E bine să avem o imagine clară asupra modului de funcționare al fiecăruia dintre ele.

EUL IMAGINII

Când a primit un telefon de la biroul directorului, prin care era anunțată că fiul ei de nouă ani se bătuse cu un alt băiat, o tânără mamă s-a simțit distrusă. Incapabilă să creadă că fiul ei iubit devenise unul dintre „acei“ copii, s-a simțit rușinată și tulburată. Ce era de făcut? Cum să reacționeze?

Dat fiind că a devenit defensivă, mama aceasta s-a trezit că dă vina pe toți și pe toate. S-a certat cu directorul, cu profesorii, cu părinții băiatului, insistând că fiul ei fusese acuzat pe nedrept. A scris scrisori inspectorului școlar despre cum fiul ei fusese acuzat eronat.

Fără ca ea să își dea seama, eul mamei respective a transformat incidentul într-unul *care o privea pe ea*, ca și cum se punea în discuție competența *ei*. Incapabilă să se separe de comportamentul fiului ei cât să poată vedea cum stau, de fapt, lucrurile, a exagerat dimensiunea evenimentelor. Părea că ar fi fost atacată *ea* personal — ca și cum *ea* ar fi fost cea chemată în biroul directorului și certată că nu e un părinte bun. În consecință, în loc ca băiatul de nouă ani să suporte consecințele naturale ale acțiunilor sale, de pe urma cărora ar fi învățat ceva, el s-a simțit vinovat și jenat de felul în care reacționase mama lui.

Mulți dintre noi cădem în capcana în care permitem sentimentului propriei valori să se implice în comportamentul copilului. Atunci când se comportă într-un mod în afara normei, ne simțim responsabili personal. Incapabili să ne detașăm eul de situație, le exagerăm lor comportamentul.

Nimănui nu îi place să fie perceput ca un părinte incompetent. Eul nostru trebuie să fie văzut ca un părinte la superlativ. Ori de cât ori simțim că suntem sub standardul

perfecțiunii pe care ne-am dori să îl atingem, ne umplem de anxietate fiindcă avem impresia că am „decăzut“ în ochii celor din jur. Și apoi reacționăm într-un mod emoțional.

EUL PERFECȚIUNII

Cei mai mulți dintre noi au vise de perfecțiune, însă atașamentul față de asemenea vise este cel care ne împiedică să ne trăim viața așa cum e.

De exemplu, când o mamă a planificat bar mitzvah-ul[1] fiului ei, a cheltuit peste 30 000 de dolari pentru pregătiri, fiind atentă la fiecare detaliu. În ciuda faptului că se pregătise luni de zile, era foarte agitată când a sosit ziua respectivă.

În realitate, festivitatea a fost punctată de ceea ce mama a considerat un șir de dezastre. Ziua a debutat cu o furtună neașteptată. Din fericire, se pregătise pentru o astfel de situație și avea un cort ca rezervă. Apoi, DJ-ul a rămas blocat în traficul aglomerat, astfel că a sosit cu o oră întârziere. La scurt timp după, mama băiatului a observat că fiul ei era ușor amețit și se manifesta cam zgomotos în fața rudelor și prietenilor ei din înalta societate.

Cuprinsă de o jenă puternică, mama se simțea distrusă — și lividă. Chiar dacă a reușit să păstreze imaginea mamei perfecte câtă vreme oaspeții erau prezenți, și-a vărsat nervii pe toți cei din jur când aceștia au plecat, stricând astfel petrecerea fiului ei și făcându-l de rușine în fața amicilor, care își petreceau noaptea la el acasă. La finalul exploziei, a început să se certe cu soțul ei și a făcut o scenă cu DJ-ul. Dat fiind că ocazia nu se ridicase la înălțimea așteptărilor ei, le-a stricat tuturor cheful.

Când viața nu merge conform planului și reacționăm cu opoziție și viteză emoțională, o facem pentru că ne simțim amenințați. Pe măsură ce imaginea ideală despre cum „ar trebui“ să fie viața se destramă, iese la iveală nevoia egotică de a

controla lucrurile. Incapabili să acceptăm că oamenii dragi nouă și viața însăși nu sunt roboții noștri, gata să se muleze după voința noastră, ne impunem dorința maniacală de a-i „privi“ într-un anumit fel pe toți și pe toate. Ceea ce nu vedem însă e că pentru a menține iluzia că viața ar trebui să aibă un final de basm trebuie adesea să sacrificăm bunăstarea celor dragi nouă.

Când folosim abordarea tradițională a parentajului, ne încurajăm copiii să ne privească plini de respect pentru că așa am fost crescuți și noi. Avem sentimentul că pentru a fi părinți buni trebuie să fim atoateștiutori și atotputernici. Nici nu ne dăm seama că atunci când ne imaginăm atât de competenți, stimulăm inhibarea și teama în copiii noștri. Ne privesc și văd o imagine atât de îndepărtată, încât ajung să se simtă exagerat de mici. Astfel, le imprimăm ideea că reprezintă „mai puțin“ decât noi, lucru care îi descurajează să stabilească o legătură cu propria competență.

Când copiii noștri au impresia că „știm ce e de făcut“ mereu, că va exista întotdeauna o soluție sau opinie perfectă, cresc cu convingerea că trebuie să fie la fel. Dat fiind că nu ne simțim confortabil cu imperfecțiunile noastre și nu vrem să ne expunem defectele, îi învățăm să își mascheze imperfecțiunile și să își supracompenseze slăbiciunile. Ceea ce trebuie să învețe ei *cu adevărat* este că *perfecțiunea este un ideal al nesăbuiților*.

Scopul nu este acela de a fi „perfect“, fără cusur, cum a încercat mama respectivă să fie în privința bar mitzvah-ului fiului ei, ci acela de a ne accepta sinele „perfect imperfect“ — și, în cazul acestei mame, de a accepta faptul că și fiul ei își are defectele lui, la fel ca ea, și că poate greși în cel mai puțin potrivit moment. E important să ne eliberăm copiii de iluzia că suntem mereu „stăpâni pe situație“ — lucru pe care îl putem face odată ce ne-am eliberat *pe noi înșine* din strânsoarea nevoii de a fi părinții „perfecți“.

Atunci când te simți confortabil recunoscându-ți defectele și

greșelile cotidiene, nu ca o autoflagelare, ci ca pe un dat, le transmiți copiilor că greșelile sunt inevitabile. Râzând de erorile tale și fiind dispus să îți recunoști nesiguranțele, cobori de pe piedestalul minunii. Prin înlăturarea ierarhiei, îți încurajezi copiii să relaționeze cu tine ca de la un om la altul, ca de la un spirit la altul.

Ce trist e că mama care a organizat petrecerea de bar mitzvah nu a putut râde de toate lucrurile care nu au ieșit bine. Dacă ar fi făcut-o, i-ar fi dat fiului ei una dintre cele mai prețioase lecții pe care le-ar fi putut învăța vreodată — aceea a acceptării totale *a ceea ce este*, inclusiv a comportamentului său nepotrivit.

Nu trebuie decât să servim drept model. Când copiii noștri își dau seama că ne simțim bine cu noi înșine, e încurajat un sentiment de competență. Bucurându-ne de nebuniile noastre, ne învățăm copiii să nu se ia prea în serios. Fiind dispuși să ne facem de râs când încercăm lucruri noi, îi învățăm să exploreze viața fără a fi prea îngrijorați de cum „arată“ sau se descurcă.

Mă întreb dacă mama care a planificat bar mitzvah-ul în cele mai mici detalii a acționat vreodată în mod voit nechibzuit în fața fiului ei, dansând și cântând, sau a făcut vreun lucru care nu îi stătea în fire pentru a demonstra că e om și poate greși. Astfel de lucruri ne încurajează copiii să iasă din zona de confort și să se aventureze pe un teritoriu necunoscut. Mă întreb dacă s-a jucat cu fiul ei și prietenii lui la nivelul copiilor, neezitând să se pună în genunchi și să ragă ca un măgar sau să se transforme în prințul prefăcut în broscoi. Când copiii ne văd coborâți la nivelul lor, dinamica dintre noi se egalizează și le permite să stabilească o legătură cu noi în mod jucăuș, neamenințător. Mă mai întreb și dacă mama aceasta și-a permis vreodată să se împiedice, să cadă, să își rupă ceva, să se aplece, să se păteze, să se murdărească, să plângă și să dea în clocot în fața fiului ei, în niște limite, în loc să încerce să ascundă aceste aspecte ale umanității sale. Oare a demonstrat vreodată că nu o deranjează că nu e casa curată

lună, că nu are o manichiură perfectă, că nu are machiajul perfect aranjat? Când facem asta, le arătăm copiilor noștri că „suficient de bine“ înseamnă categoric suficient de bine.

Ne facem nouă și copiilor noștri o favoare când ne acceptăm limitările și transmitem că, așa imperfecți, ne simțim bine cu noi înșine. Astfel, copiii noștri sunt încurajați să ajungă să se simtă confortabil cu cine sunt, capabili să își vadă umorul și ușurința și astfel să se detașeze de rigiditatea imposibilă a eului lor.

EUL STATUTULUI

Statutul reprezintă o problemă imensă pentru mulți părinți. De exemplu, când un elev nu a fost acceptat la niciuna dintre facultățile de frunte la care se înscrisese, fiind în schimb acceptat la facultatea de stat locală, părinții lui s-au confruntat cu un sentiment copleșitor de rușine. Șocați fiind de veste, nu aveau habar cum să le spună rudelor și prietenilor că fiul lor avea să urmeze o facultate „sub standard“, mai ales că ei erau absolvenți de Yale, respectiv Columbia.

Când părinții aceia i-au comunicat fiului lor dezamăgirea imensă, el și-a dat seama că nu se ridicase la înălțimea așteptărilor. Din punctul părinților de vedere, fiul lor nu numai că îi trădase, dar mai și făcuse praf o tradiție de familie foarte apreciată. Copleșit de rușine, tânărul a intrat la școala pregătitoare pentru medicină, trăgând de el mai tare ca oricând să le demonstreze părinților că era demn de validarea lor, pierzând astfel legătura și mai mult cu sinele său real.

Mulți dintre noi nutresc idealuri rigide de succes. Avem etaloane externe, cum ar fi o slujbă bine plătită, o mașină care-ți ia ochii, o casă dichisită, cartierul perfect, prieteni stilați și așa mai departe. Apoi, când dăm greș la ceva, ne pierdem locul de muncă sau suntem forțați să acceptăm că nu avem copii atât de puternic orientați spre realizări, avem senzația că am eșuat într-

un mod fundamental. Ne imaginăm că esența ne-a fost amenințată, fapt care ne face să izbucnim.

Când suntem atașați de idealuri, le impunem copiilor noștri, insistând ca ei să ne păstreze masca de competență atent construită. Trecem cu vederea faptul că fiecare dintre copiii noștri este o ființă cu propria chemare, fără să ne dăm seama că doar prin recunoașterea deplină a spiritului unic și autonom al copilului nostru putem beneficia de oportunitățile spirituale inerente rolului de părinte.

E foarte important să renunțăm la toate gândurile legate de motivele pentru care copiii sunt persoanele care sunt și să ne ferim de orice tendință de a-i face „contrariul“. Provocarea pe care o ai în față ca părinte este să permiți spiritului copilului tău să iasă la iveală fără a-l domina. Poți renunța la pornirea necruțătoare de a-ți transforma copiii în extensii ale tale? Ești dispus să cultivi în ei spațiul interior care să le permită să înflorească fără nevoia ta de a-ți proiecta voința asupra lor?

Pentru ca aceste lucruri să se întâmple, va trebui să creezi un spațiu interior în *tine,* eliberat de tendința de a poseda și a controla. Doar atunci vei putea să îți cunoști copiii așa cum sunt cu adevărat, nu așa cum ți-ai dori tu să fie, acceptându-i întru totul, fără a te atașa de orice viziune ai fi putut avea pentru ei.

Când relaționezi cu copiii tăi onorând, în orice clipă, cine sunt, îi înveți să se respecte singuri. Dacă, pe de altă parte, încerci să le schimbi starea actuală, modificându-le comportamentul pentru a se potrivi aprobării tale, transmiți un mesaj cum că ființa lor autentică nu e adecvată. În consecință, copiii tăi încep să adopte o *persona*[2], care îi îndepărtează de cine sunt de fapt.

Renunțarea la atașamentul față de viziunea pe care o ai despre parentaj și dorința de a scrie viitorul copiilor reprezintă moartea psihică cel mai dificil de îndurat. Ea presupune să renunți la toate planurile tale anterioare și să accesezi o stare de eliberare pură și de capitulare. Îți cere să renunți la visele despre

cine credeai că are să fie copilul tău și să reacționezi în schimb la copilul real din fața ta.

EUL CONFORMITĂȚII

Nouă, oamenilor, ne place să ne considerăm creaturi orientate spre produs. Preferăm să mergem din punctul A în punctul B. Ne dorim ca interacțiunile din viața noastră să fie ordonate și organizate. Din păcate, viața nu vine într-un pachet frumos aranjat. Nu ne oferă soluții facile, răspunsuri de-a gata. În loc să fie ordonată și organizată, e exact opusul — mai ales în cazul parentajului. Din acest motiv, părinților le e cel mai greu cu un copil care se rupe de aluatul familiei, alegând să fie cine vrea să fie, să facă așa cum vrea să facă, chiar dacă asta înseamnă să fie oaia neagră. Dacă un copil ne amenință atașamentul egotic de conformitate, ne confruntăm cu o furtună emoțională.

Mă gândesc la o adolescentă care mereu era diferită. Mai înceată decât prietenii ei și mai dificil de gestionat, se confrunta cu mai multe crize emoționale decât alte fete, fapt care împingea răbdarea părinților ei până la limită. Era leneșă, în vreme ce părinții ei erau exact opusul. Era o visătoare, în vreme ce părinții ei erau practici. Nu o interesa cum arată, în vreme ce, pentru părinții ei, felul în care arătau avea o importanță vitală.

Deși nu voia să fie, adolescenta aceasta știa că e o rușine pentru părinții ei. Era deosebit de enervantă pentru mama ei cea extrem de ambițioasă, care se chinuise mult să își croiască propriul loc în societate. În realitate, nu știa cum să devină copilul care voiau părinții ei să fie. Cu toate că se străduia, nimic din ceea ce făcea nu era suficient de bun.

Când ne opunem felului de a fi al copiilor noștri, o facem adesea pentru că nutrim în secret ideea că suntem cumva „peste“ ceea ce se întâmplă, mai ales când ceea ce se întâmplă ni se pare a fi o mizerie. Ne spunem că, deși ceea ce noi considerăm a fi

aspecte indezirabile ale vieții se pot abate asupra altora, asupra noastră nu pot și nu trebuie să se abată. Faptul de a ne angaja în imperfecțiunea obișnuită a vieții și expunerea propriei imperfecțiuni sunt o amenințare pur și simplu prea puternică. Refuzând să acceptăm viața *așa cum e*, ajungem să ne afundăm în atașamentul față de ideea că suntem superiori celor de rând. Un copil care încalcă această imagine pe care o avem despre noi ne pare, așadar, un dușman.

În opoziție cu adolescenta pe care tocmai am descris-o, îmi aduc aminte de o tânără de douăzeci și unu de ani care fusese copilul perfect, urmând exemplul părinților în toate, excelând la toate și fiind în general o încântare. Când s-a înscris în Trupele de Pace și a început să călătorească prin lume, părinții ei nici că ar fi putut fi mai fericiți. Încântați de dedicarea fiicei lor pentru cei mai puțin norocoși, se simțeau ca și cum ea le-ar fi reflectat cele mai bune calități.

În călătoriile sale, tânăra s-a îndrăgostit de un tânăr originar din India. Când au decis să se căsătorească, părinții ei nu au fost de acord, considerând că „ar putea face o partidă mai bună“. Încercând să împiedice căsătoria, tatăl ei nu a mai luat legătura cu ea. Mama, deși nu la fel de categorică în ceea ce privește comportamentul, nu a ascuns cât de mult îi displăcea alegerea fiicei sale, denigrând-o în mod voit cu fiecare ocazie.

Tânăra era torturată. Dat fiind că era genul de persoană care dorește să facă pe plac, s-a despărțit de bărbatul respectiv, căsătorindu-se după câțiva ani cu cineva din aceeași clasă socială și rasă. Până astăzi, femeia respectivă își amintește de tânărul indian ca fiind sufletul ei pereche și știe că nu va mai iubi pe nimeni la fel. În plus, își dă seama și că nu a fost suficient de puternică pentru a alege iubirea împotriva dorinței părinților ei, alegere cu care va trebui să trăiască.

Mulți dintre noi trăiesc cu iluzia că, dintre toți oamenii cu care trebuie să avem de-a face de-a lungul vieții, măcar copiii ni

se vor supune voinței. Și dacă nu o fac, dacă îndrăznesc să își trăiască propria viață, să meargă în propriul ritm, ne simțim insultați. Când metodele noastre mai discrete de a obține complianța dau greș, devenim mai zgomotoși și mai puternici, pur și simplu incapabili de a accepta ideea că odraslele ne contestă voința. Desigur, alienarea la care duce acest fapt este motivul pentru care ne păcălesc copiii, uneori chiar înșelând și mințind, și poate ajunge chiar la încetarea comunicării cu noi.

În măsura în care suntem capabili să renunțăm la nevoia noastră de conformitate, ne vom putea angaja în relații mutual stimulante și reciproce cu copiii noștri. Modurile ierarhice de relaționare, concentrate pe „autoritate“ devin un element al trecutului.

EUL DEȚINERII „CONTROLULUI“

Când părinții care ne cresc prețuiesc controlul emoțiilor mai presus de exprimarea lor, învățăm cum să ne monitorizăm chinuitor reacțiile emoționale, îndepărtându-le pe cele care stârnesc dezaprobare. Pentru că noi considerăm o ieșire emoțională o slăbiciune, suprimarea emoțiilor devine o tactică automată.

În același timp, dezvoltăm standarde rigide pentru cei din jur, la fel și pentru viață în sine. Simțim nevoia de a ne exercita controlul asupra vieții emițând judecăți cu privire la situații și exprimându-ne dezacordul. Iluzia superiorității ne dă sentimentul că ne controlăm emoțiile și suntem cumva deasupra capriciilor vieții.

Exercitarea puterii asupra celorlalți prin intermediul controlului, criticii, observațiilor, învinovățirii, judecării sau demonstrarea „cunoștințelor“ noastre superioare nu este indicatorul unui spirit superior, ci al unui spirit sărăcit. Când un copil nu are niciodată ocazia să își vadă părinții într-o stare de

slăbiciune sau copilărie, ca să nu mai vorbim despre cea de simpli oameni care bâjbâie, confuzi, cum ar putea oare să își dezvăluie propriile slăbiciuni?

Când creștem sufocați în acest mod, nu ne permitem să explorăm, să ne asumăm riscuri și astfel să comitem greșeli. Ne temem de dezaprobarea tăcută a părinților noștri. Pentru că „știm noi“ că ne vor dezaproba, nu ne lansăm niciodată în adevărata aventură a vieții, ci ne rezumăm la a fi în siguranță, bine ascunși în cutie. Bineînțeles, dat fiind că „deținem controlul“, profesorii ne privesc la școală ca pe niște îngerași, etichetă care se pune cu prețul autenticității.

Având amprenta aceasta egotică, suntem tentați să privim puterea și controlul ca pe un mijloc de siguranță. Dat fiind că am adoptat convingerea că viața se împarte între cei care dețin puterea, adesea grație vârstei lor mai înaintate sau cunoștințelor, și cei care sunt lipsiți de putere, ne spunem că „trebuie să fiu mereu stăpân pe mine și pe emoțiile mele. Trebuie să fiu întotdeauna logic, pragmatic și să dețin cunoașterea“. Copiii care cresc cu o asemenea perspectivă asupra lumii devin adulți incapabili să își acceseze puterea interioară. Ca părinți, probabil că își vor asmuți nevoia de control mai ales asupra celor fără drepturi, cum ar fi situația de părinte pentru propriii copii sau de profesor la școală. Ei devin adulți incapabili să tolereze orice nerespectare a statutului lor, folosindu-și rolul pentru a stimula inhibarea celorlalți.

Rareori mi-a fost dat să văd o relație mai tulburată decât aceea dintre Christopher și fiul său vitreg de șaptesprezece ani Jaden. Jaden era tulburat din cauza despărțirii părinților săi și, destul de natural, își transfera angoasa asupra noului tată vitreg. Pentru Christopher, faptul că Jaden îl respingea avea o semnificație profund personală. Christopher nu putea suporta să nu fie tratat drept șeful casei și cerea ca Jaden să îl respecte, înfuriindu-se când nu primea respectul pe care îl cerea. Incapabil

să găsească în sine resursele necesare pentru a se pune în locul lui Jaden și să privească situația din perspectiva acestuia, nu putea să facă față respingerii emoționale pe care i-o arăta Jaden.

Preocupat fiind de lipsa de putere asupra fiului său vitreg, Christopher intra în conflict cu Jaden în fiecare zi, punându-l în situații din care singura ieșire pentru adolescent era să riposteze. În plus, se certa permanent cu noua lui soție din cauza lui Jaden, obligând-o să ia partea unuia sau celuilalt și amenințând că o părăsește dacă nu își poate schimba fiul.

Lucrurile au ajuns atât de grave încât lui Jaden abia dacă îi venea să iasă din cameră când era singur în casă cu Christopher și aștepta să revină mama lui acasă pentru a o face. În disperarea sa de a-și amorți durerea și furia, a început să își petreacă timpul cu cine nu trebuia și, în consecință, a ajuns să aibă rezultate slabe la școală.

Christopher se simțea nesigur în noile sale roluri, de soț și de tată vitreg. În loc să își conștientizeze conflictul intern, îl considera pe Jaden cauza tulburării sale. Nu putea accepta că, deși fiecare dintre noi este un individ unic și își are propriul drum de parcurs în modul său special, nu există o separare *fundamentală* între „eu“ și „tu“, căci mergem împreună în călătoria aceasta. Dacă ar fi înțeles că așa stau lucrurile, Christopher și-ar fi dat seama că îl folosește pe Jaden ca pe o mască pentru propria durere. Și-ar fi dat seama că, atacându-l pe Jaden, încerca să își anuleze propriile sentimente de insuficiență. De asemenea, ar fi înțeles că lipsa de respect a lui Jaden față de el este oglinda propriei lipse de respect față de sine. Nicio doză de control nu avea să schimbe situația.

Pe măsură ce tiparul egotic al necesității de a deține controlul este transmis de la o generație la alta, copiii unor astfel de părinți cresc adesea încercând să fie perfecți la toate, până la punctul în care ajung să fie obsedați de detalii. Incapabili să își exprime emoțiile, tind să le înmagazineze în corp, devenind rigizi. Din

cauza rigidității acute, care la nivel intelectual ia forma unei perspective de tip alb sau negru pentru orice, copiii aceștia sunt umiliți deseori de colegi. Asta se întâmplă pentru că, fără să își dea seama, par superiori judecând după comportamentul cotidian al celor de-o seamă, pe care îi consideră „imaturi“. Astfel de copii rareori renunță, nici nu se pune problema pierderii controlului. Nu o să îi vedeți mâncând pepene cu fețele afundate în coajă. Astfel de copii folosesc șervețel, furculiță și lingură.

Ironia e că, atunci când crești cu o astfel de perspectivă limitată asupra lumii, te poți transforma într-un părinte care le permite copiilor săi să o facă pe nebunii tocmai pentru că ție nu ți s-a permis. Obișnuiți să fie controlați, astfel de părinți le permit copiilor să îi controleze *pe ei*, duplicând controlul sub care au trăit când ei înșiși erau mici.

În schimb, dacă părinții nu își pot tolera propriile emoții când lucrurile nu merg conform planului, copiii lor absorb aceste emoții, care se transformă apoi în repertoriul lor emoțional. Astfel de persoane izbucnesc cu orice ocazie, având se pare iluzia că dacă reacționează suficient de categoric, viața le va face pe plac.

Când o persoană cu amprenta aceasta egotică se confruntă cu o criză într-unul din aspectele vieții și e exasperată, exasperarea respectivă este o tentativă de a-și camufla nesiguranța. Nefiind obișnuit cu sentimentul dureros de neajutorare într-o situație dată, eul transformă nesiguranța în indignare și furie. Furia este un stimulent puternic, care ne seduce cu ideea că suntem puternici și deținem controlul. Paradoxal, când suntem stăpâniți de furie, nu deținem în niciun caz controlul. Suntem prizonierii eului.

POȚI FACE TRECEREA DE LA EU

Am descoperit că le e de folos părinților să poată face

diferența între esență și eu atunci când le împărtășesc exemple de reacții față de copiii lor care își au originea în eu, respectiv exemple de reacții care își au originea în esență. Este vorba despre diferența dintre ceva ce vine din minte și ceva ce vine din inimă — dintre ceea ce ne imaginăm că *ar trebui* să fie lucrurile și acceptarea *a ceea ce este*.

Exemple de reacții egotice care au la bază fixarea pe deznodământul unei situații, perfecțiune, coduri poștale, balanțe ale conturilor din bancă, aspect, bogăție sau succes sunt următoarele:

Predici: „Eu să fiu în locul tău…“

Păreri: „După părerea mea…“

Judecăți: „Îmi place…“ sau „nu îmi place…“

Ordine: „Nu fi trist“, „nu plânge“, „nu te teme“

Control: „Dacă tu faci asta, eu fac aia“ sau „nu am de gând să accept că îți place așa ceva“.

Printre exemplele de reacții care izvorăsc din esența noastră, care este *ființa* noastră autentică, se numără:

„Te văd“, îmbrățișând persoana așa cum e

„Te înțeleg“, acceptând persoana așa cum e

„Te aud“, respectând persoana așa cum e

„Ești complet așa cum ești“, onorând integritatea fiecăruia dintre noi

„Momentul acesta al nostru e perfect așa cum e“, conștientizând caracterul integral al vieții însăși.

Eul nostru poate fi activat instantaneu, preluând controlul înainte să ne dăm seama ce ni se întâmplă. Suntem deosebit de susceptibili să ni se întâmple așa ceva ori de câte ori ne pedepsim copiii. Dacă suntem agitați, frustrați sau obosiți, probabil că

procesul disciplinării va fi unul făcut de mântuială. Multe dintre greșelile pe care le facem când stabilim limite pentru odraslele noastre au la bază conflictul nostru intern, ambivalența sau oboseala — moment în care eul se manifestă cel mai puternic.

Avem obligația de a *nu* le transmite starea noastră emoțională copiilor, indiferent de provocare. Dacă ne dăm seama că tendința vine dinspre eul nostru, vom accepta că suntem într-o situație fragilă și că e posibil ca judecata să ne fie afectată. Doar atunci când suntem într-o stare neutră putem spera că vom răspunde la comportamentul copiilor noștri în modul cuvenit.

Ori de câte ori răspundem copilului nostru, e necesar să realizăm că, dat fiind că acest copil își asimilează sentimentul de identitate de la noi de la bun început, răspundem unor părți din noi înșine care sunt reflectate de copil. Din acest motiv, abia dacă ne vedem copilul cum este cu adevărat, imaginându-ne că este un „minieu“, lucru care, desigur, ne întărește eul. Nu ne dăm seama, dar în cea mai mare parte a timpului reacționăm la părți din *noi înșine* pe care copilul le-a internalizat. Astfel, ne trezim că ne identificăm excesiv cu copiii noștri, cu sentimentele și problemele lor. Incapabili de a ne separa emoțiile de ale lor și incapabili de a fi obiectivi și raționali, ne identificăm în realitate cu ceva din trecutul nostru. În cadrul acestui proces psihologic destul de complicat, strivim fără să vrem abilitatea copiilor noștri de a fi cine sunt, legându-i de spiritul nostru într-un mod de care nu au nevoie.

Subminarea eului care poate debuta odată cu calitatea de părinte este un dar minunat pentru noi și odraslele noastre deopotrivă. Implică totuși traversarea unei perioade periculoase. Când încep să se sfărâme pilonii eului nostru, lucru necesar pentru a putea crește conștient un alt spirit, sfărâmarea are loc în contextul în care nu am construit încă pe fundațiile ființei noastre veritabile.

Etapa aceasta de tranziție, care, de obicei, are loc între

momentul nașterii copiilor noștri și primii ani de școală, duce la un sentiment de pierdere, urmat de confuzie. Pe măsură ce independența copiilor noștri crește, ne confruntăm cu golul din propria viață — gol care a fost locuit atât de multă vreme de copii, care acum par a avea din ce în ce mai puțină nevoie de noi. Procesul se intensifică în anii adolescenței și mai ales când odraslele părăsesc căminul. În încercarea de a ne reinventa, ne trezim că ne e teamă de persoana pe care o vom vedea în oglindă. Pentru unii dintre noi, a trecut atât de multă vreme de când ne-am gândit la noi ca fiind separați de copiii noștri, încât ideea ne îngrozește. Sentimentele de vinovăție, tristețe și teamă se adună pe măsură ce ne gândim să ne mutăm înapoi în spațiul personalizat numit „eu“. Și totuși, dacă reintrăm în spațiul „eu“ cu un sentiment de potențial regenerativ, începem să ne simțim ființa înnăscută și, într-un final, înflorim, devenind cine suntem de fapt.

În multe feluri — dacă suntem dispuși —, copiii noștri ne duc în locuri din inima noastră despre care nu știam că există. În felul acesta, ne slăbesc strânsoarea eului nostru și ne ajută să ne extindem sentimentul sinelui nostru real, permițându-ne să ne accesăm abilitatea de a iubi necondiționat, de a trăi pe deplin în momentul prezent și de a accesa experiența conștientizării.

Ce cadou, așadar, este să îi avem pe copii în viețile noastre, astfel încât să putem călători împreună, beneficiind reciproc de demascarea continuă a inconștienței noastre, dublată de nenumărate ocazii de a renunța la eu și a trece la un mod de a fi mai autentic.

---

[1] În tradiția izraelită, sărbătoare organizată pentru băiatul care împlinește 13 ani, considerat de atunci încolo adult și obligat să respecte legile religioase. (*N.r.*)

[2] Mască, termen din psihologia jungiană. (*N.r.*)

Capitolul 5

Copilul tău e cel care te crește pe tine?

Ca niște bureți, copiii noștri ne absorb toate prostiile și nebuniile. Din acest motiv, trebuie să conștientizăm emoțiile cu care ne confruntăm și pe care li le impunem cu forța. Nu îi putem învăța pe copiii noștri decât perspectivele pe care le-am inculcat în propria viață. Dacă ne văd că ne transferăm mereu sentimentele asupra altora și ne văd cum dăm vina pe alții pentru lipsa cu care ne confruntăm, copiii noștri vor trăi și ei la fel. Dacă observă că suntem deschiși la ocaziile de introspecție și suntem capabili să ne recunoaștem defectele, vor învăța să fie neînfricați în privința defectelor și capabili să le depășească.

Parentajul conștient presupune ca în cadrul interacțiunilor cu copiii noștri să ne punem întrebarea „oare interacționez conștient cu copilul meu sau sunt influențat de trecutul meu?“. Accentul cade mereu pe noi, părinții, și ne impune să privim înăuntrul nostru și să ne întrebăm „ce aduc eu în relația aceasta acum, care îmi aparține mie și nu trebuie dat copilului?“.

Mai ales în primii ani, părinții funcționează ca oglinzi pentru copiii lor. În consecință, dacă nu poți accesa bucuria *ta*, nu vei putea fi o oglindă a bucuriei copiilor tăi. Astfel, li se interzice accesul la un aspect esențial al ființei lor. Cât e de trist pentru un copil să nu poată fi capabil să se bucure de esența sa spontan

veselă!

Conștiența și inconștiența noastră se transmit nu doar prin durerea noastră evidentă, ci și prin energia pe care o emanăm prin simpla noastră prezență, chiar și dacă nu spunem sau nu facem nimic. Astfel, copiii noștri învață multe din felul în care îi îmbrățișăm dimineața, în care reacționăm când ne sparg vaza favorită, în care ne comportăm în cazul unui accident de mașină, în care stăm și le vorbim, dacă ne uităm sau nu cu adevărat la ce ne arată ei și dacă suntem interesați de ceea ce ne spun. Observă când ne insinuăm în viețile lor cu întrebări și solicitări gratuite și simt când ne îndepărtăm de ei sau le facem observații. Sunt impresionați de felul în care le lăudăm reușita, dar sunt și răniți când îi demolăm pentru eșecuri. Sunt conștienți de cum e să fie în prezența noastră când stăm cu ei în liniște și simt câmpul de energie generat de acceptare sau respingere, pe care îl simt în jurul nostru. Fiecare dintre aceste schimburi petrecute clipă de clipă transmite fie conștientizare, fie lipsa ei.

Cum poți oferi ceva copiilor tăi dacă nu îți permiți mai întâi să te umpli din propria fântână? Dacă nu ești împlinit, îți vei folosi copiii pentru a te întregi. Îi vei învăța cum să trăiască alături de temerile tale neconștientizate, golul respins, minciunile uitate — fără a fi vreo clipă conștient că o faci. Aceasta e puterea rătăcirii nerecunoscute.

ACCEPTĂ-ȚI PROPRIA REACTIVITATE

Prin intermediul copiilor noștri, avem locuri de orchestră la operele complete ale imaturității, dat fiind că ele evocă emoții puternice în noi, care ne pot face să simțim că nu deținem controlul — cu toată frustrarea, nesiguranța și teama care vin la pachet cu senzația respectivă.

Desigur, nu copiii noștri „ne fac“ să ne simțim astfel. Ei nu fac decât să trezească problemele emoționale nerezolvate din

copilărie. Și totuși, fiindcă odraslele noastre sunt vulnerabile și, în mare măsură, lipsite de putere, ne simțim liberi să dăm vina pe ele pentru reactivitatea noastră. Doar acceptând faptul că nu copiii noștri constituie problema, ci propria lipsă de conștientizare, putem deschide calea transformării.

Cum de am devenit atât de reactivi? Nu numai că moștenim anumite scenarii egotice și roluri din familia originară, ci mai moștenim și o semnătură emoțională. În spatele fiecărui rol și scenariu se află o amprentă emoțională unică. Lucrul acesta se întâmplă deoarece, în copilărie, suntem într-o stare de *ființă,* nu de eu, ceea ce înseamnă că nu avem formate mecanismele defensive și suntem susceptibili la energia emoțională din jurul nostru. Din punct de vedere energetic, interacționăm cu starea emoțională a părinților noștri, absorbindu-le amprenta emoțională, până când energia respectivă devine propria marcă emoțională. În afara cazului în care, la un moment dat în decursul vieții noastre, devenim conștienți de energia emoțională pe care am absorbit-o de la părinții noștri, vom ajunge inevitabil să transferăm amprenta aceasta copiilor noștri.

Dat fiind că nici părinții și nici societatea nu ne-au învățat să ne accesăm liniștea interioară și să găsim sursele durerii și plăcerii în noi, reacționăm la circumstanțele externe. Întrucât nu am învățat să ne observăm pur și simplu emoțiile, să le cinstim, să trăim cu ele și să evoluăm pe baza lor, reacția noastră la stimulii externi a devenit din ce în ce mai toxică din punct de vedere emoțional, aceasta fiind cauza furtunilor noastre teatrale.

Crescuți fiind să ne reprimăm emoțiile mai întunecate, acestea au constituit o umbră de care am fost separați. Când emoțiile și conștiința ne sunt despărțite, cele dintâi rămân în stare latentă, gata să fie activate în orice moment, motiv pentru care atât de mulți dintre noi izbucnesc din senin. Ori de câte ori emoțiile respective sunt declanșate de umbra altcuiva, ne supărăm pe persoana care a trezit în noi respectivele emoții. Încă

o dată, permiteți-mi să subliniez că nimeni nu ar putea trezi astfel de emoții în noi dacă ele nu ar face deja parte din umbra noastră. Fără să ne dăm seama că așa stau lucrurile, încercăm să ne atenuăm senzația de disconfort pe care o avem când trebuie să ne confruntăm cu umbra noastră proiectând emoțiile asupra altcuiva. Astfel, persoana respectivă devine personajul negativ în situația dată. Ne temem atât de tare să dăm piept cu emoțiile reprimate, încât, ori de câte ori le recunoaștem la altcineva, ne umplem de oroare, care duce la ostilitate, victimizare și, în unele cazuri, la crimă.

De ce au părinții și copiii tendința de a se ciocni în anii adolescenței? De ce se destramă căsniciile? De ce oamenii manifestă rasism sau comit crime din ură? Lucrurile acestea se întâmplă când suntem separați de umbra noastră, de durerea interioară. De exemplu, dacă am fost terorizați în copilărie și nu ne-am soluționat durerea între timp, nu vom putea tolera durerea copiilor noștri atunci când și ei vor fi terorizați. Într-o astfel de situație, probabil că vom cultiva în copiii noștri fie incapacitatea de a-și gestiona emoțiile, fie convingerea că în niciun caz nu trebuie să se arate vreodată vulnerabili. Având credința că trebuie să pară puternici și că dețin controlul, învață să fie macho chiar dacă nu se simt puternici. În nenumărate moduri subtile, propriile probleme legate de putere și control sunt impuse odraslelor noastre.

Când oamenii și circumstanțele ne ating punctele vulnerabile, e ușor să începem să credem că viața e împotriva noastră. Adoptăm un scenariu de viață de martiriu, imaginându-ne că viața „ne-o coace“ sau că ne „păcălește“ în vreun fel, chiar dacă viața e pur și simplu neutră. Am putea chiar începe să credem că viața ne tratează *mereu* cu cruzime.

Realitatea e că nu avem niciun dușman „pe-acolo, pe undeva“. Persoana care declanșează o reacție în noi nu face decât să fie o persoană, iar situația o situație. Le privim ca pe un

dușman doar pentru că suntem incapabili să înțelegem și să stăpânim umbra noastră internă, pe care o proiectăm asupra lor.

Cea mai bună reacție la o izbucnire este să recunoști că propria încărcătură emoțională este un semnal că e ceva în neregulă cu tine. Cu alte cuvinte, reactivitatea emoțională e un motiv să îți îndrepți atenția spre interior, concentrându-te asupra propriei dezvoltări. Odată ce realizezi că nu sunt dușmani, ci doar călăuze pentru dezvoltarea ta interioară, toți cei care joacă un rol în viața ta devin oglinzi ale sinelui uitat. Provocările vieții devin apoi ocazii de regenerare emoțională. Când întâlnești o barieră în calea ta, fie ea o persoană sau o situație, în loc să o privești ca pe un dușman cu care trebuie să lupți, faci o pauză și te întrebi: „Ce mi se pare că-mi lipsește?“. Recunoști că lipsa pe care o percepi în mediul tău are la bază un sentiment *interior* de lipsă.

Odată ce ai realizat asta, vei putea aprecia persoana sau situația din perspectiva bunăvoinței de a servi ca o oglindă pentru sentimentul tău de lipsă. Lacuna dintre tine și celălalt nu mai există pentru că nu mai e vorba despre un „altcineva“ separat, chiar dacă persoana e o entitate separată, ci despre o oglindă a stării tale interioare. Îți dai seama că ți-ai însușit lecția aceasta spirituală pentru că dorințele ființei tale esențiale se transformă în comportamentul tău de zi cu zi.

Cum nicio călătorie nu e capabilă să evoce o reactivitate emoțională mai puternică în noi decât parentajul, a fi părinte ne invită să considerăm reacțiile pe care copiii noștri le declanșează în noi ca pe oportunități de evoluție spirituală. Prin faptul de a ne aduce umbra emoțională în lumina reflectoarelor ca niciodată până atunci, parentajul ne oferă o ocazie minunată de a ne îmblânzi reactivitatea. Mai mult decât atât, călătoria parentajului are potențialul de a se transforma într-o experiență deosebită de regenerare pentru părinte și copil deopotrivă, una unde fiecare moment constituie o întâlnire a spiritelor, și amândoi apreciază

că dansează pe o cale spirituală unică, ținându-se de mâini și totuși de unii singuri. Pornind de la observația respectivă, ne răspundem reciproc în mod creativ în loc să reacționăm distructiv.

DESCOPERĂ-ȚI MOȘTENIREA EMOȚIONALĂ

Fiecare dintre noi e provocat zilnic de tot felul de lucruri. Ca părinți, suntem în mod deosebit susceptibili de a fi provocați fiindcă avem mereu în preajmă copiii și ei au mereu nevoie de noi.

Și totuși, data viitoare când copiii îți stârnesc o anumită dispoziție, în loc să reacționezi din frustrare, analizează-ți reacția ca să vezi care e declanșatorul. Disponibilitatea aceasta de a privi spre interior, care nu necesită introspecție pentru a căuta *cauza* dispoziției, ci simpla conștientizare a faptului că vine din tine și nu din acțiunile altei persoane, îți va permite să îți suspenzi gândurile pentru suficient timp cât să ieși din starea de reactivitate și să pregătești o reacție fundamentată.

Cei mai mulți dintre noi sunt capabili să identifice factorii provocatori la un nivel superficial, cum ar fi „îmi sare țandăra când copilul meu nu mă respectă“, „mă enervez când copilul meu nu-și face temele“ sau „mă scoate din sărite când copilul meu își vopsește părul“. Acestea sunt motivele superficiale care acționează ca declanșatori. Dar ce anume din noi se declanșează? Ce simțim la nivel elementar?

Când te simți provocat înseamnă că te opui lucrurilor care ți se întâmplă în viață. Reacționând, spunem: „Nu îmi doresc această situație; nu-mi place cum stau lucrurile“. Cu alte cuvinte, atunci când ne opunem modului în care se manifestă viața însăși în copiii noștri, în partenerul nostru intim sau în prietenii noștri, o facem pentru că refuzăm să acceptăm forma vieții *așa cum e*.

Motivul e că imaginea ideală a noastră, de care suntem atașați — *eul* nostru —, e zguduită, lucru care constituie o amenințare pentru noi. În starea respectivă, trecem peste abilitatea noastră de a apela la resurse și de a fi creativi când răspundem și reacționăm. Modul de manifestare a reacției acesteia depinde de scenariile noastre de viață unice, de roluri, de moștenirea emoțională.

Conștientizarea înseamnă a fi treaz, cu adevărat treaz, în fața a tot ceea ce experimentăm. Implică abilitatea de a reacționa la realitatea cu care ne confruntăm *așa cum se manifestă la un moment dat*. Poate că realitatea respectivă nu e ceea ce ne spunem noi că ar trebui să fie, *dar e așa cum e*.

Starea de conștientizare presupune abordarea realității prin prisma accepțiunii că viața *este* pur și simplu. Alegem conștient să ne lăsăm purtați de curent, fără a dori să îl controlăm sau fără a avea nevoie să fie altfel decât este. Intonăm mantra „e cum e“. Acest lucru presupune că suntem părinții copiilor noștri *așa cum sunt copiii noștri*, nu așa cum ne-am dori noi să fie. Presupune să ne acceptăm copiii în forma lor *așa cum sunt*.

Am afirmat anterior că atunci când refuzăm să ne acceptăm realitatea — fie că vorbim despre copiii noștri, așa cum sunt, sau despre circumstanțele noastre — ne imaginăm că, dacă suntem suficient de nervoși, suficient de triști, suficient de fericiți sau suficient de dominanți, lucrurile cumva se vor schimba. În fapt, se întâmplă invers. Incapacitatea noastră de a accepta realitatea *așa cum este* ne ține pe loc. Din acest motiv, nu *opoziția*, ci *acceptarea* realității noastre constituie primul pas către schimbarea ei.

Slăbirea controlului ne permite să abordăm viața din perspectiva încercării de a învăța. De fapt, cele mai importante lecții le învățăm când răspundem vieții în forma sa *așa cum e*. Cheia e să începem *cu ce este*, nu cu *ce nu este*. Le răspundem copiilor noștri acolo unde se află, în loc să îi împingem spre locul

unde dorim noi să se afle.

Vezi cât e de simplu să îmbrățișezi dimensiunea *așa cum e* a parentajului? Chiar dacă pe copii îi doare ceva, suferă sau își ies din fire, poți accepta starea aceasta ca fiind una naturală și, prin urmare, integrală? Poți accepta completitudinea sa, așa cum e? Odată ce vei fi acceptat starea *așa cum e* a copilului, chiar dacă asta înseamnă ieșiri nervoase, odată cu acceptarea apare o pauză. Din pauza aceasta izvorăște înțelegerea modului în care trebuie răspuns, nu reacționat.

Când crește alături de părinți explozivi, care se încruntă, se distanțează sau manipulează emoțional în alt fel, un copil învață că trebuie să se dueleze cu viața. Situațiile trebuie „gestionate“, supuse prin dezlănțuirea emoțiilor. Cuvintele de ordine devin: „Cum îndrăznești?“. „Cum îndrăznește?“ „Cum îndrăznesc ei?“

Oamenii care practică un astfel de stil emoțional poartă încă povara unui sentiment puternic al îndreptățirii, care îi face să își spună în mod repetat lucruri precum „merit mai mult decât atât“. Considerând că viața le e datoare doar cu experiențe agreabile, încearcă să evite durerea cu orice preț. Când viața nu corespunde așteptărilor, se grăbesc să dea vina pe altcineva, declarând: „Numai ei sunt de vină!“. Își dau singuri dreptate: „Am tot dreptul să mă supăr!“.

Când copiii părinților cu astfel de amprentă devin părinți, probabil că vor reacționa cu furie la propriile odrasle. Dacă un copil se abate de la planul făcut de părinți pentru el, mergând în propriul ritm în loc să respecte hotărârile părinților, părintele poate recurge la violență pentru a controla copilul. Odraslele astfel crescute învață ce e frica, nu respectul. Ele cred că singura modalitate de a aplica schimbarea este prin învingerea celorlalți, lucru care duce la situația în care copiii sunt crescuți astfel încât devin ei înșiși dictatoriali și ostili la nivelul reacției lor față de lume și poate chiar violenți.

Așa cum am menționat anterior, există întotdeauna, desigur,

posibilitatea ca un copil care a fost întru totul supus de furia părinților săi să ajungă să aibă un sentiment atât de acut al lipsei de valoare, încât, după ani de zile, părinte fiind, să recreeze în propriii copii umbrele părinților săi abuzivi, furioși. Simțindu-se prea nesigur pentru a pretinde respect, un astfel de părinte le permite apoi copiilor săi să devină narcisiști, fapt care face ca părintele să fie supus de propria odraslă.

CUM ÎȚI POȚI INTEGRA DUREREA?

Copiii își trăiesc emoțiile cu destulă naturalețe, fără a le bloca. Cedează spontan în fața sentimentului pur, apoi dau drumul emoției pe măsură ce aceasta trece. Astfel, emoțiile lor cresc și se retrag asemenea valurilor.

Noi, adulții, ne temem deseori să ne lăsăm în voia emoțiilor. Ne e greu să tolerăm sentimente precum respingerea, teama, anxietatea, ambivalența, îndoiala și tristețea. Așa că fugim de sentimentele noastre, fie îngropându-le prin evitare, fie opunându-ne lor sau punându-le pe seama unor oameni și situații exterioare nouă, prin reactivitate emoțională. Mulți dintre noi recurg la intelectualizare, chirurgie plastică, conturi mai grase în bancă sau rețele sociale mai mari ca modalitate de a evita nevoia de a simți. Sau ne deviem durerea dând vina pe alții, purtând pică, exprimând furie față de persoana despre care credem că ne-a produs durerea.

O persoană conștientă nu este capabilă doar să își tolereze emoțiile, ci și le poate și asuma — și aici mă refer la *toate* emoțiile sale. Când nu știm cum să ne cinstim propriile sentimente, nu cinstim nici sentimentele copiilor. În măsura în care trăim într-o stare de fals, copiii noștri învață să își nimicească sentimentele și să intre astfel și ei pe tărâmul falsului. Dacă ne-am încuraja copiii să fie corecți în privința a ceea ce simt, așa cum sunt copiii, în mod natural, până îi

împiedicăm noi, nu ar mai trebui să își nege emoțiile și nu ar simți dorința să le pună pe seama altora. Din acest motiv, dacă vrem să ne învățăm copiii cum să trăiască integrați în vieți în care să își asume întreaga responsabilitate a acțiunilor lor, trebuie să le cinstim *toate* emoțiile, ceea ce înseamnă că ei nu au nevoie să genereze nicio umbră. Astfel, ajung să aprecieze viața ca pe un material unitar, în care fiecare acțiune și relație este conectată la nivel energetic.

Acestea fiind spuse, e important să observăm că există o diferență între a reacționa emoțional și a ne simți sentimentele. Mulți dintre noi presupun că, atunci când suntem furioși sau triști, ne simțim sentimentele. Din contră, adesea doar *reacționăm*. A simți cu adevărat o emoție înseamnă a fi capabili să *suportăm* incoerența cu care ne confruntăm într-un astfel de moment, fără a-i da frâu liber sau a o respinge, ci pur și simplu reținând-o și fiind prezenți cu ea.

Poate fi o experiență terifiantă să îți trăiești emoțiile fără a reacționa la ele. A trăi cu emoțiile înseamnă că trebuie să fim singuri, lucru de nesuportat pentru mulți dintre noi. Suntem prea obișnuiți să ne gândim la ceva și să acționăm în consecință, să ne confruntăm cu o emoție și să reacționăm în baza ei. De exemplu, dacă suntem anxioși, mâncăm sau luăm medicamente după ureche într-un fel sau altul. Dacă suntem nervoși, suntem cuprinși de nevoia de a da frâu liber sau chiar de a exploda, îndreptându-ne asupra cuiva. Poate că nouă ni se pare fără rost să stăm și să ne privim gândurile și sentimentele, dar tocmai astfel învățăm lecțiile esențiale ale conștientizării. Asistând în liniște la gândurile și sentimentele noastre, învățăm să le acceptăm așa cum sunt, permițându-le să se ridice și să coboare în noi, fără a ne opune sau a reacționa în baza lor.

Pe măsură ce înveți să fii cu emoțiile tale, acestea nu te vor mai copleși. Acceptând complet capitularea, lucru foarte diferit de simpla resemnare, ajungi să înțelegi că durerea e doar durere,

nimic mai mult și nimic mai puțin. Da, durerea doare — așa și trebuie. Însă atunci când nu îți alimentezi durerea nici opunându-i-te, nici reacționând pe baza ei, ci o accepți, ea se transformă în înțelepciune. Înțelepciunea îți va crește odată cu capacitatea de a-ți accepta toate sentimentele, indiferent de natura lor. Odată cu înțelepciunea sporită dobândești și o mai mare capacitate de compasiune.

Când învățăm să ne acceptăm experiența cu totul — faptul că situațiile pur și simplu nu se vor derula uneori conform planului, ci își au propria voință —, începem să dansăm cu viața. Când copiii noștri ne observă în timpul dansului, învață că ne dezvoltăm simțind tot ce simțim. Învață să își depășească teama de emoții inconfortabile și chiar dureroase, astfel încât nicio parte a ființei lor să nu fie distrusă.

CUM SĂ GESTIONEZI DUREREA COPILULUI TĂU

Pentru părinți poate fi insuportabil când copiii lor sunt răniți fizic sau psihologic. În cazul rănilor emoționale, vrem să îi salvăm, în parte din cauză că ne simțim neajutorați când încercăm să le alinăm durerea. Sunăm directorul, urlăm la profesor, ne plângem părintelui copilului care a îndrăznit să le facă rău, fără să ne dăm seama că astfel le solidificăm durerea. De asemenea, stimulează incapacitatea de a tolera durerea, atât a lor, cât și a altora.

Dacă ne dorim ca odraslele noastre să își stăpânească emoțiile, trebuie să le învățăm să capituleze în fața a ceea ce simt. Nu e același lucru cu a ne lăsa atrași în emoțiile noastre sau a reacționa. A capitula înseamnă a accepta mai întâi starea emoțională în care suntem, indiferent care ar fi ea. Astfel, ne încurajăm copiii să își trăiască sentimentele. Îi invităm să creeze un spațiu pentru a permite durerii deja prezente *în* ei să aibă

parte de o prezență *în încăpere*.

Un exemplu pentru ce se întâmplă cu un copil când nu permitem durerii odraslelor să fie prezente este acela al unei fetițe de opt ani, ușor supraponderală, cu ochelari groși, care a fost deseori necăjită sau ostracizată de colegii ei de clasă. Conștientă acut de felul cum arată, a încercat din greu să se adapteze convingându-și mama să îi cumpere cele mai noi haine, genți și pantofi. Mama ei, o tânără la modă, era mai mult decât bucuroasă să îi facă pe plac. În zilele în care fetița venea acasă și plângea în camera ei multă vreme, refuzând adesea să mănânce sau să își facă temele, mama ei nu putea suporta. Se simțea rușinată ea însăși pentru felul în care arăta fiica ei, lucru care a motivat-o să îi cumpere fetei o bandă de alergare și să plătească un nutriționist, îndemnând-o să facă sport și să mănânce mai puține calorii. O ducea în mod regulat la coafor și i-a cumpărat lentile de contact. A sunat la școală și a cerut o întâlnire cu profesorii, solicitând ca fiica ei să nu mai fie ostracizată de colegi. Pe lângă angajarea unui terapeut care să le ajute pe amândouă să facă față, a început să ia pastile pentru calmarea anxietății.

Incapacitatea mamei respective de a gestiona durerea fiicei sale, ca să nu mai vorbim de incapacitatea de a-și ajuta fiica să își gestioneze propria durere, i-a refuzat fetiței ocazia de a-și simți emoțiile. În loc să i se permită să se simtă rănită și lipsită de drepturi, a fost făcută să creadă că, dacă și-ar schimba suficient aspectul exterior, colegii ar accepta-o. Astfel, a învățat că emoțiile dureroase sunt prea dureroase pentru a fi tratate și trebuie măturate sub preș, sau mai bine camuflate cu diferite forme de „a face“, cum ar fi datul vinei pe alții sau corectarea imaginii exterioare. Dat fiind că toate eforturile au fost direcționate spre anihilarea și deghizarea durerii, fără a face eforturi să o tolereze, fiica respectivă ajunsese să creadă eronat că persona exterioară e mai acceptată decât lumea interioară a sentimentelor sale. Desigur, avea nevoie disperată de instrumente pentru a-și

gestiona respingerea.

Când copiilor noștri li se permite să își simtă sentimentele, sunt capabili să le elibereze uimitor de repede. Ele apar în urma înțelegerii dure că durerea este doar o altă senzație. Anticiparea durerii este deseori mai greu de tolerat decât durerea în sine. Când copiii noștri trăiesc durerea *în forma sa cea mai pură*, fără a o alimenta cu opoziție sau a o colora cu o reacție, durerea se transformă în înțelepciune și perspectivă.

Odată procesate emoțiile, copiii nu simt nevoia de a le mai păstra multă vreme după ce au trecut, așa cum au adulții tendința să facă. Ei știu intuitiv că, la fel ca fluxul și refluxul oceanului, durerea vine în valuri — și cum vine, așa și pleacă. Motivul pentru care noi, adulții, avem sentimentul că e mereu prezentă e că avem gândurile încâlcite cu ea, din cauza unei reminiscențe. Durerea continuă să existe în minte, nu în situația reală. Asta se întâmplă pentru că nu renunțăm.

O parte a problemei e că nu suntem obișnuiți să gestionăm singuri durerea. Am prefera să ne proiectăm asupra altora durerea, prinzându-i în lațul tragediei noastre emoționale prin intermediul vinovăției, acuzațiilor sau furiei. Sau recurgem la un obicei nesănătos, poate permițându-ne prea multă mâncare, alcool, exerciții fizice, droguri sau medicamente. În modurile acestea și altele, încercăm să ne gestionăm durerea canalizând-o extern, fapt care, pe termen lung, o perpetuează. Antidotul e să *stăm cu noi înșine* și să asistăm la durerea noastră, știind bine că durerea provine din atașamentul față de eul nostru.

Odată ce copiii noștri învață să accepte că durerea este o parte naturală și inevitabilă a vieții, nu se mai tem atât de mult de ea, ci pur și simplu recunosc că „acum mă doare“. În loc să o analize intelectual, să o judece sau să i se opună, trăiesc cu ea. Îi învățăm să o facă stând cu ei când sunt mici. Dacă simt nevoia să vorbească, vor vorbi, iar din partea noastră e nevoie să luăm act clătinând din cap sau spunând ceva de genul „înțeleg“. Nu e

nevoie de logică, încurajări sau grăbirea experienței. Trebuie doar să i se aloce un loc în casă.

De asemenea, dacă durerea persistă o vreme, o transformăm într-o experiență prozaică, eliminând teatralitatea. Poate vom vorbi despre ea ca despre un „lucru“, în culori, cu apetit și dispoziții diferite. Mai presus de toate, nu aspirăm ca odrasla să fie „fericită“ în ciuda durerii. În schimb, aspirăm ca ea să fie *autentică*.

PAS CU PAS

Pentru a deveni nonreactivi, trebuie să începem cu conștientizarea a ceea ce am considerat până acum „felul în care suntem“ și că nu suntem deloc așa, ci avem de-a face cu un produs al inconștientului; procesul de pierdere a reactivității se accelerează pe măsură ce conștientizarea se adâncește. Poate că nu începem imediat să nu mai țipăm la copiii noștri, ci, în loc de zece minute, țipăm doar opt. Asta se întâmplă pentru că, la jumătatea țipătului, ne dăm brusc seama cum ne comportăm inconștient și ne prindem singuri.

Poate continuăm să fim neliniștiți din pricina a ceva ce face copilul nostru, dar, în loc de a ne genera o agitație mentală intensă care duce la o zi întreagă de dramatism emoțional, ne putem calma după o oră sau așa ceva, și să stăm cu anxietatea și să o privim pur și simplu.

Când un părinte îmi spune că e supărat că și-a pierdut controlul asupra emoțiilor în fața copilului, se așteaptă să îl judec sau să îl fac să se simtă vinovat. În loc de așa ceva, îl felicit. Îi spun: „Acum știm cum arată inconștientul tău, iar ăsta e un pas important înainte“. Este într-adevăr un pas important înainte, pentru că majoritatea oamenilor din lume nu au nici cea mai vagă idee că reactivitatea este o manifestare a lipsei de conștientizare. A ne da seama că așa stau lucrurile în cazul

nostru reprezintă o realizare majoră.

E vital să acceptăm neechivoc că, din când în când, ne vom dezlănțui lipsa de conștientizare. Părintele conștient știe cum să își folosească emergența lipsei de conștientizare într-un mod care să fie, într-un final, vindecător, știe cum să recunoască o reacție, chiar dacă se întâmplă post factum. Nu se teme să își confrunte lipsa de conștientizare. Trăiește după dictonul: „Mă aștept ca uneori să fiu provocat, prins, copleșit și să dau dovadă de parentaj egotic. Și totuși, mă voi folosi de lecțiile pe care le conțin ocaziile respective pentru a evolua ca persoană și pentru a-mi ajuta copiii să evolueze și ei“.

Ca părinți, suntem deseori forțați să reacționăm la copiii noștri cu o viteză uimitoare, urmându-ne instinctele, adesea fără să luăm o pauză de reflecție înainte de a ne alege răspunsul. Până să ne dăm seama, am ales o anumită dinamică și imediat ne trezim prinși într-o ecuație negativă alături de copiii noștri.

Am lucrat cândva cu un tată singur, Peter, care avea mari probleme cu fiul lui de cincisprezece ani Andrew. Relația lor ajunsese la o stare de disfuncționalitate. Andrew manifesta simptomele clasice ale adolescentului rebel — se izola de tatăl lui, era interesat doar să stea cu prietenii, stătea la calculator până noaptea târziu, nu își făcea temele, pica la examene și fuma marijuana.

Peter era furios. Fuseseră apropiați pe când Andrew era mai mic, însă, în ultimii ani, singurele lor interacțiuni fuseseră disputele tensionate. La un moment dat, Andrew ceruse să se mute la bunicii lui, în alt stat, lucru cu care Peter nu a fost de acord, dat fiind că bunicii aveau o vârstă înaintată. În fiecare zi, tatăl și fiul se luau în coarne pentru treburi casnice și teme, când Andrew îi spunea că își terminase deja temele, deși nici măcar nu se apucase.

Într-o seară deosebit de supărătoare, Peter s-a trezit că e atât de deranjat, încât a amenințat că nu mai vorbește vreodată cu

fiul său, apoi a ieșit ca o furtună pe ușă. În timp ce se plimba nervos pe lângă casă, m-a sunat să îmi relateze:

— Am ajuns la capătul puterilor. Băiatul ăsta refuză categoric să mă respecte pe mine sau ce spun. Uite, eu las totul deoparte să fiu cu el, iar el nu face decât să fie nesuferit și insolent. Nu mișcă un deget. Sunt sătul până peste cap de felul în care se poartă cu mine. Dacă nu vrea să fie copilul meu, atunci să nu fie. Nu mai mișc nici eu niciun deget. Pot să fiu la fel de insensibil. De azi înainte, nu o să mai fiu nici iubitor, nici răbdător. Mă spăl pe mâini de el.

Incapabil să își dea seama că avea o stare mentală puternic reactivă, Peter devenise chiar mai volatil. La capătul conversației noastre telefonice, a mers în camera fiului său, i-a scos computerul din priză și l-a aruncat pe podea. Când Andrew a protestat, Peter l-a pălmuit și i-a spus că regretă că Andrew se născuse.

Peter trecea prin ceea ce îndură numeroși părinți de adolescenți. Deși poate părea că un părinte are dreptate să reacționeze astfel într-un asemenea moment, avem tendința să uităm că dinamica a fost pusă în mișcare cu ani în urmă. Ceea ce a început ca o luptă a voințelor și o căutare a controlului s-a transformat într-o relație traumatizantă pentru ambii.

Prins inextricabil în propria tragedie emoțională, propria interpretare a motivelor fiului său și propriul sentiment de neputință, Peter și-a permis să fie atât de stârnit, încât și-a pierdut orice control asupra sa. Când reacționăm din cauza propriei nevoi de putere și control în felul acesta, nu reușim să ne întrebăm: „De ce are nevoie copilul meu de la mine și nu am reușit să îi ofer până acum?“. Tatăl acesta încetase de mult să mai asculte de ce are nevoie fiul lui de la el.

Se poate ca Andrew să-i fi reamintit lui Peter de propria copilărie, oglindind nepotriviri pe care se chinuise mult să le depășească de-a lungul anilor. Poate că ținea atât de mult la

scenariul de control, încât nu putea îndura ca fiul lui să devieze de la așteptările sale niciun pic. Poate că era atât de atașat de ideea perfecțiunii, încât nu putea suporta gândul că Andrew are defecte. La fel de probabil e și ca Peter să își fi privit fiul ca pe o oglindire a tipului de părinte care era el, problemă care, fără îndoială, se împletea cu vinovăția pentru faptul de a fi divorțat de mama lui Andrew cu ani în urmă. Indiferent care ar fi fost motivația subiacentă, era clar că Peter luase lucrurile la modul personal, fapt care declanșase o reacție egotică. Andrew, așa cum fac toți copiii, observase că tatăl său pierduse legătura cu sinele lui autentic.

Peter crease numeroase interpretări negative pentru comportamentul fiului său, toate fiind personale. Respectivele interpretări presupuneau judecăți de tipul „fiului meu nu îi pasă de sentimentele mele“, „fiul meu nu mă respectă“ sau „fiul meu e insolent intenționat“. Niciuna dintre aceste interpretări nu folosea ca să îmbunătățească starea mentală a lui Peter sau a lui Andrew, și totuși, așa reacționăm cei mai mulți dintre noi la situațiile în care nu ne simțim confortabil.

Ori de câte ori interpretăm personalizat comportamentul altora, riscăm să ne aruncăm în cazanele bolborosind cu emoții. Dacă am face interpretări depersonalizate, neutre, nu am suferi consecințele emoțiilor negative. Interpretările lui Peter nu au dat dovadă de neutralitate, ca să nu mai vorbim de curiozitate în privința comportamentului fiului său. Niciuna dintre interpretările sale nu a sugerat că „fiul meu suferă și are nevoie de ajutor“, „fiul meu strigă după ajutor și nu știe cum să se comporte în momentul acesta“ sau „fiul meu are nevoie de răbdare când trece prin etapa aceasta dificilă de confuzie în privința identității“. În schimb, interpretările date de Peter comportamentului lui Andrew au generat o opoziție mentală intensă în ceea ce privește comportamentul respectiv, făcându-l incapabil să răspundă într-un mod *așa cum e*. A răspunde *așa*

cum e presupune nu doar acceptare, ci chiar cinstirea căii unice a persoanei.

Interpretarea se face într-o clipă, când decidem dacă un lucru e sau nu e în acord cu atașamentele eului nostru. Atâta timp cât viața ne oglindește atașamentele eului, ne e bine. În momentul în care îndrăznește să ne contrazică presupunerile adânc înrădăcinate cu privire la cum ar trebui să fie lucrurile, ne pierdem punctul central.

Orice disfuncție implică interpretările profund personalizate date evenimentelor care ne înconjoară. Tristul produs secundar al acestui fapt e că le dăm copiilor noștri sentimentul că ei sunt cauza toanelor noastre, ceea ce duce la vinovăție și poate genera un sentiment de lipsă de valoare. Din poziția aceasta, ei reacționează în direcția noastră. E crucial să recunoaștem că semințele acestei ecuații se regăsesc în judecata inițială pe care o emitem ca reacție la comportamentul lor.

Copiii noștri nu au *intenția* de a ne stârni; ei doar sunt cine sunt. Declanșarea este o parte inevitabilă a oricărei relații, astfel că nu e loc de dat vina pe noi sau pe oricine altcineva. Și totuși, suntem responsabili pentru examinarea reacțiilor noastre inconștiente, astfel încât să le putem reduce. Motivul pentru care intrăm într-o stare de inconștiență orbitoare e că avem o încărcătură emoțională nerezolvată, care iese la suprafață ca răspuns la comportamentul de copii al copiilor noștri.

Izbucnirea este conectată intim la scenariile de viață cărora le dăm curs și la rolurile pe care le jucăm. De exemplu, poate că ne spunem: „Merit mai mult respect“. Dacă interpretăm comportamentul copiilor noștri ca fiind lipsit de respect, este o indicație a faptului că avem un simț grandios a ceea ce ni se cuvine. Faptul că o persoană nu dă dovadă de suficient respect ne declanșează automat indignarea narcisistă. Ne spunem: „Sunt mai bun decât atât. Cum îndrăznește persoana asta să se poarte așa cu mine?“.

Ce bine ar fi dacă am înțelege puterea interpretărilor.

Nivelul la care poate ajunge distorsionarea perspectivei noastre asupra lucrurilor se poate observa în cazul unei tinere frumoase care s-a înstrăinat de familie de peste cincisprezece ani. Când familia a hotărât, în cele din urmă, să organizeze o reuniune, în seara de dinaintea acesteia, tânăra a avut parte de un vis plin de însuflețire în care își privea familia angajată într-un duel, lucru care, normal, o făcuse să paralizeze de spaimă. Pe măsură ce duelul avansa, ea se apropia. Brusc, și-a dat seama că nu aveau spade deloc. „Oh“, s-a gândit ea, „nu se duelează — dansează!“. Când s-a trezit din vis, a știut că primise un mesaj din partea acelei laturi a ei care tânjea după împăcare. În clipa aceea, a recunoscut că poate alege cum să își interpreteze realitatea. Reuniunea de familie s-a dovedit a fi un moment fundamental al vindecării, care i-a dus mai departe călătoria spirituală.

Prima greșeală pe care o facem în drumul nostru spre activarea eului este crearea unei interpretări profund personalizate a evenimentelor. În cazul copiilor noștri, interpretarea imediată atunci când nu reușesc să urmeze „planul“ este că *ei* sunt cei care greșesc și că ei fac ceea ce fac pentru că ne desconsideră autoritatea. Nu ne dăm seama că *interpretarea* noastră e cea care pregătește terenul pentru disfuncție. Nici nu vedem că adevărata problemă e că ne simțim amenințați într-un fel.

Când luăm parte la o astfel de piesă de teatru, o facem pentru că refuzăm să vedem realitatea *așa cum e.* Ne impunem trecutul situației prezente, fapt care generează o cantitate enormă de anxietate pentru noi, dând apă la moară celor mai negre temeri ale noastre. Starea maniacală ne face apoi să ne grăbim să tragem concluzii, ceea ce ne dă sentimentul că măcar *facem ceva*, în timp ce luăm decizii care îi prejudiciază pe toți cei implicați. Astfel, punem în scenă o piesă de teatru pentru că am confundat

a fi *maniac* cu a avea „un scop“.

Să revenim o clipă la Peter și la fiul lui, Andrew. Ce s-ar fi întâmplat dacă Peter ar fi fost capabil să facă față rebeliunii fiului său cu o abordare de tip *așa cum este*? Fără a impune niciun fel de judecată sau interpretare cu privire la comportamentul fiului său și — cel mai important — omițându-se *pe sine* din ecuație și-ar reduce rigiditatea, eliberând astfel mult spațiu interior și permițându-și flexibilitatea necesară pentru a răspunde creativ fiului său. Când eliberăm spațiu interior, descoperim noi modalități de a ne întâlni copiii, ceea ce reprezintă o schimbare plăcută față de purtarea acelorași bătălii. Perspectiva lui a trebui „să facem“ un anumit lucru ne separă de fluxul creativității. Viața se transformă apoi într-o confruntare între părinte și copil, o bătălie pentru supremația eurilor.

Numai în măsura în care trăim într-o stare de *a fi* suntem capabili să abordăm circumstanțele vieții noastre cu deschidere și capitulare. Eliberați de judecățile sufocante, suntem capabili apoi să interacționăm cu situația în sine în modul în care ne-o cere fiecare situație în parte, în loc să folosim proiecții inconștiente. Cu cât șlefuim mai mult abilitatea aceasta de a veni în întâmpinarea vieții într-o stare neutră, fără a cataloga ceea ce întâlnim ca „bun“ sau „rău“, ci acceptând pur și simplu *așa cum e*-ul fiecărui lucru, cu atât mai mică ne e nevoia de a interpreta fiecare dinamică de parcă ar fi despre *noi*. În consecință, copiii noștri pot face crize fără a ne stârni pe noi, iar noi le putem corecta comportamentul fără a le pune în cârcă resentimentele reziduale, vinovăția, teama sau neîncrederea.

Când persoanelor din viața noastră li se permite să își aibă propriile emoții fără să ne călcăm unii pe alții pe bătături, începem să ne acceptăm pe deplin emoțiile, știind că sunt *doar emoții*. Acum putem vedea întreg spectrul de culori al vieții. O trăim fără a simți nevoia să o înghesuim în categoriile limitate „bun“ și „rău“ sau „eu“ în opoziție cu „tu“. Viața e mult prea

bogată, prea complexă, pentru a fi împărțită în categorii. Oamenii în sine nu pot fi cuantificați.

DE CE E NEVOIE CA SĂ-ȚI ÎMBLÂNZEȘTI ANXIETATEA

După cum am văzut în cazul lui, Peter a atins rapid o stare de anxietate și tensiune internă. Avea în oase o rigiditate pe care fiul lui a preluat-o natural, pregătindu-se la rândul lui de luptă.

Anxietatea e modul nostru de a reacționa la judecățile mentale. A recunoaște când suntem anxioși este unul dintre cele mai importante lucruri pe care le putem face pentru noi înșine în ceea ce privește conservarea relațiilor.

Când ne confruntăm cu anxietatea, s-a declanșat ceva din adâncul nostru. Dacă suntem conștienți în fiecare clipă, ne întrebăm: „Ce anume mă stârnește în momentul acesta?“. După ce ne punem întrebarea respectivă, rămânem deschiși, atenți să nu ne proiectăm anxietatea asupra altora. Anxietatea provine din ceva nerezolvat din noi și va continua să existe indiferent de prezența persoanei sau a evenimentului declanșator. Dacă nu ne-ar stârni un set de circumstanțe, ar face-o un altul.

Anxietatea este o emoție naturală de care nu putem scăpa. În loc să o privim ca pe ceva ce trebuie controlat, ni se cere să acceptăm că e un fenomen natural și să asistăm în liniște la ea. A sta cu anxietatea noastră, permițându-i să existe pur și simplu, este una dintre practicile esențiale ale acestei călătorii. Dacă nu învățăm să asistăm la ea, probabil vom fi copleșiți de starea noastră internă și vom reacționa orbește la ea. Suntem așadar îndemnați să îi abordăm pe ceilalți într-o manieră reactivă, poate volatilă — sau, invers, să ne afundăm în depresie. Oricum, lăsăm inevitabil o urmă de consecințe inutile. Numai prin conștientizare putem să nu ne despărțim de anxietate și nici să nu o punem pe umerii altcuiva.

Viața se întâmplă, pură și simplă. Indiferent cât am încerca să o gestionăm, are o forță dincolo de logică sau coerență. Când înotăm în ocean, lăsăm apa să ne miște trupul. Nu protestăm: „Cum îndrăznește valul ăsta să fie așa înalt? Ar trebui să fie mic“. Acceptăm că nu putem stăpâni oceanul. De fapt, imprevizibilul valurilor ni se pare înviorător. Și atunci, de ce, când vine vorba de relații sau evenimente din viața noastră, pur și simplu nu ne putem lăsa purtați de val? Viața nu e inerent bună sau rea, ci, la fel ca valurile oceanului, *este* pur și simplu. Singura modalitate de a trăi viața este să intrăm în starea ei *așa cum e.* Dacă ne putem acomoda cu *așa cum e*, vom rămâne imperturbabili în fața anxietății. Când reacționăm, o transformăm într-un tsunami.

Anxietatea lui Peter l-a făcut să ia parte la confruntări zilnice cu fiul său. Astfel de confruntări duceau la certuri, iar apoi la un eveniment cu adevărat regretabil și evitabil. Dacă Peter l-ar fi abordat pe Andrew într-o stare mentală neutră, lăsându-se purtat de natura *așa cum e* a situației, căutând să stabilească o conexiune autentică cu fiul lui, Andrew ar fi răspuns altfel. În consecință, ar fi fost într-o poziție în care să aibă o măsură a influenței, putând eventual să își reducă o parte a comportamentului negativ. În schimb, nu i-a lăsat lui Andrew altă soluție decât să devină extrem de reactiv.

Nimeni nu are de câștigat când pornim de la starea noastră reactivă inconștientă. Dramatismul emoțional nu poate duce decât la suferință. O mare parte a durerii noastre este provocată chiar de noi. Dacă nu învățăm să ne desprindem de interpretările negative, ne vom afunda pe veci dintr-un tipar emoțional distructiv în altul.

Vestea bună e că viața e un partener minunat de disponibil în călătoria noastră spre un mod de a fi mai conștient. Ne ajută la toate nivelurile și nu trebuie decât să ne deschidem și să primim. Un mare plus e că odraslele noastre sunt infinit elastice. Pornind în călătoria aceasta, putem fi siguri că vor crește odată cu

dezvoltarea noastră, chiar și atunci când drumul spre dezvoltare e plin de durere. Știind acest lucru, ne putem dedica fără ezitare călătoriei, fără nicio reținere, având încredere că toate lucrează pentru bunăstarea noastră și a odraslelor noastre.

Capitolul 6
Viața e înțeleaptă

Pentru că stilul de parentaj oglindește cine suntem, modificarea abordării creșterii copiilor presupune să înțelegem modul în care răspunsul cotidian la situațiile care apar ne înglobează perspectiva asupra lumii.

Întreabă-te: Cum reacționez când viața nu se dovedește a fi așa cum mi-o doresc? Mă cert imediat, spunându-mi: „Trebuie că e vina mea?“. Iau o poziție diametral opusă, afirmând: „Merit mai mult; cum de mi se întâmplă mie așa ceva!“. Îmi spun: „Sunt doar ghinionist; viața e așa nedreaptă!“. Astfel de reacții ne indică faptul că viața se petrece *în afara* ta — că există acest „ceva“ inexplicabil, declanșat de forțe pe care nu le poți controla.

Când te consideri „norocos“ sau „ghinionist“, o faci pentru că nu ești pregătit să privești viața ca pe un partener spiritual în călătoria prin ființa ta autentică. Și totuși, atunci când pătrunzi înăuntrul tău în căutarea lecțiilor emoționale pe care viața îți cere să le înveți, tot ceea ce ți se întâmplă capătă o semnificație. Dacă abordezi viața din perspectiva aceasta mentală, nu există „ghinion“ sau „noroc“. Toate situațiile vieții au ca scop evoluția ta spirituală. Când îți dai seama de asta, nu te mai opui acelor lucruri pe care le consideri indezirabile, în timp ce poftești la cele pe care le consideri agreabile. Când vezi totul ca pe un potențial profesor, primești tot ce îți trimite viața. Încetezi să mai fii în război cu viața atunci când îți oferă o provocare sau să o iubești

când te tratează bine. În schimb, ajungi să vezi și întunericul și lumina ca pe niște ocazii de a deveni o ființă umană mai conștientă.

VIAȚA ÎNSĂȘI NE ÎNVAȚĂ

Depinde de felul în care am fost crescuți dacă noi credem că viața este bună în esență sau ne petrecem zilele așteptând să cadă proverbialul drob de sare, pentru că ni se pare că viața ne-a pus gând rău. Și totuși, rareori suntem crescuți să înțelegem că viața este, în esență, înțeleaptă.

Faptul de a înțelege că viața este un profesor înțelept și dispus să ne arate sinele superior revoluționează felul în care trăim și suntem părinți pentru copilul nostru. Atitudinea cu care abordăm totul e că circumstanțele sunt aici pentru a ne ajuta să ne naștem din sinele nostru superior. Considerăm viața cu adevărat demnă de încredere, aflată aici pentru a ne împinge către o mai profundă conexiune cu sinele nostru. Mai știm și că e bună intrinsec, o oglindă a propriei stări de bine interioare. Abordarea aceasta acceptă că suntem interconectați fundamental cu tot ce ni se întâmplă în viață, astfel că suntem coautorii realității în care trăim. Viața nu *ni* se întâmplă, ci se întâmplă *cu* noi.

Nici comportamentul copiilor noștri nu se întâmplă în vid, ci este un răspuns pentru energia noastră. Aceasta înseamnă că avem multe șanse de a influența felul în care vor ieși copiii noștri. Deși ne grăbim să îi învățăm să facă evaluări negative asupra realității, puțini dintre noi îi învață cum pot experimenta realitatea drept ce este de fapt. Copiii încearcă să învețe cum să se poziționeze în raport cu experiențele lor din felul cum relaționăm *noi* cu ale noastre. Când ne văd reacționând permanent la realitate, manifestând continuu anxietate, învață să încorporeze la rândul lor o astfel de concepție reactivă și

anxioasă. Când ne privesc pe noi judecând și etichetând fiecare experiență, încep să își împartă propria lume în categorii.

Însă, dacă în loc de asta, ne observă lăsându-ne purtați de realitatea noastră, fără încleștare și activitate mentală intensă, învață să răspundă și ei la fel propriei vieți. Modelând o atitudine de încredere și abordând viața cu o ușurință grațioasă în baza acestei încrederi, ne învățăm copiii să devină mai înțelepți cu ajutorul tuturor circumstanțelor lor, în loc să privească unele aspecte ale vieții ca fiind „bune“ și altele ca fiind „rele“.

Viața trebuie *experimentată*, nu trebuie să luptăm împotriva ei, să fugim de ea sau să o abordăm fără prea mare tragere de inimă. Deși am putea dori să facem schimbări pe viitor, a fi conștient înseamnă a *lua parte* la experiență pe măsură ce ea se derulează, în loc să ne gândim cum am vrea să o schimbăm. Nu putem lua frâiele vieții pentru a schimba calitatea experiențelor viitoare decât *după* o experiență.

Când abordăm viața în sine ca pe un ghid înțelept, avem curajul de a ne încredința acesteia întru totul, fără evaluare, judecată sau analiză. Lăsând deoparte orice sentiment cum că viața ar fi într-un fel o amenințare la adresa noastră, ne dedicăm curgerii sale. Când ne permitem să *simțim* cu adevărat fiecare experiență când aceasta are loc și apoi — în loc să încercăm să ne atașăm de ea — o eliberăm în curgerea momentului următor, eliberăm energia psihică pe care altfel am risipi-o în opoziție și reactivitate. Energia respectivă ne rămâne astfel la dispoziție pentru a fi o prezență angajată în relațiile noastre, mai ales cele pe care le avem cu copiii. Pe măsură ce odraslele noastre învață să trăiască experiențele fără a trebui neapărat să „facă“ vreun lucru în privința lor, pătrund cu ușurință în viața *așa cum e*. Găsesc plăcerea în cele mai simple dintre experiențe și culeg recompensele unei prezențe depline în clipa de față.

Pentru ca fiica mea să învețe să își posede experiențele în starea lor *așa cum sunt,* în loc să își dorească să dispară, sunt

sinceră cu ea în privința sentimentelor mele în legătură cu situațiile cu care mă confrunt. Dacă sunt exasperată, spun: „Sunt exasperată în clipa asta“. În realitate, am o anumită dispoziție la momentul respectiv și *am voie* să am o anumită dispoziție, dar nu și să mă descarc pe alții. Prin urmare, îmi *recunosc* starea, dar nu *reacționez* la situație, nu mă lupt cu ea — nu dau curs sentimentului. În schimb, îmi accept toate sentimentele. Făcând asta, mă trezesc că trec spontan la acceptarea deplină a situației.

La fel, când suntem într-un ambuteiaj, spun: „Acum suntem într-un ambuteiaj“. Nu mai etichetez astfel de experiențe ca fiind „bune“ sau „rele“, refuzând să impun acestor experiențe actuale haosul din trecut, ca să nu mai spun imaginea mea despre cum ar trebui să fie viitorul. Scopul e să încetăm să mai încercăm să modelăm realitatea după voința noastră.

Pe măsură ce ni se ascute sentimentul persoanei care suntem, ființa noastră interioară se dovedește a fi suficient de spațioasă pentru a cuprinde tot ce ne scoate viața în cale.

E POSIBIL *SĂ NE ÎNCREDEM* ÎN VIAȚĂ?

Convinși fiind că mesagerii vieții vin la noi cu secretele care destăinuie cine suntem de fapt, ne primim copiii cu brațele deschise pentru mesajele pe care *ei* ni le aduc. Nu îi judecăm, blamăm sau evităm pentru că ne luminează inconștientul, ci învățăm de la ei cu umilință și recunoștință.

Exact în forma în care sosesc în viața noastră, copiii se află aici pentru a ne învăța cum să ne eliberăm eul și să ne acceptăm ființa noastră autentică. Mă gândesc la Elizabeth și la Matthew, care au doi fii, și la cum forma în care a sosit fiecare dintre băieți s-a dovedit a fi pentru Elizabeth darul înțelept al vieții. A fost capabilă să înțeleagă că a-și primi fiii așa cum sunt a reprezentat o lecție semnificativă pentru ea.

Fiul cel mai mare al lui Elizabeth și Matthew, David, este un

jucător-vedetă de baschet, un elev de nota 10, generos și plin de compasiune de la natură și, în primul rând, un suflet cu adevărat înțelept. Lucrurile stau puțin altfel cu fiul lor mai mic Deacon. Nefiind nici la fel de ager la minte și neavând nici vreo înclinație sportivă, Deacon e mai degrabă neglijent, neatent, uituc și încet. Abordând viața într-o manieră care nu are nimic de-a face cu tradiționalul, refuză să se lase presat de regulile standard ale vieții, preferând să își stabilească propriile reguli. Pentru că nu e interesat de felul cum arată, de hainele pe care le poartă sau de cum le pare altora, se opune competiției și succesului din lumea materială, preferând să își petreacă timpul îngrijindu-și animalele de companie, citind și dând meditații copiilor necăjiți. Aparent neimpresionat de cifrele din carnetul de note, rămâne corijent în mod repetat, declarând că vrea să devină agricultor ecologic sau să predea în vreo țară din Lumea a Treia. Dat fiind că e un visător și un opozant al tradiționalismului în toată puterea cuvântului, el e uneori cel mai crunt coșmar al tatălui său.

Dacă lui Matthew i-a fost greu să îl accepte pe Deacon, îi e chiar mai greu să se împace cu faptul că fiii lui sunt atât de diferiți între ei. Se simte mândru când e cu David, dar simte umilință și chiar are resentimente în preajma lui Deacon. Categorisindu-și fiii în funcție de sentimentul pe care îl dau eului său, el e incapabil să descopere lecțiile prezente din abundență pentru dezvoltarea sa.

Elizabeth, pe de altă parte, „înțelege“ complet. Ea își dă seama cum David servește la întărirea eului ei și cum Deacon îl descompune.

— Imaginează-ți ce părinte oribil de egoist aș fi dacă l-aș avea doar pe David, mi s-a confesat ea. Bine că îl am pe Deacon să îmi amintească să accept mai mult ceea ce nu e tradițional și e diferit.

COPILUL TĂU NU ARE NEVOIE SĂ ÎȚI CÂȘTIGE ÎNCREDEREA

Dat fiind că atât de puțini au încredere în înțelepciunea vieții, oamenii au tendința de a-și proiecta lipsa de încredere asupra copiilor. Prin urmare, societatea noastră consideră că încrederea trebuie câștigată.

Eu cred că nu numai că nu e necesar ca odraslele noastre să ne câștige încredea, ci trebuie să știe că avem implicit încredere, pentru că le considerăm fundamental demne de încredere. Prin simpla prezență, copiii noștri și-au câștigat dreptul de a avea încredere în ei. A le cere să ne câștige încrederea reflectă o atitudine nesigură, înfometată de putere, încărcată deopotrivă de teamă și de eu.

Pentru a avea implicit încredere în copiii noștri, *noi*, ca părinți, trebuie să afișăm un respect elementar și încredere în viață. Măsura în care copiii simt că avem încredere în ei reflectă încrederea sau lipsa de încredere pe care o avem noi înșine. Când pornim la drum cu mentalitatea că viața întreagă este înțeleaptă și, prin urmare, toate manifestările ei sunt bune, ne privim copiii astfel. Considerăm că greșelile izvorăsc dintr-un loc pur. Dacă așa stau lucrurile, cum să nu avem încredere în copiii noștri? Pe de altă parte, dacă suntem anxioși și ne îndoim de abilitatea noastră de a transforma chinurile vieții în aur spiritual, indiferent cât ne-am asigura copiii că totul are să fie bine, le transmitem inconștient mesajul opus.

Ca părinți, comunicăm încredere sau neîncredere în cele mai subtile moduri cu putință. Întrebările pe care li le punem copiilor, prelegerile pe care li le ținem și sfaturile nesolicitate pe care le dăm transmit toate încredere sau neîncredere. De exemplu, când ne întrebăm repetat copiii cum le merge, considerând că trebuie să treacă prin ceva, ne comunicăm, fără să ne dăm seama, anxietatea și, prin urmare, neîncrederea

noastră vizavi de viață. Verificându-ne permanent copiii, pândindu-i sau dorind să știm totul despre lumea lor, comunicăm un sentiment de incertitudine, care le subminează încrederea esențială în ei. Cu cât îi verificăm mai rar cu o atitudine anxioasă, cu atât mai mult le comunicăm că nu e nevoie să îi verificăm tot timpul, pentru că știm că sunt pe deplin capabili să aibă singuri grijă de ei și vor cere ajutor atunci când au nevoie.

Atunci când luăm decizii referitoare la copiii noștri fără a le oferi ocazia de a-și trasa propriul drum, le comunicăm cât de puternici suntem noi și cât de neajutorați sunt ei, lucru care stimulează neîncrederea în ei înșiși. În schimb, dacă ne interesăm de ideile lor și le arătăm că respectăm ideile respective, chiar dacă nu le putem include de fiecare dată în planurile noastre, le comunicăm un respect profund pentru abilitatea lor de a contribui la ce se discută. Copiii noștri pot simți când le respectăm cu adevărat și profund opiniile și alegerile. E vital să acceptăm că, deși poate sunt mici, au o opinie validă, pe care noi o respectăm și de care ținem seama de fiecare dată. Când văd că prezența lor e deopotrivă semnificativă și importantă pentru noi, copiii noștri învață să aibă încredere în vocea lor interioară.

Promovăm încrederea ori de câte ori ne încurajăm copiii să spună ce gândesc și să se facă auziți. Învață să aibă încredere în ei când le spunem „admir cum ți-ai adunat ideile laolaltă“ și îi asigurăm „am încredere că o să faci ce trebuie“. În cazul în care se întâmplă să facă o alegere neinspirată, nu permitem ca acest lucru să ne facă să le arătăm că nu avem încredere în ei, ci le spunem într-un mod natural: „Ai luat decizia asta și acum înveți de pe urma ei“. Lipsa de încredere nu face parte din ecuație.

Eu îmi asigur fiica: „O să fii mereu în regulă, indiferent în ce situație te-ai găsi, pentru că așa ești tu“. Mai presus de toate, comunic încrederea în capacitatea vieții de a se îngriji de noi, din

perspectiva spirituală. Odată ce privim viața ca pe un incubator al conștientizării, de ce nu am avea încredere?

Când copiii noștri simt că le respectăm capacitatea de a deschide drumul, acest lucru le dă o putere nemăsurată. Când află că merită să avem încredere în ei, acest lucru ajunge să însemne totul pentru ei. Se vor ridica natural la înălțimea încrederii pe care o avem în ei.

CUM ÎȚI ATRAGI MULTE DINTRE CIRCUMSTANȚE

Viața în sine nu este nici bună și nici rea, ci neutră. Și totuși, fiecare dintre noi are puterea de a alege modul în care își interpretează experiențele, lucru care afectează puternic natura acelor experiențe.

Până să conștientizăm, interpretarea pe care o dăm fiecărui lucru care ni se întâmplă se face automat, pe baza unor tipare fixate. Ne etichetăm lumea pe baza modului în care *percepem* ce se întâmplă, nu pentru că așa ar sta lucrurile de fapt. De exemplu, dacă simțim durere, avem tendința de a ne eticheta realitatea drept „rea“. Astfel, *alegem* ce simțim în legătură cu durerea — dacă să ne simțim triști, furioși, pierduți sau neiubiți. Alegerile noastre sunt rezultatul anilor de condiționare de care am avut parte în copilărie.

Când acționezi din perspectiva conform căreia viața, cu tiparul care se desfășoară înaintea ta, deține lecții metamorfozante pentru tine, nu mai ocolești experiențele. În schimb, le inviți, simțind că ai atras către tine lecțiile respective din dorința înnăscută de a te dezvolta la un nivel spiritual.

Când aud că ar fi putut invita în viețile lor ceea ce ei consideră o experiență negativă, oamenii sunt adesea indignați: „Asta înseamnă că eu sunt cauza pentru cancerul din corpul meu sau accidentul în care a fost implicat copilul meu? Cum sunt eu

responsabil pentru un cutremur sau o criză economică? Nu se poate să fiu eu cauza unor evenimente aparent aleatorii“. Pe mulți, acest lucru îi bulversează.

În cazul meu, confuzia s-a clarificat când mi-am dat seama că există *două* tipuri de evenimente: personale și impersonale. Evenimentele personale includ căsătoria, calitatea de părinte, munca, prieteniile și altele asemenea. Prin legătura cu o altă persoană, este destul de evident că împreună creăm realitatea pe care o trăim. Printre evenimentele personale se numără și elemente precum obiceiurile noastre alimentare, opțiunile în materie de activitate fizică, atitudinile și nivelul de motivare. Deși poate ne-ar plăcea să trăim cu impresia că lucrurile „se întâmplă“, contribuim la crearea realității noastre prin simpla noastră prezență în cadrul dinamicii.

Evenimentele impersonale sunt puțin diferite și tind să pară că ni se întâmplă pur și simplu. Mă gândesc la aspecte ale vieții precum economia, dispoziția proastă a șefului nostru, câinele zgomotos al vecinilor noștri, un accident de mașină care nu s-a întâmplat din vina noastră, o inundație sau o tornadă. Astfel de evenimente par adesea aleatorii și imprevizibile, ca și cum se pot năpusti asupra noastră fără avertisment — și clar fără aprobarea noastră conștientă.

Dacă negăm nebunia potențială a vieții, imaginându-ne că opoziția noastră va împiedica într-un fel sau altul să ni se întâmple niște lucruri, ne vom trezi într-un ceaun de frustrare, dacă nu chiar disperare. Când se produc astfel de evenimente, cheia constă în *răspunsul* nostru la astfel de întâmplări aleatorii. Aici avem posibilitatea să alegem și să ne dăm consimțământul.

Există momente când viața ni se pare insuportabil de fragilă și extrem de greu de prevăzut, umplându-ne adesea de resentimente, care ne pot face să adoptăm o atitudine de resemnare. Totuși, faptul că realitatea are un element aleatoriu nu este un motiv de resemnare. Nu ne facem nicio favoare

adoptând un sentiment de fatalism și neluând niciun pic controlul asupra vieții noastre.

Capriciile vieții nu sunt nici ele un motiv de paranoia, astfel încât să ajungem să ne întrebăm mereu când ne vor doborî extremele sale. Din contră, abordăm totul cu o acceptare deplină și o apreciere deosebită pentru fiecare moment. Acceptarea vieții nu înseamnă să ne întindem la pământ învinși, ci să acceptăm energic natura *așa cum e* a vieții. Pentru a accepta viața *așa cum e* este nevoie să conștientizăm tot ce se află în fața noastră, iar apoi să alegem felul în care răspundem. Atunci și numai atunci vom atinge acel nivel de conștiență necesar pentru a influența circumstanțele în care ne găsim.

A trăi viața conștient înseamnă a fi capabili să dansăm pe linia subțire dintre asumarea completă a responsabilității asupra sănătății noastre psihologice și a spațiului energetic, știind mereu că se pot întâmpla lucruri care să ne dărâme echilibrul. Jocul acesta permanent între asumarea controlului și capitulare definește traiul conștient. Ne dăm seama că se produc evenimente traumatizante, dar știm că nu trebuie să ne motiveze reacția. Suntem cu toții supuși naturii imprevizibile și uneori aparent crude a vieții, dar e alegerea noastră dacă trăim ca victime.

Cu toții vrem să știm *de ce* ni se întâmplă niște lucruri, imaginându-ne cumva că, dacă am ști motivul, ne-am simți mai în siguranță. Pastila amară pe care trebuie să o înghițim cu toții e că nu știm „de ce“. Am putea afirma că evenimentele se produc datorită unei confluențe a vechii karme sau le-am putea pune pe seama întâmplării. De fapt, lucrurile se întâmplă și se poate să nu știm vreodată motivul — dacă el există — în multe cazuri.

Deși poate nu putem spune de ce se întâmplă lucrurile, există aspecte pe care le putem trata, al căror caracter e mai personal și, în ultimă instanță, mai relevant. De exemplu, ne putem întreba: „Cum poate situația aceasta în care mă aflu să mă ajute

să mă dezvolt? De ce mă opun? De ce trebuie să capitulez pentru a putea crește? Ce scop are chinul acesta pe care îl trăiesc, pentru mine și pentru alții?“. Astfel de întrebări au puterea de a transforma un eveniment „rău“ într-o experiență care induce dezvoltarea, în condițiile în care extragem aur emoțional din ceea ce pare atât de rău. Chiar și adresarea acestor tipuri de întrebări are potențialul de a ne trece de la vinovăție la posesie și autoritate. Astfel de întrebări ne dau puterea de a transcende un sentiment că viața ne-a transformat în victime.

Alegerea întrebării diferențiază victima de supraviețuitor. Victima se plânge: „De ce mi-a dat viața lupta asta?“. Supraviețuitorul întreabă: „Cum pot folosi lupta aceasta pentru a evolua?“. Se pune problema de a nu permite identității noastre să fie definită de evenimentele din viața noastră. În loc de asta, înțelegem că modul de a răspunde, creativ sau negativ, ne definește destinul.

TE POȚI ELIBERA DE INCONȘTIENȚĂ

Există o tehnică utilă de a ne supraveghea gândurile și emoțiile. Scriind în jurnal, ne putem ajuta să conștientizăm ce se întâmplă înăuntrul nostru și felul în care dăm interpretări nefondate lucrurilor, pentru că ne permite să ne distanțăm puțin ființa interioară de gânduri.

Pentru a fi cu adevărat eficient un astfel de jurnal, e bine să abordăm scrisul într-o manieră „automată“, ceea ce înseamnă să nu ne gândim la ce vom pune pe hârtie, ci pur și simplu să ne înregistrăm fluxul conștiinței. Dacă ne alocăm timp zilnic, scriem într-o manieră liberă, asociativă.

Scrisul de acest tip slăbește strânsoarea eului. Când ne vedem gândurile așternute pe hârtie, ne putem separa identitatea de ele. Ne dăm seama că „acestea sunt doar gânduri“. Fiindcă sunt doar gânduri, nu trebuie să ne mai simțim copleșiți de ele. Prin

intermediul practicii riguroase de a scrie în fiecare zi, învățăm să permitem gândurilor și emoțiilor care le însoțesc adesea să existe pur și simplu, fără a le acorda o însemnătate mai mare decât au. Astfel, ne afundăm în liniștea care se află dincolo de ele, unde rezidă adevărata noastră ființă.

Conștientizarea poate fi stimulată și de alocarea unui interval de timp în fiecare zi pentru a sta în liniște și singurătate, cu ochii închiși și atenția concentrată asupra respirației. Nu e nevoie decât să observăm expirația și inspirația, fie când aerul ne intră și ne iese pe nări, fie când intră și iese din zona toracică. Conștientizarea respirației ne ajută să ne poziționăm aici și acum. Concentrându-ne asupra respirației observăm că, asemenea respirației, gândurile și emoțiile dispar. Acceptăm că sunt *doar* gânduri și emoții. Dat fiind că gândurile și emoțiile sunt de la natură trecătoare, nu avem obligația de a ține de ele, ci le putem lăsa să treacă, fiindcă ele nu reprezintă identitatea noastră. Această practică simplă de a lăsa puțin spațiu în jurul gândurilor și emoțiilor noastre ne permite să le trăim cu o detașare care ne eliberează de nevoia compulsivă de a le da curs. Stăm cu gândurile și emoțiile noastre într-o manieră nonreactivă, neavând nevoie să le aruncăm în realitatea noastră exterioară. Astfel, ne eliberăm pe noi și pe alții de încurcătura emoțională datorată strânsorii condiționării trecute.

Cum ne afectează asta copiii? Imaginează-ți că, părinte fiind, te gândești „copilul meu nu mă ascultă“. Sau începi să simți că „nu sunt respectat“. În loc să interpretezi asta în sensul „copilul meu nu e respectuos“ sau „sunt un părinte fără speranță“, stai cu gândurile și emoțiile tale. Te întrebi: „De ce mă simt pornit?“. Poate îți dai seama că te simți neajutorat într-un domeniu din propria viață care nu are legătură cu parentajul, iar copilul tău nu face decât să activeze acest sentiment. Sau poate realizezi că odrasla ta îți trezește sentimente de neajutorare și neputință pe care le-ai avut când erai copil. Conștientizând aceste sentimente,

nu dai curs gândurilor sau sentimentelor tale în fața copilului tău, ci răspunzi dintr-o poziție echilibrată. Chiar dacă e necesar să îți corectezi copilul, modul în care e oferită această corecție e mai puțin orb, mai puțin personalizat.

Învățând să nu reacționezi la fiecare gând sau emoție, le demonstrezi copiilor tăi că gândurile și emoțiile nu trebuie să declanșeze o reacție, ci pot fi folosite pentru a învăța ceva despre tine. Pe măsură ce descoperă puterea de a sta cu gândurile și sentimentele lor, spațiul interior al copiilor tăi se deschide astfel încât să poată crea o legătură cu ființa lor reală.

De la observarea propriilor gânduri și emoții, a felului în care apar și dispar, trecem la observarea lumii care ne înconjoară. Pentru aceasta trebuie să învățăm să vedem că realitatea *există* pur și simplu, lucru care ne permite să îi răspundem dintr-o stare neutră. În definitiv, realitatea *este* neutră, permițându-ne să o interpretăm cum dorim.

În timp ce ne concentrăm asupra respirației, ne întrebăm: „Cum rămâne cu caracterul *așa cum e* al realității, sunt dispus să îl accept și să capitulez în fața sa?“. Când ne verificăm termometrul intern, înainte de a acționa, ne dăm puterea de a porni dintr-o poziție conștientă. Permitem realității să se desfășoare pentru că nu mai resimțim o nevoie presantă de a ne impune „eul“. Într-o astfel de stare, suntem liberi să simțim pur și simplu.

Când nu putem face față vieții în forma sa *așa cum e*, probabil vom adopta un comportament care îi rănește pe ceilalți, cum ar fi control sau furie, sau un comportament contrar propriilor interese, cum ar fi mâncatul în exces, munca în exces sau folosirea de medicamente ilicite, câtă vreme așteptăm ca lucrurile să ajungă la forma „cum ar trebui să fie“.

Învățând să răspundem vieții *așa cum e*, momentele cele mai banale devin instrumente de învățare care le arată copiilor noștri cum se pot detașa de forța propriului eu încăpățânat. De

exemplu, dacă spargem un ou din greșeală, spunem: „Vai, s-a spart oul. Îmi dau seama că nu eram atent“. Dacă suntem blocați în trafic, în loc să ne plângem, spunem: „Se mai întâmplă și nu avem cum să controlăm situația. Așa că hai să ne petrecem timpul jucând un joc, cântând un cântec sau doar odihnindu-ne“. Astfel, copiii învață să nu se simtă amenințați de coborâșurile vieții. Descoperă nu doar că e posibil să stea în spațiul acesta fără să se simtă anxioși sau reactivi emoțional, ci și că e un loc plăcut în care să se afle.

Acestea fiind spuse, vreau să se înțeleagă — așa cum am subliniat anterior — că nu vorbesc despre abordarea vieții într-o manieră de tip „ce vesel sunt“, care nu e nici pe departe același lucru cu a fi real. Vorbesc despre acceptarea faptului că situația *e ce este*. Descoperim apoi cum putem folosi cel mai bine situația în beneficiul tuturor. Realitatea e că, uneori, viața ne oferă situații nedrepte.

Un exemplu ilustrativ este ziua în care mi-am dus copilul de trei ani la medic pentru o consultație programată la 7:30 dimineața. Când a trebuit să așteptăm două ore și jumătate înainte să ne poată primi medicul — un interval lung pentru un copil de trei ani — mi-am exprimat nemulțumirea. Doctorul și-a cerut scuze multă vreme și a promis că avea să se asigure că așa ceva nu se va mai întâmpla. Pentru fiica mea a fost un lucru bun să mă vadă vorbind dintr-un loc al sentimentelor.

A răspunde dintr-o stare mentală neutră nu înseamnă neapărat că răspunsul nostru e neutru. Mai degrabă, răspunsul nostru are o calitate *așa cum e* adaptată unei situații *așa cum e*, neafectat de o condiționare anterioară puternică. Din acest motiv, e ușor să renunțăm, odată ce ne-am afirmat cu adevărat emoțiile pe loc.

Cum putem face diferența între momentele în care e adecvat să spunem ce avem de spus și cele în care nu e? Diferența rezidă în locul din care venim. Venim dintr-o stare egotică inconștientă,

astfel că impunem condiționarea trecută realității actuale? Sau oferim un răspuns autentic în prezent, adecvat pentru situația cu care ne confruntăm?

Comentariile adresate doctorului nu au avut la bază un trecut inconștient, ci o situație care a depășit granițele decenței și corectitudinii. Îmi cinsteam limitele. Dat fiind că nu izbucnisem orbește din cauza trecutului meu, am fost capabilă să vorbesc cu delicatețe, dar ferm. Nu m-am simțit nici rănită personal și nici nu am avut pornirea de a-i răni pe alții. După ce mi-am exprimat sentimentele, am fost în stare să dau deoparte chestiunea. Când simțim nevoia stringentă de a face pe cineva să se răzgândească sau permitem altcuiva să ne ducă într-o stare de emoție copleșitoare, nu mai suntem conștienți, ci îi permitem eului să iasă la suprafață.

Faptul de a învăța să ne detașăm de gândurile și emoțiile noastre și, în consecință, de circumstanțele exterioare poate fi deconcertant. Ne întrebăm: „Asta înseamnă că nu am să-i mai iubesc pe ceilalți? Nu o să-mi mai pese de nimic? O să fiu rece și lipsit de sentimente?“. La început e deranjant să ne trezim văduviți de dramatismul emoțional. Pentru a ajunge să ne simțim confortabil cu această nouă stare de fapt interioară, a ne obișnui să ducem o viață lipsită de dramatism, trebuie să traversăm o perioadă în viață în care am putea să ne simțim goi. Acest lucru se întâmplă pentru că avem sentimentul că pierdem o stare de conectare cu lumea reală. La timpul potrivit, ne dăm seama că nu pierdem nimic, ci ne întărim legătura cu realitatea în ansamblu.

Când copiii noștri observă că suntem mai puțin atașați de dramatismul emoțional, ne urmează exemplul. Descoperă că gândurile și emoțiile sunt doar gânduri și emoții.

TOTUL ȚINE DE INTERPRETAREA PE

CARE O DĂM

Dă-mi voie să îți împărtășesc un exemplu despre cum modul nostru de a ne încadra experiența schimbă radical lucrurile. Un copil de șaisprezece ani suferă de pe urma problemelor asociate autismului, care sunt însoțite de atacuri acute de panică și paranoia. Atacurile de panică l-au făcut atât de temător încât îi e extrem de greu să aibă încredere în cineva, ceea ce-l face fie să se manifeste, fie să se retragă în sine. În consecință, are probleme de socializare cu colegii și chiar cu ieșitul din casă. E un adevărat chin să fie scos din casă, dat fiind că atacurile de panică lovesc oricând, oriunde, și nici să fie lăsat singur nu e o soluție. Într-o zi bună, poate fi amuzant, relaxat; din păcate, astfel de zile sunt rare.

Părinții acestui adolescent sunt cei mai dedicați părinți pe care i-am cunoscut vreodată, schimbându-și cu totul viața pentru a face față dizabilității fiului lor. Deși îi sunt alături 24 de ore pe zi, 7 zile pe săptămână, niciodată în cei doi ani în care am lucrat cu el nu și-au pierdut răbdarea și nu au indicat vreun semn de frustrare. L-am întrebat pe tată:

— Cum de ești atât de răbdător, de iubitor și dăruiești atât de mult? Nu-ți dorești niciodată să te năpustești și să țipi și să urli la lume „nu e corect“?

M-a privit uimit:

— Ce nu e corect? a întrebat el. Că fiul meu e cine e? E copilul meu și îl accept întru totul. Dacă e dificil, asta înseamnă că trebuie să fiu mai răbdător. Dacă e speriat, trebuie să fiu mai delicat. Dacă se teme, trebuie să îl liniștesc mai mult. Îi dau ce are nevoie pentru că de asta sunt aici.

Era un bărbat care alesese de bunăvoie să își trăiască destinul. Fără să joace în vreun fel rolul victimei, alesese nu doar să supraviețuiască, ci și să izbândească în fața acestei provocări. Înțelegându-și pe deplin responsabilitatea și rolul în cadrul

dinamicii, știe că abordarea pe care o folosește pentru fiul lui are puterea de a le defini realitatea împărtășită. Ca participant deplin, își privește viața ca pe o aventură, indiferent ce s-ar întâmpla.

Câștigătorii aventurii vieții nu sunt interesați în primul rând *de ce* se prezintă viața așa cum se prezintă, ci se concentrează asupra dorinței lor de dezvoltare. Acceptând realitatea așa cum e, ei își dau seama că viața e ca oceanul, cu ape care uneori sunt calme și alteori zbuciumate și se conturează pentru a se lăsa purtați de valuri. Evaluând energia din jurul lor, renunță la planul lor pentru cum „ar trebui“ să arate viața și răspund situației în forma ei *așa cum e*, cu flexibilitate emoțională, nu cu rigiditate. Precedând intelectualizarea, pornesc dintr-un loc al intuiției, cu o înțelepciune care recunoaște că nu poți ști niciodată „de ce“. În loc să caute să își impună voința asupra realității, învață de pe urma ei, abordând tot ce li se întâmplă ca elevi, și nu ca victime. Ei știu că, deseori, când realitatea se dovedește a fi diferită de ceea ce am decretat, strălucește nestemata curajului și a speranței. Știu cum să își încadreze experiențele într-o filosofie care prețuiește eșecul ca fiind cel mai mare profesor al vieții. Când totul e considerat o oportunitate de dezvoltare, „binele“ și „răul“ formează cele două fețe ale monedei evoluției sinelui.

Când ne încadrăm experiențele într-o manieră care ne permite să găsim cu ajutorul lor o semnificație superioară, considerăm viața în ansamblu un profesor înțelept. Chiar și cele mai proaste dintre ofertele vieții sunt văzute ca o chemare să devenim cât de buni putem, astfel încât momentele noastre cele mai slabe să devină cele cu puterea de transformare cea mai mare.

Dacă privim viața ca pe un ghid înțelept, fiecare circumstanță e încărcată cu ocazii de a ne învăța copiii să dea, să primească, umilința, răbdarea, curajul și iubirea. Trebuie doar să fim dispuși

să identificăm aceste oportunități în glod. Când ne învățăm copiii să descopere lecția emoțională din spatele fiecărei experiențe, îi învățăm să își posede viața cu interes. Nu mai trebuie să se vadă pe ei înșiși ca victime. În schimb, sunt capabili să păstreze un sentiment de putere.

Când ne confruntăm cu situații sau relații la care nu ne așteptăm și poate că nici nu ni le dorim, avem ocazia de a ne activa abilitatea de a crea semnificație și scop. Adesea, e necesar în acest sens să facem un salt de încredere, sperând că întâmplările sunt în beneficiul nostru. În orice situație pot exista ocazii ascunse de a face noi descoperiri în legătură cu noi și cu lumea noastră. Există cu siguranță ocazii să devenim mai răbdători, mai umili și mai plini de compasiune. Din acest motiv, ar trebui să explorăm alături de copiii noștri întrebări precum:

Cum te-a deschis experiența aceasta?

Ce trebuie să se întâmple pentru ca tu să te abandonezi acestei experiențe?

E ceva căruia te opui sau ceva de ce te temi?

Ce vei lua din experiența aceasta în următoarea ta experiență?

Când copiii noștri ne văd procesându-ne experiențele și îmbrățișând viața ca și cum ar fi plină de semnificații bogate și oportunități de dezvoltare, vor proceda la fel cu propriile provocări. Vor învăța să devină prietenii experiențelor lor și să aibă încredere că aceste experiențe există pentru a-i duce mai aproape de autenticitate.

Abordând parentajul cu o astfel de filosofie, le transmitem copiilor noștri asigurarea că nu trebuie să se teamă sau să se opună vieții, și că aceasta are o înțelepciune infinită în toate formele, culorile și dimensiunile sale. Ne învățăm copiii să îmbrățișeze situațiile fără a reacționa la ele, fără a se lupta cu ele. Astfel, învață să se transforme în coautori pașnici ai propriei

vieți, considerând-o un partener alături de care să crească, nu un dușman care trebuie înfrânt.

Viața e aici pentru a ne fi profesor, ghid și partener spiritual. Suntem aici pentru a ne descoperi inconștiența și a o integra. În acest scop, trecutul reapare în prezent. Capacitatea noastră de a ne elibera de umbrele sale va decide cât de liber ne va fi viitorul. Fiecare experiență care ne apare în cale ne învață mai multe despre noi. Când realitatea nu corespunde așteptărilor noastre, în loc să reacționăm, ne spunem: „Predă-te, renunță, detașează-te, examinează așteptările“. Gândurile și emoțiile sunt o reflectare a stării noastre interioare și presupun observație, nu reacție.

Făurim o conexiune cu ființa noastră interioară în fiecare clipă. Fără să ne temem de a sta singuri, ne invocăm pacea interioară. Astfel, putem face o pauză înainte de a interpreta ceva și a reacționa în baza acelei interpretări. Uneori, realitatea ne dă lecții în moduri dure și severe, dar le acceptăm cu calm și încredere, știind că astfel de clipe au venit pentru a ne învăța ce trebuie să știm pentru a ne putea dezvolta. În loc să alegem ce ne place și ce nu ne place din realitate, suntem recunoscători realității în ansamblul său pentru că ne e un ghid înțelept, chiar și prin aspectele sale provocatoare.

Când vedem la alții ce vedem în noi, ne dăm seama că suntem cu toții conectați și ne dorim cu toții o legătură și mai strânsă. Prin urmare, suntem umili înaintea tuturor, știind că nu suntem nici mai mult și nici mai puțin decât alții și că, atunci când îi servim pe alții, ne servim ființa interioară. Într-adevăr, cea mai bună modalitate de a le da altora este să intrăm în condiția noastră interioară și să o integrăm.

Cea mai prețioasă lecție pe care le-o poți da copiilor tăi este că viața înseamnă desfășurarea sinelui conștient. Când le arăți că pentru a se împlini trebuie să îmbrățișeze situațiile înțelepte în care ne pune viața, le faci un mare cadou. Având perspectiva

aceasta, se vor împrieteni cu viața pentru totdeauna, știind că încearcă să-i servească într-un mod nevătămător, chiar și atunci când lecțiile ar putea părea severe. Când ajung să înțeleagă că pot transforma fiecare experiență într-una care le crește nivelul de conștientizare a sinelui și le promovează dezvoltarea, învață să privească viața ca pe un prieten, un partener intim în călătoria spre conștientizarea sinelui.

Capitolul 7

Provocarea vieții

Copilăria mică și „teribila vârstă de doi ani“

În dansul părintelui cu copilul, ne afectăm reciproc în moduri complexe, modelându-ne unul pe celălalt și punându-ne fiecare amprenta asupra psihicului celuilalt. Din acest motiv, fiecare dintre etapele de dezvoltare pe care le parcurg copiii noștri oferă spațiu din abundență pentru evoluția părintelui și a copilului deopotrivă, oferindu-ne porți de acces către o experiență a noastră ca părinți mai profund conștientă.

În general, vizitele la cabinetul medicului pediatru nu presupun conversații despre legătura interioară dintre părinte și copil. Ele nu se concentrează nici asupra imperativului pe care-l avem ca părinți de a deveni conștienți de inconștiența noastră și de felul în care aceasta afectează dezvoltarea copiilor noștri mult mai mult decât la ce vârstă învață să citească și să scrie sau la ce școală merg. Chiar și mai umbrit e faptul că, la fel cum există repere fizice și intelectuale pe care vrem să le atingă copiii noștri, călătoria parentajului ne impune nouă ca părinți o serie de repere pe care trebuie să le atingem.

Semnificația emoțională și spirituală a fiecărei etape din dezvoltarea copilului nostru este adesea ascunsă de ceea ce noi considerăm a fi preocupări mai „practice“, cum ar fi hrănirea,

obiceiurile de somn și problemele comportamentale. Din acest motiv, pentru a putea identifica reperele respective, ochii noștri trebuie antrenați să privească fiecare etapă de dezvoltare într-o manieră care transcende fizicul și cognitivul, mergând în schimb în miezul chestiunii — relația spirituală dintre părinte și copil.

Tranziția către statutul de părinte e complexă și presupune renunțarea în fața unei pierderi irevocabile a identității așa cum am cunoscut-o până atunci. Pentru a crea spațiul interior necesar implicării în îngrijirea unui nou suflet e necesar să se dărâme pilonii vechiului nostru stil de viață. Cine am fost înainte de a deveni părinte nu poate exista și nu mai există cu aceeași intensitate. Odată ce ne intră copiii în viață, impactul nu mai poate fi șters și ni se cere să ne reinventăm ca răspuns.

Dacă privim diferitele etape de dezvoltare a copilului nostru nu doar prin lentilele modului în care progresează, conform unei scale sau prin comparație cu alții, ci ca pe o oportunitate de dezvoltare spirituală și emoțională, pentru el *și* pentru noi, pornim pe drumul acesta ca parteneri spirituali, descoperind rezonanța în ceea ce fiecare îi oferă celuilalt.

Vom analiza aceste lecții spirituale ale creșterii copiilor în cadrul a două secțiuni. În capitolul acesta vom examina anii de până când merg la școală. Apoi, în capitolul următor vom trata anii de școală.

LECȚIILE COPILĂRIEI MICI PENTRU PĂRINTE

Nici nu ajungem bine la ușa de la intrare cu micuța comoară, că ni se schimbă stilul de viață. Până și faptul că ne hrănim bebelușii pe baza unui program care nu se supune ritmurilor noastre circadiene înseamnă o schimbare majoră. Când trecem de la statutul de ființe cu drepturi depline la acela de a fi în serviciul bebelușului, limitele noastre se întind dincolo de orice

ne-am fi putut imagina. Faptul de a apela la capacitatea noastră de a iubi și servi pe altcineva este deopotrivă mișcător și șocant.

În etapa copilăriei mici, programul spiritual primar gravitează în jurul unității și al apropierii. Acum se creează cea mai profundă legătură. Copilul și părintele se infuzează reciproc, sincronizându-și ritmic trupurile și mințile. Respirația, plânsul și privirea copilului se contopesc cu semnătura biologică și psihologică originară a părintelui, creând un nou tipar. Perspectiva părintelui, inclusiv fanteziile, temerile, inhibițiile și curajul se înregistrează în trupul copilului la nivel celular. Totul e înmagazinat, îmbogățind sângele, netezind pielea și întărind mușchii.

Felul în care părinții unui copil izbucnesc în râs sau zâmbesc doar ezitant, primesc cu plăcere ploaia pe față sau fug să se adăpostească, își îmbrățișează temerile sau se ascund rușinați, primesc provocările sau cad pradă îndoielii, intră în panică sau își liniștesc cu calm bebelușul când plânge — toate aceste lucruri sunt observate de bebeluș, care le absoarbe. Acum se pun cărămizile și mortarul respectului de sine al bebelușului, momentul în care părintele își formează pentru prima dată identitatea de îngrijitor și sursă de hrană.

Copilăria înseamnă siguranță psihologică și confort fizic. Copilul învață primele vocale ale limbajului său spiritual și înscrie prima amprentă a semnăturii sale spirituale. Felul în care părinții sau primii îngrijitori reacționează la nevoile sale, mai ales fizice, și creează un sentiment de unicitate pregătește terenul pentru dinamicile părinte–copil de mai târziu. Neavând încă un sentiment clar al propriilor limite fizice, bebelușul trebuie ținut aproape de trupurile părinților sau îngrijitorilor săi, astfel încât să se simtă în siguranță și protejat. Astfel, învață să aibă încredere în lumea exterioară și își dezvoltă un sentiment de siguranță.

Dăruind și primind, copilul și părintele învață cum să fie

parte a unei uniuni simbiotice, contribuind fiecare la dezvoltarea celuilalt. Deși pare că relația este în cea mai mare măsură unidirecțională, cu părintele care îngrijește bebelușul, prin intermediul serviciului nostru constant, copilul ne permite accesul la profunzimile noastre spirituale. Cerințele îngrijirii unui copil mic ne fac să ne afundăm mai puternic în miezul ființei noastre, unde descoperim că avem într-adevăr capacitatea de a da, a servi și a îngriji cu intensitatea necesară. Astfel, bebelușul nostru ne arată abilitatea noastră de a ne transcende propriile dorințe egoiste și de a fi prezenți pentru altcineva. În acest fel, bebelușii sunt imagini oglindite ale umanității noastre mai profunde.

În etapa aceasta, pare că ființa noastră îi spune copilului: „Nu mai știu unde încep și unde mă termin. Zilele și nopțile se amestecă într-o ceață de strălucire și oboseală, sunt elastic, cauciuc și ceară. Mă supun voinței tale fără a mă împotrivi, fără limite, transparent ca sticla. Chiar și atunci când nu ești cu mine, eu sunt cu tine, mi te imaginez. Nu e clipă în care să fiu separat de tine“.

O CĂLĂTORIE A AUTODESCOPERIRII

Indiferent cum ne-am imagina că are să fie călătoria parentajului — reverii cu momente roz, pline de parfumul corpurilor bebelușilor noștri, plăcerea incontestabilă de a-i ține în brațe, sentimentul de a fi creat un sentiment al familiei și al continuității —, când devenim părinți visele ni se năruie zilnic.

Dat fiind că un copil mic are nevoie să fie îngrijit 24 de ore pe zi, 7 zile pe săptămână, primii ani de parentaj sunt deopotrivă epuizanți și palpitanți, fiind în aceeași măsură obișnuiți, de rutină și spectaculoși. Faptul de a fi acolo pentru copilul nostru când el are nevoie reprezintă o responsabilitate psihologică și emoțională enormă, care are potențialul de a ne secătui de

energie și sănătate mentală, mai ales dacă nu avem parte de ajutor suplimentar. Dacă mai jonglăm și cu o carieră, ar putea să ne epuizeze dincolo de orice limită imaginabilă, împingându-ne la marginea psihologică. Pe măsură ce descoperim că timpul nostru nu ne mai aparține, ajungem la realizarea profundă că nici *viața* noastră nu o mai putem considera ca aparținându-ne. Altcineva e pe scaunul șoferului, nevoile altcuiva sunt mai presante.

Relația pe care o avem cu bebelușul nostru poate fi descrisă doar ca un dans energetic profund intim, în care sufletele se unesc și destinele se contopesc. Pe măsură ce ne deschidem în fața acestei înțelegeri, bebelușul nostru ne duce în pași mici de vals direct la esența noastră. Simțim cu o nouă intensitate: iubire, vinovăție, teamă, durere, confuzie, nesiguranță, epuizare incredibilă. Fără a fi trebuit să avem vreodată grijă de o altă ființă în acest fel, suntem aruncați pe orbita dăruirii neîncetate, ceea ce ne pune față în față cu sinele nostru cel mai bun și cel mai slab. Ne descoperim părți din noi despre care nu știam că există — capacitatea de a iubi, de a dărui și de a servi și, în același timp, dorința de control, putere, apreciere și perfecțiune.

Întrucât bebelușii trăiesc momentul prezent, lipsiți de orice program sau dorință de a manipula, nu ne putem agăța de fantezii despre „ar trebui“ să se întâmple dacă vrem să stabilim o legătură cu ei. Dat fiind că, pentru un copil mic, orice clipă este radical nouă, nu există un program și nici predictabilitate. Treaz ore în șir într-o noapte și dormind profund în următoarea, afectat de colici și iritabil într-o clipă și gângurind încântat în următoarea, primele șase luni ale unui bebeluș ne cer în mod special să ne deschidem în fața încercărilor și a haosului până se dezvoltă o rutină. Copilăria mică este cu adevărat un relief al *este-ceea-ce-este*, unde a fi atașat de dorința să fie altfel este un demers disperat și o pierdere imensă de energie. Oricât de neajutorați ar fi sugarii, ei sunt cei care își controlează întru totul

orarul și nevoile. Noi existăm pur și simplu pentru a servi.

Servind, ne facem nouă înșine un serviciu. Prin îngrijirea zilnică a bebelușului nostru, descoperim întinderea nemărginită a inimii noastre, atingând în treacăt capacitatea nelimitată de compasiune și iubire necondiționată. Pentru că nu suntem obișnuiți să trăim în momentul prezent și nu suntem obișnuiți să fim acordați la nevoile altcuiva într-o manieră atât de intensă, invitația de a deveni prezenți pentru copilul nostru este o provocare. Dependenți fiind de concentrarea neîncetată asupra propriilor nevoi, a fi prezent pentru un copil mic poate fi intimidant, copleșitor. Cei care își adună curajul necesar pentru a accepta provocarea descoperă că actul de a dărui le slăbește strânsoarea asupra eului, oferindu-le șansa de a trăi în zona noneului. Cum copiii noștri ne duc dincolo de nevoile înguste ale eului, ajungem să fim intimi cu potențialul de *altruism*.

Capacitatea de a fi altruist este deosebit de importantă în această etapă a dezvoltării copilului, deoarece reflectarea imaginii copilului în ochii părinților săi este singura sa validare a experienței interioare. Imaginați-vă situația în care bebelușul e supărat, dar, în loc să reflecte preocuparea, mama râde sau se înfurie. Un astfel de copil se confruntă cu o disonanță gravă și devine confuz. Dacă părintele empatizează prin intermediul tonului liniștitor al vocii și al îmbrățișării sigure, copilul simte că emoția îi e validată și își va permite să se calmeze. Astfel, învață să fie centrat.

Grație propriei preocupări mentale, se poate ca uneori să fim pur și simplu incapabili să îi răspundem sugarului nostru într-un mod autentic. Se poate să fim prea îngrijorați din cauza problemelor noastre pentru a fi realmente prezenți pentru copil. De exemplu, dacă ne întristează ceva, am putea fi incapabili să reflectăm un sentiment de bucurie. Într-un astfel de moment, ne-am putea trezi că ne punem întrebarea: „Cum aș putea să te calmez pe tine când în mine e furtună? Cum pot să îți zâmbesc

înapoi când eu plâng în mine? Cum îți pot liniști temerile când și eu tremur? Cum să te las să te găsești pe tine când eu însumi sunt pierdut?“. E inevitabil ca uneori să ni se întâmple așa. Creșterea unui copil mic ne impune adesea să dăm deoparte pe moment dureri de cap groaznice, dureri de inimă sau sufletul rănit și să ne concentrăm asupra nevoilor copilului. În astfel de momente, scăparea de durere vine *suportând-o*. Îi permitem pur și simplu durerii noastre să fie ce e și *o suportăm* cât de bine putem.

A fi un părinte conștient nu înseamnă să „faci totul bine“ de fiecare dată, ci înseamnă a evolua împreună. Copiii sunt infinit de iertători și nici nu sunt afectați iremediabil de situațiile în care nu facem față. Din contră, învață să își accepte limitările văzând că noi ni le acceptăm pe ale noastre.

Când ne servim copiii într-o manieră rezonabil constantă, le respectăm demnitatea de parteneri spirituali și prieteni, accesăm o stare de umilință și recunoștință. Dăm la rândul nostru pentru că am primit atât de multe. Astfel, creăm o legătură durabilă și regenerare spirituală.

O ȘANSĂ DE A-ȚI RECUPERA RITMUL

Când avem un copil mic, trebuie să fim acolo ori de câte ori îi e sete, foame, plânge, trebuie schimbat, vrea să se joace și vrea să se culce. Poate fi o reală provocare, mai ales pentru cei atașați de modul tradițional de a trăi și a relaționa, centralizat pe verbalizare, intelectualizare și realizare. Copilăria mică e orice numai asta nu.

Pentru că sugarii operează nu pe tărâmul verbalului și intelectualului, ci într-o existență ca de vis, suspendați între somn și starea de trezie, nici aici și nici acolo, nu putem comunica prin mijloace tradiționale, fapt care ne face sarcina și mai dificilă. Pentru a face față provocării, e necesar să suspendăm toate modurile anterioare de a ști și a relaționa și să

accesăm în schimb energia pură a sugarului.

Un copil mic ne expune la un ritm de viață care pentru noi a fost pierdut. Nevoia de a experimenta unicitatea alături de copilul nostru ne impune să considerăm etapa aceasta timpurie ca pe un moment în care să încetinim. Trebuie să ne liniștim și să fim gata să ne îngrijim copilul, să îl legănăm ca să adoarmă sau să schimbăm încă un scutec.

Perioadă neproductivă, etapa aceasta din dezvoltarea copilului nostru ne impune să renunțăm la orice atașament față de unde am fost sau unde mergem și să aclamăm realizarea că *momentul acesta, cel de aici, este singurul moment relevant*. Un bebeluș invită: „Sunt aici. Fii aici cu mine“.

Ca să fim pe deplin prezenți pentru nevoile copiilor noștri, trebuie să acordăm o prioritate redusă tuturor celorlalte nevoi ale noastre. Numai printr-un abandon complet în fața situației schimbate putem primi frumusețea locului în care ne aflăm acum. Aceia dintre noi care răspund descoperă că nu e nimic mai semnificativ — nici hobby-urile noastre, nici prietenii, nici stilul de viață și nici cariera.

Din cauza ritmului lent al sugarului și al dezvoltării cu pași mărunți, suntem tentați să schimbăm viteza, intensitatea și direcția întregului nostru mod de a trăi. Ne dăm rapid seama că „succesul“ din viața unui sugar se măsoară complet diferit. Un lucru „mare“ e un zâmbet, datul din picior sau ținutul unei jucărele zornăitoare. Acestea sunt repere.

Pentru unii părinți, reconfigurarea ideii de „mare“ și savurarea lucrurilor mărunte și obișnuite poate fi într-adevăr un salt. Și totuși, prin această rupere a eului de atașamentul său față de extraordinar, minunat, sensibil și zgomotos, copiii noștri ne oferă lecțiile spirituale de care avem cea mai mare nevoie. Din capacitatea lor de a ne atrage într-o stare atentă de receptivitate, concentrați asupra micilor eructații, oftaturi, a trupurilor moi și care nu opun rezistență, a unghiilor miniaturale și a privirii cu

ochi mari învățăm să ne bucurăm de extraordinarul abundent al momentului simplu.

Nicio etapă din dezvoltarea copiilor, în afara copilăriei mici, nu îți oferă o ocazie mai bună de a afla puterea lui *a fi* clipă-de-clipă. Neegalată în privința capacității sale de a duce și părintele cel mai puternic condus de eu într-o stare mai profundă a sufletului, chiar dacă doar preț de câteva minute o dată, golul aparent de a fi pur și simplu cu bebelușul tău este bogat în plan spiritual. *Aceasta e fereastra ta de schimbare a vibrației spirituale*.

Sugarii, prin capacitatea lor de a aborda lumea în moduri atât de simple, și totuși treze, ne obligă să intrăm într-o stare de prezență angajată. Bebelușii ne cer să gângurim cu ei, să le imităm expresiile faciale și să îi ținem aproape fără niciun alt motiv în afara aceluia că vor să ne fie aproape. Dacă ne-ar înțelege limba, le-am putea spune: „Îmi ceri să mă uit la tine cu toată atenția, să îmi las deoparte teama, grijile, preocupările și să fiu cu totul aici, trup, minte și suflet. Nu am crezut vreodată că poate fi atât de greu“.

Dacă nu reușești să înglobezi lecțiile spirituale ale primului an din viața copilului tău, pierzi ocazia de a accesa noi părți din tine. Ținând cu orice preț la modurile cu care te-ai obișnuit, angajezi doar o partea a ta în acest demers. Pentru a putea accesa cu adevărat nestematele acestei etape profund spirituale a dezvoltării copilului tău, trebuie să tragi adânc aer în piept și să te arunci în ocean. Gradul de transformare internă pe care o vei resimți va fi direct proporțional cu adâncimea la care te scufunzi.

Odată ce vei fi reușit să intri în spațiul sacru al copilăriei mici cu respect pentru semnificația sa spirituală, vei culege roadele. Nu numai că bebelușul va crește, ci vei crește și tu. Expus la un alt fel de a fi, prin care ți se permite să te conectezi nu doar cu copilul tău, ci și cu tine însuți, vei descoperi legătura ta profundă cu toată viața. Vei fi expus și la ce înseamnă *cu adevărat* să trăiești în prezent, despovărat de trecut și dezlegat de viitor.

PRIMA COPILĂRIE: O PLANETĂ SEPARATĂ

În dansul individualității și uniunii, al lui a fi separat și a fi împreună, copiii noștri învață mai întâi să se bucure pur și simplu că se află în îmbrățișarea sigură a coconului parental. Pe măsură ce avansează către vârsta de doi ani, încep să își exploreze individualitatea și separarea. Apoi, în anii de școală, învață încet cum să echilibreze a fi o parte a întregului cu a fi indivizi în cadrul întregului.

Când intervine dorința copilului de a-și exprima unicitatea, aduce cu sine o perioadă de încercări pentru părinți. Copiii de doi ani pot fi exasperanți, secătuindu-ne de răbdare. Le spunem să vină aici, ei se duc acolo. Le spunem sus, ei aleg jos. Le spunem nu, iar ei încep să țipe sau să se vaite până când ajungem să avem idei necuvenite despre ce le-am face dacă am ști că scăpăm basma curată. Imprevizibili și impetuoși, manipulatori și veșnic în căutarea atenției, pot avea toane, pot fi bosumflați, se pot agăța de tine, se pot teme, pot fi scandalagii și vijelioși. Petrecem ore întregi ducându-i la activități, pregătind distracții cu prietenii, pregătindu-ne pentru petrecerea de aniversare și totuși ei sunt nerecunoscători și ne exploatează. Hămesiți în lăcomia lor, ne iubesc când își doresc ceva, iar în clipa următoare parcă nici nu existăm.

Prima copilărie e o planetă separată. Nimic nu ne pregătește pentru asaltul urgiei sale sau pentru confuzia captivantă a independenței amicale. Reacțiile par a se ivi de nicăieri, apoi fie dispar la fel de repede, fie durează în timpul prânzului, al orei de joacă și al cinei. Un copil perfect angelic într-o clipă poate deveni un sonat delirant în următoarea. Copilașul cu temperament blând poate deveni un drac împielițat care te mușcă de deget cât ai clipi.

Copilul mic nu este doar volatil emoțional, ci și adesea

înnebunitor de inconsolabil. Deși temerile unui copil mic sunt mai ales imaginate, sunt percepute ca fiind reale. Un copil are abilitatea remarcabilă de a-și aminti ce vrea și de a insista până când îi sunt satisfăcute cererile. Și totuși, are abilitatea uimitoare de a ignora lucrurile de care nu e interesat. Cam totul din viața unui copil mic e exagerat — frustrare exagerată și încântare exagerată. Prima copilărie este o etapă haotică în viața copilului, atât din punct de vedere emoțional, cât și fizic. Murdari, nedefiniți, dezordonați, mereu în schimbare și imprevizibili, nu există răspunsuri clare aici. Nu e nicio mătură suficient de lată să mături praful, energia și murdăria copilăriei mici.

Deși etapa aceasta pare adesea imposibilă pentru părinte și copil deopotrivă, e cu adevărat magnifică de privit. E etapa în care simțul sinelui începe să înflorească, pe măsură ce începe să își exploreze creativitatea, curiozitatea și independența. Copiii mici sunt spectaculoși, invincibili în fanteziile lor și nelimitați ca potențial. Vor să zboare cât mai sus, să navigheze peste șapte mări, să exploreze lumea și să stea treji până în zori.

Când un copil începe să se înțeleagă pe sine ca pe o entitate separată cu dorințe unice, momentul este unul al revelațiilor, atât pentru părinte, cât și pentru copil. Capacitatea unui copil de a se separa de îmbrățișarea ta sigură se bazează în mare măsură pe abilitatea ta de a-l elibera din strânsoare. Maniera în care negociezi dansul delicat dintre *a renunța* și *a fi în continuare prezent* stabilește ușurința cu care copilul tău se va putea defini ca fiind atât conectat, cât și separat de tine.

Pe măsură ce legătura simbiotică e eliberată și se creează spațiul necesar pentru ca părintele și copilul să interacționeze ca indivizi, identitatea unică a copilului începe să înflorească. Pe măsură ce identitatea înflorește, probabil te vei trezi gândindu-te: „Temperamentul tău izbucnește. Mă cutremură, mă zguduie și mă uimește. Ești cu adevărat propria persoană. Orice iluzie aș fi avut cum că ești creația *mea* se dizolvă“.

Asemenea etapei sugarului, etapa aceasta de dezvoltare le oferă părinților ocazia pentru propria dezvoltare spirituală. Primul mandat al etapei acesteia este să recunoști în cine se transformă copilul tău, spre deosebire de cine crezi *tu* că ar trebui să devină copilul tău. În acest scop, este deosebit de important să stabilești cu adevărat o conexiune cu temperamentul particular al individului unic.

Copilăria mică este cu adevărat o etapă problematică. Este pentru prima dată când un copil e capabil să exercite autoritate asupra lumii sale. În căutarea descoperirii sinelui, copilul se va lovi de numeroase obstacole exterioare. Și totuși, principalul impediment va fi reprezentat de obstacolele cu care se confruntă sub forma unor așteptări nerealiste.

În călătoria sa către independență, puținul pe care un copil mic îl poate face pentru sine îi este adesea refuzat de ceea ce îi impunem noi. Rareori îi permitem să fie la conducerea propriului progres. În schimb, fie împingem copiii înainte tot timpul, fie îi tragem înapoi. Când stăruim, îndemnăm și lingușim pentru a obține rezultatele care considerăm că au importanță — ne punem copiii mici să sărute persoane pe care poate nu vor să le sărute, le cerem să se comporte ca niște marionete pentru ca lumea să poată vedea ce părinți isteți suntem noi și le cerem să fie responsabili atunci când ei poate nu sunt gata — îi jefuim de spontaneitate.

Imaginează-ți cum e să fii un copil mic în lumea complexă a zilelor noastre. Totul se întâmplă într-un ritm rapid și pe mai multe paliere. E atât de ușor să uităm că spațiile deschise și cutiile goale definesc copilăria mică — la fel cum o fac imaginația dezlănțuită și joaca neîngrădită. În graba noastră de a ne vedea copiii mergând, vorbind și folosind toaleta singuri, ratăm plăcerea momentului.

Copilăria mică nu ne oferă locuri sigure unde să oftăm și să ne odihnim, întrucât copiii mici trec de la a fi lipicioși și

plângăcioși la neobrăzare și sfidare. Învârtindu-ne în lumea nevoilor lor și dându-ne deoparte odată ce au fost îngrijiți, ne învață să nu ne atașăm de vreun set fix de idealuri și așteptări.

Dat fiind că simbolul copilăriei mici este evoluția permanentă, una dintre principalele provocări spirituale pentru părinții unui copil mic este să trăiască în necunoscut, starea descoperirii pure. Nu putem face asta decât dacă ne simțim confortabil să ținem în suspensie *ce a fost* și *ce continuă să evolueze*. Dacă suntem înțelepți, învățăm să trăim în necunoscut, căci viața alături de un copil mic este o invitație permanentă la spontan, nedefinit și neimaginat.

Răspunzând momentului într-un mod ingenios în fiecare clipă, copiii noștri ne invită să îmbrățișăm curajoși lumi noi, ne provoacă să nu ne temem de crearea unei identități autentice pentru noi înșine. Privind curiozitatea insațiabilă a copilului în materie de viață, ni se amintește că și noi putem trăi clipa cu un abandon total, trăind uluiți și cu evlavie.

PRIMA COPILĂRIE E MOMENTUL PENTRU PLANTAT SEMINȚELE LIMITELOR

La fel cum trebuie să îi permitem copilului nostru să își exercite dreptul la aventură nestăvilită, trebuie să îi oferim și posibilitatea de a înțelege limitele. Cuibărită între perioada sugarului și copilăria mijlocie, etapa aceasta nu cunoaște logica rațiunii. Totul se întâmplă la nivel instinctual, ceea ce înseamnă că impulsurile sunt adesea cuprinse de amoc. Impunerea unei ghidări în cadrul acestei descărcări energetice este o provocare, dar aceasta e etapa în care trebuie să plantăm primele semințe reale ale restricționării.

Gândurile care ne trec prin minte în etapa aceasta de dezvoltare a copilului sunt ceva de genul: „Mă testezi mereu

pentru a descoperi cât de departe poți merge până cedez, cât de tare poți țipa până ca eu să te opresc, cât de obraznic poți ajunge până ca eu să te liniștesc. Îți descoperi hotarele lumii. Uneori, ezit să îți arăt că ai limite. Îți văd dorința de a fi un supererou și încrederea ta deplină că ești unul. Vreau să îți las imaginația să se aprindă. Dar trebuie să te și opresc și să îți spun că, orice ai crede tu, nu poți zbura pe fereastră“.

Ca primă incursiune pe tărâmul limitelor, restricțiilor și negocierii, copilăria poate fi, în egală măsură, o luptă a voințelor, așa cum sunt anii adolescenței. Cum putem cel mai bine să impunem limite curiozității unui copil mic, când situația devine periculoasă? Unde se trage linia? Cât de mult e prea mult și cât de puțin e prea puțin?

Părintele își dă rapid seama că nevoile unui copil mic sunt foarte diferite de cele ale unui sugar. Când părintele rostește primul „nu“ și copilul îl metabolizează, se introduce ideea comportamentului acceptabil și inacceptabil. Transmiterea adecvată și aplicarea consecventă a acestui „nu“ pregătesc terenul pentru toate dinamicile comportamentale de mai târziu dintre părinte și copil.

Spre deosebire de perioada sugarului, rolul nostru de părinți nu mai e doar acela de a avea grijă și de *a fi*, ci e nevoie și să fim fermi, consecvenți și — dacă asta ni se cere uneori — „personajul negativ“. Dacă nu reușim să plantăm semințele restricțiilor atunci când copiii sunt mici, ne va fi mai greu să o facem când vor avea doisprezece ani.

Restricționarea, subiect pe care îl vom trata amănunțit într-un capitol mult mai îndepărtat, necesită exersarea mușchilor conștientizării. În definitiv, disciplina înseamnă crearea conștientizării clipă de clipă. În măsura în care o avem în minte, putem funcționa ca o restricție pentru copil într-o manieră regeneratoare spiritual, exercitându-ne autoritatea într-un mod conștient, angajat, educativ.

De exemplu, când copilul nostru face o criză, putem fie să plecăm (presupunând că ne aflăm într-un loc unde o putem face în siguranță) sau putem rămâne pe loc, calmi, doar ca să asistăm. Calea cea mai bună într-o situație dată depinde de cum apreciem că ne va tolera copilul acțiunile, lucru care va depinde de nivelul de dezvoltare al acestuia și de personalitatea sa individuală. Orice cale am alege, ne oferă posibilitatea de a ne anunța copilul că există limite. O conștientizare acută ne va îndruma către calea cea bună.

La ce mă refer când spun „restricționare“? Când un copil de peste doi ani mușcă un lucru pe care nu ar trebui să-l muște sau are o criză de nervi, e necesar să îi atragem atenția asupra gestului său și să îi spunem: „Nu, nu e bine ce faci“. Am putea descoperi că spunem mereu „nu“, dar nu credem nicio clipă că ar fi vorba despre un exercițiu futil. Deși e important să fii delicat, trebuie să fim consecvenți și fermi atunci când trasăm granițele. Conștienți fiind că avem un copil care continuă să existe într-o stare cumva de vis, nu ne dorim să îl șocăm pentru a-l scoate din starea respectivă, dar trebuie totuși să începem să construim cadrul în care va trăi.

E important să ne dăm seama că un copil mic lovește și mușcă doar pentru că nu știe cum să spună „sunt supărat pe tine“. Deși plânge și se agită de parcă nu i-am fi dat de mâncare cu lunile, el spune, de fapt, „ajută-mă, sunt nefericit“.

În cazul în care copilul afișează emoții care te sperie și te fac anxios, nu îl vei putea ajuta să facă față lumii sale interne. Asta înseamnă să îți înveți copilul cum să facă față emoțiilor care i se acumulează în corp când i se refuză ceva ce își dorește. Din fericire, vocabularul copilului se extinde exponențial la vârsta aceasta. Folosind puntea oferită de limbaj și combinând jocul de rol și povestitul, îți poți invita copilul în lumea imaginației și îl poți ajuta să deprindă semnificația lumii sale. Când faci asta, copilul învață că poate supraviețui unor emoții intolerabile și

poate reveni la o stare de calm centrat.

Deși copiii mici vor să creadă că pot urca munții și pot ajunge la lună, adevărul e că se simt simultan neajutorați în fața enormității vieții. Pentru a le ușura sentimentul acesta, copilăria mică trebuie să fie o perioadă în care rutinele se stabilesc mai bine și granițele se trasează mai ferm. Pe măsură ce programul evoluează, copiii mici învață să meargă, să vorbească, să mănânce fără să fie nevoie să fie hrăniți, învață să folosească olița și să doarmă în propriul pat. La timpul potrivit, când merg la grădiniță, se vor separa și mai mult de noi ca părinți.

După ce s-au bucurat de uniunea cu noi în primul an de viață și și-au explorat individualitatea în copilăria mică, avem copii gata de a porni în călătoria în care vor învăța să fie deopotrivă separați și conectați cu lumea mai largă care îi înconjoară. Astfel, încep anii de școală și, odată cu anii aceștia, apar alte ocazii pentru ca noi, părinții, să ne dezvoltăm spiritual alături de ei.

Capitolul 8

De la rolul principal la cel secundar

Ocazia părintelui de a se dezvolta spiritual în anii de școală

Primii ani de școală sunt perioada în care copilul dobândește zilnic volume de informații, unele dintre ele putând a se dovedi copleșitoare, în vreme ce alte aspecte se dovedesc a fi eliberatoare.

Copiii aflați la vârsta aceasta trec prin etape de regresie în timpul cărora se agață de părinți, alternând cu etape de respingere a părinților, dat fiind că își doresc să fie doar cu colegii. Sunt în egală măsură neajutorați și lipicioși, dar și autonomi și liberi. Sunt deopotrivă rebeli și sfidători, dar și obedienți și angelici. Încă foarte temperamentali și cu multe toane, pot manifesta în alte privințe o maturitate care inspiră.

Când fiica mea a trecut prin etapa aceasta, m-am trezit gândindu-mă: „Brusc, ai descoperit prietenii. Nu sunt la fel de importantă, iar din acest motiv mă simt și ușurată, și nostalgică. Acum vom descoperi cât este de puternică, de fapt, legătura dintre noi două“.

În etapa aceasta de socializare, copiii noștri învață să se

înțeleagă cu prietenii fără ajutorul nostru, să se supună normelor de la școala lor, să se dedice studiului și să își regleze propriile emoții. Cei mici văd cine sunt față de prieteni și profesori și ajung să se bazeze pe ei înșiși și pe oameni din afara casei pentru a le reflecta sentimentul identității.

În măsura în care e o perioadă a experimentării, e și una în care temerile tind a fi prezente din abundență — o perioadă a confuziei și a entuziasmului deopotrivă. Însetați de sentimentul binelui și răului, copiii noștri sunt chiar mai însetați de relație. Etapa poate fi una deranjantă pentru noi, pentru că ne trezim căsătoriți cu școala, prietenii și profesorii copiilor — elemente din viața lor care pot diferi destul de mult de ceea ce preferăm noi. Și totuși, dacă suntem treji, este și o etapă în care putem modela comportamentul copiilor noștri în moduri profunde, încurajând virtuțile pe care ne dorim să le arboreze: generozitate, compasiune, empatie, conștientizare și concentrare.

Dacă ești un părinte înțelept, vei îndeplini acel rol din culise de a oferi o perspectivă fundamentată asupra identității copilului tău, pentru că aceștia sunt anii în care copiii experimentează prima dată rolurile de adult pe care le vor avea mai târziu. Când te angajezi cu ei în piesa de teatru a vieții, e esențial să le conturezi personalitatea către integralitate. Nu îi poți acuza mai târziu pentru ceea ce nu reușești să îi înveți acum. Când le oferi sprijinul de care au nevoie, dobândesc un sentiment al individualității, competenței și valorii lor — precum și al propriilor limitări.

Dat fiind că în etapa aceasta a dezvoltării copiii își întind aripile prima dată, cu atât mai mult trebuie să te asiguri că nu le retezi ca urmare a propriilor nevoi și înclinații. Da, poți influența direcția în care zboară sau chiar viteza cu care zboară, dar e clar că pot zbura.

ȘCOALA GIMNAZIALĂ: PROVOCAREA DE

„A FI ACOLO“ PENTRU COPIII NOȘTRI

Anii de școală gimnazială reprezintă o trecere marcantă, la care asistăm adesea îndureraţi și tulburaţi. Vedem durerea și confuzia copiilor noștri, exuberanța și energia. Deși încercăm să îi punem la adăpost de ceea ce urmează, ei aleargă curajoși înainte, dorind să guste din toate.

În timpul acestor ani intermediari, sentimentul identității copiilor noștri suferă o transformare semnificativă. Identitatea le este în mișcare, făcându-ne și pe noi la fel de neliniștiți. Privim cum dezvoltarea ia brusc o altă turnură când se confruntă cu incertitudinile trupului în curs de maturizare și ale intelectului în devenire. Corpului nu îi pasă de programe psihologice, fapt care îi face să fie nepregătiți mental pentru maturitatea fizică. Cuprinși de tensiuni hormonale și plini de nesiguranță, se simt lipsiți de o bază. Unde până atunci lumea le fusese atât de clar neagră și albă, acum sunt în situația de a nu ști ce culori le zugrăvesc viața.

În perioada aceasta, copiii îți aparțin mai puțin decât au făcut-o vreodată. Cresc și au nevoie de spațiu pentru a o putea face, ceea ce înseamnă că trebuie să îți slăbești dominația și să fii în rezonanță. Nu mai poți fi părintele atotputernic, ci trebuie să devii în loc un partener mereu prezent. Copiii tăi au nevoie să îi ții de mână, dar fără să îi conduci. Au nevoie să le fii alături când plâng, dar nu îți pot explica de ce plâng. Au nevoie să le respecți intimitatea chiar și atunci când se agață de tine. Au nevoie să îi accepți atunci când se resping pe ei înșiși și pe tine și să îi înțelegi atunci când vorbele lor nu au sens. Au nevoie să înoți alături de ei în apele înșelătoare ale emoțiilor haotice, chiar și atunci când își aruncă iar și iar vesta de salvare. Au nevoie să fii calm când te aduc la capătul răbdărilor, să taci din gură și să asculți când te imploră să le spui ce părere ai și pur și simplu să le fii alături, trecând peste propriile idei sau interpretări. Au nevoie să îi ierți

că sunt uituci și distrați, înțelegând că e ceva hormonal. Au nevoie să îi lași în pace și să le permiți să te sfideze puțin, știind că e parte a unei dezvoltări sănătoase. Au nevoie să renunți la ei ca bebeluși ai tăi și să le spui: „Ești gata să mergi pe drumul tău, oricât ai fi de speriat“.

În acest moment al vieții lor, copiii sunt expuși clicilor, precum și pasiunilor romantice, într-un mediu de cutume sociale care le vor impune să sufere durerea trădării, respingerii și o inimă frântă. Fiecare prietenie va lăsa un semn asupra personalității lor când se metamorfozează în ceea ce ei consideră că trebuie să fie pentru a se adapta. Sarcina ta e aceea de a le fi alături și de a-i susține atunci când sunt anxioși, menținând speranța, dar fără a le minimiza vreodată experiența. Copiii tăi au nevoie să le fii alături, o prezență de neclintit, când ei înoată prin val după val de emoții. Este esențial să nu încerci să le „repari“ viața, ci să înțelegi pur și simplu haosul acestor ani. Astfel, copiii tăi vor învăța să își gestioneze emoțiile și să își elaboreze propriile strategii de a face față. E ca și cum le-ai spune: „Chiar dacă simți că nu ai o ancoră, simți că trupul te-a abandonat, simți că ți-ai pierdut sufletul, eu voi sta cu tine aici și-ți voi oglindi esența“.

Dacă te lași prins de emoțiile nestatornice ale copilului tău, purtat de propria anxietate sau de ce i se întâmplă, vei fi incapabil să îl ajuți să navigheze printre greutățile acestei etape. El are nevoie să rămâi stabil, în ciuda faptului că poate te vei simți frustrat sau nu vei avea răbdare cu identitatea sa în continuă metamorfoză, știind că exact acolo trebuie să se afle. Oricât de triviale ți-ar putea părea lucrurile acestea, copiilor trebuie să le pese de cum arată, de câți prieteni sau dușmani au, dacă profesorii îi laudă, cât sunt sau nu sunt de isteți, dacă sunt invitați la o petrecere sau să fie perechea cuiva la un bal. Dacă le spui că nu ar trebui să își facă griji din motive atât de superficiale, îi alienezi. Vor crede și că *ei* sunt cei superficiali. Cu

alte cuvinte, obligația ta spirituală e aceea de a le reflecta caracterul normal al stării lor și de a le admira curajul sclipitor.

Celălalt aspect al normelor sociale este tocmai ideea de a aparține unui grup. Din dorința de a fi parte a unei clici, toți copiii și-ar putea vinde sufletul. Sunt atât de disperați după sentimentul validării, încât își vor abandona propriul adevăr și vor începe să adopte valorile celorlalți. În timp ce îi privim metamorfozându-se într-un membru al „echipei șic“, încercând cu atâta disperare să fie unul dintre copiii populari de la școală, va trebui să stăm tăcuți în umbră câtă vreme se îmbracă, ascultă muzică și adoptă o atitudine străină de sinele lor autentic.

Copiii noștri ar putea veni la noi cu solicitări pentru cele mai noi echipamente și articole la modă. Pot spune că prietenii lor „au toate lucrurile astea“ și că fără ele vor fi ostracizați. Din dorința de a avea copii care se încadrează în peisaj, am putea cădea pradă cererilor fără de sfârșit și, astfel, le-am transmite că factori externi precum obiectele posedate sau opiniile celor populari au o mare importanță pentru a susține sentimentul de sine al persoanei. Totuși, dacă putem rezista în fața cererilor copiilor noștri și-i putem învăța să se bazeze în schimb pe sentimentul interior al propriei valori, nu pe achiziții sau pe poziția într-un grup social, ei vor învăța să nu urmeze orbește mulțimea.

LICEUL: NEVOIA DE ACCEPTARE NEECHIVOCĂ

Pe măsură ce copiii ni se maturizează după anii de școală gimnazială, putem vedea efectele felului în care au fost crescuți. Cum toate lucrurile despre care nu am crezut vreodată că ni s-ar putea întâmpla sau că ni se vor întâmpla se desfășoară, ne confruntăm cu umilință, defensivitate, vinovăție și revoltă. Suntem la mila acestor copii pentru care am sacrificat atât de

multe! Oare e de mirare că un număr mare dintre noi apelează la un profesionist pentru a oferi medicamente sau terapie copilului lor?

În timpul anilor de mijloc și de final ai adolescenței, suntem obligați să ne împăcăm speranțele pe care ni le făceam pentru copiii noștri când erau mici cu faptul că suntem acum nevoiți să ne confruntăm cu problemele pe care credeam că le au doar alții, cum ar fi diagnosticarea copiilor noștri sau a-i scoate din toalete pentru că sunt beți și vomită. De fapt, oricare ar fi fost relația noastră cu copiii înaintea acestor ani, ar putea părea că nu are nicio influență asupra comportamentului lor devenit acum deseori bizar. Și, totuși, reprezintă o evoluție normală. Atât de mult încât atunci când părinții se întreabă în cine li s-au transformat copiii la vârsta adolescenței, le răspund: „Sunt aceiași oameni. Nu s-au transformat peste noapte în altcineva“.

Copiii noștri izbucnesc în etapa aceasta mai mult ca oricând, având mai multă personalitate, mai multă atitudine și mai multă dorință de a se impune. Totuși, un adolescent dificil nu apare peste noapte; semințele au fost plantate demult. În etapa aceasta, copiii noștri sunt capabili să fie atenți la nevoile lor nesatisfăcute. Din păcate, dacă au tânjit după grijă părintească autentică, probabil că o vor căuta acum în moduri nesănătoase.

Dacă ai fost prea strict cu copiii tăi, anii adolescenței sunt momentul în care se eliberează. Dacă ai fost prea permisiv când creșteau copiii tăi, astfel că nu au reușit să învețe să se rețină, acum devin sălbatici. Dacă ți-ai neglijat copiii sau ai lipsit, acum refuză să stabilească o legătură cu tine.

Dă-mi voie să te asigur, pe baza experienței mele de lucru cu părinți și adolescenți, că nu e prea târziu pentru vindecare. Doar că va fi mai greu de obținut, pentru că anii adolescenței sunt precauți. În astfel de circumstanțe, părinților li se cere să suporte durerea pe care le-o provoacă odraslele, știind că e o reflectare a incapacității părinților, de-a lungul anilor, de a stabili o legătură

cu copilul ca o persoană reală, așa cum este el. Părintele trebuie să fie dispus să recunoască: „Nu am fost alături de tine, așa că te rog să mă înveți ce trebuie să fac pentru a repara relația noastră“.

Pe de altă parte, aceasta este etapa în care culegi roadele investițiilor în copiii tăi. Dacă ai fost capabil să le asculți nevoile autentice și să le îngrijești esența, vei fi încântat de abilitatea lor de a face același lucru. Mă rog ca, grație cărții acesteia, nenumărați părinți să poată spune despre momentul în care copiii lor intră în adolescență: „Acum ești mai înalt, mai strălucitor și mai măreț decât am putut fi eu. Conectat profund cu esența ta, ești puternic. Mă uit cu admirație la omul care ai devenit“.

Aceștia sunt anii în care trebuie să ai încredere. Da, e cu adevărat un test! Adolescenții tăi trec printr-un vârtej de emoții. Continuând să se dezvolte într-un ritm alarmant, negociază o lume semiadultă, își iau slujbe, pornesc de unii singuri în călătorii în țări străine și se duc la facultate. Se îndrăgostesc, se despart, sunt părăsiți și testează tot felul de limite fizice și psihologice — toate acestea sunt și ele parte din vârtej. *Mai mult ca oricând, au nevoie de acceptarea ta.*

DE CE E IMPORTANT SĂ REZIȘTI DORINȚEI DE A CONTROLA

Deși poate că, uneori, comportamentul unui adolescent la liceu ne poate tenta să sporim controlul, acesta e momentul în care trebuie să ocupăm un loc pe tușă. Copiii noștri au acum ocazia de a manifesta tot ce i-am învățat, toate elementele morale și valorile pe care li le-am insuflat. Trebuie să își deschidă aripile și să zboare, măcar prin cartier. Trebuie să ne înconjurăm adolescenții cu îmbrățișarea noastră, dar într-un mod larg. Trebuie să știe că pot veni oricând acasă, dar că, mai important,

sunt liberi să zboare.

Știu că, atunci când fiica mea va ajunge la vârsta adolescenței, va trebui să îmi înfrânez dorința de a-mi insera eul. Parcă mă aud deja spunând: „Mai am atât de multe păreri de împărtășit, atât de multe informații de dat. Recunosc însă că vremea discursurilor mele măreațe s-a încheiat. A venit timpul să ți le scrii pe alte tale“.

Alegerea materiilor pe care copiii noștri să le studieze la școală, prietenii pe care și-i fac și pasiunile cărora le dau curs devin acum mai puțin treaba noastră și mai mult a lor. Desigur, ne temem că vor face alegeri proaste și că vor fi supuși unor influențe nefaste. Există întotdeauna un risc, dar opțiunile pe care le avem noi, ca părinți, acum sunt limitate. Dacă adolescenții noștri au note proaste sau sunt lipsiți de motivație, este pentru că încearcă să ne spună că e ceva în neregulă, fapt care ne lasă o singură modalitate de a răspunde: *acceptarea*. Putem lua apoi măsurile potrivite, cum ar fi un ajutor suplimentar, dacă și-l doresc, dar, mai ales, trebuie să le oferim sprijinul emoțional de care au nevoie.

Dacă odraslele tale fac alegeri proaste în materie de relații sau alte interese, în acest moment al jocului trebuie să adopți o strategie de acceptare. Dacă reacționezi prin control sau dogmatism, vei îndepărta adolescenții și mai mult. Cu cât ești mai puțin rigid în ceea ce-i privește, cu atât e mai probabil să păstreze o relație cu tine. Dacă ești arogant și posesiv, asta îi va catapulta mai departe pe terenul comportamentului negativ.

În mod natural, părinții întreabă: „Asta înseamnă să-i lăsăm pur și simplu să ia droguri sau să abandoneze școala?“.

Eu le explic: „A trecut vremea când îți cer voie. Adolescenții noștri fac exact ce vor, fapt care e direct legat de felul în care au fost crescuți. În punctul acesta, trebuie să îndepărtăm orice iluzie cum că le-am putea controla viața. Singura modalitate de a avea acces la ei e să ne reconstruim legătura pierdută“.

Lecția spirituală esențială pentru părinți pe parcursul acestor ani e că trebuie să-și reorienteze relația cu copiii ajunși la vârsta adolescenței pentru a fi una rezonantă și de parteneriat real. Repet: cheia este *încrederea*. Nu e un moment în care să dăm dovadă de anxietate, ci trebuie să ne liniștim cu încredere: „Acum mă pot relaxa și mă pot bucura de tine cum nu am mai făcut-o vreodată. În sfârșit, ne putem elibera reciproc de vechile roluri. Ești gata să creezi o relație nouă cu mine — una în care să îți pot fi partener?“.

Adolescenții tăi te vor închide pe dinafară dacă nu le respecți nevoia de intimitate și spațiu. Se vor face că nu îți aud sfaturile înțelepte dacă simt că îți încalci promisiunile. Vor înceta să mai vină la tine cu problemele lor dacă din partea ta nu primesc decât precauție și lipsă de încredere. Prin urmare, e deosebit de important să știe cu toată inima că nu dorești să le impui planurile tale. Nu vor apela la tine decât atunci când pot sta în prezența ta și îți pot simți credința necondiționată în capacitatea de a-și gestiona viața.

Dacă există vreo vârstă la care problema siguranței este la cote maxime, aceea e perioada adolescenței, moment în care copiii sunt în cel mai mare pericol din partea presiunii colegilor și au potențialul de a comite acte imature autodistructive. Cu toate acestea, nu putem interveni și încerca să controlăm viața copilului aflat la vârsta adolescenței. Dacă o facem, ei sunt plini de resurse și vor găsi o modalitate de a ne minți și de a face exact cum doresc — și apoi probabil că ne vom simți neajutorați și poate înfuriați. Cu cât suntem mai intruzivi, cu atât mai puțină încredere vor avea copiii în noi. Pe durata acestei perioade din viața lor, a avea încredere în ei constituie disciplina noastră spirituală.

Odată ce recunoaștem limitele propriei influențe în viețile copiilor, continuăm, în mod paradoxal, să avem o influență imensă. Emanând acceptare totală și necondiționată prin

prezența noastră cotidiană și conversațiile pe care le avem cu ei, îi încurajăm să apeleze la noi atunci când au nevoie. Cea mai bună șansă de a-i feri de pericole și de a le da putere este să validăm persoana lor intrinsecă.

Capitolul 9
Nebunia de a fi părinte

Cu toate că recunoaște aspectele minunate ale călătoriei parentajului, abordarea conștientă a creșterii copiilor îmbrățișează și nebunia călătoriei acesteia, conștientizând pe deplin nivelul de dedicare psihologică, emoțională și spirituală necesar pentru a crește un copil — precum și potențialul său de a modifica pentru totdeauna modul în care un părinte se înțelege pe sine.

Dat fiind că drumul parentajului este unul extrem, poate scoate la iveală ce e mai bun și ce e mai rău din noi. Din acest motiv, se cuvine să acceptăm cât de dificil poate fi pentru mulți părinți, mai ales pentru mamă. Deși e recunoscut că nu toți părinții se confruntă cu marile provocări ale altora, trebuie spus că *toți* părinții trec printr-o transformare emoțională și psihologică profundă.

Așa cum am început să vedem în ultimele două capitole, nimeni nu ne explică, de fapt, în ce măsură ne va schimba viața evenimentul de a deveni părinți. Nimeni nu ne spune că iubirea dintre un părinte și un copil are potențialul de a ne sfâșia inima, lăsându-ne la mila destinului copiilor noștri. Nimeni nu ne explică faptul că, dacă ne dorim să fim părinți conștienți, viața, așa cum o știam, nu va mai exista, iar persoana care credeam că suntem se va evapora în fața ochilor noștri. Nimeni nu ne spune că va trebui să îndurăm moartea vechiului nostru sine și că nu

vom avea nici cea mai vagă idee cum să ne dezvoltăm un nou sentiment al propriei persoane.

Parentajul este unul dintre cele mai dificile demersuri pe care le întreprinde vreodată o persoană. Întreabă orice mamă de copil care nu vrea să se culce la ora trei dimineața, în timp ce ea mai are un altul la sân și trebuie să meargă la muncă dimineață la ora nouă — ca să nu mai spunem că soțul ei se așteaptă din partea ei să fie o ispită în pat și să arate frumos pentru lume. Întreabă orice tată care trebuie să facă teme cu fiul neatent, încercând mereu să îl readucă la ce are de făcut, ajungând în același timp să ia un alt copil de la antrenamentul de fotbal, înainte de a se apuca de ce și-a adus de lucru de la birou.

Poate mai mult decât oricare alt rol, cel de părinte ne face să ne îndoim de noi. Ne chestionăm competența, valoarea și chiar sănătatea mentală când ne întrebăm: „Oare de ce oi fi crezut eu că vreau copii, când, de fapt, eu nu vreau decât să se culce și să mă lase în pace?“.

Acestea fiind spuse, dacă poți recunoaște potențialul spiritual al călătoriei parentajului, vei avea ce îți trebuie pentru a te afunda în profunzimile sale fără a te opune sau a te bloca într-o situație în care ești copleșit și bulversat în încercarea de a face față complexităților sale. Din acest motiv, în loc să te simți vinovat pentru sentimentele care se nasc pe măsură ce avansezi pe drumul creșterii unui copil, ți se cere să *îmbrățișezi* nebuniile parentajului, să *beneficiezi* de pe urma modului în care te deschide un copil — sau, mai bine spus, te rupe, îți sfâșie vechea identitate și o înlocuiește cu propria-ți expansiune.

ROLUL DEOSEBIT AL MAMEI

Ambii părinți trec printr-o transformare a identității pe parcursul anilor în care își cresc copiii. Pentru femei, însă, călătoria parentajului are o semnificație emoțională și spirituală

deosebită, pentru că adăpostim copilul în creștere în trupul nostru în primele nouă luni ale existenței sale. Aceste luni de sarcină fac legătura dintre mamă și copil unică prin intensitatea sa, ducând la o relație marcat simbiotică și profund personală. Acesta e unul dintre motivele pentru care mamele sunt adesea devotate copiilor lor în moduri în care tații uneori nu sunt.

Întinzându-ne nu doar pielea, ci și sufletul, când participăm la emergența unui nou spirit, în decursul acestor nouă luni asistăm la începutul modificării sentimentului propriei identități câtă vreme ne luptăm cu acest eveniment miraculos care are loc în noi. Identitatea ne e pusă la îndoială când înțelegem că viața nu mai e a noastră, ci este promisă copilului nostru. Ne vedem inima umplându-se de un sentiment de protecție revigorant și nefamiliar deopotrivă.

Știm că nu suntem aceeași femeie care eram înainte de a naște, dar nici nu ne-am definit cine suntem după naștere, ca urmare, ne pierdem în rolul nostru de mame, dăruindu-ne copiilor noștri cu dedicarea și zelul pe care doar o femeie le posedă. Dăruindu-ne astfel, sentimentul sinelui pălește și ne trezim din ce în ce mai alienate de cine suntem intrinsec. Ne simțim de parcă am fi în țara nimănui, nici aici și nici acolo.

E adevărat, simțim că avem un scop, dar mai ales în rolul de mamă. Copiii cresc, soțul urcă în ierarhia profesională și totuși noi, cele care, în multe cazuri, ne-am lăsat viața în așteptare, ne trezim că nu avem o ancoră în lumea care ne înconjoară, ca să nu mai vorbim de un scop individual. Pe măsură ce trec anii, putem tânji după o identitate separat de cea a copiilor noștri, dar avem tendința de a nu recunoaște poarta către o astfel de identitate. Poate că o parte din noi vrea cu disperare să recupereze persoana care eram, în vreme ce o altă parte își dă seama că persoana care eram a murit. Deși terifiantă, pierderea aceasta a identității poate fi regeneratoare.

În decursul creșterii copiilor, multe dintre noi ajung de

nerecunoscut când se privesc în oglindă. În ridurile din jurul ochilor vedem incidentul în care copilul ne-a trântit ușa în nas pentru că nu i-am cumpărat un joc video, momentul când a căzut și și-a rupt un membru și ziua în care am crezut că l-am pierdut la bâlci. Dacă privim cu mai multă atenție, mai vedem în ridurile acestea bucuria și încântarea de a fi mama cuiva.

Am putea descoperi că nu ne putem abține când bombănim pe seama copiilor în timp ce spălăm vasele, ne plângem de ei chiar mamei noastre, dăm vina pe partener pentru ce nu ne convine la ei sau ne plângem norocul de a fi produs un astfel de copil „dificil“ tocmai noi, dintre toți oamenii de pe lume. Doar un alt părinte știe ce înseamnă, de fapt, ochii dați peste cap, rezonează când spui „cine s-a gândit că sunt așa o bătaie de cap copiii“, înțelege „slavă Domnului că e goală casa o vreme“ și poate aprecia că „am câteva ore la dispoziție doar pentru mine“.

Pentru multe mame — și pentru tații care duc povara creșterii unui copil — parentajul poate secătui emoțional, psihologic, financiar și fizic și, cu toate acestea, puțini dintre noi împărtășesc vreodată cu sinceritate cât de solicitant, de incredibil de dur și de împovărător emoțional ni se pare. Suntem atât de hotărâți să fim părinți „buni“, încât ne-am simți jenați să ne împărtășim sentimentele prietenilor și familiei. Din cauza temerii noastre de a fi judecați, avem tendința de a ascunde măsura în care ne simțim rupți în bucăți, făcuți fâșii și afectați fizic de solicitările copiilor noștri. Ca urmare, cele mai multe dintre noi vorbesc despre calea parentajului simțindu-se singure, crezând cu adevărat că sunt anormale din cauza dorinței ocazionale de a fi cine erau înainte de a fi devenit mame. Și totuși, dacă am trece dincolo de marginile mantiilor noastre de perfecțiune, am descoperi apropierea de alți părinți și ne-am da seama că nu suntem deloc ieșite din comun pentru că avem astfel de sentimente, ci suntem doar oameni.

Nimeni nu înțelege combinația de devotament și chin pe care

o simte un părinte dacă nu a trecut prin asta la rândul său. Apatici uneori din pricina iubirii de necuprins și alteori descompuși din cauza oboselii nestăvilite, avem uneori parte de momente în care suntem dedicați copiilor noștri în asemenea măsură încât uităm că existăm, în vreme ce alteori ne imaginăm cum ar fi să fugim, lăsându-i cu hainele murdare printre teancuri de teme și într-o cameră dezordonată. Desigur, în clipa în care începem să visăm cum ar fi să stăm pe plajă și să sorbim dintr-un pahar, probabil că ne vom rușina. O mamă e preocupată de copii, la fel un tată care îndeplinește un rol similar, fiind împreună aproape sută la sută din timp. Fie avem grijă de ei, fie îi distrăm sau ne facem griji din cauza lor. Nu e de mirare că relația cu partenerul suferă schimbări radicale. Trupul nostru devine un teritoriu necunoscut, echilibrul nostru emoțional seamănă uneori cu acela al unui nebun, ne trezim privați de somn, iritabili, secătuiți financiar și uneori ne transformăm în tirani.

Vine inevitabil și ziua în care ne dăm seama: „Vai, sunt exact ca mama!“ sau, în traducere, „am devenit obsedată de control“. Brusc, toate momentele când mama ta a strigat: „De ce nu poți face cum zic eu?“ au sens. Putem, de asemenea, să fim empatici cu fiecare părinte care și-a ieșit din fire din cauza unui copil care urlă în avion. Înainte de a deveni părinți, transmiteam o superioritate care spunea, de fapt: „Dacă eu aș fi părinte, copilul meu nu s-ar purta niciodată așa!“. Acum ne e milă de părinte și ne vine să luăm copilul să îl încuiem în baie.

Fie că ne place, fie că nu, fiecare dintre noi e menit să fie stârnit de copiii săi într-un mod profund, elementar. La un moment sau altul, o să ne „sară țandăra“. O să țipăm, ba chiar o să și urlăm. Vom adresa apelative pe care nu credeam vreodată că o să le adresăm. E important să acceptăm că, dacă un copil ne stârnește, e ceva normal. Eu îmi spun că, atunci când sunt pornită, o să fiu stăpâna acelor aspecte ale umbrei mele care par înspăimântătoare și voi primi cu brațele deschise lecțiile pe care

copilul meu mi le dă despre mine. Într-un fel sau altul, fiecare dintre noi va trebui să se confrunte cu „părintele din umbră“, cu dorința sa copleșitoare de a controla.

Recunoașterea faptului că uneori vom reacționa, că ne vom pierde în mod repetat cu firea, în cel mai copilăros fel cu putință, e umilitoare. Nu ne simțim bine când țipăm la copiii noștri. Când suntem pe punctul de a ne ieși astfel din fire, să sperăm că părinții noștri ne vor lăsa să îi ducem la ei, de preferat pentru următorul an.

Realitatea e că, la fel de mult cum trebuie să fii prezent pentru emoțiile copiilor tăi, e imperios necesar să fii prezent pentru tine, să îți permiți să metabolizezi ceea ce simți. Doar astfel vei putea evita să îți proiectezi emoțiile asupra copiilor.

În situațiile în care simți că începi să plesnești pe la cusături, e tentant să recurgi la forma ierarhică tradițională a modelului părinte-contra-copil de creștere a copiilor. Totuși, dacă alegi drumul acesta, probabil vei plăti un preț mare în perioada adolescenței copiilor tăi și după aceea. A deveni conștient în ceea ce privește parentajul poate fi la început dureros, dar, pe termen lung, e de departe alegerea preferabilă.

CREȘTEREA UNUI COPIL ESTE O INVITAȚIE SĂ TE ABANDONEZI UNUI ALT RITM

E nevoie de ceva timp să învățăm să cedăm în fața naturii vieții noastre cu copii. Prin natura lor, copiii ne pun răbdarea la încercare — e ceva ce vine de la sine. Când copiii cresc și ajung la vârsta adolescenței, ne pun și mai mult răbdarea la încercare, deși o fac în alte moduri. Nu se mai pune acum problema să-i așteptăm să își termine cerealele sau să își lege șireturile, ci să avem conversații monosilabice și să așteptăm la coadă după toți prietenii lor pentru a avea acces la ei.

Dezvoltarea răbdării este un răspuns mai mult decât necesar pentru copiii noștri; este o ocazie de a ne lăsa în voia momentului prezent. Când copiii noștri au nevoie de răbdare din partea noastră, ni se cere să ne lăsăm deoparte programul, să respirăm și să renunțăm la cererile eului nostru, astfel încât să putem aprecia mai bine momentul prezent. Din acest motiv, dezvoltarea răbdării este o practică spirituală, cu copiii la cârmă, provocându-ne să abordăm viața într-un ritm mai lent și mai conștient.

Acestea fiind spuse, recunosc și că există momente când nu avem timp de răbdare, la propriu. Pur și simplu *trebuie* să ajungem dintr-un loc în altul fără întârziere. Ar fi păcat dacă acesta ar deveni totuși modul în care funcționăm de regulă. Cu ritmul lor mai lent, copiii ne oferă o bijuterie neprețuită, dat fiind că ritmul natural al unui copil este mult mai apropiat de ritmul unui suflet decât acela al celor mai mulți adulți. Din acest motiv, e bine ca, atunci când ne grăbim, să ne amintim că nu există un alt loc în care să fim în afara celui în care ne aflăm în momentul acesta. În loc să ne grăbim, trebuie să ne permitem să fim prezenți alături de sufletul copilului nostru. Dacă ne trezim că suntem anxioși și nu suntem de fapt prezenți, cel mai bun serviciu pe care ni-l putem face nouă și copiilor noștri este să intrăm în starea de liniște și nemișcare până ne recăpătăm calmul.

Când copiii nu ne urmează „planul“, e înțelept să ne amintim că nu *trebuie* să o facă, dat fiind că nu din acest motiv sunt pe pământ. În astfel de clipe, am putea să ne gândim dacă nu cumva ar trebui să ne schimbăm planurile *noastre* în loc să le cerem mereu să se supună dorințelor noastre.

Dacă un copil este cu adevărat dificil și suntem în pericol să ne pierdem răbdarea, e esențial să ascultăm vocea din noi care ne șoptește: „Nu-ți folosi copiii ca pe un receptacul al frustrărilor tale“. Când copilul te exasperează, e înțelept să porți o

conversație interioară în care să te întrebi: „De ce sunt pornit acum? De ce sunt atât de nefericit din cauza copilului meu? Ce expune copilul meu în starea internă a ființei *mele*?“. Cel mai înțelept ar putea fi să tragi adânc aer în piept și să ieși din cameră. Astfel, îți dai ocazia să te regrupezi, să îți amintești: „Nu copilul meu e cel care are acum nevoie de ajutor, ci eu sunt“.

Dacă uneori îți pierzi răbdarea și îți proiectezi frustrarea asupra copiilor, fie prin cuvinte dure, fie strângând din dinți, trage adânc aer în piept și iartă-te. Apoi renunță și ia-o de la capăt. Dacă observi că îți pierzi des răbdarea, trebuie să analizezi situația. Pur și simplu nu există motive să te pierzi zilnic cu firea, în afara cazului în care viața îți e dusă la limită, caz în care e vremea să îți evaluezi circumstanțele și, pe cât posibil, să reinstaurezi echilibrul. Într-o astfel de perioadă critică, ar putea fi necesar ca restructurarea vieții să se transforme în punctul tău de concentrare spirituală.

Dat fiind că încheierea ciclului prin care durerea se transmite de la o generație la alta este un aspect atât de important al parentajului conștient, o vom analiza mai profund în capitolul următor.

Capitolul 10

Fii părinte din integralitatea ta, nu din rănile tale

Când părinții sunt atât de preocupați de propria durere încât nu pot răspunde nevoilor copiilor în felul în care merită fiecare copil, aceștia cresc nu doar cu un sentiment de gol, ci se simt și rupți în bucăți. Asta se întâmplă pentru că sinele lor esențial nu e ceva ce a existat cândva și s-a pierdut, ci e ceva ce nu s-a dezvoltat niciodată. Prin urmare, scotocesc pământul în căutarea unei oglinzi a ființei lor reale, căutând ceva care le oferă promisiunea de a-i completa.

Dat fiind că e atât de dificil să ne creăm o oglindă internă a ființei noastre reale, odată ce relația cu părinții nu a reușit să ne ofere o astfel de oglindă, probabil că nu ne vom simți doar pierduți, ci și grav deprimați. Depresia aceasta tinde să se manifeste mai târziu fie ca o retragere întunecată, fie ca un soi de dependență. Întrucât substanța aleasă ne liniștește pe moment durerea din inimă, am putea fi păcăliți să credem că ne oferă oglinda pierdută și să avem sentimentul că primim validarea pe care am pierdut-o cu mult timp în urmă.

Mă gândesc la Samantha, o femeie în jur de cincizeci de ani, strălucită din punct de vedere intelectual, posesoare a unui doctorat și asistentă medicală la un spital local. Cum visul ei de a deveni mamă e legat de găsirea unui soț, lucru care nu s-a

întâmplat, nu are nici speranțe să devină mamă.

Provenind dintr-un cămin destrămat, Samantha nu a știut niciodată ce înseamnă să aibă părinți stabili și prezenți. Mama ei, medic cu un cabinet aglomerat, nu era disponibilă, în cea mai mare parte a timpului, iar tatăl nu și l-a cunoscut niciodată. Asta a însemnat că Samantha și-a petrecut copilăria purtându-și singură de grijă. Simțindu-se vinovată pentru că îi sugerase doar mamei sale să vină să o vadă în prima piesă de teatru de la școală sau la ceremonia de absolvire a liceului, i-a luat mult timp până să înțeleagă că mama ei nu era de fapt interesată de ea, preferând să salveze lumea. Ca urmare, Samantha considera viața nedemnă de încredere, lucru care a făcut-o să creadă că modalitatea prin care poate supraviețui e să își suprime propriile nevoi.

Când mama Samanthei s-a recăsătorit, a ales un bărbat abuziv fizic. Samanthei nu-i venea să creadă cum poate o femeie puternică și competentă să se lase umilită în acel mod. În clipa în care a a terminat liceul, Samantha a fugit de acasă și a început să umble cu o gașcă care se droga, să ia parte la partide promiscue de sex și să trăiască pe străzi în cea mai mare parte a timpului.

După șase ani, la vârsta de douăzeci și patru de ani, Samantha a ajuns la fundul sacului și a fost dusă la spital, suferind de palpitații cardiace produse de consumul de droguri. La camera de gardă i s-a aprins becul, când și-a dat seama că devenise paralizată emoțional, la fel ca mama ei. Și-a găsit un serviciu și s-a apucat de școală. Inteligența înnăscută a ajutat-o la facultate, a obținut o diplomă de masterat și una de doctorat. La patruzeci de ani ajunsese să nu mai fie dependentă de droguri și stabilă financiar.

Deși părea că are succes, Samantha suferea în interior. La serviciu, avea grijă de oameni toată ziua, rol în care se simțea confortabil, pentru că relațiile intime i se păreau sufocante. Incapabilă să aibă încredere în vreun bărbat și gata să se simtă

trădată la prima ocazie, cea mai lungă relație a ei durase doar cinci luni, lucru care însemna că, în cea mai mare parte a timpului, se simțea foarte singură. Simțind că alunecă pe panta depresiei, se lamenta: „Nu am ce să aștept. Am ajuns cât de departe se putea, ținând cont de condițiile în care am crescut, și totuși încă mai sufăr ca atunci când aveam cinci ani. Pe dinăuntru sunt tot o fetiță. Durerea asta nu trece niciodată?“.

Adevărul trist e că, indiferent cât de mult s-ar schimba lumea exterioară, durerea din copilărie ne rămâne mai departe în suflet, așa cum i s-a întâmplat Samanthei, până când reușim să ne vindecăm teritoriul intern. Nu contează că avem bijuterii, obținem diplome sau avem un partener care ne venerează, nimic nu poate compensa dorința unui copil care nu caută altceva decât acceptarea necondiționată a părinților săi.

Cei mai mulți dintre noi sunt copii care au fost crescuți fără a fi „cunoscuți“ drept indivizii care suntem. De exemplu, dacă am crescut alături de părinți deconectați de autenticitatea lor, atunci când ne-am privit mama sau tatăl în față sperând că ne vom vedea propria esență oglindită, nu am avut parte decât de o privire goală sau de un răspuns emoțional care nu avea nicio legătură cu noi. Pentru că nu am văzut o reflectare a sinelui nostru autentic în ochii celor care aveau grijă de noi, am învățat să simțim mai puțin decât suntem de fapt.

Există o varietate de modalități prin care părinții care își îngrijesc copiii din sufletul lor rănit, cu gândurile torturate și emoțiile turbulente, își marchează copiii pe viață. E util să examinăm unele dintre cel mai des întâlnite efecte ale acestui tip de parentaj.

DACĂ AI CRESCUT CU SENTIMENTUL CĂ NU EȘTI SUFICIENT DE BUN

Jonathan, ajuns acum la patruzeci de ani, este o persoană

care nu a avut parte de validarea de care avea nevoie când era copil. Rezultatul e că, în ciuda faptului că e inteligent și știe să se exprime, nu poate păstra un loc de muncă mai mult de un an. Deși a încercat profesii diverse, de la poziții în corporații la antreprenoriat și la profesorat, nimic nu se dovedește satisfăcător. În fiecare situație de muncă reușește să își găsească un dușman care se întoarce împotriva lui, iar asta duce la plecarea sa. Acum se află într-un punct mort pentru că nimeni nu vrea să riște să angajeze un om al cărui CV indică atât de multă instabilitate.

Înecat de durere, Jonathan bea în exces, fumează țigară de la țigară, se ceartă cu soția și își abuzează copiii.

— O să-și facă singur rău, știu eu, mi-a spus soția lui la telefon. Nu numai că nu are încredere în nimeni, dar se și îndepărtează de mine și de copii. Are impresia că lumea i-a închis ușile în nas.

Dacă Jonathan ar privi înăuntrul său, ar descoperi că *el* e cel care blochează oamenii și ocaziile, toate astea din cauză că nu s-a simțit bine-venit pe lume de când se știe. La fel cum Samanthei i se părea că viața nu merită încredere, Jonathan are impresia că viața e crudă și nedreaptă. Simte asta pentru că nu s-a oprit niciodată să își analizeze așteptările, bazate pe propriile temeri negre legate de trădare. Așteptându-se să fie trădat, se pregătește mereu pentru asta. Pe baza sentimentului său exacerbat de îndreptățire și de grandoare, impune standarde de neatins oamenilor din viața sa. Dat fiind că aceste standarde sunt intangibile, respinge ocaziile care îi apar în cale. Astfel, ciclul dezamăgirii merge mai departe. O asemenea abordare are la bază golul pe care îl resimte înăuntrul său. Pentru că are un vid interior, nu se poate concentra decât asupra a ce primește sau nu primește, nu asupra a ceea ce e el capabil să *dea*.

Când creștem cu sentimentul că nu suntem suficient de buni, dislocăm acest sentiment de inadecvare în lumea care ne

înconjoară. Facem asta creând o persona a grandorii, așa cum a făcut Jonathan, într-un efort de a supracompensa sentimentul de a nu fi suficient de bun. În urma acestei grandomanii, proiectăm o energie care ne face să îi tratăm pe alții ca fiindu-ne inferiori. Pășim cu un sentiment împovărător de îndreptățire sau ne luăm un aer de superioritate în raport cu alții, când adevărul e că suferim de o lipsă a respectului de sine.

Jonathan duce această energie în rolul de părinte, presându-și copiii să exceleze la școală, forțându-i să se implice în acele activități pe care el le consideră valoroase și judecându-le performanțele. Dat fiind că se simte confortabil doar în rolul de părinte „puternic“, copiii lui se tem de el. Prin urmare, fiul lui cel mare s-a îndepărtat de el. Joshua nu e niciodată acasă, are corijențe și vrea să renunțe la școală. E mai ușor să renunțe decât să trăiască temându-se permanent că își va dezamăgi tatăl.

Mulți dintre noi emană o energie care strigă: „Viața ar face bine să-mi satisfacă nevoile!“. Mânați de energia aceasta, încercăm să obținem plăcere din viață exact în ambalajul pe care îl considerăm adecvat pentru noi. Adânciți fiind în energia aceasta, orice element care nu ne întrunește așteptările ni se pare lipsit de valoare. Chiar și atunci când ni se oferă ceva de valoare, nu găsim nimic de preț acolo. Extrem de critici, ne opunem nu doar vieții *așa cum e*, ci și copiilor noștri în forma lor *așa cum sunt*. Desigur, opoziția nu ne duce nicăieri, pentru că viața rămâne fidelă naturii sale esențiale, urmându-și propriul curs. Dacă suntem deștepți, recunoaștem că așa stau lucrurile și ne lăsăm în voia ei în loc să ne opunem.

Lipsa de respect de sine care se ascunde în spatele unei fațade de grandomanie este uneori rezultatul unei acceptări insuficiente din partea părinților noștri, astfel că tânjim după mai multă. În alte cazuri, poate fi rezultatul răsfățului și laudelor peste măsură. Sau poate ne-am simțit ca marioneta părinților noștri, aflați acolo doar pentru a le îndeplini nevoile eului, nu

propriile noastre nevoi.

Natasha e un exemplu de persoană care își deplasează dorința de respect de sine asupra mediului ei. Obișnuită să locuiască într-o vilă frumoasă dintr-un cartier râvnit, s-a mândrit ani la rând cu hainele pe care le poartă, cu bijuteriile pe care le posedă, cu prietenii pe care îi are și cu mașinile pe care le conduce. Apoi, soțul ei și-a pierdut slujba. În decurs de un an au fost nevoiți să se mute la socrii Natashei — situație pe care Natasha o considera sub demnitatea ei. Natasha a fost distrusă emoțional, ajunsese atât de deprimată, încât era incapabilă să fie prezentă pentru copiii ei. Hotărând că i se întâmplase un lucru „orbil“, și-a proiectat nesiguranța asupra soțului, denigrându-l pentru incapacitatea de a-și păstra serviciul.

Bineînțeles, situația Natashei era una dificilă, dar nu era nici pe departe cataclismul pe care îl zugrăvea ea. Deși noua situație nu era ceva cu care să fie obișnuită, se bucura în continuare de o viață decentă, sigură și stabilă. Doar atașamentul față de eul ei o împiedica să vadă cum stau lucrurile.

Era atât de convinsă că situația e una îngrozitoare, încât și-a creat adepți loiali. Soțul a ajuns deprimat, copiii au început să aibă rezultate slabe la școală, iar sănătatea ei a început să fie afectată. Situația chiar începuse să se agraveze, pentru că soțul ei renunțase să își mai caute de lucru și au fost nevoiți să își retragă fiul de la școală, pentru că rămăsese corijent la toate materiile. Toată casa fusese implicată în suferința Natashei.

— Spune-mi, cum ar trebui să reacționez la o astfel de durere? mi-a cerut ea. Să sar în sus? Să dau o petrecere? Să spun universului ce mult îmi place și că mai vreau?

În ghearele fricii de neînduplecat, îngrijorată de unde va veni următoarea masă, nu-și dădea seama cum ea însăși creează dezastrul pe care îl ura. Nu și-a imaginat nicio clipă că ar putea exista și o altă reacție la situație.

Natasha crescuse alături de niște părinți temători în privința

banilor. Tatăl ei muncise toată viața ca să pună bani deoparte, în vreme ce mama ei își făcea griji că nu au suficienți. Deși familia nu era în niciun caz săracă, Natasha moștenise mesajul că sentimentul propriei valori e legat de cât de mult are fiecare om. Părinții ei nu reușiseră niciodată să ducă vieți în acord cu propria persoană, pentru că erau atașați de contul de economii. Mereu strânși la pungă, mereu abținându-se, dădeau cu piciorul ofertelor din abundență ale vieții din cauza anxietății lor universale în privința viitorului. În scenariul acesta de viață parental se găsesc rădăcinile atașamentului Natashei față de lux și ale temerii extreme de simplitate.

Odată ce Natasha și-a dat seama că scenariul făcea parte din moștenirea părinților ei, a ales să accepte realitatea așa cum e. Din această poziție de acceptare, și-a pregătit un răspuns emoțional autentic. Realizând că respingerea soțului era o reflectare a propriei frici interioare, s-a apropiat din nou de el. Împreună au pus bazele unei organizații nonprofit care să ajute femeile singure să își refacă viața. Deși nu au mai atins situația financiară pe care o avuseseră, viața le-a fost binecuvântată din abundență de mulțumirea pe care o ai când schimbi ceva în viața celorlalți.

DACĂ AI ÎNVĂȚAT SĂ LE FACI ALTORA PE PLAC PENTRU A LE CÂȘTIGA APROBAREA

Copiii crescuți de părinți care își ocolesc autenticitatea, mascându-și adevăratele sentimente de dragul integrării, învață să emuleze acest stil fals de viață. Când ne văd schimbându-ne pentru a obține aprobarea celorlalți, încep să facă și ei altora pe plac, satisfăcându-le nevoile de dragul aprobării.

Când copiii ne văd punând nevoile altora înaintea alor noastre, învață că trebuie să îi aprecieze pe alții mai mult decât pe ei înșiși. Pentru că sunt puternic orientați către relații, își

bazează și sentimentul identității pe relații. Însă dincolo de servirea altora, lipsită de autenticitate, se află resentimente mocnite, dat fiind că nimeni nu poate susține o astfel de dăruire fără a-și fi dăruit întâi sieși.

Când le facem altora pe plac pentru a le obține aprobarea, putem începe și să le facem pe plac copiilor noștri. În căutarea aprobării lor, le satisfacem dezordonat nevoile în loc să îi învățăm să își rezolve singuri nevoile. Răsfățându-i în exces, le transmitem mesajul că e în regulă să profite de noi. Din cauza respectului de sine redus, le permitem să își imagineze că sunt centrul lumii noastre, o modalitate nesănătoasă din punct de vedere emoțional și obsesivă de a ne alina propria lipsă. Este de asemenea o rețetă de creștere a narcisiștilor, care își imaginează că lumea gravitează în jurul lor.

Când nu ne putem impune limite sănătoase, copiii noștri învață să nu respecte limitele altora. Văzându-ne cum eșuăm în asumarea proprietății spațiului și nevoilor noastre, ajung să creadă că spațiul și nevoile lor sunt mai importante decât cele ale altora. Pentru că le dăm în permanență, fără a le spune „nu“, când e cazul, nu reușesc să învețe cât e de important să accepte că viața însăși ne spune uneori „nu“. În consecință, își dezvoltă un respect de sine marcat de grandomanie.

Anita a crescut ca sora mai mică dintre doi copii. Tatăl ei, Stanley, a murit când ea avea șapte ani. Sora mai mare a Anitei suferea de limitări mentale și fizice grave, ceea ce însemna că trebuia să stea într-un scaun cu rotile. Mama fetei, Louise, își concentra atenția asupra surorii mai mari, consumată în permanență de dizabilitatea fetei. În fața unei astfel de situații, Anita și-a învățat rapid locul în viață: era pe planul secund. Nimic din ceea ce făcea nu-i putea distrage mamei atenția de la sora bolnavă, iar ea se simțea ca un monstru lacom chiar și pentru că își dorea acea atenție.

Dat fiind că mama ei o observa doar în contextul abilității

sale de a-și servi sora și de a contribui preluând o parte din povara creșterii unui copil bolnav, Anita s-a adaptat bine la rol, transformându-se în îngrijitorul perfect. Ca urmare, mama ei a început să se sprijine din ce în ce mai mult pe ea, împingând-o simultan să fie tot ce nu putea fi sora ei mai mare. Îndeplinind toate așteptările mamei sale, Anita a devenit un pediatru de succes și a avut grijă de familie și financiar, și emoțional.

Căsătorită târziu și mamă a trei copii, în noua ei familie Anita a continuat să facă exact ce știa ea mai bine, oferindu-le totul copiilor ei, care au crescut competenți și s-au realizat. În zelul său de a nu le face lor ce i se făcuse ei în copilărie, capitula în fața fiecărei cereri, permițându-le să o folosească la fel cum o folosise și mama ei.

Soțul Anitei, Steven, nu era nici el mai prejos în materie de așteptări de la ea. Meschin, gelos și posesiv, o secătuia de energie emoțională. Prin urmare, Anita și-a petrecut viața adultă făcând naveta între mamă, soră, copii și soț, lucru pe care părea că îl realizează fără greutate până în ziua în care a fost diagnosticată cu cancer de sân.

Rămasă fără putere de luptă, Anita a cedat și a ajuns deprimată. Tocmai când trebuia să fie cea mai puternică, ea a renunțat. Femeia aceasta, care dăruise altora toată viața, nu a putut să dea pentru ea când i s-a cerut. Atât de puțin își aprecia valoarea încât nu a putut să „își ia apărarea“.

Anita conta pe mama ei să o ajute. Dat fiind că situația trezea în mamă atât de multe temeri, în loc să fie plină de compasiune și grijă, s-a înfuriat pe fiica ei. Minimalizând-o în mod repetat, a refuzat să accepte că Anita avea nevoie de ajutor. Copiii Anitei, care nu au putut nici ei face față căderii mamei lor, au început să cadă la rândul lor. Soțul ei, nefiind obișnuit să fie liderul emoțional, a început să se țină departe de casă, pe care o considera „prea morbidă“. Astfel, la fel cum i se întâmplase în copilărie, Anita s-a trezit abandonată.

Numai după luni de terapie, Anita a acceptat faptul că *se abandona singură* ca urmare a abandonului din partea părinților ei, petrecut cu mult timp în urmă. Și-a dat seama cum de atrăsese un soț exact ca mama ei, narcisist și neglijent. Și-a dat seama cum, dând permanent copiilor ei, le stimulase incapacitatea de a face față emoțional greutăților vieții. În dorința ei de a-i proteja de posibilitatea de a suferi aceleași lucruri pe care ea le trăise în copilărie, îi răsfățase excesiv, făcându-i nu doar lipsiți de empatie, ci și duri. Fusese atât de hotărâtă să nu le pună pe umeri responsabilitățile pe care i se ceruse să le poarte în copilărie, încât, fără să vrea, îi crescuse cu un dispreț pentru îndatoriri.

Asemenea Anitei, mulți dintre noi se trezesc că se mulează pentru a obține aprobarea celorlalți. În încercarea de a obține acceptare și validare, ne transformăm în cine nu suntem. Crescuți de părinți care nu au fost capabili să ne permită să ne bucurăm de sinele natural, am învățat că, pentru a câștiga binecuvântarea părinților trebuie să ne modificăm dorințele și să locuim într-o persona — un sine fals pe care părinții noștri să-l poată aproba. Croită să li se potrivească mai bine lor decât nouă, această persona ne-a mascat modul autentic de a fi.

Când suntem crescuți de părinți care, din cauza propriei educații inconștiente, ne fac să ne fie rușine pentru că exprimăm cine suntem, ne vom simți vinovați că ne dorim să fim individul unic care suntem. Dacă părinții ne fac să ne simțim vinovați ori de câte ori ne abatem de la calea bătătorită, învățăm să nu ne încredem în răspunsul nostru instinctiv la viață și să resimțim în schimb o ambivalență în privința opțiunilor de viață.

Vinovăția e un sentiment de nepătruns care ne coagulează adevărata voce, lăsându-ne gustul amar al nepotrivirii și nesiguranței. Copiii care cresc cu amprenta aceasta nu au încredere în inteligența lor inerentă. Ca urmare, trăiesc fie mereu sufocați de vinovăția impusă, fie caută să își pună

sentimentele pe seama altora, judecându-i și făcându-i să se simtă vinovați pe cei din jur.

Având această amprentă emoțională, tendința noastră reflexivă este să privim lumea conform acestor orientări:

Sunt rău pentru că exprim cine sunt

Nu-mi datorez mie însumi emoția fericirii pentru că, dacă sunt fericit, îi abandonez pe cei care nu sunt fericiți

Nu sunt demn de libertate emoțională

Sunt cauza durerii părinților mei

Sunt „rău“ pentru că le-am produs disconfort părinților mei.

Copiii crescuți cu o astfel de amprentă ajung la maturitate părinți incapabili să își afle chemarea în viață din cauza unui sentiment de vinovăție că, dacă ar urma ceea ce își doresc cu adevărat să facă, i-ar dezamăgi cumva pe ceilalți. Părinții cu amprenta aceasta sunt incapabili să le permită copiilor lor libertatea de a-și trăi viața. Dat fiind că acești părinți nu cred în propria competență, au de asemenea tendința de a întâmpina greutăți cu disciplinarea copiilor lor sau de a le oferi un sprijin adecvat. Copiii cu astfel de părinți sunt adesea răsfățați, precum și agresivi în căutarea limitelor.

NU AI PUTUT FI TU ÎNSUȚI?

Am văzut că, pentru a obține atenția, copiii răniți de părinții absorbiți de sine adoptă o persona. Incapabili să fie stăpânii persoanei care sunt și ai propriilor nevoi deoarece sunt în serviciul eului părinților, nu își exercită vocea autentică și nu se exprimă decât indirect, dar angajează în schimb mijloace necinstite pentru a-și împlini nevoile. Considerându-se victime, ei pun responsabilitatea pentru propriile sentimente pe seama altora, dat fiind că, dacă dau vina pe alții, se pot absolvi de orice

responsabilitate și pot adopta poziția „săracul de mine“.

Când copiii aceștia cresc și devin părinți, sunt incapabili să le permită copiilor să fie ei înșiși. Dacă îndrăznesc să fie autentici, părinții se consideră victime ale copiilor. Sau își asumă rolul de martiri, făcându-și copiii să se simtă vinovați pentru simplul fapt de a fi încercat să fie ei înșiși.

Dă-mi voie să îți povestesc despre Martha, care a crescut alături de șapte frați și a învățat devreme că atenția părinților se împarte la mulți. Simțindu-se trădată, s-a gândit că, dacă vrea să aibă parte de o cantitate mai mare din atenția părinților, trebuie să fie specială într-un fel. Ca urmare, a încercat să joace rolul unei dive, comportându-se teatral, fiind mai sonoră decât frații ei, ba chiar părând mai isteață. Alteori, juca rolul de ipohondră, susținând că are dureri și junghiuri. Oricât ar fi încercat, realitatea dură era că părinții ei aveau doar o cantitate limitată de atenție de acordat celor opt copii.

Simțindu-se mereu nedreptățită într-un fel sau altul, Martha a ajuns la maturitate o femeie cu multe suferințe. Căsătorită cu un bărbat mai interesat să facă bani decât de ea, s-a trezit că trebuie să își crească singură fiul, când soțul ei s-a dovedit a fi un afemeiat. În lipsa altui receptacul pentru emoțiile sale, fiul ei, Nate, a devenit centrul universului pentru ea. Considerând că el avea să o facă să se simtă specială, cum își dorise, i-a hrănit dorințele, crescându-l ca să devină bărbatul cu care și-ar fi dorit să se căsătorească.

Prietenii lui Nate îl invidiau pentru toată atenția cu care îl copleșea mama lui, fără să își dea seama că el numai norocos nu se simte, din cauza sentimentului de presiune inimaginabilă cu care trăia. Pentru că se aștepta de la el să fie bărbatul pe care mama lui nu-l putuse găsi nici în propriul tată, nici în soț, se simțea vinovat ori de câte ori se gândea să scape din strânsoarea mamei sale și să ia controlul asupra propriei vieți.

Martha și-a jucat rolul de martir până la capăt. Ori de câte ori

Nate nu era de acord cu ea, îi aducea aminte de tot ce făcuse ea pentru el, câte sacrificase pentru el, cum își dedicase viața lui, controlându-l prin intermediul lacrimilor și milei stârnite. Tatăl lui Nate îl învinovățea, deși în modurile cele mai subtile, pentru că îi luase soția de lângă el.

Simțindu-se dator mamei sale, ca și cum ar fi fost responsabilitatea sa să o facă fericită în felul în care părinții și soțul ei nu reușiseră, Nate avea senzația că e prins. Deși își dorea să studieze în străinătate, a rămas într-o zonă nu mai departe de două cvartale de căminul copilăriei, ieșind în oraș doar cu fetele pe care credea că le-ar aproba și mama lui, pentru că simțea că mutatul său ar ucide-o pe mamă. Considerându-se singura ei salvare, a devenit o victimă a victimizării ei, un martir al martiriului ei.

Când, în cele din urmă, Nate s-a îndrăgostit, a fost vorba de o femeie care îl controla la fel de mult ca mama sa, cu abilitatea de a evoca un munte de vinovăție în el, la fel cum o făcea și mama lui. A fost doar o chestiune de timp până când soția și mama lui au ajuns să concureze pentru atenția lui. Când a devenit tată, mama lui s-a simțit și mai amenințată și a început să joace nenumărate jocuri cu mintea lui, recurgând la modalitățile folosite în copilărie pentru a-i capta atenția, cum ar fi stările ipohondre. Pretențiile la atenția fiului ei, emise în orice manieră posibilă, interesul exagerat pentru sine al Marthei și incapacitatea lui Nate de a se separa în mod sănătos de ea au precipitat apariția unei rupturi în căsnicia lui.

Multe femei cresc cu aspecte care țin de rolul de martir. Inconștient, încorporăm convingerea că ar trebui să avem grijă de alții, extrăgându-ne de aici sentimentul propriului scop. Când, în cele din urmă, ajungem să fim nesatisfăcute din cauza aceasta, ne exagerăm insatisfacția în avantajul nostru, legând astfel de noi obiectul îngrijirii. Dat fiind că a ne controla starea emoțională și a ne asuma responsabilitatea pentru ea ar fi ceva

înfricoșător pentru noi, ne exprimăm prin mijloace indirecte, cum ar fi să pretindem că avem grijă de altcineva, dar folosind în acest timp persoana respectivă pentru a ne ajuta să simțim că are nevoie de noi și, deci, suntem apreciate. Cu alte cuvinte, serviciile noastre sunt motivate de dorința de a ne umple propriul gol.

În urma pagubelor pe care le-am văzut provocate atâtor copii de părinți inconștienți, sugerez să ne coborâm de pe piedestalul aprobării spunându-ne zi de zi: „Cer să mă eliberez de ideea că aș avea vreo putere sau vreun drept asupra sufletului copilului meu. Îmi eliberez copilul de nevoia de a obține aprobarea mea, precum și de teama de dezaprobarea mea. Îi voi acorda liber aprobarea mea, pentru că și-a câștigat acest drept. Cer înțelepciunea de a aprecia scânteia de normalitate a copilului meu. Cer capacitatea de a nu fundamenta ființa copilului meu pe note sau reperele atinse. Cer favoarea de a sta cu copilul meu zi de zi și de a mă bucura pur și simplu în prezența copilului meu. Cer să mi se amintească de propria normalitate și de capacitatea de a mă bucura de frumusețea ei. Nu sunt aici pentru a judeca sau aproba starea naturală a copilului meu. Nu sunt aici pentru a stabili ce curs ar trebui să urmeze viața copilului meu. Sunt aici ca partener spiritual al copilului meu. Spiritul copilului meu este infinit mai înțelept și se va manifesta exact cum e menit. Spiritul copilului meu va reflecta maniera în care sunt invitat să răspund la propria-mi esență“.

COMPORTAMENTUL „RĂU“ E DE FAPT O CĂUTARE A BUNĂTĂȚII NOASTRE INERENTE

Tony, un prieten drag, e introspectiv, creativ și un om cu experiență. Mai e și un suflet chinuit. Frate geamăn, a fost trimis să locuiască alături de bunici, în alt oraș, pe când avea zece ani. El își amintește: „M-au trimis doar pe mine. Într-o zi mergeam la

școală, în următoarea mama îmi făcea bagajele. Spunea că am un efect negativ asupra fratelui meu geamăn. Pentru că eram prea puternic pentru el, începuse să dezvolte un complex“.

Mama lui Tony l-a asigurat că va fi plecat doar câteva luni, câtă vreme fratele lui geamăn avea să se regăsească.

— Tu ești cel puternic, îi spusese ea. Mereu ai fost. O să fii bine.

Cele câteva luni s-au dovedit a fi un an și jumătate.

— Îmi vedeam părinții o dată pe lună, își amintește Tony, și mereu îmi spuneau: „Fratele tău iese din carapace. Îi e mai bine acum că e de unul singur“. Apoi plecau până la următoarea vizită. Deși îmi spuseseră că sunt puternic și că avea să îmi fie bine, nu mi-a fost niciodată. De ce am fost eu cel care a trebuit să plece? Din momentul acela, m-am hotărât să nu mai fiu eu persoana aceea puternică, în regulă.

Tony a început să se comporte urât, complăcându-se într-un comportament negativ pentru a atrage atenția, imaginându-și că asta avea să îi facă pe părinții lui să îl observe în același mod în care o făcuseră cu fratele lui. În schimb, comportamentul lui i-a înfuriat, fapt care a dus la încercări de a-l controla cu amenințări cum că nu aveau să îl ia înapoi.

— Am devenit și mai rău, se lamentează el. M-am apucat de droguri și de băutură și m-am lăsat de școală. Cu toate astea, ei au continuat să îmi protejeze fratele geamăn, nu au venit niciodată să mă salveze. Așa că am trecut de la a fi cel „în regulă“ la a fi copilul „rău“, etichetă pe care încă o port. Până în zilele noastre, dacă le explic că nu am devenit rebel doar pentru că o aveam în sânge, ci pentru că era singura modalitate prin care le puteam atrage atenția, râd de mine. Îmi spun că m-au trimis de acasă pentru că am fost întotdeauna cel rău. Poate că au dreptate și eu am fost de la bun început copilul rău.

Rolul de rebel poate avea la bază mai multe dinamici familiale, la rădăcina cărora se află problema acceptării. În

majoritatea cazurilor tipice, părinții sunt fie prea rigizi, fie exagerat de protectori sau dictatoriali. Copilul se simte distrus în expresia sa autentică, simțindu-se totodată împovărat de așteptările părinților săi. O mare parte a comportamentului „urât“ înseamnă un copil care strigă după ajutor. Mesajul pe care copilul încearcă să îl transmită e că nu îi sunt împlinite nevoile pe calea normală, acesta fiind motivul pentru care recurge la comportamente extreme. Un alt răspuns posibil e ca odrasla să cedeze la solicitările părinților, caz în care devine „vedeta“ sau „cel care face pe plac“.

Întrucât un comportament „rău“ ne declanșează toate temerile în calitate de părinți, ne admonestăm copiii, îi facem să se simtă vinovați, ba chiar îi evităm, în speranța că se vor schimba. Rareori se întâmplă așa. În schimb, le perpetuăm controlul până ne scapă de sub control. Când beneficiază de atenție negativă pentru un comportament negativ, copiii învață că, dacă se poartă suficient de urât, părinții îi vor observa, în cele din urmă.

Unii copii respinși de familie cresc și ajung receptorii tuturor eșecurilor unei familii. Terapeuții îi numesc pe acești copii pacientul identificat al familiei. Când părinții nu sunt stăpânii propriei umbre, proiectează inevitabil această umbră asupra unuia dintre copii, care devine receptaculul pentru emoțiile neexprimate, dezintegrate ale familiei. Ocazional, proiecția cuprinde mai mult de un singur copil. Astfel de copii cresc cu un sentiment puternic de vinovăție și sentimentul că sunt intrinsec „răi“.

Când acești copii devin părinți, își proiectează sentimentele de „răutate“ asupra propriilor copii sau partenerului, punându-i în rolul „celui rău“. Dacă sunt deosebit de sensibili la propria rebeliune, pot ajunge să fie în permanență vigilenți la semnele de rebeliune ale copiilor lor, ceea ce îi face să devină fie prea permisivi, fie să controleze excesiv. Astfel de părinți nu își dau

seama că ambele abordări duc la crearea unui rebel.

NEÎMPLINIREA TA NU ÎȚI REFLECTĂ ADEVĂRATA FIINȚĂ

Nici durerea și nici neîmplinirea ta, indiferent ce formă ar lua, nu te reprezintă cu adevărat. Nimic din ele nu îți atinge ființa esențială. Din acest motiv, orice ți s-ar fi întâmplat în trecut, nu trebuie să te definească astăzi.

În ciuda întregii dureri a vieții, ființa ta adevărată, cu bucuria sa iubitoare intrinsecă, nu dispare niciodată, deși nu reușește să se dezvolte și, ca urmare, e acoperită de alte straturi și o pierzi din vedere. Ce loc mai bun să îți descoperi ființa esențială și să integrezi aspectele neintegrate ale sufletului tău decât relația părinte–copil? Procedând astfel, vor avea de câștigat nu doar copiii tăi, ci și tu.

Puțini dintre noi au avut norocul de a fi fost crescuți de părinți care sunt în legătură cu bucuria lor interioară. Copiii care au acest noroc cresc cu o ușurință a spiritului și o încredere intuitivă că viața e bună și înțeleaptă. Ei știu că nu trebuie să le fie teamă de viață, ci trebuie primită cu brațele deschise. Copiii aceștia își privesc părinții valorificând o legătură din ei care transcende fizicul și învață astfel să își exploateze propria legătură cu sursa.

Capitolul 11
Un cămin construit pe *ființă*

Ca adulți, suntem preocupați de activitatea constantă. Mulți dintre noi își umplu fiecare moment cu o activitate sau alta. Respectul de sine se fundamentează pe cât facem, cât câștigăm, cât de bine arătăm și cât de conectați social suntem.

Copiii noștri nu acționează din starea aceasta maniacală până nu îi învățăm noi să fie așa. Din acest motiv, a fi un părinte conștient înseamnă a acționa din altă perspectivă decât cea dictată de societate. Succesul unui copil se măsoară după criterii diferite. În loc să fie inundat cu activități și presat să reușească într-o lume concepută de adulți, copiilor li se permite să trăiască momentul și să celebreze natura organică a existenței lor. În cadrul acestei abordări, notele și măsurătorile externe ale reușitei sunt considerate doar o mică fațetă a unei imagini mai mari.

Pentru a-i putea încuraja să se bucure pur și simplu de viață, trebuie să nu programăm excesiv viața copiilor. În schimb, trebuie să permitem ca primii lor ani să fie dedicați jocurilor și orelor de leneveală. Dacă sunt prinși într-o agitație a activității permanente, de dimineața până noaptea, chiar înainte de a împlini cinci ani, cum vor reuși oare copiii să se conecteze cu ei înșiși?

Adevărul e că, pentru mulți copii moderni, programul ocupat se datorează mai mult inabilității *părinților* de a sta liniștiți decât

nevoii copilului de a face atât de multe. Am fost crescuți să trăim într-o stare permanentă de „a face“. Nu e vorba doar de activități fizice, cum ar fi munca, exercițiile fizice sau rezolvarea unor comisioane care să ne țină ocupați, ci și de permanenta etichetare, categorisire, evaluare și teoretizare mentală. Mintea modernă este atât de ocupată, încât ne-am pierdut abilitatea de a întâlni o persoană sau o situație cu o *energie neutră*. În schimb, când avem în față un „altul“, fie că e vorba de o persoană sau un eveniment, impunem imediat individului sau situației ideile noastre preconcepute despre ce e corect sau greșit, bun sau rău.

Privește părintele care răspunde unor aspecte inconfortabile ale vieții sale cu anxietate, frustrare, supărare sau înjurături. Stai în trafic alături de el și observă cum își judecă și etichetează experiențele. Este incapabil să observe cu calm faptul că stă în trafic și să fie împăcat cu situația, incapabil să se găsească într-o situație dificilă și doar să observe că pare dificilă. Un astfel de părinte le lasă copiilor săi o moștenire care mandatează ca toate experiențele să fie judecate și etichetate, mai ales cele „rele“. Când suntem incapabili să venim în întâmpinarea realității copiilor noștri dintr-o stare de *a fi*, ei învață că viața nu poate fi pur și simplu experimentată *cum este*.

Tot acest „făcut“ este o tentativă de a ne alina sentimentul incompletitudinii, așa cum se poate vedea din exemplul unei mame care renunță la propria viață pentru a fi alături de copiii ei doar pentru a se angaja într-o activitate nesfârșită „de dragul copiilor“. La exterior poate părea o mamă devotată, care își duce copiii la lecțiile de balet și meciurile de baseball, care gătește și face curățenie constant pentru ei. Și totuși, dat fiind că sentimentul sinelui e afirmat în funcție de ce face pentru copiii ei, dăruirea ei e condițională. Pentru că programul ei talmeș-balmeș este condus după nevoia ei de a-și potoli propria angoasă, este *incapabilă* să fie prezentă pentru nevoile copiilor ei și, în schimb, își folosește copiii indirect pentru a-și împlini fanteziile

neîmplinite. Dacă aceștia nu reușesc să se adapteze la cerințele ei, nu poate tolera situația, ceea ce duce la și mai multă dinamică nesănătoasă de manipulare a copiilor, pentru a-i face să fie „buni“.

Am văzut asta întâmplându-se unei mame cu doi copii. O creatoare de modă care a renunțat la carieră pentru a fi mamă cu normă întreagă, mama aceasta se concentra asupra copiilor ei până la punctul în care întreaga zi evolua în jurul lor. Excesiv de zeloasă și de implicată, îi ducea la activități în fiecare seară, ceea ce însemna că era permanent în mașină, mergând de colo-colo să îi ia și să îi ducă undeva. Pentru ea era extrem de important ca ei să exceleze la școală și la celelalte activități. Dat fiind că fiica era o înotătoare de succes, iar fiul un pianist-vedetă, mama nici că ar fi putut fi mai mândră de ei și trăia pentru momentele lor de glorie. Ea era primul părinte care ajungea la toate evenimentele lor, acestea fiind ocaziile care o făceau să se simtă demnă ca mamă și ca ființă umană.

Apoi, într-o zi, consilierul școlar a chemat-o pe mama respectivă să îi spună că fiica ei mărturisise că e bulimică. Fetița cedase, spunând că e îngrozită că ar putea afla mama ei și repeta: „Vă rog să nu-i spuneți mamei. Are să mă urască. O să fie așa dezamăgită de mine“. Fiica avea doar opt ani când a devenit bulimică după ce fusese presată să arate mai slabă în costumul de baie.

În momentul respectiv, mama a pus frână în viețile tuturor. A fost prima dată când s-a gândit la taxa pe care o plăteau din bunăstarea emoțională a copiilor ei pentru activitățile nesfârșite. Până la momentul respectiv, presupusese că face tot ce poate pentru ei. Nu-și imaginase vreodată că toată presiunea ar putea avea un efect advers. De unde să fi știut? Când era mică, nu fusese purtată pe la activități și nici nu i se dăduse prea mare atenție de către părinți, care călătoreau mult, lăsând-o cu bona. Făcând lucruri pe care propria mamă nu le făcuse pentru ea,

mama aceasta își imaginase că e un părinte devotat. În mod ironic, dorința ei să le ofere copiilor copilăria de care ea însăși fusese privată îi făcuse pe cei mici să se simtă la fel de singuri și de neglijați cum se simțise și ea. Numai că în cazul copiilor sentimentele fuseseră ascunse în spatele ocupației, pentru că ei simțeau că trebuie să continue, de dragul mamei lor.

Lecția e că dacă ne învățăm copiii să își afirme sentimentul de identitate în relație cu „a face“, vor fi nefericiți ori de câte ori viața îi dezamăgește în vreun fel.

ȘTIAI CĂ ANXIETATEA ESTE O FORMĂ DE „A FACE“?

Una dintre cel mai des întâlnite forme de a „face“, pe care o folosim pentru a ne masca incapacitatea de *a fi,* este anxietatea.

Când părinții reacționează la circumstanțe cu îndoială, ezitare, pesimism sau neîncredere, incapabili să stea calmi în realitatea prezentă, căutând anxioși răspunsuri privind felul în care va arăta viitorul, și copiii se orientează în același fel în viață. Dat fiind că astfel de părinți nu privesc dificultățile vieții ca pe o invitație de a se conecta cu rezistența lor, în loc să dezvolte o atitudine de „vai de mine“, copiii lor își dezvoltă același răspuns emoțional la propriile probleme. Moștenirea amprentei anxietății creează un sentiment de victimizare și dorința de a juca rolul martirului.

La fel, când părinții interacționează cu momentul prezent astfel încât să se concentreze asupra a ceea ce simt ei că lipsește, lipsa devine lentila prin care copiii lor privesc lumea. Acesta e rezultatul resimțirii unui asemenea gol încât, ori de câte ori privim lumea care ne înconjoară, ne concentrăm asupra aspectelor care ne sunt familiare, adică toate lucrurile despre care credem că ne lipsesc. De asemenea, nu suntem obișnuiți să operăm cu un sentiment de abundență, astfel că nu putem

recunoaște abundența în univers.

La unii dintre noi, anxietatea alimentează nevoia de a fi „perfect“, cea ce duce la o compulsie de a ne „repara“, datorată dorinței de a obține aprobarea tuturor. Pentru alții, anxietatea alimentează exact opusul dorinței de aprobare, care ia forma unui spirit de rebeliune. Tot mai considerăm că ar trebui să fim perfecți, tot ne mai dorim să ne reparăm, tot ne dorim aprobarea, dar acestea sunt umbrite de comportamentul actual.

Mai mult decât orice, anxietatea tinde să iasă la suprafață sub forma nevoii de a controla. Când nu putem sta cu noi așa cum suntem, abandonăm legătura cu propria autenticitate. În locul autenticității, fie căutăm să ne stabilim un sentiment de a „deține controlul asupra noastră“ supunându-ne voinței altcuiva, fie încercăm să simțim că deținem controlul dominând pe altcineva, mai ales pe copiii noștri. În încercarea de a ne reduce anxietatea, suntem porniți să ordonăm circumstanțele din viața noastră, să dictăm rezultatul situațiilor și să organizăm oamenii printre care trăim.

Faptul că ne facem griji ne dă un sentiment asigurător că „facem“ ceva, ne păcălește să ne imaginăm că avem cumva controlul asupra lucrurilor. „Făcând“ mental ceva, avem sentimentul că luăm măsuri. Însă, dat fiind că grijile sunt orientate către viitor, asupra lucrurilor care încă nu s-au dezvoltat, ne deturnează de la a iniția acțiuni pozitive în prezent. Adevărul e că îngrijorarea e o mască pentru teama noastră de a fi „prezenți“ în *prezentul* nostru. Paradoxal, când suntem cuprinși de anxietate, ne temem, de fapt, să *trecem la conducerea* situației într-un mod care ar putea schimba lucrurile în mai bine. De fapt, când ne examinăm cu atenție anxietatea, avem de-a face în realitate cu o stare *pasivă* — un element de distragere care ne permite să ne umplem capul cu gânduri ocupate, care par a fi răspunsuri active la situația noastră, dar care sunt, de fapt, neputincioase. Deși încercăm să ne impunem controlul prin

poziția adoptată într-o problemă, prin intermediul gândurilor noastre sau căutând să ne impunem altora voința noastră, rareori luăm măsurile necesare pentru a modifica lucrurile.

Anxietatea generată de gândul de a ceda în fața realității noastre se manifestă în diferite moduri. Unele dintre ele merită explorate. De exemplu, ori de câte ori viața nu se dovedește a fi cum ne dorim, avem un sentiment copleșitor că suntem „deasupra“ vieții, ceea ce înseamnă că altora ar trebui să nu le meargă bine, nu persoanelor „speciale“, cum suntem noi. Ne spunem: „Nu trebuia să mi se întâmple mie chestia asta. Nu se poate întâmpla așa ceva acestei familii. Nu-mi vine să cred că eu, dintre toți oamenii, trebuie să trec prin așa ceva. Am nevoie de mai multe de la viață. Nu asta am negociat. Nu pentru asta am muncit din greu“.

Alții se complac într-un sentiment generalizat de victimizare, chiar martiriu, când lucrurile iau o turnură pe care nu o anticipaseră. Ne considerăm ghinioniști. „Mereu pățesc asta“, spun mulți dintre noi. „Mereu pierd la final. Nu pot să câștig niciodată.“ Putem chiar să ajungem să credem că toată lumea vrea să ne facă rău. Mergând mai departe pe același fir, putem ajunge să credem că viața nu e doar nedreaptă, ci și nesigură. Dialogul nostru intern curge cam așa: „Nimănui nu îi pasă decât de sine. Totul e un concurs. Urăsc să trăiesc într-o lume care se învârte în jurul banilor, nu al iubirii. Oamenii fac lucruri atât de rele, de crude, de răzbunătoare. Nu poți avea încredere în nimeni pentru că ființele umane nu sunt demne de încredere. Lumea asta e un iad“.

Unii dintre noi dau vina pe ei înșiși pentru necaz, lucru care nu face decât să sporească nefericirea. „Numai eu sunt de vină“, ne spunem noi. „Eu atrag nenorocirile în viața mea. Îmi merit soarta.“ Sau putem să ne îndreptăm sentimentul de victimizare în afara noastră, spunându-ne lucruri precum: „Nu m-au iubit niciodată cu adevărat. Ar fi trebuit să fie mai atenți la mine. Ce

bine era dacă le păsa mai mult. Ei m-au pregătit pentru eșecul acesta. De ce nu mă ascultă mai mult?“.

Cu o astfel de perspectivă, provocările vieții sunt întâmpinate cu o contracție a sentimentelor, nu cu un sentiment de expansiune. Anxietatea rezultată alimentează un sentiment de disperare și distragere care, la rândul său, duce la eșec, iar acesta se traduce prin motivare redusă, care conduce către și mai multă anxietate și paralizia ce însoțește o astfel de anxietate. Din cauza fricii de a ne angaja față de viață, datorită temerii noastre de eșec, ne creăm obstacol după obstacol. Confruntați cu o altă situație dificilă, vedem doar probleme, nu și soluții.

Mulți dintre noi creează în mod repetat situații în care ne sabotăm singuri pentru a ne hrăni mentalitatea de „nu pot“. De exemplu, începem să ne pregătim pentru examene cu întârziere. Când avem rezultate proaste din cauza procrastinării, transpunem acest fapt în convingerea că suntem „incapabili“. Sau începem proiecte, dar nu le terminăm, nu doar pentru că ne lăsăm distrași, ci și pentru că ne punem obstacole în cale, fapt care ne întărește convingerea de incompetență. Chiar dacă, la un moment dat, inițiem schimbarea pozitivă în viața noastră, resimțim schimbarea respectivă ca fiind discordantă din cauza lipsei de familiaritate, care generează atât de multă anxietate, încât abandonăm schimbarea și revenim la pasivitatea noastră. Convinși că trebuie să cunoaștem finalitatea unei situații înainte de a ne implica în ea, ne angajăm într-un demers doar dacă știm sigur ce se va întâmpla. În lipsa certitudinii, ne simțim prea vulnerabili, prea expuși.

Dacă ai crescut alături de părinți a căror reacție primară la viață era anxietatea, asta le vei transmite și tu copiilor, dacă nu te supraveghezi atent și distrugi conștient tiparul respectiv. Copiii tăi vor ajunge să privească viața ca fiind intrinsec amenințătoare. Vor învăța de la tine să se teamă tocmai de darul care le poate da puterea să dea piept triumfători cu pericolele

vieții, respectiv încrederea lor intrinsecă, bazată pe „cunoașterea“ lor interioară. Ajungând să se îndoiască de ei, vor crede iluzia că, dacă nu își fac griji dintr-un motiv sau nu găsesc ceva care să nu le placă la viața lor, își poartă singuri ghinion.

Un astfel de ciclu, transmis din generație în generație, se întrerupe doar atunci când descoperim că *îngrijorarea este o mască pentru teama de a fi prezent*. Devenind prezenți, ne putem ajuta copiii să își dezvolte încrederea că viața este intrinsec înțeleaptă.

CARE E SURSA FRICII NOASTRE DE PREZENT?

Mulți dintre noi sunt îngroziți să stea de unii singuri și să își trăiască singurătatea. A ajunge față în față cu singurătatea noastră absolută ne sperie. Din acest motiv, ne umplem zilele cu proiecte și dispozitive — motivul pentru care căutăm modalități nesfârșite de a ne insera în viețile copiilor noștri.

Desigur, la rădăcina acestei frici e teama noastră de moarte. Este vorba despre o realitate pe care nu suntem pregătiți să o acceptăm, motiv pentru care ne trăim viața prefăcându-ne că moartea ne va ocoli. Până când ajungem să ne acceptăm mortalitatea, ne aglomerăm viața cu zgomot și teatralitate, care ne întăresc sentimentul că suntem „vii“. Ne controlăm copiii, ne certăm cu partenerul și ne punem în situații neplăcute la serviciu din același motiv. Prin intermediul fiorului activității, ne asigurăm că suntem „vii“. Fără toată această activitate, am fi îngroziți că nu numai că nu *avem* nimic, ci și că nu *suntem* nimic. Intrarea în acest vid e cea mai mare temere a noastră.

Teama e complexă atunci când avem convingerea că viața și moartea sunt cele două capete ale unui spectru liniar. O astfel de perspectivă naște anxietate, însoțită de sentimentul că trebuie să ne grăbim în viață, indiferent de preț. Totuși, dacă îmbrățișăm

perspectiva că viața și moartea sunt doar puncte pe un continuum, ne putem lăsa atașamentul maniacal de identitatea „aceasta“, de viața „aceasta“, de rolul „acesta“ să fie subsumat accepțiunii că viața merge mai departe. Ca urmare, ne slăbim strânsoarea asupra stării egotice și ne permitem să zărim în treacăt ființa noastră reală.

Indiferent cât am încerca să ne ascundem de realitatea mortalității noastre, știm cu toții că viața e delicată și extrem de fragilă. Trăim cu accepțiunea aceasta, în ciuda tentativelor de a o nega. Chiar dacă e răscolitor să confruntăm semnificația sa, nu ar fi mai bine să fim sinceri cu noi? În final, acceptarea naturii acesteia fragile, clipă de clipă, a existenței noastre ne dă putere. În loc să ținem la distanță accepțiunea prin dramatism emoțional, e mai înțelept să acceptăm calitatea *așa cum e* a vieții.

Teama de moarte ne ține atașați de eul nostru, astfel că avem impresia că suntem o entitate izolată. În schimb, odată ce acceptăm caracterul peren al vieții, ne deșteptăm în privința legăturii sale totale și a minunii cotidiene. În acest punct se însuflețește călătoria parentajului. Prețuind fiecare moment al existenței copiilor noștri, ne bucurăm de fiecare experiență, mai ales de cele care par banale. Încetăm să mai pierdem vremea și energia pe demersuri care nu ne aduc, în cele din urmă, nicio bucurie. Nu ne mai irosim viața pe lucruri materiale impersonale, realizând că nu contează decât legătura cu noi și relațiile din viața noastră.

Nu e ușor de acceptat că, în cele din urmă, călătoria aceasta a vieții e doar a noastră. Ne e teamă că ne vom simți izolați și singuri dacă ne pretindem cu adevărat unicitatea. Se întâmplă așa pentru că, în măsura în care ne suntem străini nouă înșine, simțim că nu avem echipamentul necesar pentru a avea grijă de noi. Nici nu ne dăm seama că prin experiența drumului nostru unic putem atinge atât împlinirea personală, cât și uniunea cu toate ființele.

Copiii noștri ne pot conduce către unicitate pentru că ei știu instinctiv cum *să fie*. Știu intuitiv cum să trăiască în corpul lor și să răspundă spiritului lor. Sunt pe deplin conștienți de nevoia de a întâlni realitatea așa cum se prezintă și sunt capabili să răspundă într-un mod în care noi, adulții, adesea nu o putem face. Din acest motiv, de la copiii noștri putem învăța cum să *trăim* cu adevărat.

În esență, ne e teamă să ne lăsăm în voia vieții *așa cum e*, iar teama aceasta ne ține într-o stare de reactivitate. Și totuși, e impetuos necesar să cedăm în fața spiritului copiilor noștri dacă vrem să îi creștem cu urechea îndreptată spre adevărata *lor* ființă. Putem să o facem afundându-ne dincolo de reacțiile noastre, de intelectualizare și chiar de cunoștințe, întâlnindu-ne pur și simplu copiii așa cum sunt, *ca de la o ființă la alta*.

DINCOLO DE A TRĂI „FĂCÂND“

Marea meteahnă a societății moderne e incapacitatea gravă de a fi cu noi înșine. Suntem atât de anxioși și perplecși și ne lipsește pacea. De ce? Pentru că suntem deconectați de la esența noastră. Dacă am fi conectați la ființa noastră interioară, nu ne-am distruge unii pe ceilalți, iar acum și planeta noastră, în cursa noastră nebunească pentru putere. Când suntem pur și simplu, nevoia de control e abandonată pentru un sentiment de unitate și putere personală. Fiind atenți la ființa noastră interioară, ne dezvoltăm automat un respect pentru viață și compasiune pentru toate ființele, mai ales cele cu mai puțină putere.

Odată ce am înțeles că răspunsul la anxietatea copiilor noștri nu se găsește în lumea exterioară, ci în relieful lor intern, în loc să îi încurajăm să caute gratificarea exterioară imediată pentru a-și calma anxietatea, îi învățăm să se angajeze în propria imaginație. Dacă suntem un părinte conștient, avem răbdare și deci nu ne grăbim să îi impunem copilului fiecare activitate și

cunoștință. Știm că perioada copilăriei nu este cea în care fructul se coace, ci perioada în care se plantează semințele. Mai înțelegem și că e alegerea copiilor noștri ce semințe dintre cele plantate să ude, ghidați fiind de înțelepciunea lor înnăscută și de sentimentul destinului. Cu alte cuvinte, un părinte conștient are încredere implicită în intuiția copilului său privind propriul destin. A trăi conștient înseamnă să nu te concentrezi doar asupra rezultatelor, ci și asupra procesului, nu asupra perfecțiunii unei activități, ci asupra curajului nostru de a învăța din propriile greșeli. Înseamnă să fii conștient că prezentul e singurul moment relevant. Înseamnă să ai încredere că viața e un profesor constant, dornic și înțelept.

Pentru a trăi într-o stare de a fi e necesar să te conectezi la pulsul interior. Când acționezi din poziția aceasta centrată și liniștită, toată activitatea rezultată este o simplă manifestare a scopului tău mai adânc. Venind din acest loc, nu te mai angajezi într-o căutare după alta, ci îți dedici energia conștientizării liniștii interioare. Liniștea aceasta interioară se manifestă ca *prezență*, iar prezența este caracteristica de bază a spiritului treaz, receptiv și aprobator al unui părinte conștient.

Ca părinți, dacă nu învățăm să trăim fiind, și nu făcând, ascultându-ne vocea interioară în loc să ne lăsăm conduși de factori externi, călătoria părinte–copil va fi alimentată de anxietate și teatralitate. Când trecem de la a face egotic la a fi autentic, perspectiva asupra lumii ni se schimbă. Ne trezim că nu ne mai concentrăm asupra nevoii, ci asupra serviciului adus; nu mai simțim lipsa interioară, ci simțim abundența; nu ne mai simțim blocați, ci plutim; nu mai suntem blocați în trecut, ci prezenți acum.

Deși schimbarea este esențială dacă ne dorim să fim părinți conștienți, nu e una ușor de făcut pentru un părinte. Facem pentru că ni se pare mai ușor să spunem da acelor aspecte ale vieții care țin de performanța în societate a copiilor noștri, și mai

puțin de ființa lor autentică. Și totuși, dacă ne deplasăm axa pentru a ne putea bucura de a fi pur și simplu, astfel ca toate activitățile noastre să curgă din starea aceasta copilărească, ne trezim onorându-ne spontan copiii pentru calitățile acelea mai puțin cuantificabile, dar infinit mai importante — calități precum autenticitatea, admirația, bucuria, pacea, curajul și încrederea.

Când suntem concentrați asupra locului unde vor ajunge în viață copiii, le transmitem că „timpul înseamnă bani“, în loc să îi învățăm că timpul e infinit când e trăit în prezent. Părinții care trăiesc într-o stare de a fi își învață copiii să trăiască pentru scopul lor interior, care se naște din spiritul lor, nu pentru bani sau imagine. Copiii sunt la fel de fericiți când au la cină un fruct mic sau un meniu exotic. Ochii lor nu caută lucruri de care să se atașeze, ci lucruri la care să renunțe. În loc să își impună voința asupra vieții, se lasă purtați de val. Viața este văzută ca un parteneriat în care lumea exterioară le îmbogățește viața interioară și invers.

MOMENTUL E ACUM

Copiii nu ne vor fi mereu prin preajmă, ci, în scurt timp, vor avansa către propriile vieți. În decursul celor câțiva ani în care îi avem pentru noi, îi putem ajuta să se trezească în privința plinului din ei, pentru că la vasul acesta interior vor apela când vor fi singuri la facultate și supuși presiunilor, implicați într-o relație și luptându-se cu intimitatea sau într-o criză financiară și anxioși. Ca să poată fi pregătiți pentru toate acestea, trebuie să le hrănim zilnic spiritul.

Mulți dintre noi privesc momentele când ieșim împreună la restaurant sau mergem împreună în vacanță ca pe ocazii de a ne conecta, dar momentele obișnuite — când le facem baie, când stăm la masă, când așteptăm un autobuz, când mergem cu mașina, când stăm la coadă — sunt cele mai bune pentru a întări

conexiunea emoțională. Dacă nu înțelegem potențialul de conexiune al fiecărui moment al fiecărei zile, vom rata nenumărate ocazii minunate de a interacționa cu copiii noștri.

Când copiii tăi îți vorbesc, e bine, dacă se poate, să lași deoparte tot ce faci și să le acorzi atenția ta deplină, privindu-i în ochi. Dimineața, e important să îți întâmpini copiii și să îi abordezi vreme de măcar câteva minute înainte să se instaureze agitația de peste zi. Când vă grăbiți să plecați de acasă, îi poți aborda cu un cântecel, le poți spune glume sau vă puteți juca de-a cine e gata primul.

De asemenea, există diferite alte modalități minore prin care vă puteți conecta de-a lungul zilei. De exemplu, când treci pe hol pe lângă ei, poți să le atingi fugitiv pielea sau să îi strângi de mână. În momente alese la întâmplare, mergi la ei și spune-le ce nebun ești după ei. Când mergi să îi iei de la școală, întâmpină-i cu acceptare completă, niciodată cu critici, și invită-i să îți spună poveștile lor. Când stați la coadă la magazin sau la semafor, conectează-te gâdilându-i, dacă sunt foarte mici, sau povestindu-le cum a fost ziua ta și întrebându-i cum a fost a lor, dacă sunt mai mari. De asemenea, câtă vreme sunt plecați de-a lungul zilei le poți scrie o scrisoare sau un bilețel în care să le spui că te-ai gândit la ei și că îți e dor de ei.

E foarte important să te bucuri de umorul copiilor tăi și să te asiguri că râzi alături de ei cel puțin o dată pe zi. Le poți permite și să te învețe câte ceva despre tine sau despre ei în fiecare zi. Când se face seară și vine ora de culcare, tratează ora respectivă ca fiind una sacră, permițându-le să bată câmpii și să se relaxeze în brațele tale, dacă asta își doresc. Astfel, ora de culcare devine un ritual.

Dat fiind că suntem cu toții indivizi unici, diferă modul în care fiecare dintre noi își manifestă legătura cu copiii. Cheia e să fim acordați la ritmurile inerente ale copiilor noștri. Când ne lăsăm purtați de felul lor natural de a fi, descoperim că suntem

capabili să fim în mai mare măsură prezenți, deschiși și angajați.

Privește un copil, mai ales un sugar sau un copil mic, și vei descoperi secretul ca să poți duce o viață conștientă. Copiii locuiesc natural în momentul prezent. Deși se susține că sugarii sau copiii mici au o conștiință minimală, ei sunt cei care întrupează cele mai multe elemente ale traiului conștient. Cum? Prin abilitatea lor de a răspunde vieții în forma ei *așa cum e*, fără povara unor elemente egotice, cum ar fi teama, vinovăția, atașamentul sau nevoia de a controla. Când îi creștem inconștient, îi scoatem din mediul acesta natural și îi facem să simtă presiunea viitorului. Smucindu-i din prezență în minte, îi facem să își schimbe spontaneitatea cu predictabilitatea obiceiului.

Mai ales copiii foarte mici sunt capabili să se reinventeze în fiecare clipă. Intrinsec spontani, nu se tem de o abordare fluidă a vieții, care îi face să fie deschiși în fața schimbării. Văd o floare și se opresc să se uite la ea sau observă un nor și sunt în stare să lase baltă ce făceau pentru a-i admira umbra. Pentru că au o imaginație nelimitată, înrădăcinată într-un relief intern luxuriant, se pot juca în nisip cu orele, fără a avea nevoie de vreun dispozitiv sau aparat care să îi distreze. Conștienți mereu că sunt în propriul trup, îi onorează nevoile fără a se rușina, astfel că, atunci când le e foame, mănâncă și când le e somn, dorm.

Poate fi înfricoșător să răspundem prezentului ca și cum ar fi singurul moment relevant pentru că, în loc să interpretăm o situație conform trecutului, ni se cere să vedem elementele noi din fiecare situație, la fel cum face un copil mic. Avem niște modalități destul de inteligente de a deghiza obsesia noastră pentru trecut și a ne chinui pe marginea viitorului. Regretul, remușcarea, vinovăția și nostalgia sună atât de onorabil, dar reprezintă o simplă preocupare pentru ziua de ieri. La fel, grijile, visele despre ce va fi și planificarea și organizarea în exces pot

lăsa impresia că suntem preocupați ca lucrurile să iasă cum trebuie, dar sunt forme de preocupare pentru ziua de mâine.

Când suntem orbiți de trecut sau tânjim după viitor, ratăm ocaziile evidente pentru cei înțelepți, dar invizibile pentru mintea supraaglomerată care analizează în exces. Până să ne dăm seama, pierdem legătura cu sinele nostru autentic și deci cu ceilalți. Sinele autentic se dezvoltă doar prin conștientizarea momentului prezent. Pentru a crește un copil astfel încât să fie conștient, e esențial ca noi, părinții, să începem să trăim pe fusul orar al prezentului. Indiferent de cât de dezordonat sau insuportabil de dureros ar fi momentul prezent, doar modul în care îl *judecăm* ne face să vrem să îl evităm, nu momentul prezent în sine.

Orice a fost sau orice ar putea veni, măcar în clipa aceasta îți poți privi copiii diferit. Chiar aici, în momentul acesta, te poți obișnui cu o conștiință modificată. Chiar dacă o poți face doar vreme de clipe în fiecare zi, momentele acestea au puterea de a afecta destinul copilului tău. Conștientizarea nu este un fenomen de tip totul-sau-nimic, iar fiecare moment în care ești conștient are o mare putere. Fiecare moment în plus în care te conectezi cu copilul tău înseamnă unul mai mult față de ieri.

Capitolul 12
Minunea normalului

Cu toții ne dorim să avem copii speciali pentru că astfel ne simțim și *noi* speciali. Dar care e prețul plătit de copiii noștri?

Unii dintre noi sunt atât de nerăbdători să crească următorul Einstein, Michael Phelps sau următoarea Julia Roberts, încât ne forțăm copiii să exceleze la o activitate sau alta. Vrem să fie nu doar buni la ceva, ci *grozav de buni* la ceva. Cu toții cunoaștem senzația de mândrie care ne cuprinde când spunem lumii că avem un copil „de nota zece“, un înotător de top, un actor premiat, un jucător sclipitor de tenis sau că „a fost acceptat la Harvard“. Mai ales când sunt mici, copiii noștri rezonează și se forțează să stingă setea eului nostru.

Unul dintre motivele pentru care tânjim atât de mult să avem copii plini de succes e că avem tendința de a căuta validare prin intermediul lor. Îi evaluăm în funcție de colegii lor. Se descurcă mai bine sau mai prost decât copiii prietenilor noștri? Citesc mai bine sau mai prost, scriu mai bine sau mai prost, sunt mai buni sau mai slabi pe teren sau în arenă? Suntem nerăbdători să maximizăm potențialul copiilor noștri.

Deși copiii noștri nu se nasc cu niciuna dintre aceste preocupări lumești, învață devreme că fac parte dintr-o lume competitivă împărțită tranșant între cei care reușesc și cei care nu. Învață că sunt măsurați în funcție de criterii exterioare lor: note, remarcile profesorilor, felul în care sunt văzuți de ceilalți

copii. Din păcate, învață și despre etichete: TDA[3], TSA[4], dificultăți de învățare, tulburare bipolară — și, la celălalt capăt al spectrului, înzestrat și talentat. Învață că li se evaluează permanent comportamentul. Dacă nu corespund unor criterii acceptate social, se trezesc supuși umilinței.

Când ne învățăm copiii că succesul lor în viață depinde de performanță, copilăria e orientată către viitor, în loc să fie trăită pur și simplu ca o copilărie. Copiii învață că nu e suficient cine sunt, *așa cum sunt*, pentru lumea adulților. Nu e de mirare că se micșorează copilăria, astfel încât acum sunt etichetați ca bipolari și copiii de opt ani, în vreme ce copiii de paisprezece ani se confruntă cu tulburări alimentare, tentative de suicid sau chiar devin ei înșiși părinți.

Văd anxietate peste tot în jurul meu. Aproape toată lumea se grăbește către viitor. Nu prea există prezență, nu prea există timp pentru a savura ce e extraordinar în normal.

SĂRBĂTOREȘTI NORMALITATEA COPILULUI TĂU?

Un părinte căruia i s-a refuzat experiența normalității în copilărie nu va putea tolera normalitatea copilului său. Copilul va crește cu presiunea de a fi mereu extraordinar, lucru care va veni cu prețul autenticității. În loc să punem toată această presiune pe ei, nu ne putem bucura de normalitatea copiilor noștri? Putem oare găsi ceva special în starea lor normală?

Părinții îmi spun: „Dar vrem să ne expunem copiii la ce e mai bun din toate. Care e problema? De ce să nu îi dăm la balet și la tenis și la înot?“. Nu spun că părinții ar trebui să restricționeze dorința copiilor de a explora. A încuraja explorarea este o modalitate de a cinsti ființa copilului. Subliniez cât e de important să ne ajutăm copiii să înțeleagă că *sentimentul lor de valoare* nu e bazat pe realizări.

Chiar dacă e normal să ne dorim excelență din partea copiilor, e de preferat să nu se întâmple niciodată pe seama incapacității de a ne bucura de normalitate. Când le refuzăm normalitatea copiilor, îi învățăm să fie fermecați doar de exagerări ale vieții. Ajung să creadă că doar fastuosul și fabulosul trebuie observate și aplaudate, iar ca urmare țintesc mereu spre „mai mare“ și „mai bun“.

În schimb, când copiii noștri învață să aprecieze normalul, învață să locuiască *viața însăși*. Își apreciază trupul, mintea, plăcerea de a împărtăși un zâmbet și privilegiul de a relaționa cu cei din jur. Totul pleacă de la ce îi învățăm noi, ca părinți, să aprecieze.

Îți sugerez să subliniezi pentru copiii tăi următoarele momente care nu ies prea mult din comun:

Atingerea pielii când ne ținem de mână

Liniștea dimineții când ne trezim prima dată

Curgerea caldă a apei la duș când ne spălăm

Mirosul rufelor spălate când le împăturim

Apropierea familiei când ne așezăm la masă

Lumina soarelui care apune

Liniștea lunii când stingem lumina pentru culcare

Mâna copilului strângând creionul când scrie

Încântarea cu care începi o carte nouă

Gustul mâncărurilor noastre preferate

Minunea fiecărui element din natură

Încântarea de a dormi un prieten la tine

Bucuria primei înghețate dintr-o vară

Foșnetul frunzelor uscate ale toamnei

Asprimea frigului sec al iernii

Mirosul de aluat pus la copt când trecem pe lângă o pizzerie

Secretele nespuse din pereții unei biblioteci

Bucuria de a găsi un bănuț pierdut.

Când copiii tăi învață să se bucure de astfel de momente, dispare nebunia de a vrea mai mult, mai strălucitor, mai mare. Cresc pentru a deveni adulți care își concentrează atenția asupra *a ceea ce se află în fața lor*, nu a *ceea ce nu se află în fața lor*. Apoi, eliberați de așteptările tale, se bucură de normalitatea lor și adoptă așteptări care pornesc din *propriul* centru.

ILUZIA SUPRAPRODUCȚIEI VIEȚII

Când nu suntem ancorați solid în propria esență, avem tendința de a compensa creând o viață exterioară în care cam totul devine „ceva important“. În lipsa unui simț adecvat al valorii intrinseci, simțim nevoia de a exagera, de a ne da peste cap și de a analiza în exces.

De exemplu, copilul ia păduchi și noi ne comportăm de parcă s-ar fi produs un tsunami. Se alege cu o vânătaie și noi ne grăbim să o tratăm, adesea exagerând. Ia o notă de șapte și chemăm meditatorul. Un alt copil îl lovește și noi suntem gata să-i târâm familia prin tribunale. Ne minte și ne ieșim din fire. Se plictisește, așa că îi cumpărăm și mai multe aparate, a căror valoare de distracție va fi la fel de limitată ca a celor pe care le are deja. Împlinește treisprezece ani și dăm o petrecere demnă de o nuntă.

Considerând că mai mult înseamnă mai bine, că mai mare e mai strălucitor și că mai scump înseamnă o valoare mai mare, mulți membri ai societății moderne și-au pierdut abilitatea de a răspunde vieții fără a o transforma într-o producție de amploare.

Ca urmare, copiii noștri cresc considerând că viața trebuie trăită rapid și cu furie. În existența lor cotidiană, dramatismul ia fața simplității, fervoarea bate liniștea. Cresc dependenți de o viață cu suișuri și coborâșuri, incapabili să se mulțumească doar cu banalul și cu perspective slabe de a culege entuziasmul din mundan.

Copiii află cine sunt și ce le place cu adevărat dacă li se permite *să stea cu ei înșiși*. Inundați cu activități și supuși la lecții după lecții, cum ar putea spera să își recunoască vocea autentică din tot vacarmul acesta de a „face“?

Într-o zi, fiica mea de patru ani era neliniștită. Nervoasă și greu de mulțumit, îmi tot spunea că s-a plictisit și că nu are nimic de făcut. Primul meu instinct a fost să o salvez — și, în acest context, și pe mine! Oare un părinte „bun“ nu ar trebui să îi facă program copilului? Câtă vreme mă gândeam dacă ar trebui sau nu să dau drumul la televizor, să fac un proiect cu ea sau să o duc în parc, mi-a trecut prin minte: „Cum o să învețe să scape de plictiseală dacă eu o salvez de fiecare dată?“.

Copiii noștri își dezvoltă puterea emoțională când își gestionează emoțiile fără sprijin din exterior. Așa că i-am spus: „E în regulă să te plictisești. Nu e nicio problemă dacă te simți plictisită. Plictisește-te în continuare“.

M-a privit nu doar foarte dezamăgită, ci și de parcă aș fi fost ușor nebună. Când a plecat din camera mea, a bombănit sonor pentru ea și a continuat să bombăne mult timp după ce dispăruse din raza mea vizuală. După câteva minute, am observat că parcă nu se mai plângea. Când m-am dus în camera ei, am găsit-o fredonând fericită către păpușile ei.

Plini de imaginație de la natură, copiii pot răspunde la *așa cum e* cu trupul, sufletul și spiritul. Copiii noștri au nevoie doar de o cameră goală, de imaginația lor și de un partener de năzbâtii disponibil. Nu au nevoie de dispozitive scumpe sau de o cameră plină cu jucării, ci doar de creativitatea lor născută din

centrul lor nemișcat. Odată ce sunt în contact cu acel centru, învață să fie fericiți cu ce au, realizând că bucuria nu vine din afară, ci din ceea ce e înăuntru.

Privește un copil mic și te vei minuna de abilitatea sa de a face ceva din nimic — de abilitatea sa de a transforma o cameră goală într-o pânză pentru fanteziile sale și de a transforma cele mai obișnuite dintre momente în cele mai magice. Aștept cu fiica mea în stația de autobuz și imediat începe să se joace de-a magazinul, vânzând articole clienților ei imaginari. Eu mă agit și fierb, mă întreb când vine autobuzul, incapabilă să îmi imaginez orice altă realitate în afara propriei mele stări marcate de anxietate. Merg cu fiica mea să cumpărăm legume, mă grăbesc să le aleg, dornică să intru și să ies. Ea, pe de altă parte, e încântată să pună mâna pe fiecare. „Roșia asta e rotundă ca obrajii mei“, strigă ea, „și vânăta asta are forma lacrimilor mele“. O privesc uimită. Cum de nu vede decât potențial, când eu nu văd decât oboseală și agitație?

În etapa aceasta, copiii noștri sunt adevărați pionieri, sculptori, cântăreți, actori, dramaturgi, frizeri, designeri și piloți de curse. Sunt olari, bucătari, grădinari, pictori și oameni de știință. Locuiesc întreaga lume înăuntrul lor. Ce se întâmplă cu potențialul acesta creativ odată ajuns copilul la școală? Unde dispare izbucnirea aceasta de magie kinetică, nerestricționată? În ce măsură suntem responsabili de pierderea ei?

În nenumărate moduri subtile și mai puțin subtile, le ciobim copiilor abilitatea de a gândi imposibilul, limitându-i astfel să trăiască în cutii care pentru noi sunt confortabile. Ne spunem că e spre binele lor, dar, de fapt, o facem pentru a ne liniști nouă anxietatea. Încet, dar sigur, le erodăm sentimentul că viața e magică, în favoarea „realității“. Iată câteva dintre lucrurile pe care li le spunem:

„Nu poți să te faci pilot de curse, e prea periculos.“

„Mai întâi învață să stai cuminte, după aceea spune că te faci om de știință.“

„Nu ai ureche muzicală, cum să te faci cântăreț?“

„Actoria e pentru visători.“

„Oamenii din familia noastră nu se fac grădinari.“

„Ești prea scundă ca să fii model.“

„Cred că ar trebui să te faci profesor.“

„Cred că ai fi un doctor minunat.“

Când sunt plini de încredere și văd doar abundență, ocazii, expansiune și aventură, copiii au încredere cât un ocean în bunătatea universului. Noi avem obligația spirituală de a le permite să își cultive și îngrijească abilitatea înnăscută de a aborda viața. E prea devreme să le spargem balonul. Lasă-i să danseze și să nu își facă griji pentru performanță la final. Lasă-i să deseneze și să nu se preocupe de cât de bun sau de prost e produsul. Lasă-i să meargă la școală și să nu își facă griji pentru notele pe care le iau, realizând că, atunci când sunt prea preocupați de note sau de cât de bune rezultate au la un anumit hobby, încep să își piardă interesul de a învăța și se concentrează doar asupra perfecțiunii rezultatului. Lasă-i să zboare în imaginația lor fără a le spune că nu e practic să o facă.

Acestea fiind spuse, sunt la curent cu tot mai numeroasele dovezi care indică faptul că un copil este supus din uter unor influențe profunde, care îi pot afecta comportamentul, temperamentul și capacitatea de a îmbrățișa pe deplin viața. De asemenea, sarcina nu e un eveniment bine-venit pentru toate femeile, factor care poate avea un efect profund asupra copilului în curs de dezvoltare. Dat fiind că orice baie chimică pe care o generează mama câtă vreme e însărcinată ajunge instantaneu în sistemul sangvin al copilului, inclusiv hormonii de stres negativi,

e cu atât mai important să fii un părinte conștient cât se poate de devreme în viața copilului. Și totuși, orice pas în direcția parentajului conștient, indiferent când e făcut acest pas în dezvoltarea copilului, e mai bun decât niciunul.

Încurajează-ți copiii cu orice ocazie să își asculte vocea interioară, să iubească procesul învățării, să se bucure de stăpânirea unei abilități, să se bucure că își asumă un risc și să râdă singuri de ei când eșuează. Astfel îi vei învăța să își manifeste adevăratul potențial creativ. Mai mult decât atât, te vor învăța cum îl poți elibera *pe al tău*!

RENUNȚĂ LA URGENȚA DE „A FACE“

Incapacitatea de a aprecia vastitatea timpului liber este *învățată*. Copiii noștri învață să fie neliniștiți prin osmoză, când îi învățăm să se bazeze pe a fi mereu ocupați. Cresc apoi și devin adulți cărora nu le place să fie singuri în propriul trup, dar care trebuie în schimb să fie mereu în cluburi de noapte, cu prietenii sau la serviciu.

Pentru a putea pluti de la o stare la alta, copiii nu au nevoie de dispozitive sau alte forme de distracție. Sunt capabili să se adapteze de la o stare la alta destul de ușor, odată ce nu ne mai amestecăm noi. De fapt, când le umplem copiilor noștri viața cu nenumărate activități sau bagatele artificiale, le furăm imaginația și deci abilitatea de a-și genera propria plăcere.

Când ne golim viața de larmă, zgomot și distrageri, ne ordonăm programul pentru a crea spațiu, deschidem calea experiențelor vitale. De exemplu, admirăm un apus frumos și aproape că ne taie răsuflarea. Incapabili să ne luăm ochii de la curcubeul de culori în permanentă schimbare, ne trezim fără cuvinte. Suntem în așa măsură prezenți pentru experiența respectivă încât renunțăm la orice urgență a lui „a face“, aceasta fiind înlocuită de venerare și de o conștientizare transcendentală

a legăturii noastre cu toată realitatea.

Într-un astfel de moment nu e loc de ură, ostilitate sau atitudine critică, acestea fiind înghițite de serenitatea întinderii vaste pe care o avem în față. Întru totul în corpul nostru, dar într-o stare de conștientizare augmentată, ne bucurăm de anticiparea a ceea ce înseamnă cu adevărat să intrăm în experiențele noastre.

ÎNAPOI LA LUCRURILE DE BAZĂ

Unul dintre cele mai ușoare lucruri pe care le putem face pentru a ne ajuta copiii să revină la fluiditatea lor înnăscută este să reducem timpul petrecut la televizor sau în fața altor ecrane. Nu sugerez că televizorul sau computerul sunt rele pentru copiii tăi, ci doar pun la îndoială rolul pe care îl au în viața lor de zi cu zi. Există nenumărate diferențe între a le permite copiilor să se bucure de desene animate, emisiuni sau jocuri (mai ales la sfârșit de săptămână) pentru relaxare și a recurge la ele pentru a ne distrage de la a fi cu noi înșine. Dacă ecranul e folosit pentru a alina neliniștea sau plictiseala, copiii învață să fie dependenți de ajutoare externe pentru a-și domoli anxietatea.

Televizoarele și computerele servesc deseori nu doar ca ajutor când copiii sunt plictisiți sau supărați, ci și ca înlocuitor pentru relații. Folosite astfel, le fură copiilor ocazia de a învăța să stea cu emoțiile lor și să navigheze singuri printre propriile sentimente. Pe măsură ce copilul se afundă în zgomotul programului sau jocului, emoțiile sale sunt trunchiate. Televizorul sau computerul devin în scurt timp o obsesie, iar copiii își doresc să fie pornite în permanență, simțindu-se ciudat de liniștiți în amorțeala lor de prezența unui ecran.

Un alt pas pe care îl putem face este să înlocuim *achizițiile* cu *experiențe*. În loc să cumpărăm un dispozitiv, ne ducem copiii la zoo. În loc să cumpărăm un joc video, îi însoțim într-o tură cu

bicicleta. În loc să le luăm o mașină pretențioasă când împlinesc optsprezece ani, îi trimitem în excursie într-o țară din lumea a treia, unde trebuie să câștige bani pentru o mașină.

În primul și cel mai important rând, copiii noștri au nevoie de atenția noastră, nu de banii noștri. Darul atenției noastre este mult mai prețios decât orice am putea cumpăra cu bani. Dacă sunt învățați de la o vârstă fragedă să aprecieze relația noastră cu ei, în detrimentul lucrurilor pe care li le cumpărăm, pregătim terenul pentru ca ei să se poată baza pe ființa lor interioară, nu pe elementele exterioare. Un om va alege întotdeauna relațiile în detrimentul dispozitivelor sau al altor bunuri, cu condiția ca noi să nu îi fi corupt instinctul natural.

La sfârșit de săptămână, fiicei mele i se permite o oră la televizor sau o oră la computer. Într-o duminică, dat fiind că și eu și soțul meu eram acasă, am decis să jucăm împreună un joc. Pe măsură ce jocul avansa, mi-am dat seama că avea să dureze mai mult decât anticipasem, ceea ce însemna că avea să se facă ora de culcare înainte ca fiica mea să se poată bucura de ora ei la computer.

— Hai să oprim jocul, am propus eu, fiindcă ți-am promis o oră la calculator.

Mi-am imaginat că avea să iasă în grabă din cameră, bucuroasă că are să fie de una singură cu jocurile pe calculator.

Surprinzându-mă și umilindu-mă, mi-a răspuns:

— Nu vreau să mă joc pe calculator. Vreau să joc cu voi jocul ăsta.

Noi suntem cei care le fură copiilor dorința naturală de a fi aproape de noi — iar apoi deplângem acest lucru, în anii adolescenței, când nu vor să aibă de-a face cu noi.

În loc să alergăm să le cumpărăm copiilor noștri cel mai nou joc video, computer sau bijuterii — mai ales dacă au mai puțin de doisprezece ani —, cel mai mult îi ajutăm când îi încurajăm să ducă o viață simplă. Dacă ne văd agitați, promițând că le

cumpărăm o anumită jucărie când se plâng că nu o au, ajung să creadă că astfel de lucruri sunt cu adevărat importante. Însă dacă nu au parte de nicio reacție din partea noastră, învață să aprecieze ce au deja.

Ne ajutăm copiii să își dezvolte rezistența când nu ne panicăm cu fiecare ocazie. Se vor îmbolnăvi, vor căpăta vânătăi, se vor bate la școală, vor veni acasă cu note de opt (sau, Doamne ferește!, de cinci) și, în general, vor greși. Vor mânca prea multe dulciuri, vor uita să se spele pe dinți, își vor purta hainele pe dos, își vor pierde telefonul mobil, vor sparge telecomanda televizorului și ne vor încălca regulile. Asta e natura copilăriei. Dacă ne dezvoltăm un răspuns exagerat la nebuniile copiilor, învață să aibă reacții extreme ca ale noastre — reacții care, în anii adolescenței, pot include suicidul.

În vreme ce numeroși părinți își stresează enorm copiii, alții încearcă să își salveze copiii de la stres. Realitatea e că stresul e necesar pentru a putea crește. Să învățăm să tolerăm durerea de a-i vedea confruntându-se cu stresul, să le permitem să se confrunte cu disconfortul cauzat de propriile imperfecțiuni, să nu ne băgăm atunci când sunt forțați să aleagă între două opțiuni la fel de dorite sau nedorite — toate acestea sunt esențiale pentru dezvoltarea copilului.

În perioadele de stres și tensiune, capacitatea de a gândi în afara tiparelor poate fi lesne strangulată și se poate ofili. Din acest motiv, e crucial să îți înveți copiii să abordeze viața pe baza unui simț autentic al chemării profunde, nu pentru a împlini o dorință a eului. Odată ce au în ei puterea de a-și transforma greutățile, nu se vor trezi că nu pot subzista, pentru că vor ști că au în ei surse pentru orice. Vor transforma pietrele în nestemate pentru că te vor vedea că așa faci și tu cu viața ta.

Când stimulezi zilnic creativitatea copiilor tăi în același fel în care le oferi alimentația potrivită, îi înveți una dintre cele mai prețioase lecții: să se bazeze pe ființa lor interioară pentru a

rezolva problemele vieții. Ei au abilitatea intrinsecă de a gândi în afara tiparelor și doar anxietatea ta îi face să se îndoiască de vocea lor interioară.

O VIAȚĂ CARE OGLINDEȘTE CINE E COPILUL TĂU

Ca parte a exprimării ființei lor unice, viața unui copil trebuie să oglindească identitatea copilului. Camera ar trebui să îl reflecte, garderoba ar trebui să fie personală, coafura individuală. Mulți dintre noi nu își dau seama cât le îngustăm copiilor viziunea când îi învățăm că e de preferat să meargă pe calea deja bătută în loc să își croiască singuri drum. Din acest motiv, e înțelept să le cerem copiilor să contribuie la deciziile care privesc toate aceste domenii ale vieții lor. Astfel, *ei* aleg cum se manifestă lumea lor interioară.

Deseori, părinții susțin că odraslele lor nu ar face alegeri înțelepte. Îngăduie-mi să mă fac înțeleasă afirmând că nu susțin să le permitem copiilor noștri să decidă în ce oraș ar trebui să locuim sau la ce școală să meargă, deși, cu siguranță, își pot spune părerea în legătură cu aceste aspecte. E important să nu ne prefacem că avem de-a face cu miniadulți, capabili să acționeze rațional și înțelept. Ca părinți, e responsabilitatea noastră să avem o perspectivă asupra lucrurilor. Astfel, le oferim copiilor noștri opțiuni care sunt *adecvate* vârstei lor și aliniate abilității lor de a discerne cu înțelepciune. De exemplu, le permitem să aibă un cuvânt de spus în privința hainelor pe care le poartă în cea mai mare parte a timpului, în afara cazului în care vor să umble în bikini în mijlocul iernii, desigur. De asemenea, au un cuvânt de spus în privința activităților la care participă, inclusiv a lucrurilor precum restaurantele la care mănâncă familia, și le dăm și libertatea de a nu fi de acord cu noi când au un punct de vedere diferit. Astfel, învață să abordeze viața ca pe un proces

creativ care e mereu în derulare.

Ce minunat ar fi dacă fiecare părinte ar putea transmite copilului său: „Ești o persoană creativă. Lasă-ți imaginația liberă. Du-mă în locuri din imaginația ta pe care să le pot vizita și să mă pot minuna. Imaginează-ți tot ce vrei și exprimă-te fără teamă. Cum altfel să îți cunoști limitele? Ai capacitatea de a-ți pune amprenta unică asupra universului. În același timp, într-un sens, ești compus din mai multe ființe într-una singură, așa că nu te atașa prea curând de o singură modalitate de a te exprima. Nu trebuie decât să fii *tu* și poți exprima cine ești în orice fel alegi, pe măsură ce te dezvolți. Nu îți mai bate capul atât de mult cu «rațiunea» unui proiect. Dacă tu crezi în el, fă-l. Viața nu înseamnă banii pe care îi faci, ci este o chestiune de a face lucruri pentru pura plăcere de a le face“.

Poate mai mult decât orice, promovezi starea de bine a copiilor tăi când le demonstrezi bucuria care vine din ființa ta interioară. Când te văd trăind din simplul fapt de a fi, bucuros că exiști așa cum ești, fără a avea nevoie de a fi mereu în modulul de producție, regăsesc capacitatea aceasta și în ei. Își dau seama că sunt în final responsabili pentru propria stare interioară și învață să își acceseze propria bucurie, care călătorește alături de ei indiferent de circumstanțe.

Copiii tăi au avansat binișor pe calea către conștientizare când își dau seama că simplul fapt de a fi cu ei înșiși și cu tine, conectați la un nivel profund — ființă umană la ființă umană, fără intervenția unor distracții exterioare —, este sursa împlinirii. Stăpânind arta de a trăi astfel simplu, ei ajung să aprecieze tot ce are viața de oferit. Apreciind viața pentru *ceea ce e deja*, nu pentru ce își imaginează că ar trebui să fie, pentru *banalul* din ei, ceilalți și viața însăși capătă o dimensiune magnifică proprie.

[3] Tulburarea deficitului de atenție. (*N.r.*)

[4] Tulburări din spectrul autist. (*N.r.*)

Capitolul 13
Pune deoparte marile speranțe

Sunt întrebată adesea: „Ce vrei să fie copilul tău când o să fie mare?“. Întrebarea aceasta mă încurcă de fiecare dată, pentru că nu am idee ce ar trebui să devină fiica mea.

Răspund cu: „*Este* deja. Nu vreau decât să își cunoască deplinătatea, așa cum decurge ea din liniștea ei interioară. Odată ce va ști asta, va fi stăpâna lumii“.

Copiii vin la noi plini de ceea ce *este*, nu de ceea ce *nu este*. Când ne vedem realitatea prin prisma a ceea ce *nu este*, ne învățăm copiii să opereze din perspectiva lipsei. Când ne vedem copiii pentru ce trebuie să devină, abia recunoscând ceea ce deja sunt, îi învățăm că sunt incompleți. Dacă odraslele noastre ne citesc dezamăgirea în ochi, se sădește în ei sămânța anxietății, a îndoielii de sine, a ezitării și a lipsei de autenticitate. Apoi încep să creadă că ar trebui să fie mai frumoși, mai competenți, mai deștepți sau mai talentați. Astfel, îi dezbrăcăm de entuziasmul de a se exprima așa cum sunt *chiar acum*.

Într-una din serile trecute, când îmi înveleam fiica la culcare, i-am spus:

— Sunt tare mândră de tine.

Când m-a întrebat de ce, i-am răspuns:

— Pentru că ai îndrăzneala de a fi tu însăți.

Când îți sărbătorești copiii pentru capacitatea lor de a fi sinceri cu ei înșiși, îi încurajezi să aibă încredere. Îi inspiri să își urmeze instinctul și să aibă încredere că vor fi prinși dacă se întâmplă să cadă. Le arăți că nu trebuie să își creeze o plasă de siguranță, pentru că plasa lor de siguranță este deja întinsă în ființa lor interioară. Îi înveți să experimenteze viața de dragul *experienței*, nici mai mult, nici mai puțin. Așa se cresc copii cu curaj și rezistență.

Cu alte cuvinte, datoria ta de părinte e să oglindești completitudinea intrinsecă a copilului tău, din care se manifestă cine va deveni. Oglindindu-i completitudinea, îl ajuți să își dea seama că persoana care e aici și acum este *deja* cea mai mare realizare a sa.

CINSTEȘTE PERSOANA CARE E COPILUL TĂU

Ca părinți, putem impune cu ușurință copilului așteptări care nu au nimic de-a face cu *cine e copilul*. Dat fiind că aceste așteptări sunt emise de propria condiționare, adesea nici nu ne dăm seama că le avem. Cu toate acestea, așteptările respective și solicitările nu celebrează *ceea ce este*.

Dacă am ști cum să ne onorăm viața și sentimentele exact cum sunt, le-am onora automat pe acelea ale copiilor, cărora trebuie să li se dea ocazie după ocazie să uimească prin starea lor naturală de a fi. În schimb, avem tendința de a fi atât de solicitanți cu ei, încât se simt incapabili să se ridice la înălțimea așteptărilor noastre. Astfel, în loc să le creăm ocazii de a străluci, îi pregătim pentru eșec.

Dacă suntem preocupați să avem „succes“, de starea finanțelor noastre și de realizări, atunci le comunicăm automat copiilor modalitatea aceasta stresantă și anxioasă de a aborda viața. Îi împingem ca și cum ar fi extensii ale eului nostru

disperat, spunându-ne în tot acest timp că îi forțăm „pentru binele lor“, astfel încât să aibă un viitor mai bun.

Din ce în ce mai mulți oameni își înscriu copiii la cursuri de dezvoltare a cunoștințelor înainte de a fi la vârsta necesară pentru a merge la școală, în speranța că le vor da un mic avans. Dat fiind că știm cât de importantă e socializarea, începem să monitorizăm cu cine se asociază. Mulți dintre noi cad și în capcana de a le înteți activitățile extrașcolare, dar nu conform intereselor celor mici, ci conform modului în care astfel de activități vor conta pentru o cerere de înscriere la facultate.

Pentru că nu au învățat să stea liniștiți și să își aprecieze *ființa* intrinsecă, copiii părinților cu speranțe mari de la odraslele lor sunt disperați să obțină un sentiment al valorii. Aceștia sunt părinții care au în sertar cereri de înscriere la facultăți de prestigiu înainte ca odraslele lor să împlinească șapte ani, împingându-și copiii într-o direcție prestabilită, fără să asculte dacă acesta e sau nu destinul copilului.

Atunci când activitățile care au ca scop facilitarea admiterii la o școală de top devin interesul zilei pentru copii, aceștia nu au luxul de a permite esenței lor să evolueze. Luptându-se în sinea lor, își stabilesc valoarea în funcție de măsura realizărilor. Dacă abilitatea lor de a reuși nu durează, probabil se vor îndoi de propria valoare, de talentul și de scopul lor.

Mai ales în primii ani, copiii noștri au nevoie de spațiu pentru a-și cerceta în amănunt înclinațiile naturale, exersând exprimarea acestora. Sarcina noastră este aceea de a răspunde cu încântare, transmițând prin ochi și zâmbet că sunt cei mai adorați când sunt în actul *de a fi*.

Ori de câte ori simți nevoia să ai copii care excelează, implicându-i în prea multe activități, te poți întreba dacă motivația ta este cu adevărat să le permiți să devină cine sunt în mod autentic sau dacă nu cumva ai nevoie să te scalzi în gloria lor. În cazul în care copilul tău nu are o activitate perfectă, lucrul

acesta te face să îți simți propria imperfecțiune? Dacă da, mascarea acestui sentiment prin imaginea de părinte dedicat nu îți va rezolva niciodată lipsa. În consecință, copiii tăi vor crește orientându-și valoarea în funcție de un barometru extern, cum ar fi notele, aspectul, grupul de prieteni, posesiunile, cariera, averea sau partenerul de viață.

CUM SĂ STABILEȘTI STANDARDUL PENTRU COPILUL TĂU

Ca părinți, am putea avea impresia că una dintre îndatoririle noastre este aceea de a impune standardele pentru copiii noștri. Ca urmare, mulți dintre noi programează viitorul copiilor încă de când ei au nouă ani și decupează și lipesc imagini pe panouri de lucru despre cum ar vrea să arate anii de facultate și cariera lor. Considerăm că e responsabilitatea noastră să avem speranțe mari de la ei, pentru că astfel vor învăța să aibă așteptări mari de la ei înșiși. Ne spunem că dacă le insuflăm unde au potențialul să ajungă, vor dezvolta inspirația necesară pentru a ajunge acolo.

Când copiii noștri se luptă, în ciuda „ajutorului“ pe care li l-am dat, ne întrebăm de ce. În acest punct, în loc să mergem *în noi* pentru a găsi motivul, îi forțăm și mai mult, crezând că dau greș pentru că nu îi provocăm suficient. Îi înscriem la și mai multe cursuri, angajăm meditatori și îi trimitem la terapie.

Stabilirea unor standarde prea înalte și de prea devreme subminează potențialul unui copil. Copiii care cresc adoptând viziunea noastră despre ei ca avocați, medici sau oameni de știință își dezvoltă un sentiment neclar cum că nu ar fi adecvați. Când standardul este stabilit prea sus, cum să nu se simtă un copil redus la stadiul de pitic?

Părinții protestează: „Și deci nu ar trebui să ne așteptăm la lucruri mari din partea copiilor noștri? Nu ar trebui să îi încurajăm să se înscrie la o universitate de top?“.

Și ce se întâmplă dacă odraslele tale nu sunt capabile să fie acceptate la una dintre școlile râvnite pe care le-ai ales pentru ei? Ar trebui să creadă că un colegiu de stat e inferior? Dacă vrea copilul să își ia un an pauză, în care să se alăture Trupelor de Pace, să călătorească prin lume, să studieze designul vestimentar, să se călugărească sau să învețe despre împerecherea animalelor, locuind la o fermă din Montana?

Tocmai pentru că nu mai e nimeni pe care să putem numi „al nostru“ în același fel, copiii noștri au puterea de a ne dezlănțui eul ca nimeni altcineva. De exemplu, stau la patinoar și văd o frumoasă patinatoare artistică în vârstă de șapte ani. Apoi o văd pe mama ei, pe marginea scaunului, urmărind fiecare mișcare a copilei sale. Mă gândesc: „Doamne, eu de ce nu pot să fiu ca mama aceea, care e aici pentru fiica ei în fiecare zi?“. Apoi îmi dau seama că nu aș putea fi în veci ca mama aceea. De ce? Pentru că, întâmplător, știu de la prieteni că mama aceea își forțează fiica din cauza nevoii sale egotice de a avea o „vedetă“ a patinajului artistic în familie.

Oricât aș vedea-o pe mama aceasta și oricât aș fi de uimită de disciplina ei, știu și că la un anumit nivel e pierdută — pierdută pentru ea și pentru copila ei. Și-a proiectat toate nevoile neîmplinite asupra copilei.

E foarte important să nu ai nevoie de copiii tăi pentru a vindeca o parte a ta rănită și să ai propria viață în loc să dedici fiecare minut al zilei copiilor. Dacă ești mulțumit de *ceea ce e* — mulțumit să lași hobby-urile să fie doar hobby-uri și să permiți ființei pure a copiilor tăi să rămână liberă câtă vreme se bucură de astfel de activități —, nu vei avea nevoie să câștige micuții medalii și coronițe.

Mă gândesc la un părinte care mi-a plâns în brațe pentru că fiica nu intrase la o anumită universitate și care mi-a spus apoi:

— Toate activitățile, toate medaliile pe care le-a câștigat — nu sunt de niciun folos. Putea la fel de bine să nu facă nimic.

Mama aceasta a redus la nimic succesele fiicei sale pentru că nu se materializaseră în exact viitorul pe care sperase că i-l vor aduce.

Harvard are standarde de admitere foarte ridicate. Copiii care iau 2 200 de puncte la testele SAT[5] dau din nou testele pentru a obține scorul perfect de 2 400 de puncte. Atât de mulți copii plâng în fața mea, lamentându-se pentru că au luat doar 93 de puncte la un test. Părinții, neclintiți în dogmatismul lor, se ceartă cu mine peste umărul copilului care plânge:

— Nu înțelegi cât e de important să fii absolvent al unei facultăți de prestigiu.

Mă privesc condescendent.

Astfel de părinți nu își dau seama că atunci când stabilim traiectoria educațională a copilului nostru, a vieții romantice sau a carierei, limităm imediat persoana care pot deveni. Ei au puterea de a manifesta realități pe care noi nici măcar nu am început să le percepem. Nu e treaba noastră să sprijinim o carieră medicală în detrimentul uneia actoricești, o căsătorie la douăzeci de ani sau una la treizeci — sau chiar o căsătorie în sine.

Mulți părinți înțelepți știu cum să își mascheze dictatele ca „îndrumări“, deși, în realitate, ce avem de spus are o agendă ascunsă. Copiii noștri nu sunt fraieri. Știu ce vrem de la ei chiar înainte să scoatem un cuvânt. Poate că buzele noastre rostesc: „Urmează-ți visele“, dar ei își dau seama că adesea spunem: „Urmează-le pe ale mele!“.

Lasă-ți copiii *să vrea* să meargă la o școală simandicoasă, apoi să muncească din greu pentru asta, în loc să fii tu cel care își dorește asta pentru ei. E adevărat, poate fi înfricoșător să îți abordezi copilul într-o manieră atât de „destinsă“. Ai putea crede că o astfel de implicare minimală le va aduce prejudicii, în vreme ce lucrurile stau exact invers.

Acestea fiind spuse, *există* domenii în care poți stabili

standardele pentru copiii tăi:

Stabilește standardul pentru a vorbi cu vocea lor autentică

Stabilește standardul pentru a dialoga zilnic cu tine

Stabilește standardul pentru a face servicii

Stabilește standardul pentru a sta în liniște zilnic

Stabilește standardul pentru imaginație, creativitate și suflet

Stabilește standardul pentru a fi buni cu ei înșiși și cu ceilalți

Stabilește standardul pentru a le plăcea să învețe

Stabilește standardul pentru a-și exprima în mod direct emoțiile

Stabilește standardul pentru a demonstra curiozitate și o stare de deschidere receptivă.

Când reziști tentației de a stabili standardele într-o manieră orientată spre cine îți dorești tu să devină copiii tăi și, în loc de asta, stabilești standarde în moduri care întrupează cine sunt ei deja, îi înveți să aibă încredere în simțul lor înnăscut de valoare și competență. Pe această bază, ei își vor dezvolta propriile standarde de excelență — standarde care oglindesc starea lor *interioară* de excelență.

LA CE TE POȚI AȘTEPTA, REALIST, DE LA COPILUL TĂU?

Ce ai dreptul să aștepți de la copiii tăi? Eu identific trei elemente: respectul pentru sine, pentru ceilalți și pentru propria siguranță. Dincolo de aceste elemente de bază, copiii tăi posedă dreptul de a manifesta cine vor *ei* să fie, chiar dacă nu asta îți dorești tu pentru ei. Orice altceva presupune că tu stăpânești cine ar trebui să fie copiii tăi. Așteptările tale sunt numai ale tale și numai tu le știi, nu sunt ale copiilor tăi doar pentru că ți s-au

născut ție.

Care sunt unele dintre lucrurile pe care le putem spera pentru copiii noștri? Permite-mi să propun câteva:

Nu că vor avea rezultate bune, ci că vor învăța bine

Nu că ți se vor supune, ci că te vor respecta

Nu că îți vor urma orbește dictatele, ci că îți vor cere sfatul

Nu că vor fi vedete, ci că vor stăpâni arta de a fi

Nu că îți vor urma viziunea, ci că și-o vor crea pe a lor

Nu că vor atinge „succesul“, ci că vor avea o viață cu scop

Nu că vor găsi direcția, ci că vor găsi semnificație

Nu că vor fi marionetele tale, ci că vor fi partenerii tăi spirituali

Nu că nu vor simți durere, ci că vor găsi mijloacele prin care să devină oameni întregi

Nu că nu vor da greș, ci că vor găsi curajul pentru a o lua de la capăt

Nu că nu îi vor răni pe ceilalți, ci că vor găsi grația pentru a cere iertare.

Din nou, primul pas pentru a-ți elibera copilul din gheara nerealismului este să te eliberezi de al tău. Întâi ești om, apoi părinte. Ca urmare, ești în căutarea dezvoltării spirituale și încă mai ai multe de învățat, ceea ce înseamnă că ai unghiuri moarte din punct de vedere emoțional, care încă trebuie descoperite. Nu ești perfect — și dacă ești înțelept, nici nu cauți perfecțiunea. Perfecțiunea e banală. În loc să aspiri la „fabulos“, te trezești încântat de normal.

E important să poți râde de idiosincraziile tale, fapt care te ajută să îți eliberezi copiii din strânsoarea eului, permițându-le să își găsească propriul centru, separat de al tău. Nu ai nevoie de

ei ca să ai o părere mai bună despre tine, odată ce îți dai seama că e un proces solitar. Ai capacitatea de a fi altruist în egală măsură cu aceea de a fi egoist. Și câtă vreme ai capacitatea de a dărui, ai nevoie și să primești.

CONCENTREAZĂ-TE ASUPRA PROCESULUI, NU A REZULTATULUI

Știm foarte bine că, dacă o persoană are o slujbă banală, tehnologia înlocuiește rapid serviciile persoanei. Privind spre viitor, ne facem griji pentru cum vor supraviețui copiii noștri când vor crește. Ne spunem că vor avea o viață plină de greutăți dacă nu ajung să aibă cele mai mari realizări.

Când ne învățăm copiii devreme că trebuie să muncească din greu pentru ceva, activitatea școlară ajunge să fie legată de stăpânirea conceptelor. Activitățile sunt îndreptate către a deveni mai buni la ceva în loc să fie ceva la care copiii participă de plăcere. În toate acestea, ne concentrăm pe locul unde *se duc* copiii, în loc să ne concentrăm pe *unde sunt*.

Schimbând perspectiva de la viitor la prezent — renunțând la întrebări precum „și apoi ce se întâmplă?“ — ne eliberăm copiii de teama de cum vor arăta sau cum se vor descurca și, în loc de asta, le permitem să învețe fără inhibare. Din cauza concentrării permanente asupra produsului final, copiii nu reușesc să învețe abilitățile necesare pentru a tolera banalul, frustrarea și chiar eșecul.

Când fiica mea avea șase ani și a venit momentul ședinței cu părinții, toate mamele și toți tații s-au înscris pentru o anumită oră, dar nici eu și nici soțul meu nu am putut să ne facem programul în așa fel încât să ajungem în intervalele libere din lista de programări. La început, m-am gândit: „Profesorul fiicei mele va crede că sunt iresponsabilă“. Pe măsură ce a trecut timpul, îmi dau seama că nu trebuie să fiu atât de atașată de ce

ar putea crede profesorul ei sau chiar de ce urma să îmi spună despre ea. Nu că nu ar fi fost utile comentariile profesorului: în definitiv, cu toții putem învăța din perspectivele altora, mai ales când petrec atât de mult timp cu copiii noștri. Însă, pentru că știam, în mare, cum se descurcă fiica mea *ca persoană*, nu aveam nevoie să mă întreb dacă știe matematică, să citească și să scrie. În loc să aflu ce elevă silitoare e ea la școală, mă concentram pe cât de bună elevă e *în viață*. Aș prefera să îi cunosc *procesul* de a trăi în locul *progresului* vizibil în notele ei. Mă interesează mai mult dacă e blândă și plină de compasiune, flexibilă emoțional și rezistentă, expresivă și jucăușă, spontană și autentică — elemente pe care le văd acasă. Știu că, dacă fiica mea are succes ca persoană, va avea grijă de celelalte aspecte ale educației sale în felul ei și în ritmul ei. S-a dovedit că soțul meu și cu mine am putut programa mai târziu o întâlnire cu profesorul.

O mamă mi-a mărturisit temerea ei că fiica sa de patru ani nu evolua conform planului fiindcă, deși se controla folosind olița, continua să își ude adesea pantalonii noaptea. Liniștind-o pe mamă, am încurajat-o să renunțe la planul de dezvoltare și să își dea seama că aceasta avea să fie prima din multele ocazii în care va trebui să se împace cu deosebirile inerente ale fiicei sale. Mama m-a sunat după două săptămâni și mi-a spus că fiica ei se descurca mult mai bine acum că renunțase să mai facă din asta o problemă.

Mama respectivă era atât de încântată, încât se întreba dacă ar fi bine să îi cumpere un cadou fiicei sale. I-am spus: „Desigur“, adăugând avertismentul că, în loc să își laude pur și simplu fiica pentru că atinsese un obiectiv, cadoul face mai mult bine când reprezintă o apreciere pentru toate lucrurile pe care le-au învățat una despre cealaltă prin intermediul acestei experiențe. Ar putea să îi explice că fusese îngrijorată, dar că acum îi părea rău că nu avusese încredere în fiica ei și cât e de minunat că fiica ei a putut să își facă propriul program și să fie puternică în privința lui.

Când ne concentrăm asupra atingerii unui obiectiv în locul procesului de învățare, copiii noștri ratează numeroase ocazii de a-și dezvolta respectul de sine. În loc să le spunem: „Bravo. Uite-ți cadoul“, e important să subliniem dezvoltarea caracterului, să le împărtășim cât suntem de mândri că au dat dovadă de răbdare, hotărâre și curaj. De asemenea, îi putem lăuda pentru capacitatea lor de a demonstra o atitudine relaxată când noi nu am putut să o facem — pentru că, spre deosebire de noi, nu au simțit nicio presiune, ci și-au onorat trupul și ritmurile acestuia. Astfel, copiii noștri descoperă bucuria de a învăța, lucru diferit de simplul fapt de a ajunge la destinație.

Un băiețel de cinci ani folosea ziua olița, dar noaptea dormea cu scutece. Realizând cât e de important să îi permită copilului să se autoregleze, tatăl nu a spus nimic. În seara de dinainte să înceapă grădinița, când tatăl scotea un scutec pentru culcare, fiul l-a anunțat: „Nu am nevoie de scutec. Sunt băiat mare acum. Mâine mă duc la școală!“. Copilul respectiv nu a avut niciodată parte de vreun accident nocturn. Acesta e genul de stăpânire de sine pe care vrem să o dezvolte copiii noștri.

Când copiii vin la noi pentru că se tem de un examen, o abordare conștientă e să nu le ținem un discurs încurajator despre cât de bine se vor descurca la examen, ci să îi ajutăm să facă față anxietății. Trebuie să îi asigurăm că nu e atât de important cum se descurcă, ci cât de mult le place materialul. Când accentul cade pe dorința lor de a aborda subiectul și de a deveni una cu el, le dăm copiilor noștri voie *să se delecteze cu procesul* de lărgire a cunoștințelor. Dacă accentul cade pe cât de bine se descurcă la examen, le vom transmite mesajul că procesul lor unic e relevant doar dacă produce *rezultate*. Spunem că ne dorim ca odraslele noastre să nu se teamă de eșec. Și totuși, teama este tocmai ce le insuflăm când ne concentrăm asupra locului în care *trebuie să fie* copiii, în loc de *unde sunt deja*.

Când ne înscriem copiii la un curs sau le vedem carnetul de

note, trebuie să ținem minte că modul în care le răspundem prin limbajul trupului, voce și semnele de plăcere sau neplăcere, le comunică așteptările pe care le avem din partea lor. Scopul nostru e să comunicăm că numai notele mari trezesc un răspuns pozitiv, în vreme ce notele proaste nu o fac? Le comunicăm că a lua un zece sau a fi primul la ceva este o măsură a valorii lor?

Când aveam doisprezece ani, luam zece la fiecare materie. Încântată de carnetul meu de note, am zburat prin casă direct în brațele mamei. Cu exuberanța ei tipică, mama a dansat cu mine, egalându-mi fericirea cu a ei. Mi-am imaginat că tata avea să danseze și el, să strige, să sară în sus și-n jos de bucurie. În schimb, el mi-a zâmbit și mi-a spus:

— Notele de zece sunt bune, dar mai important e că ai sentimentul că ai învățat cât ai putut de bine.

Mi-a căzut fața, mi-au căzut umerii, iar mama l-a bombănit:

— De ce nu poți și tu să-i spui că ești încântat și să-i arăți ce fericit ești?

N-am înțeles de ce tata trebuia să ne strice cheful.

Abia când eram spre sfârșitul adolescenței mi-am dat seama ce spunea tata. Vezi tu, acesta era *mereu* răspunsul, indiferent de nota pe care o luasem. Chiar și dacă luam opt, îmi spunea:

— E bun optul, dar mai important e că ai sentimentul că ai învățat cât ai putut de bine.

Sigur, când nota mea *era* opt, răspunsul lui egal venea ca o ușurare! În cele mai subtile moduri, mă învăța să nu mă atașez de notele de zece sau de opt, ci să mă concentrez mai bine pe procesul învățării.

Simultan, învățam de la el cum să îmi aflu propriul simbol intern pentru succes, în loc să mă bazez pe un standard extern. Am descoperit că acceptarea sarcinii de a învăța contează cu adevărat. Din moment ce era foarte clar că aprobarea tatălui meu pentru mine nu era afectată de notele cu care veneam acasă, nu m-am temut niciodată când primeam carnetul de note.

Dat fiind că tata nu avea mari speranțe de la notele mele, lipsa fricii mi-a permis să mă bucur nu doar de învățat, ci și *să îmi depășesc propriile așteptări.*

Abordarea aceasta e menită să nască anxietate în rândul părinților. Ne temem că, neavând așteptări clare, vom produce copii leneși și lipsiți de motivație. Însă standardele rigide servesc doar la a ne face copiii să se teamă.

Când ne concentrăm asupra procesului, nu a rezultatului, copiii noștri își dezvoltă curiozitatea înnăscută, care îi face să fie interesați de propria inițiativă. Astfel, le inducem o sete de învățare care depășește plăcerea pasageră pe care o obțin atunci când primesc aprobarea prin intermediul notelor. Își urmează chemarea, își cresc dorința de a duce nu doar o viață de succes, ci și una cu semnificație.

Trebuie să ne învățăm copiii să abordeze viața nu doar concentrându-se pe cât de multe laude sau premii *pot primi*, ci și asupra a *ceea ce investesc*. Viața reflectă starea interioară cu care o abordăm. Copiii noștri trebuie să știe că viața lor interioară își va manifesta calitatea în circumstanțele lor exterioare.

FOLOSEȘTE TIPUL CORECT DE LAUDE

Când lucrurile nu se aranjează așa cum sperau copiii noștri, în loc să risipim energia pe dezamăgire și resentimente, a fi un părinte conștient înseamnă a ne concentra asupra calităților care au putut ieși la iveală în urma procesului. „Uite ce multe lucruri ai aflat despre tine“, am putea spune. „Ai văzut ce curajos ai fost să te pui în situația aceasta? Ai observat cum ai reușit să perseverezi, deși uneori aveai impresia că ești înfrânt?“ Apoi, am putea întreba: „Cum te simți acum că ți-ai depășit teama?“. O astfel de abordare modelează un adult care nu se teme de rezultatele vieții. Sărbătorește fiecare experiență pentru că abundă în autoînvățare și conștientizare sporită.

Când ne învățăm copiii să nu ia în seamă notele și să se concentreze în schimb asupra curajului de a sta liniștiți și a încerca, le întărim viața interioară. Îi încurajăm să își asume un risc, precum și să persevereze în luptă. Îi învățăm că e în regulă să aibă limitări, explicându-le că dorința lor de a face eforturi este mult mai importantă decât abilitatea lor de a stăpâni ceva. Le arătăm că e o lecție mult mai importantă să învețe să trăiască în pace cu limitările lor decât să fie atașați de perfecțiune.

Dacă le insuflăm copiilor astfel de valori, cresc și devin adulți care nu se tem să se aventureze pe noi teritorii și să trăiască în necunoscut. Fiindcă se simt confortabil cu posibilitatea de a eșua, găsesc curajul necesar pentru a-și măsura propriile vârfuri alese.

Pentru a-și ajuta copiii să își dea seama de abundența pe care deja o exprimă, le poți spune lucruri cum ar fi:

Mă inspiri

Sunt copleșit de admirație pentru persoana care ești

Sunt uimit de spiritul tău, care nu cunoaște limite

Mă lași mut de uimire

Capacitatea ta de a fi bun e uriașă

Ești o persoană reală

Capacitatea ta de a imagina și a crea este extraordinară

Ești binecuvântat cu atât de multe talente

Ești bogat în interior

Ai atât de multe să mă înveți

De la tine învăț să fiu o persoană mai bună.

ÎNȚELEGE CĂ EȘTI IMITAT DE COPIII TĂI

Când acceptăm că temerile noastre legate de viitorul copiilor

noștri sunt ale noastre și nu sunt legate, de fapt, de copii, nu mai simțim nevoia de a proiecta aceste temeri asupra odraslelor noastre. Ca urmare, ne încurajăm copiii să trăiască într-un mod orientat către ființa lor interioară.

Vreau să subliniez că modalitatea cea mai profundă în care ne putem învăța copiii să își acceseze abundența, puterea și scopul interior este să ni le fi accesat și noi pe ale noastre. Odată ce am făcut-o, *prezența* noastră devine cel mai puternic instrument de parentaj.

Copiii noștri simt când suntem conectați sau deconectați de la izvorul vieții cu scop. Când suntem conectați la un flux constant de împliniri al nostru, emanăm această energie, care servește la a asigura că nu ne vom folosi copiii pentru a umple un vid interior sau pentru a ne completa în vreun fel. Prin osmoză, ei încep apoi să moștenească un fel de a fi similar cu al nostru. Se scaldă în prezența noastră și ne imită abilitatea de a relaționa cu noi înșine și cu viața noastră. În felul acesta, prin simpla încorporare a esenței în interacțiunile zilnice, ne ajutăm copiii să își găsească drumul înapoi către un sentiment de plin, care le permite să identifice abundența fiecărei situații.

Ca părinți, ne-am putea simți vinovați dacă ne punem nevoile pe același plan cu acelea ale copiilor noștri. Am putea să ne simțim rușinați să cerem timp și spațiu pentru noi, independent de copiii noștri. Dacă ne văd lăsându-ne pe noi deoparte în permanență, poate sacrificându-ne nevoile în favoarea celor ale partenerului, vor învăța să se aprecieze mai puțin, în favoarea altora. Dacă ne văd că ezităm să îmbrățișăm viața, indiferent de forma în care ne apare, ne vor imita nehotărârea. Din acest motiv, le facem copiilor noștri un serviciu spiritual când ne dezvoltăm abilitatea de a ne împlini și de a avea singuri grijă de emoțiile noastre.

Când nu ne îndreptăm spre copiii noștri pentru a ne face fericiți și căutăm fericirea în altă parte, îi eliberăm să fie loiali

propriei lor persoane. Se pot bucura de fericirea noastră fără povara de a fi motivul ei. A face un lucru care ne place, a ne conecta cu ființa noastră interioară în liniște și singurătate, a ne cinsti trupul având grijă zilnic de el, prin intermediul mâncării pe care o consumăm, al exercițiilor fizice pe care le facem și prin felul în care suntem împăcați cu modul în care arătăm sunt toate modalități de a ne învăța copiii să se aprecieze.

O prietenă mi-a descris cum a crescut alături de o mamă mereu dornică să fie „cea mai bună“ casnică și gazdă. Ori de câte ori aveau musafiri, se dădea peste cap să curețe casa, să o decoreze cu flori, să își aranjeze părul până la perfecțiune și să pregătească meniuri complicate. Și totuși, când nu așteptau musafiri, nu făcea nimic din toate acestea. Atât de mare era diferența între cele două stări, încât prietena mea ajunsese să creadă că alții erau mult mai importanți decât noi înșine. Având poate doar șase sau șapte ani la momentul respectiv, își amintește precis clipa în care și-a dat seama că „dacă mama se dă peste cap să le facă altora pe plac atât de mult, probabil că sunt mai importanți decât ea, dat fiind că aproape se omoară de fiecare dată să aibă grijă de ei“.

Trebuie să îți înveți copiii să nu se teamă să fie stăpânii vocii, spațiului și nevoilor lor. Ei prosperă când se simt liberi să se apere și să își stabilească granițe fără nicio ezitare când vine vorba de a-și apăra drepturile. În același timp, trebuie să poată dărui altora. Dăruirea adevărată, care diferă fundamental de a dărui pentru că umple un spațiu gol în viața ta și este deci o formă de lipsă, vine din conștientizarea unei abundențe interioare. Nu se poate dărui dacă fântâna interioară e secată. Dăruirea autentică pornește dintr-o fântână care dă pe dinafară.

Pornind de la această legătură interioară, încurajează-ți copiii să trăiască din ființa lor esențială. Eliberați din strânsoarea fanteziilor, așteptărilor și nevoii tale de control, sunt liberi să își trăiască destinul. În loc să îi modelezi după imaginea ta, devii

martor la desfășurarea unicității lor — lucru pe care îl poți face pentru că ai devenit și tu martor al propriei unicități.

Pe măsură ce îți cinstești adevărata ființă, elementele din viața ta care fuseseră în trecut recuzita sinelui tău lipsit de autenticitate cad în urmă. În viața ta intră acum alte elemente pentru a-ți susține autenticitatea, dat fiind că exteriorul urmează interiorul. Grație legăturii tăcute cu ființa ta intrinsecă, descoperi că poți susține emergența ființei reale a copilului tău. Pentru că ai învățat să trăiești dintr-un loc autentic, nu mai ești amenințat când copiii îți spun adevărul lor și își duc viețile autentic.

---

[5] Test de aptitudini școlare pentru admiterea la instituțiile de învățământ superior din SUA. (*N.r.*)

Capitolul 14

Creează un spațiu conștient în viața copilului tău

Perioada de la naștere și până la vârsta de șase ani reprezintă în mod special o perioadă în care copiii nu au nevoie să se gândească să se avânte spre culmile vieții, ci trebuie să își exerseze de plăcere zborul, în joacă și explorând, cu mult loc pentru a se odihni și a nu face nimic.

Aceștia sunt anii în care copiilor noștri li se poate permite plăcerea de a afla cine sunt. E momentul pentru a stăpâni mici sarcini, pentru a lucra pentru obiective micuțe, printre cele mai importante numărându-se explorarea și plăcerea propriului trup și suflet. Trebuie să li se dea voie să se joace leneș oră după oră, să se vadă cu prietenii, să se plimbe prin parc sau să meargă la plajă. Au nevoie de ore neîntrerupte de jucat cu degetele mari, de pictat nimic în mod deosebit, de modelat aluatul, de jucat cu nisip, de mototolit hârtia și de scotocit prin cutiile cu jucării. Trebuie să se îmbrace cu costume, să se prefacă a fi regi, regine și dragoni. Trebuie să li se permită ore de tropăit în camera lor și să facă greșeli. Au nevoie de timp, libertate și permisiunea absolută de a-și urma inima.

Aceasta e perioada din viața copiilor noștri când trebuie plantate o varietate de semințe și văzut care se vor prinde și vor purta în cele din urmă roade dulci. Pentru un copil, împlinirea e

mai mare decât situația în care părintele plantează un singur copac, pe care îl injectează apoi cu steroizi pentru a da rod butoaie de fructe insipide.

După vârsta de șase ani, și mai ales când ajung la șapte și opt ani, copiii noștri încep să se dezvolte mental într-un fel care marchează o schimbare majoră față de anii de joc relaxat. Pe măsură ce intervine greul, viața li se complică. Când se întâmplă asta, putem să îi ajutăm foarte mult dacă le prezentăm importanța perioadelor de liniște în viață, în timpul cărora să înțeleagă semnificația experiențelor, sentimentelor și circumstanțelor lor.

LASĂ LOC PENTRU LINIȘTE ÎN PROGRAMUL COPILULUI TĂU

Pe măsură ce un copil se dezvoltă mental, unul dintre aspectele vieții normale e că implică o cantitate mare de timp petrecut singur. Dacă nu ne lăsăm copilul să se simtă confortabil cu singurătatea tăcută, ajunge să fie străin de el însuși, alienat de esența sa. Când se întâmplă așa, ori de câte ori e lăsat de unul singur, se simte inconfortabil și poate ajunge chiar să se simtă disperat de singur. Fără cineva care să umple vidul cu zgomot și distracție, se trezește față în față cu nemișcarea absolută a ființei — o experiență înfricoșătoare pentru cineva care nu e obișnuit să se odihnească în esența sa.

E util să ne încurajăm copiii să stea în liniște, astfel încât să poată învăța să existe într-o stare de tăcere, fără nevoia de a conversa. Perioadele petrecute în mașină sunt ocazii bune pentru a crea un astfel de spațiu. În acest scop, ar putea fi de folos să nu luați cu voi dispozitive sau înregistrări video, mai ales în drumurile cotidiene, pentru că atunci apar cele mai bune ocazii de liniște. Desigur, dacă veți fi pe drum cu orele, nu e rău să aveți la voi un film, jucării sau jocuri. Dar în drumurile zilnice,

când suntem în mașină, e bine să conducem fără să dăm drumul la radio. Poate fi de folos și să rezistăm tendinței de a cânta, de a purta discuții fără sens sau de a juca un joc după altul. Astfel creăm spațiul necesar pentru observația tăcută.

Când suntem distrași în permanență de activitate, ochiul nostru interior nu ne poate observa ființa interioară. Capacitatea de a observa nu se poate dezvolta decât în momentele de liniște, în care stăm cu noi înșine. Asta nu înseamnă să creăm atât de multe momente de singurătate încât să încetăm să ne mai abordăm copiii. Mai degrabă, e vorba despre a conștientiza că progresul copiilor noștri apare doar dacă există un echilibru între a face și a nu face, între activitate și lipsa ei, între angajare și dezangajare.

Momentele de singurătate și liniște nu sunt momente goale, deși la început ar putea părea. Sunt momente de *plin*, în care simțim prezența ființei noastre. Astfel de momente nasc ocazii de contemplare și reflecție. Părintele conștient nu este plecat în momentele acestea, ci este acordat la starea naturală de a fi a copilului său.

Am început de curând să îmi învăț fiica să mediteze. Vârsta de opt ani este una bună pentru ca un copil să înceapă să își dezvolte arta de a-și aprofunda conștiința, deși variază în funcție de interesele și abilitățile fiecărui copil. Fiica mea a părut interesată, așa că i-am făcut cunoștință cu practica. O transformăm într-o activitate de familie o dată pe săptămână, mai ales la sfârșit de săptămână, cu soțul meu, fiica mea și cu mine stând împreună vreme de zece minute, timp în care pătrundem în liniștea noastră.

Mai întâi, ne închidem ochii și ne obișnuim cu senzația de întuneric. După câteva momente, eu încep să vorbesc, lucru pe care îl fac uneori în timpul meditației, astfel încât fiica mea să poată învăța tehnica bazându-se pe vocea mea. Îi ghidez atenția către respirație, pe măsură ce umple și eliberează pieptul. Deși

respirația conștientă presupune în general atenție la respirația care intră și iese pe nări, senzația ar putea fi una prea subtilă pentru un copil mic. E mult mai ușor să fie atentă la umflarea și dezumflarea pieptului, dat fiind că e o zonă mai mare a trupului. În următoarele câteva minute, suntem atenți la respirația care ne umple și ne golește zona pieptului: se ridică și coboară, se ridică și coboară. Apoi introduc liniștea, tăcând un minut sau două. O las pe fiica mea să stea cu gândurile ei fără niciun sunet, explicându-i că nu trebuie să facă altceva decât să stea și să respire. În cele din urmă, petrec ultimele minute practicând bunătatea plină de iubire, pe durata căreia învață importanța împărtășirii compasiunii și recunoștinței universului care o înconjoară, prin intermediul gândurilor pline de compasiune și recunoștință.

Înainte ca fiica mea să fie suficient de mare pentru a medita, am folosit alte mijloace pentru a introduce liniștea în viața ei. Am stat în mod conștient în tăcere cu ea în camera ei chiar și atunci când avea o activitate. Am dus-o la plimbare în natură și i-am permis să se scalde în liniștea din jurul ei. Am oprit toate aparatele pentru o perioadă compactă, zi de zi, și pur și simplu am creat o legătură cu ea. Am învățat-o să asculte liniștea și să nu se teamă de ea.

Copiii sunt capabili să apeleze la ființa lor interioară dacă sunt îndrumați să o facă. Da, chiar și adolescenții! Și totuși, până să ajungă adolescenți, e ușor să ne simțim neajutorați în fața asaltului lor și să fim tentați să ne rupem legătura cu ei, lucru care nu face decât să îi afunde și mai mult în lumea tehnologiei. Adolescenții noștri au nevoie să îi ghidăm înapoi către o stare de liniște, lucru pe care nu e niciodată prea târziu să îl facem. Dar cum putem reuși?

În primul rând, le putem cere ca o oră pe săptămână să se angajeze într-o practică a liniștii, cum ar fi yoga, t’ai chi sau meditație. Le putem cere ca o oră pe săptămână să se plimbe

singuri în natură. Le putem cere ca o oră pe săptămână să își închidă toate dispozitivele și să ne vorbească. Le putem cere ca în ora aceea să scrie în jurnal. Le putem de asemenea cere ca în ora aceea să picteze sau să se angajeze în liniște într-o altă formă de artă.

Copiii noștri merită să aibă privilegiul de a-și cunoaște relieful interior. Nu pot să o facă decât dacă li se permite să se conecteze cu esența lor, pe care un părinte o poate îngriji — pentru că, în definitiv, calitatea conexiunii noastre cu copiii noștri este cea care le permite să se bucure de un sentiment de relaționare cu ei înșiși și cu lumea lor.

CREEAZĂ O NARAȚIUNE SEMNIFICATIVĂ PENTRU COPILUL TĂU

Cu toții căutăm să ducem vieți coerente și pline de semnificație. Vrem ca experiențele noastre să aibă sens. Copiii noștri contează în mod deosebit pe noi pentru a-i ajuta să deprindă sensul realității lor. Sarcina noastră este să îi învățăm cum să extragă semnificație și scop din viață.

Una dintre modalitățile prin care putem infuza zilele copiilor cu semnificație este să creăm o narațiune a experiențelor pe care le au. O modalitate subtilă și totuși puternică prin care putem contribui la crearea unei narațiuni în viața copiilor noștri este să petrecem timp cu ei, dat fiind că prezența noastră aduce continuitate. Când le suntem alături nu doar în momentele importante, ci și în cele nesemnificative, îi însoțim în aventură. Legătura noastră emoțională și prezența le oferă un sentiment de coerență, ordine și organizare.

De asemenea, creăm o narațiune când le reamintim copiilor: „Mai știi când aveai opt ani și am mers la zoo? Ai căzut și…“. Amintirile copiilor țesute laolaltă au putere, astfel că îi ajută să dea o semnificație experiențelor lor.

Povestitul oferă, de asemenea, un cadru de interpretare pentru viețile copiilor noștri. Nu mă refer doar la cititul de povești din cărți, ci mă gândesc și la puterea unor povești precum *Roots*[6] (Rădăcini) a lui Alex Haley, care a fost transformată într-un miniserial de televiziune. Le împărtășim copiilor cum au ajuns ei să fie, cum ne fac să ne simțim, cât sunt de curajoși, cât de buni și așa mai departe. Când aud despre ei dintr-o poveste, copiii reușesc să absoarbă mai bine ce încercăm să le transmitem decât o fac atunci când îi învățăm direct. Copiilor le place să audă povești despre ei fiindcă sunt dornici să creeze o viziune despre cine erau ca bebeluși și cum au ajuns să fie cine sunt acum. Relatând astfel de povești copiilor noștri, contribuim la țeserea unei narațiuni despre ei și locul pe care îl au în familie și în lumea lor.

A ne încuraja copiii să își scrie gândurile și sentimentele zilnice într-un jurnal este o altă modalitate prin care îi putem ajuta să înțeleagă semnificația experiențelor lor. Poate întreaga familie ar putea sta împreună o jumătate de oră, de exemplu, într-o după-amiază de duminică, iar fiecare membru ar putea să se gândească la săptămâna care a trecut și să își înregistreze sentimentele și emoțiile. Ce mod minunat în care familia poate sta în liniște și își poate activa ochiul interior!

Ritualurile de apropiere sunt o modalitate importantă de a sprijini sentimentul de legătură al copiilor tăi. Indiferent dacă ne adunăm ca familie pentru cină în fiecare seară sau poate la sfârșit de săptămână, dacă programul din timpul săptămânii nu o permite, sau că ne întâlnim și stăm îmbrățișați ca familie duminica dimineața, ritualurile reprezintă o amintire ritmică a importanței pe care o are apropierea noastră. Când copiii învață să conteze pe astfel de ritualuri, își dezvoltă un sentiment de stabilitate. Ca adulți, își vor aminti de aceste ritualuri și vor apela la ele pentru semnificație. Desigur, e la fel de important pentru familii să sărbătorească evenimentele-cheie ale vieții, a căror

amintire va acționa ca o forță unificatoare în sufletul copilului.

Copiii care cresc în familii în care abundă poveștile spuse în jurul mesei și la reuniunile de familie duc vieți care beneficiază de un tip de coeziune și continuitate deosebit de valoroase în perioadele de stres. După ce au auzit cu orele povești despre strămoși, cresc cu o narațiune interioară care le dă un sentiment de putere, rezistență și curaj.

DE CE EXPRIMAREA RECUNOȘTINȚEI FAȚĂ DE COPILUL TĂU ESTE UN INSTRUMENT DE PARENTAJ PUTERNIC

Eu le spun părinților că „atunci când vă învăț despre recunoștință, vă ofer una dintre cele mai puternice tehnici pe care să le folosiți cu copilul vostru“.

Accesarea unui respect și aprecieri pentru viața lor este una dintre cele mai importante lecții pe care le pot învăța copiii noștri. Exprimarea recunoștinței le reamintește că nu sunt niciodată singuri, ci au mereu o relație cu viața însăși. O astfel de recunoștință reafirmă de asemenea faptul că viața e blândă, înțeleaptă și îmbelșugată.

Crearea unui ritual zilnic sau săptămânal la masă, în cadrul căruia fiecare persoană are ocazia să își manifeste recunoștința pentru ceva, ne ajută copiii să își dezvolte abilități reflexive care, la rândul lor, le permit să extragă frumusețea din viață. În același timp, o astfel de practică le aduce aminte că, atunci când viața le oferă ceva, și ei la rândul lor trebuie să dea vieții. De fapt, îi învață pe copii să ofere nu doar în formă fizică, ci și sub formă emoțională și energetică.

Cu cât ne propunem mai mult să reflectăm la aspecte ale existenței noastre pentru care suntem recunoscători, cu atât mai mult învață copiii să facă și ei același lucru. Capacitatea noastră de a observa și a arăta că apreciem și cele mai mici elemente din

viața noastră îi ajută să reducă ritmul și să își observe propria viață. Învață să nu ia de bun niciun aspect al experienței lor, ci să respecte tot ce îi înconjoară. O astfel de recunoștință stimulează angajamentul față de viață.

E important să le fim recunoscători copiilor pentru simplul fapt de a fi cine sunt. Rareori le mulțumim pentru cine sunt și totuși vrem ca ei să aprecieze cine suntem noi. Dacă noi ca părinți am sta o clipă să ne privim copiii în ochi și să le spunem „mulțumesc“, din inimă, atunci sentimentul propriei valori li s-ar intensifica exponențial. Astfel, le comunicăm că ei contribuie cu ceva prin simplul fapt de a fi ei înșiși.

Prietena mea, o femeie de treizeci de ani, este curajoasă și sprințară. Și totuși când e cu familia ei e exact invers — mai ales cu tatăl ei, pe lângă care e paralizată. De curând, am văzut de ce. Își invitase familia la ea acasă și avea de gând să anunțe că se căsătorește. Cu ocazia aceasta, logodnicul ei avea să îi cunoască familia prima dată. Pentru că avea o altă credință, ea anticipase că aveau să existe divergențe. Am urmărit-o cum se pregătește pentru eveniment, am observat cum nu putea sta locului și am văzut că înghite două pastile de Xanax înainte de petrecere, urmate de o porție de whiskey. Absolventă de Yale și parteneră la o firmă de avocatură, era într-o asemenea stare de anxietate, încât părea că vrea să se facă mică și să dispară.

Când și-a prezentat logodnicul și familia a aflat că e de altă religie, fața tatălui ei s-a întunecat de mânie. Luând-o deoparte, a început să amenințe:

— N-o să te măriți în veci cu persoana asta. Ar însemna să mă umilești în fața întregii mele comunități. Dacă faci nunta, eu nu o să-ți mai fiu tată. O să fii izgonită pe veci din familie.

În loc să îi fie recunoscător fiicei sale pentru că îi ceruse binecuvântarea pentru nuntă și că fusese suficient de curajoasă încât să iubească pe cineva atât de diferit de ea, tatăl ei o respingea. În loc să îmbrățișeze lecțiile pe care le-ar fi putut

învăța din acest parteneriat, și-a respins fiica în favoarea condiționării sale rigide.

Mulți dintre noi le acordă cu greu copiilor dreptul de a-și trăi propriile vieți. Am prefera să își sacrifice autenticitatea decât să renunțăm la confortul eului nostru. Nici nu ne dăm seama că odraslele noastre nu ne-au jurat credință. E un privilegiu pe care ni-l acordă și pentru care ar trebui să fim recunoscători. E important să le mulțumim în mod regulat copiilor noștri pentru că se împart cu noi. Le putem mulțumi pentru bogăția de semnificație pe care ne-o aduc în vieți. Le putem mulțumi pentru înțelepciune, bunătate, pasiune, spontaneitate și însuflețire. Îi putem învăța și să fie recunoscători manifestându-ne gratitudinea pentru că avem o casă în care să locuim, mâncare pe masă și un trup puternic și sănătos, părinți și prieteni care să ne dea sentimentul de a aparține unei comunități și minunile naturii de care să ne bucurăm. În plus, îi putem încuraja să mulțumească pentru calități precum curajul, lucruri distractive de făcut și ocazia de a oferi la rândul lor. În plus, e important să nu neglijăm să ne exprimăm recunoștința pentru tot ce ne învață viața despre noi în fiecare zi, astfel că putem ști mai bine cine suntem și putem exprima cu mai multă semnificație iubirea care ne umple inima.

Când ne învățăm copiii să găsească și cele mai neînsemnate lucruri din ziua lor pentru a reflecta la recunoștință, îi învățăm că, în loc să aibă nevoie de asta, de aia sau de cealaltă, au deja atât de multe. La rândul său, acest fapt le trezește dorința de a face bine pentru alții. Cu alte cuvinte, când recunoaștem abundența pe care o avem, ni se aprinde dorința instinctivă de a-i servi pe ceilalți.

A-i învăța ce este recunoștința înseamnă a încuraja bunătatea în copiii noștri, onorându-le esența divină. Dacă nu suntem în contact cu esența noastră divină, nu vom fi capabili să încurajăm la copiii noștri respectul pentru ea. Acestea fiind spuse, îmi

permit să atrag atenția că, pentru a putea fi în contact cu prezența divină din centrul lor, copiii nu trebuie să manifeste vreun soi de „măreție“ specială. Mai degrabă, trebuie să fim conștienți în mod profund că avem copii care deja sunt măreți în starea lor naturală, nealterată. Numai atunci când nu ne cinstim propria divinitate naturală ca părinți ne îndemnăm copiii să fie ceva ce noi stimăm ca fiind „măreț“, cu gândul că *atunci* îi vom cinsti. Asta înseamnă de fapt a nu le respecta legătura cu divinul. A recunoaște și a exprima recunoștință pentru caracterul lor intrinsec divin fără ca ei să fie nevoiți să realizeze ceva înseamnă a fi în contact cu elementul divin din noi și, de fapt, din întreaga viață.

Dacă ne ducem viața nu cu recunoștință, ci cu necesitate și lăcomie pe post de motivații, căutând ce e mai strălucitor, mai sclipitor și mai măreț, în speranța că ne vom simți împliniți, asta vor absorbi pe post de conștiință copiii noștri. Însă când ne bucurăm de aerul pe care îl respirăm și de umbra copacului lângă care stăm, simțind prezența divină în toate, copiii noștri învață să fie mulțumiți cu ce au deja. Apoi, dacă primesc mai mult, nu se vor atașa, ci doar vor aprecia mai mult.

---

[6] *Roots: Saga of an American Family* (Rădăcini — saga unei familii americane) este un roman al lui Alex Haley publicat pentru prima dată în 1976 și ecranizat un an mai târziu. Spune povestea unui tânăr african din secolul al XVIII-lea, Kunta Kinte, capturat și vândut ca sclav în America, precum și poveștile descendenților acestuia, până la autor. Este considerată una dintre cele mai importante opere americane ale secolului XX. (*N.t.*)

Capitolul 15

Stabilește o legătură cu copilul tău având o prezență angajată

Mulți dintre noi confundă *treaba* de a fi părinte — gătit, teme, dus și adus — cu a fi „prezent“ pentru copiii noștri. Deși poate că suntem prezenți pentru nevoile lor materiale, fizice și chiar intelectuale, asta nu înseamnă că suntem prezenți pentru nevoile lor emoționale și spirituale.

Pentru a satisface nevoia de conectare a copiilor noștri, ne trebuie un anumit set de abilități. Înseamnă să ne ascultăm copiii, să auzim cu adevărat ce ne spun, fără a simți că trebuie să reparăm, corectăm sau să ținem predici. În acest sens, trebuie să le observăm corpul, inclusiv gesturile, afectul și energia. Le permitem să ne pătrundă cu o receptivitate crescută.

Multora dintre noi le este foarte dificil să fie prezenți cu copiii lor. Fără să ne dăm seama, în general le cerem copiilor să relaționeze *cu noi* și starea *noastră* de a fi. Deși ne imaginăm că stabilim o legătură cu ei, de fapt îi *forțăm să stabilească o legătură cu noi*. Identificarea modului în care direcționăm subtil energia aceasta spre noi, în loc să ne direcționăm energia spre copii, are puterea de a schimba viața unui copil.

Când îi întreb pe părinții care se plâng că odraslele lor adolescente refuză să le vorbească de unde știu că este așa, spun

ceva de genul „mereu se uită la televizor și nu vrea să-l închidă ca să vorbim“. Adesea, părintele se plânge: „E mereu la telefon și nu vrea să petreacă timp cu mine“. Sau aud: „Nu vrea decât să joace jocuri video. Eu nu suport jocurile video. Ce să fac?“. Apoi, mai e părintele care deplânge faptul că „nu vrea să vorbească decât despre artiștii ei preferați, subiect despre care eu nu știu nimic“.

În fiecare din aceste situații, părinții vor ca odraslele lor adolescente să înceteze să mai facă lucrurile cu care au învățat să își ocupe timpul în absența părintelui și să facă în loc ce vrea părintele. Părinților nu le trece prin cap să își schimbe *ei* agenda și să li se alăture adolescenților în orice activitate le-ar face plăcere — nu neapărat pentru că le place activitatea respectivă în mod deosebit, ci pentru că le place să stabilească o legătură cu adolescentul lor.

Rolul părintelui nu este să dicteze, ci să sprijine dezvoltarea ființei intrinseci a copilului. Din acest motiv, dacă vrem să ne conectăm cu copiii noștri, indiferent de grupa de vârstă, trebuie să găsim o modalitate de a ne potrivi cu energia *lor* emoțională. Când le egalăm energia emoțională cu a noastră, sunt liniștiți că nu ne pregătim să le dăm deoparte autenticitatea și să îi schimbăm în vreun fel, fapt care le permite să fie receptivi.

Indiferent dacă au șase sau șaisprezece ani, copiii își doresc să aibă o legătură plină de semnificație cu părinții lor. Dacă relația e una de control, judecată, pedepse, predici și presiune, copilul se va face că nu aude. Însă dacă relația e una de autonomie, putere, înrudire, libertate emoțională și autenticitate, ce copil și-ar respinge părinții?

Abordarea conștientă a copiilor noștri ne permite să le trimitem o invitație deschisă, făcându-i să se simtă bine-veniți astfel încât să nu aibă cum să nu vadă că sunt *văzuți așa cum sunt*, fără criticile noastre. Ideea e să transmiți pur și simplu mesajul: „Sunt aici, gata să îți fiu martor“.

Dat fiind că pentru a crește un copil sănătos din punct de vedere emoțional e nevoie doar să îi oferi prezența ta totală, unii părinți ar putea crede că asta înseamnă că trebuie să fie aproape în permanență alături de copiii lor. Din contră, un părinte conștient poate fi extrem de ocupat, iar copiii noștri trebuie să respecte acest lucru. Însă în perioadele în care nu suntem ocupați, putem oare să ne permitem să ne abordăm copiii cu atenție? Când o facem, ei își dau seama că „trebuie să fiu o persoană demnă, pentru că mama și tata și-au închis telefoanele, s-au oprit din muncit și își petrec cu mine acum perioada asta neîntreruptă“.

În viața mea, pentru a putea accesa o stare de prezență dedicată pentru fiica mea, mă hotărăsc să nu încerc să îi schimb ei starea, ci să mă alătur ei. Încerc să găsesc o modalitate de a-mi alinia eu energia emoțională cu a ei, în loc să îi cer ei să o egaleze pe a mea. Când îmi vorbește fiica mea, fac toate eforturile să îi acord toată atenția mea, ascultând deopotrivă cu inima și cu mintea. Manifest respect pentru vocea și spiritul ei, demonstrez respect pentru părerile ei, chiar dacă nu sunt de acord cu ele și rămân într-o stare de deschidere receptivă.

Sunt atentă să nu pierd din vedere faptul că scopul meu atunci când sunt prezentă cu fiica mea nu este să îmi demonstrez înțelepciunea și superioritatea, ci doar să stabilesc o legătură cu ea. Am ajuns să prețuiesc mult perioada aceasta zilnică în care mă angajez într-un dialog *de la ființă la ființă* cu ea, alocând cel puțin o oră zilnic în acest sens. Relaționând dintr-o stare de iubire și admirație autentică pentru cine e, exprim cât de mult învăț de la ea. În timpul acesta, nu facem teme sau treburi în casă, ci doar relaționăm, fie mâncând împreună, jucându-ne sau vorbind între noi. Ora aceasta simplă are puterea de a umple cupa fiicei mele cu propria-i prezență interioară.

CUM NE SUBMINĂM TENTATIVELE DE A

NE CONECTA CU COPIII NOȘTRI

În clipa în care copiii încearcă să ne vorbească, avem tendința de a interveni să-i sfătuim, să-i criticăm, să-i admonestăm. Suntem de asemenea gata să le etichetăm experiențele. De ce avem sentimentul că trebuie să ne sfătuim constant copiii, să le împărtășim mereu din înțelepciunea noastră, să le spunem ce părere avem despre orice? Eu sunt de părere că motivul e în *noi*, nu în ce au nevoie copiii noștri. Pur și simplu suntem incapabili *să fim* și *să permitem*. Nu putem accepta situația *așa cum e*.

Cum copiii nu ne-au cerut opinia și nici nu ne-au invitat să dominăm discuția, oare e de mirare că nu mai stabilesc o legătură cu noi și încep să se ascundă de noi?

Ca urmare a abundenței de lecturi cu caracter psihologic, didactic și terapeutic care recomandă să nu încercăm „să reparăm“ lucrurile, unii dintre noi au devenit atoateștiutori. Practicăm arta de a reflecta copiilor ce-i auzim spunând. Poate că ai folosit unele dintre afirmațiile oglindă de mai jos cu copiii tăi, așa cum am făcut eu cu al meu:

Văd că ești supărat

Observ că ești nervos în clipa asta

Vreau doar să știi că pari foarte iritat în clipa asta

Ai impresia că nu te înțelege nimeni

Înțeleg că te simți singur azi

Văd că nu ai dispoziția necesară să vorbim acum

Îmi dau seama că acum ești frustrat

Văd ce copleșit ești

Îmi dau seama că ești neliniștit în privința examenului de mâine.

E important să conștientizăm că, deseori, afirmațiile acestea oglindă sunt infuzate de eul nostru, de nevoia sa de control. Nu e ușor să acționezi ca oglindă pentru sentimentele și gândurile unei persoane, fără a le contamina cu ale tale. De fapt, dacă ascultăm cu atenție afirmațiile de mai sus, vom vedea că unele dintre ele pot da impresia că îi privim de sus sau că îi judecăm.

De exemplu, dacă ne spune cineva: „Observ că ești nervos în clipa asta“ și avem senzația că ne judecă și ne privește de sus, probabil ne va displăcea că vine cu aere de superioritate și ne-am abține să discutăm. Sau am putea să ne răstim la persoana respectivă pentru că ne-a spus așa ceva. Ca reacție la o afirmație de genul: „Văd că ești supărat“ sau „vreau să știi că pari foarte nervos acum“, am putea să ne simțim la fel, luați de sus, și am putea reacționa spunând: „Să știi că sunt!“.

Pentru a face în fața copiilor afirmații care chiar reflectă ceva trebuie să ne conștientizăm propria anxietate și eul. Altfel, în loc să le permitem copiilor să aibă experiențe și să îi acceptăm complet când trec prin ele, îi vom privi de sus sau judeca fără să ne dăm seama, ceea ce ar putea să-i facă să se dezică de sentimentele legate de experiență. Cu alte cuvinte, când facem afirmații de acest tip, e important să conștientizăm locul din care le facem. Avem intenția de *a ne alătura* copiilor noștri când trec printr-o experiență? Sau ne dorim, chiar dacă inconștient, să ne separăm de experiență și, în consecință, să îi descurajăm să experimenteze prin ce trec?

Când îți abordezi copiii la nivelul *lor*, deseori cuvintele nici nu sunt necesare, dat fiind că ele pot îndepărta de legătura emoțională pe care o au copiii cu experiența. În schimb, e necesară doar prezența ta acordată. Prezența angajată presupune doar *să fii martor* la experiențele copiilor, permițându-le să stea cu ceea ce simt fără a insinua în vreun fel că trebuie să iasă din starea respectivă.

În loc să îți „psihologizezi“ copiii, pur și simplu *permite-le*. A

permite și a asista le dă copiilor posibilitatea să învețe arta *auto*reflectării în loc să crească dependența de tine.

VALIDEZI *COMPORTAMENTUL* SAU *FIINȚA* COPIILOR TĂI?

Știm cu toții diferența dintre validarea pe care o primește persoana noastră esențială din partea cuiva și validarea unui comportament dat. E normal să manifestăm empatie față de altcineva spunând „înțeleg“. Însă, în realitate, deseori *nu* înțelegem. Chiar dacă am fost într-o situație similară, nu am trecut prin situația aceasta în pielea persoanei respective, cu mentalitatea sa și alcătuirea sa emoțională. Din nou, intenția cu care facem afirmația respectivă este crucială. Spunem că înțelegem pentru că am intrat pur și simplu în experiența celuilalt? Sau o spunem ca pe un mod de a-i transmite „sunt aici pentru tine“ și, mai important, „accept că treci prin asta“? Diferența vine din felul în care ne raportăm la celălalt dinspre eul nostru, sau adoptând în mod real o stare de acceptare a celuilalt, onorându-i astfel esența.

Vorbim despre *empatie*. Esența empatiei stă în a fi capabil să-i permiți persoanei să își trăiască experiențele în propriul mod, cu noi ca martori. Primul pas către a crește un adult empatic e așadar să le permitem copiilor noștri să își trăiască *toate* experiențele, fiind stăpâni întru totul și fără ca noi să le modificăm sau să le controlăm. Cu alte cuvinte, empatia implică validarea sentimentului de a fi al copiilor noștri, care presupune să le comunicăm că au tot dreptul la sentimentele lor. Nu trebuie să fim de acord sau nu, ci doar să permitem sentimentelor lor să existe. Nu avem ca scop să negăm, modelăm sau să schimbăm sentimentele copiilor noștri. În schimb, trebuie nu doar să le transmitem că sunt auziți, ci și să fim atenți la ce spun *dincolo* de cuvinte.

Empatia presupune disponibilitatea de a suspenda propriile sentimente, astfel încât să ne putem alinia cu cele ale copiilor noștri. Poate fi greu atunci când copiii noștri trăiesc un moment deosebit de dificil din punct de vedere emoțional, mai ales unul al emoțiilor ce aparțin umbrei, cum ar fi gelozia, furia, vinovăția sau resentimentele. De fapt, dacă e ceva cu adevărat greu de suportat ca părinte, acelea sunt sentimentele negative ale copiilor noștri față de noi și de alții.

Într-o zi, când mi-am luat fiica de la școală, mi-a cerut să mergem în parc. Am refuzat-o. Apoi m-a întrebat dacă nu mergem la bibliotecă. Din nou, am refuzat-o. În cele din urmă, m-a întrebat dacă se poate duce să se joace la cineva, la care din nou am răspuns negativ. De fiecare dată, i-am explicat motivele: trebuia să pregătesc cina, venea tata acasă și aveam multe de făcut. Mai întâi a făcut botic, apoi s-a supărat și în cele din urmă a făcut o criză.

— Ești o mămică rea. Niciodată nu mă lași să fac nimic. Urăsc ziua asta. E o zi oribilă.

În loc să fiu capabilă să stau cu dezamăgirea ei, lăsând-o să își simtă sentimentele fără a mi le insera pe ale mele, mi s-a activat eul. După ce am certat-o pentru „egoismul“ ei și i-am spus că se comportă „neobrăzat“, am început să îi fac morală despre importanța recunoștinței. Făcând așa, m-am simțit vinovată. Cu cât o certam mai mult, cu atât mai vinovată mă simțeam și cu atât mai mult încercam să o fac *pe ea* să se simtă vinovată.

Când, în cele din urmă, mi-a revenit rațiunea, m-am întrebat: „De ce m-am simțit atât de amenințată de comentariul ei? Oare eram atât de atașată de ideea ca ea să aibă doar sentimente de recunoștință, încât i-am îndepărtat dezamăgirea autentică?“. Aș fi putut să o învăț lecțiile acestea minunate după ce s-ar fi liniștit. În schimb, eu nu i-am dat ocazia să se calmeze, alegând să îmi alin sentimentele de nepotrivire pe care mi le-a trezit prin comentariul ei cu „mămica rea“, făcând-o să se simtă vinovată.

Tendința noastră e să ne certăm copiii când sunt în strânsoarea unor emoții puternice. Sperând că, prin forța dorinței noastre, emoțiile copiilor noștri vor dispărea în mod magic, astfel că nu vom fi nevoiți să ne confruntăm cu cruzimea, ba chiar urâțenia lor, îi sfătuim: „Nu te enerva!“, „n-ar trebui să fii gelos“ sau „Revino-ți, nu mai fi deprimat!“.

Făcând aceste afirmații, căutăm să izgonim sentimentele din umbră ale copiilor noștri în pauza minții. Ca urmare, copiii noștri cresc deconectați de propriile emoții. Ei plătesc apoi prețul de a fi trăit în negare. Dacă nu în anii adolescenței, atunci poate mai târziu, emoțiile acestea îngropate revin la viață în urma unui eveniment sau a unei relații, iar copiii noștri ajunși la vârsta adultă se trezesc copleșiți fiindcă sunt slab echipați pentru a putea naviga printre astfel de emoții.

Incapacitatea noastră de a manifesta empatie pentru *toate* emoțiile copiilor noștri îi învață să trăiască temându-se de astfel de emoții. De exemplu, când am fost cu fiica mea la un parc acvatic pentru prima dată și a văzut cât de abrupte erau unele dintre ture, mi-a spus:

— Mi-e frică.

Am observat că prima mea reacție a fost să îi îndepărtez teama spunându-i: „Vai, nu fi prostuță. Nu vezi câți copii se dau în ele?“. Sau aș fi putut să o liniștesc: „N-o să pățești nimic, pentru că sunt eu cu tine“. Aud atât de mulți părinți spunându-le copiilor: „Nu te teme. Nu ai de ce să te temi“.

Mi-am modificat reacția când, după o clipă de gândire, mi-a devenit clar că nu avea să îi fie mai puțin teamă dacă îi spun eu să nu se teamă. În loc de asta, i-am spus:

— Sigur că ți-e teamă. Și mie îmi e. De fapt, mi-e foarte teamă. Dar ăsta e tot farmecul — să te treacă fiorii și să tremuri și totuși să pornești în aventură.

A înțeles. În scurt timp, așteptam amândouă la coadă, șoptindu-ne:

— Ce frică mi-e! Ce frică mi-e!

În loc să ne temem de frica noastră, ne-a încântat. Când ne-am dat pe tobogan și am ieșit cu bine pe partea cealaltă, am putut sublinia importanța asumării unui risc deși ne temeam să o facem.

Credem că trebuie să ne învățăm copiii să nu se teamă, să nu se înfurie sau să nu fie triști. Dar de ce să nu fie speriați dacă le e teamă? De ce să nu fie triști dacă sunt cuprinși de tristețe? De ce să le cerem să nu dea curs sentimentelor? Cel mai mult îi ajutăm nu când încercăm să le alungăm emoțiile, ci când îi echipăm pentru a naviga printre astfel de emoții.

Indiferent de experiența prin care trecem împreună, oricât ar fi de mundană, ne putem încuraja copiii să dea glas sentimentelor într-un mod direct, factual, cum ar fi: „Sunt trist că n-a putut să vină la mine prietenul meu“. Sau: „E mult zgomot aici“.

FII ACOLO, PUR ȘI SIMPLU

Mulți dintre noi se trezesc puși la încercare când copiii se revoltă. Ceea ce nu realizăm noi e că la rădăcina comportamentului urât al copilului este o emoție care nu a fost exprimată niciodată și s-a separat în schimb de conștiință. Dacă nu din alt motiv decât că e în avantajul nostru să ne încurajăm copiii să fie posesorii emoțiilor lor și să și le valideze, suntem înțelepți dacă îi încurajăm să își simtă toate emoțiile și să găsească modalități adecvate de a le canaliza. Subliniez cuvântul „adecvate“ pentru că avem tot dreptul să ne displacă felul în care își exprimă uneori emoțiile copiii noștri și îi putem ajuta să își schimbe modul de exprimare. Doar pentru că înțelegem că e nervos copilul, nu înseamnă că trebuie să îi permitem să ne lovească sau să strice lucruri.

Recunosc că actul acesta simplu de a asista la stările

emoționale ale copiilor noștri poate fi un lucru extrem de dificil pentru noi. Suntem atât de puternic implicați în viața copiilor noștri, hotărâți să nu greșească și să aibă succes, încât, în dorința noastră de a fi părinți „buni“, ni se pare dificil doar *să fim cu* copiii noștri în starea lor *așa cum e*, permițând celor ce se întâmplă să existe.

Imaginează-ți că vorbești cu cel mai bun prieten despre o perioadă din viața ta. De fiecare dată când deschizi gura să îi împărtășești o părere, un gând sau un sentiment, prietenul tău intervine și comentează. Deși ce spune e bine intenționat, afirmațiile sale repetate „eu cred“, „eu simt“, „eu sunt de părere“ — sau „Doamne ferește, ar trebui să“, „eu aș“ — ne fac să ne simțim frustrați. Nu ți-ar veni să strigi: „Nu vrei să taci din gură și să mă asculți?“. Ei bine, exact așa se simt copiii tăi — și în mod clar asta spun adolescenții când ne întorc spatele, dau televizorul mai tare sau trântesc ușa. Copiii noștri nu vor comunica dacă nu învățăm să ne detașăm de *propriul inconștient* și să intrăm într-o stare de receptivitate liniștită și deschidere față de *conștientul lor*.

Când ne vedem copiii trecând prin stările lor emoționale și ne reținem tendința de a analiza sau a categorisi o anumită stare, îi echipăm să își conștientizeze propriul martor interior. Neintervenind să le spunem ce simt sau ce trăiesc, le deschidem spațiul necesar să ajungă să înțeleagă singuri lucrurile acestea. Le dăm șansa să își audă propria voce, care e singurul lucru care schimbă vreodată pe cineva. E mult mai bine pentru ei decât orice le-am putea spune noi.

Când deschidem un spațiu pentru autoreflecție rezistând impulsului de a interveni, e posibil să ne întrebe copiii din proprie inițiativă:

— Mami, de ce sunt așa supărat?

La care noi putem răspunde cu:

— Vrei să explorăm împreună de ce?

Îi putem conduce apoi spre a-și întreba *propria* ființă ce se întâmplă cu ei, încurajându-i să stea cu sentimentele lor fără a încerca să răspundă la întrebare, asigurându-i că perspectiva pe care o caută va apărea de la sine — poate peste câteva clipe sau poate mai târziu, dar de fiecare dată atunci când e necesară. Faptul de a ne ajuta copiii să stea cu sentimentele lor și să își aștepte propriile răspunsuri le dă mai multă putere decât ar obține dacă le „explicăm“ noi.

Când copiii noștri au întrebări, credem că ar trebui să avem pregătită o replică ordonată și curată, gata să le indice un răspuns bine ambalat. Dar dacă le-am răspunde, pur și simplu, „nu știu“? Pare contraintuitiv, dar iată cum funcționează: când le oferim copiilor teoriile noastre, gândurile așternute cu grijă, răspunsuri deja formulate, îi învățăm să fie receptori pasivi ai cunoștințelor noastre. Când le mărturisim că nu știm răspunsurile, îi invităm să îi permită universului să le *dea* răspunsurile.

Fiecare dintre noi a asistat la încântarea unui copil care nimerește un răspuns la care mama și tata nu s-ar fi gândit. Astfel sunt hrănite semințele inițiativei și apelului la resurse. Cel mai mic „nu știu, dar hai să aflăm împreună“ are puterea de a evoca unele dintre cele mai profunde calități ale vieții. Începe cu disponibilitatea noastră ca părinți de a ne da jos de pe piedestalul „științei“ și a intra în necunoscut.

Iată câteva modalități de a intra în starea de necunoaștere:

Când copilul ne pune o întrebare, nu sărim cu o părere sau un răspuns, ci stăm pur și simplu în spațiul creat

Chiar și atunci când știm răspunsul, spunem: „Haide să descoperim răspunsul împreună“

Îi spunem copilului: „Gândește-te la asta și spune-mi ce afli“

Demonstrăm că nu avem cum să știm totul și că ne simțim

confortabil că nu știm

Ne învățăm copiii că în a putea să întrebi există putere, chiar mai multă decât în a fi capabil să răspunzi. Astfel, li se schimbă orientarea dinspre rezultat spre proces

Când ne învățăm copiii să își prețuiască abilitatea de a pune întrebarea, îi învățăm să se conecteze la minunea de a-și imagina.

E important să nu sari cu răspunsul când copilul te întreabă „de ce strălucește atât de tare luna?“ sau „de ce arată norii ca bumbacul?“. În loc de asta, profită de starea lor curioasă și ajută-i să experimenteze bucuria neprețuită de a fi „pe punctul să descopere“. De exemplu, ai putea folosi unul dintre următoarele răspunsuri pentru a-ți încuraja copilul să rămână suspendat într-o stare de curiozitate:

„Ce întrebare plină de imaginație ai pus!“

„Nu m-am gândit niciodată la întrebarea asta“

„Mereu vrei să știi mai multe despre viață, ce calitate admirabilă!“

Repetăm întrebarea, o rostogolim pe limbă și spunem: „Ce întrebare absolut delicioasă!“

În loc să ne concentrăm asupra răspunsului, când ne învățăm copiii să se bucure de întrebare, demonstrăm o dragoste de învățare și o curiozitate insațiabilă în ceea ce privește viața. De asemenea, îi înveți că realitatea este inerent imposibil de cuantificat, de știut și nu poate fi pusă în categorii strâmte. Învață că e în regulă să nu aibă răspunsurile și că se pot simți competenți când nu le au.

Fiica mea m-a întrebat:

— Mami, poți să-mi spui cum se nasc copiii — nu povestea cu barza, ci cum se nasc de fapt? Cum ajunge bebelușul în burtică la

mami?

Am simțit luptându-se atât de multe gânduri egotice, cum ar fi: „Ah, iată șansa mea să fiu un părinte luminat, care îi explică fiicei cum stau lucrurile de fapt“ sau „o să avem o discuție mobilizatoare mamă–fiică despre trup și respectul de sine“. În loc de asta, i-am spus:

— Hmm, ce întrebare grozavă mi-ai pus. Hai să căutăm pe internet.

Motivul pentru care nu m-am grăbit să îi dau răspunsul e că am vrut cu adevărat ca ea să stea cu dorința ei de a ști. La vârsta ei, am simțit că dorința e suficient de magică. Știința din spatele răspunsului nu ar face decât să o reducă.

În măsura în care venim dinspre eul nostru, descoperim că ne e mult mai ușor să spunem *da* stării eului copilului nostru decât stării ființei lui. Însă când suntem fundamentați pe propria conștiință și propunem modelul prezenței angajate în toate, copiii noștri învață cum să devină prezenți întru totul în fiecare clipă a vieții lor.

Capitolul 16

Cum să gestionezi greșelile copilului tău

Când cineva dintre noi face o greșeală, trebuie mai întâi să ne iertăm, să arătăm compasiunea față de noi, apoi să trecem peste. Mai vrem să ne ierte și prietenii noștri, să înțeleagă că am avut intenții bune și să dea totul uitării. Ei bine, exact acestea sunt elementele pe care trebuie să le introducem în abordarea pe care o avem față de copiii noștri atunci când fac o greșeală.

Greșelile trebuie privite nu ca un lucru pentru care trebuie să facem morală și să pedepsim, ci ca pe ferestre de învățare. Nu așa vrem și noi să ne fie privite greșelile? Realitatea e că facem nenumărate greșeli în viața adultă. Pierdem chei, lăsăm gazul pornit, ne rătăcim când suntem la volan, uităm de programări, avem accidente cu mașina, uităm să ne plătim facturile, omitem să ne sunăm prietenii când le spunem că o vom face, ne rătăcim telefonul, înjurăm și zbierăm, facem crize, bem prea mult, venim acasă prea târziu, mâncăm ce nu trebuie sau ne uităm prea mult la televizor. Cu alte cuvinte, facem nenumărate lucruri pe care vrem să *nu* le facă și copiii noștri, tineri fiind, *pentru că le-am spus noi că nu e bine să le facă!* Cine ne credem, așa sus și puternici, să îi judecăm și să îi admonestăm pentru că fac tocmai lucrurile pe care le facem noi, doar că noi nu avem pe nimeni să se uite peste umărul nostru și care așteaptă să ne certe?

Dacă vrei ca odraslele tale să învețe din propriile greșeli, orice simț al „greșelii“ trebuie îndepărtat, astfel încât să realizeze că, oricât ar greși, *ei tot* sunt în regulă. Nu putem acuza sau învinovăți. Doar când nu se tem, copiii pot extrage lecțiile de care au nevoie.

CHIAR ȘTII DE CE AU FĂCUT CE AU FĂCUT?

Când presupunem că înțelegem motivația din spatele acțiunilor copiilor noștri și le judecăm negativ, le declanșăm acestora un sentiment de neajutorare. Uneori în moduri ostentative și alteori în cele mai subtile moduri, construim peste ei un morman de sentimente de nepotrivire. De exemplu, râdem de ei sau îi ridiculizăm, îi comparăm cu prietenii lor și îi denigrăm în fața altora. De asemenea, ne așteptăm din partea lor la mai mult decât vor sau chiar decât pot să dea.

Gândește-te la câteva dintre afirmațiile care provoacă rușinea pe care le facem:

Îmi încalci mereu regulile pentru că nu iubești familia asta

Nu înveți bine pentru că nu-ți pasă de viitorul tău

Nu-ți faci temele pentru că ești leneș

Minți pentru că nu îți pasă decât de sentimentele tale

Ești uituc și neatent

Ești prostuț că simți ce simți

Ești nepoliticos

Ar trebui să-ți fie rușine de tine

Nu te cred și nu pot avea încredere în tine

Intenționat îmi rănești sentimentele

Ești rău

Inventezi chestii — minți.

În fiecare dintre acestea și în multe alte cazuri, avem impresia că știm motivul pentru care copiii noștri se comportă într-un anumit mod, despre care credem, desigur, că are la bază o intenție malefică. Faptul că ne judecăm astfel copiii îi face să se simtă neajutorați. Li s-a pus un verdict peste capul lor.

Când ne abordăm astfel copiii, mai ales dacă sunt adolescenți, în scurt timp ne țin la distanță de ce simt. Judecata noastră constantă îi rănește în asemenea măsură, încât devin imuni la ce le spunem. Credem că o fac pentru că „nu le pasă“, ceea ce înseamnă că îi judecăm și mai mult, imaginându-ne, din nou, că le cunoaștem intențiile. Nici nu ne dăm seama că s-au săturat să trăiască în rușine, s-au săturat să fie considerați „răi“.

În cazul în care copiii tăi își orientează spre interior sentimentul de neajutorare, probabil se vor retrage într-o carapace, internalizând convingerea că sunt „răi“. Dacă își îndreaptă în afară sentimentul de neajutorare, ar putea căuta să le facă altora ce li s-a făcut lor, mod în care se creează tiranii. Un tiran e o persoană care a crescut simțind o asemenea neputință ce nu poate fi ținută în sine, fapt care o face să îl umilească pe cel pe care îl terorizează, făcându-l să se simtă lipsit de putere, în felul în care și persoana respectivă la rândul său a fost făcută să se simtă neputincioasă. Motivul pentru care copiii îi chinuiesc pe alții este că și ei la rândul lor sunt plini de durere. Când chinul devine violență, motivul e că persoana a internalizat un sentiment de umilință atât de puternic, încât singura modalitate de a se ușura este să își dezlănțuie durerea asupra altora. Separate de bunătatea autentică, astfel de persoane atacă bunătatea din alții.

Cu alte cuvinte, violența la cei mici își are originile în nivelul de neputință pe care un copil îl resimte în cadrul dinamicii

părinte–copil. Când copiii noștri încetează să mai fie receptorii vinei și durerii, nu mai au o atât de mare nevoie să își manifeste reacțiile emoționale asupra altora. Un copil respectat și ale cărui sentimente sunt onorate când face o greșeală nu se întoarce și dezonorează o altă persoană.

CUM POȚI TRANSFORMA GREȘELILE ÎN AUR SPIRITUAL

Copiii noștri învață să își gestioneze emoțiile observându-ne pe noi în perioadele de stres. Fiecare zi permite nenumărate oportunități de a servi drept model care se simte în largul său cu imperfecțiunile sale. Asta înseamnă să ne acceptăm rănile, potențialul de a greși și faptul că — oricât de conștienți ne-am imagina noi că suntem — operăm din prisma unei oarecare doze de inconștiență.

Copiii noștri trebuie să vadă că dezordinea vieții poate fi scormonită mereu în căutare de aur emoțional și spiritual. Odată ce își dau seama, nu se mai tem de eșec și sunt capabili să accepte că greșelile sunt o parte inevitabilă și chiar esențială a vieții.

Așa cum am văzut mai devreme, modalitatea de a gestiona greșelile copiilor noștri este să ni le gestionăm pe ale noastre. Oare noi am vrea să ni se țină morală la nesfârșit? Oare am vrea să ni se amintească iar și iar câtă durere le-am pricinuit pentru că am întârziat la petrecerea de ziua lor? Oare noi am vrea să ne certe tot mereu? Oare noi am vrea să simțim că ni se pun la îndoială iubirea și dedicarea? Și totuși, mulți dintre noi reacționează astfel la greșelile copiilor.

Conform unei convingeri populare, mai ales când copiii nu au rezultate bune la școală, dacă le spunem să „muncească mai mult“, să „învețe mai mult“ sau să „nu renunțe“ îi echipăm pentru a-și depăși teama de eșec. În realitate, îi învățăm să se atașeze de perfecțiune. Ca urmare, când sunt catapultați în

imperfecțiune, haos sau neștiință, copiii noștri se mișcă greu. Considerând că greșelile reflectă cine *sunt*, rămân paralizați, în consecință. Dacă îi certăm sau îi pedepsim apoi, nu ratăm doar ocazia de a le arăta cum o greșeală poate fi poarta către o mai mare conștientizare, ci îi și pregătim să devină furioși, ba chiar violenți.

Înainte de a ne putea ajuta copiii să descopere ce a dus la greșeala respectivă, trebuie să li se permită să se distanțeze puțin de greșelile lor. Abordarea conștientă e să așteptăm până ce s-a stins toată reactivitatea emoțională și toată lumea și-a revenit, apoi să stăm cu copiii, plini de compasiune, să le procesăm greșeala întru totul, fără a judeca, și să le arătăm cum pot extrage de aici o lecție pentru viitor.

Cea mai eficientă metodă de a ne învăța copiii despre iertare este să îi ajutăm să înțeleagă *de ce*-ul, pentru că a cunoaște acest *de ce* le dă puterea de a face schimbări. Din păcate, atunci când tratăm comportamentul negativ al copiilor noștri, deseori nu ne acordăm timpul necesar sau nu dăm dovadă de răbdarea necesară pentru a ajunge la *de ce*, ci ne confruntăm în schimb cu *ce*. Și totuși, numai prin înțelegerea motivului ne putem ajuta copiii să își traseze drumul către schimbare. Odată ce copiii înțeleg *de ce*, totul e mai ușor. Poate că la baza greșelii a stat lipsa de prevedere sau presiunea pe care au resimțit-o din partea celor de o vârstă cu ei. Poate a fost vorba de o simplă lipsă de informații sau de o judecată eronată. Nu trebuie să intrăm în detalii, e suficient să observăm și să trecem mai departe.

Când nu luăm în nume personal greșelile copiilor noștri, le comunicăm lecția vitală cum că nu e nimic de iertat, de fapt, pentru că greșelile reprezintă o parte normală a procesului de a învăța cum să fim noi înșine, cei autentici. A nu lua greșelile personal înseamnă a recunoaște că în spatele fiecărei greșeli este o intenție bună, deși, uneori, intenția aceasta nu se arată imediat. Ca părinți, trebuie să căutăm dincolo de greșeala superficială și

să descoperim intenția bună inițială a copiilor noștri. Acest lucru îi încurajează să aibă încredere în bunătatea lor înnăscută. Când ne concentrăm asupra unui rezultat negativ în locul unei intenții bune, copiii noștri își pierd entuziasmul de a mai încerca.

Să presupunem că odrasla noastră a lăsat cuptorul pornit după ce a copt o prăjitură. Ne concentrăm asupra intenției bune de a fi dorit să facă o prăjitură? Dacă arde pâinea prăjită, îl putem ajuta să râdă singur de el și să încerce din nou, fără a se enerva? Dacă ne-a lovit mașina când era la cumpărături după mâncare, putem recunoaște că a avut o intenție bună, să meargă la cumpărături, de la bun început? Dacă a uitat ultima secțiune la un examen, recunoaștem că își dorea atât de mult să facă o treabă bună, încât s-a grăbit? Când demonstrăm încredere în bunele intenții ale copiilor, indicăm că nu îi judecăm în funcție de ce fac.

Unul dintre motivele pentru care copiii se tem de greșeli e că, atunci când îi certăm, fără să ne dăm seama, îi dezbrăcăm de sentimentul competenței. Le luăm în asemenea măsură puterea, încât ajung să se teamă să mai facă vreodată ceva care ar putea duce la o astfel de greșeală. Dacă au ars o prăjitură și aproape au dat foc la casă, probabil că se vor simți incompetenți până la punctul în care se vor teme să mai coacă. Dacă și-au pierdut telefonul mobil, ar putea să se simtă atât de vinovați, încât să conchidă că nu ar trebui să li se dea telefon.

SĂRBĂTOREȘTE GREȘELILE COPILULUI TĂU

La noi acasă, ne jucăm adesea un joc la cină. Fiecare dintre noi povestește despre o greșeală mare pe care a făcut-o în timpul săptămânii. Am transformat jocul într-un fel de schimb de mingi în care fiecare încearcă să egaleze greșeala celuilalt, iar conversația merge ceva de genul: „Ai impresia că aia a fost o

greșeală prostească? Eu am făcut una și mai stupidă“. Fiicei mele îi place să audă despre greșelile părinților ei. Jocul are și o continuare. Alegem una sau două dintre greșelile pe care le-am făcut și descriem ce am învățat despre noi.

Într-o zi, fiica mea mi-a spus:

— Am făcut o greșeală, mami. Mi-am lăsat markerul deschis și acum e o pată mare la mine pe pat. Îmi pare rău.

I-am spus cât e de curajoasă că „a mărturisit“. Apoi am învățat-o cum să curețe. Fiica mea știe că mie mi se pare curajoasă orice declarație. Așa că acum își propune să îmi spună de fiecare dată când mănâncă o bomboană pe care nu ar trebui să o mănânce sau de fiecare dată când ea și prietenele ei ascund ceva de profesor. Trebuie totuși spus că, atunci când fiica mea minte, lucru pe care l-a făcut și va continua să îl facă, e doar una dintre realitățile copilăriei (și vieții adulte!) care trebuie acceptate. Nu îi minimalizez teama când o face, ci o asigur că e normal să se teamă să își mărturisească greșelile. De asemenea, îi arăt că există cazuri în care alții o vor certa pentru că greșește. Și totuși, la noi în casă trebuie să știe că greșelile sunt permise și, în cea mai mare parte, vor fi tratate cu compasiune. Astfel, greșeala de a minți e considerată un aspect natural al continuumului comportamentului uman.

Poate că te întrebi: „Oare asta nu încurajează un copil să nu ia în serios greșelile?“. Dă-mi voie să îți explic de ce nu trebuie să îți faci griji în privința aceasta. Premisa care stă la baza parentajului conștient e că avem copii intrinsec binevoitori și care vor să facă lucrul corect. Și totuși, în decursul zilei, e inevitabil ca un copil să nu facă niște greșeli, fie prin omisiune, fie prin acțiune. Dacă se teme de pedeapsă, așa cum am observat deja, ar putea încerca să își acopere greșelile mințind. Abordarea pe care o propun eu nu doar că învață copilul să nu se teamă de greșeli, ci și subliniază că există mult prea multe lecții prețioase pe care trebuie să le învățăm despre noi din greșeli ca să le

acoperim — lecții care ne îmbogățesc viața în moduri pe care nu ni le-am fi putut imagina dacă nu am fi comis respectivele greșeli.

Încurajându-ne copiii să nu se agațe de greșeli, îi ajutăm să aleagă grâul de neghină, apoi să arunce neghina în vânt. Adevăratul test pentru a vedea dacă *tu* ai renunțat are loc data viitoare când ți se cere să ai încredere să le dai cheile aceleiași mașini pe care au lovit-o săptămâna trecută. Dacă tu ai fi lovit mașina unui prieten, ai vrea să nu-ți mai dea niciodată cheile mașinii?

Când copiii îți arată cele mai vulnerabile aspecte ale lor și vii pregătit să îi cunoști, le arăți că sunt demni de a fi respectați și primiți. Dacă îi trădezi, fiind absorbit de tine, imaginându-ți cum „ar trebui“ să fie, le transmiți că nu sunt demni și că lumea e un loc neiertător. Ajung apoi să se teamă să iasă în lume.

Exersând curajul de a-și asuma greșelile lor, copiii învață să respecte faptul că greșesc și că au limite, demonstrând în același timp încredere în abilitatea lor de a merge mai departe. Acest lucru le întărește convingerea în propria competență. Siguri fiind că sunt iubiți în continuare, acceptă că fiecare din noi e o operă în curs de devenire.

Capitolul 17
Cele două aripi ale vulturului

Pentru a-și dezvolta un comportament conștient, un copil are nevoie de două fluxuri de învățare. Îmi place să mă gândesc la ele ca la cele două aripi ale unui vultur. Ele sunt *autenticitatea* și *restricționarea*. Un copil căruia îi lipsește una sau cealaltă se va mișca greu, neavântându-se niciodată spre culmile potențialului său.

Până acum în cartea aceasta ne-am concentrat asupra autenticității care se naște dintr-o legătură puternică pe care o avem cu ființa noastră interioară. Pentru un copil, asta înseamnă să învețe să își recunoască vocea interioară, care îl va învăța să își extindă prezența în lume. Pe măsură ce copiii relaționează din ce în ce mai mult cu ființa lor interioară, învață nu doar să se *accepte*, ci și *să își accepte propria voință și să o manifeste în lume*. Își dezvoltă abilitatea de a făuri o legătură semnificativă cu cei din jur, precum și cu viața însăși.

Restricționarea, cealaltă aripă a vulturului, este mijlocul prin care absorbim voința celuilalt. În vreme ce autenticitatea ne cere să ne respectăm ființa interioară și să exprimăm cine suntem, restricționarea ne permite să ne conturăm în raport cu voința celor din jur.

Copiii noștri trebuie să învețe deopotrivă arta de a se conecta

cu ei înșiși *și* cu cei din jur, aceștia fiind cei doi piloni ai relațiilor. Capacitatea de a relaționa cu o altă persoană este legată de abilitatea noastră de a relaționa cu noi, care e trambulina autenticității și cheia abilității noastre de a păstra relații semnificative.

Chiar și atunci când trebuie să își cultive un sentiment al legăturii interioare și abilitatea de a fi autentici, copiii noștri trebuie să învețe și cum să trăiască într-o lume de reguli și să se joace cu ceilalți la groapa de nisip a vieții. Pentru ca acest lucru să fie posibil, copiii trebuie să își asculte propria voce și, în egală măsură, să absoarbă vocile celor din jur. Pentru a stimula abilitatea de a se lăsa în voia propriei voințe *și* a celei a altuia când este cazul, elementul-cheie este disciplina. Diferă foarte mult de a-i face pe copii „să se poarte frumos“.

Când copiii au fost învățați să își exprime vocea, e normal ca vocea aceasta să fie uneori cauza disensiunilor cu părinții lor. Acesta e efectul negativ inevitabil care se manifestă atunci când creștem un copil ager și încrezător. Dar, pe măsură ce copiii noștri descoperă că lumea nu se învârte în jurul lor, învață să tolereze frustrarea. Acceptă că, nefiind singurii care au dorințe și nevoi, nu pot avea mereu parte de gratificare imediată.

În măsura în care noi, ca părinți, intrăm în legătură cu copiii noștri, oferindu-le un mediu sigur în care sunt văzuți așa cum sunt, învață să se simtă confortabil cu legătura. Înțeleg dinamica unei relații în care dau și primesc și sunt în mai mare măsură capabili să se descurce cu problemele când acestea apar. Pot accepta să se bazeze cineva pe ei și, la rândul lor, au încredere că se pot baza pe ceilalți.

UN COPIL NU SE POATE AVÂNTA FĂRĂ LIMITĂRI

Stephanie și soțul ei Phillip au trei băieți de vârstă mică pe

care nu îi pot controla. Dat fiind că aceștia se ceartă mereu unul cu celălalt, ieșirile la joacă sunt un coșmar, iar mesele un dezastru. În casă nu există ordine, copiii sunt stăpânii casei și domnește haosul. E o casă unde lipsește complet respectul, și din partea copiilor, și din cea a părinților.

Copleșită de situație, Stephanie plânge în fiecare zi. Fiind crescută de o mamă dominantă și care o controla, se simte neputincioasă și e ușor de victimizat. Dat fiind că se teme de conflicte, face tot ce poate să le evite. La rândul lui, Phillip a crescut într-o casă unde emoțiile se exprimau rareori, ceea ce înseamnă că se simte stingher ori de câte ori trebuie să și le articuleze pe ale sale. Pentru că și Stephanie și Phillip duc vieți sugrumate emoțional, se tem să își găsească vocea autentică în copiii lor. Desigur, copiii acestui cuplu, acționând ca niște guru spirituali, cum fac toți copiii, se comportă astfel încât să își provoace părinții să se confrunte cu propriul bagaj emoțional.

Când i-am observat pe cei doi părinți alături de copiii lor, mi-a fost imediat clar că disciplina lor nu avea niciun sistem. Copiii nu aveau habar cum ar trebui să se comporte. De exemplu, cei trei băieți se jucau în camera de familie când, la puțin timp, au început să arunce cu jucăriile peste tot și să se cațere pe mobilă. În momentul în care Jacob, cel mai mare și liderul celorlalți, a început să zgâlțâie lămpile, Stephanie a intrat în cameră și i-a spus:

— Te rog să nu mai faci așa, Jacob.

Jacob nici nu a băgat-o în seamă. Din nou, Stephanie i-a spus:

— Am spus „te rog“. Te rog să încetezi cu comportamentul ăsta sau te pedepsesc.

Niciunul dintre băieți nu a băgat-o în seamă. Cu o voce rugătoare, Stephanie a repetat:

— Am zis *te rog*…

Când s-a dovedit că nimic din toate acestea nu are vreun efect, Stephanie s-a îndreptat spre mine, neajutorată,

implorându-mă din ochi să înțeleg, și mi-a explicat:

— Încerc să îi disciplinez, dar nu mă ascultă nimeni. Vezi ce greu e?

O clipă mai târziu, una dintre lămpi a căzut la podea, iar Jacob s-a lovit la picior. Imediat, Stephanie a alergat să îl îngrijească. Jacob nu a suportat nicio consecință, a primit doar îmbrățișări și sărutări.

La scurt timp după aceea, Jacob și-a reluat joaca și a revenit la același comportament. La câteva minute, a avut loc un alt accident, de data aceasta în urma luptei dintre doi băieți. Din nou, Stephanie a apărut la ușă și le-a spus:

— Băieți, vă rog să nu vă loviți între voi.

Nu o asculta nimeni.

Din senin, Stephanie s-a dus la băieți, i-a luat pe unii de pe ceilalți, l-a pălmuit pe Jacob și a strigat:

— Ești un copil rău! Mereu mă superi. Ești pedepsit tot restul zilei.

Pentru că nu se așteptase la așa ceva, Jacob era uluit. Țipând la rândul lui la mama sa, a protestat că e pedepsit și că nu e corect. Mama lui, care avea emoții reziduale de la întâmplarea nefericită de mai devreme, când el se lovise, s-a enervat, palpitând și tremurând. Jacob a lovit-o. Ea la rândul ei l-a lovit. Când ceilalți doi băieți s-au făcut mici de teamă, Stephanie a izbucnit în lacrimi, acuzându-și fiii pentru că suferă, în vreme ce aceștia și-au lăsat capetele în jos rușinați.

Stephanie nu își imagina că scenariul actual era unul în care își recrease sentimentul de neputință din copilărie. Supraimpunându-le băieților sentimentul de neajutorare cu care se confruntase *ea* când era mică, era incapabilă să le separe comportamentul de sentimentele ei la momentul respectiv. Pentru că fiecare mișcare a ei era mânată de evitarea emoțională, nu a putut răspunde așa cum ar fi avut nevoie băieții să o facă.

Am întâlnit numeroși părinți cu copii mai mari, care se simt în mod deosebit neajutorați în fața comportamentului „urât“ al copiilor. Când îi observ pe acești părinți, remarc că greșeala lor comună e incapacitatea lor de a acționa rapid pe moment. De exemplu, o fetiță de opt ani îi lua jucăriile frățiorului ei mai mic, dar mama o ignora, astfel că a continuat până s-a ajuns la bătaie. În altă situație, mama unui copil de șase ani îl privea aruncând firimituri pe podea fără să spună nimic despre comportamentul lui, până când ajunsese să împrăștie firimituri peste tot, moment în care a explodat față de el. Deși deseori e mai bine să așteptăm să treacă prima reacție ca să ne apucăm să ne învățăm copiii o modalitate adecvată de a se comporta, există momente în care amânarea este contraproductivă. În loc să permită unei situații să escaladeze, un părinte conștient ia măsuri în clipa în care acestea sunt necesare.

În cazul lui Stephanie, dacă ea ar fi fost conștientă de tiparele sale emoționale, ar fi putut aborda situația cu o mai mare fermitate de la bun început. În clipa în care Jacob a început să încalce regulile de respect pentru casă și siguranța sa și a celor din jur, Stephanie ar fi putut fi autoritară. Apelând la forța sa interioară, ar fi putut să declare:

— Stai pe loc în clipa asta. Toată lumea să se oprească din ce face.

Odată jocul oprit, ar fi putut repeta limitele de comportament pentru băieții ei. Cerându-le să repete ce se aștepta de la ei, s-ar fi putut asigura că au înțeles consecințele unei încălcări viitoare, subliniind că orice deviere de la respectivele așteptări ar duce la încheierea rapidă a jocului. Nu poți fi „cineva care vrea să placă“ și „cineva care se roagă de om“ pentru ca apoi să te aștepți să ai putere asupra copiilor.

Temându-se să își controleze limitele emoționale, Stephanie le-a permis băieților să o abuzeze. Era atât de obișnuită să se simtă neputincioasă, încât a adoptat automat o poziție de

slăbiciune, în vreme ce copiii ei aveau nevoie să fie puternică și hotărâtă pentru ei. Chiar și după ce ratase toate indiciile, a explodat, într-un final, continua să nu fie capabilă să își stăpânească emoțiile, deplasându-le în schimb asupra copiilor și făcându-i să se simtă vinovați pentru că au „făcut-o“ să se supere în așa hal. Departe de a fi „răi“, băieții se comportau pur și simplu ca niște băieți, în vreme ce mama lor eșuase lamentabil.

Exemplul lui Stephanie ne arată cât de repede ne prindem în propriile tipare, care deseori au prea puțin de-a face cu un comportament pe care îl vizăm la copiii noștri. În loc să răspundem comportamentului *copiilor* noștri, suntem conduși de *propria anxietate*.

Numeroși părinți bine intenționați perpetuează haosul în comportamentul copiilor lor. O fac pentru că renunțarea la propriul eu și la propriile scenarii de viață pentru a ne disciplina eficient copiii ni se pare ceva străin. Dacă nu suntem atenți la eul nostru și la scenariile care ne conduc, nu ne putem aborda copiii în maniera în care ar trebui să o facem. Fără a ne conștientiza declanșatorii emoționali și nivelul de confort în privința conflictului, reacționăm orbește emoțional.

A fi un părinte conștient nu înseamnă să fii mereu iubitor și dornic de atingere. Când suntem părinți conștienți, nu le dăm copiilor undă verde să se comporte nepotrivit și nici nu punem automat nevoile lor înaintea alor noastre. A le permite copiilor să se poarte de parcă ar fi sălbatici, fără a ne gândi cum îi va afecta asta pe cei din jur, înseamnă a crește niște mici monștri. Este esențial să ne învățăm copiii cum să își rețină *adecvat* autenticitatea și să își gestioneze emoțiile. Din acest motiv, a nu ceda când e cazul merge mână în mână cu a ceda când e cazul. Stabilirea de limite, refuzul și fermitatea sunt în egală măsură parte a unui parentaj sănătos, la fel cum sunt acceptarea și îmbrățișarea copiilor noștri.

Miezul parentajului conștient este abilitatea de a fi *prezent* în

orice situație care apare. Poți răspunde dintr-o poziție de *conștientizare*, și nu de *atașament*? Impui disciplină dintr-o poziție de autenticitate sau din eul tău?

A fi un părinte conștient înseamnă *să răspunzi* nevoilor copiilor tăi, nu să fii la dispoziția lor. Nu le faci pe plac copiilor când se comportă într-un mod răsfățat, nedemn. Sarcina ta este să îi ajuți să găsească în ei înșiși puterea emoțională de a se putea susține singuri și de a rezista. A obține o astfel de putere constă în mare măsură în gestionarea emoțiilor atunci când sunt cumințiți.

ABORDAREA SPIRITUALĂ A DISCIPLINEI

Conflictul este pentru mulți dintre noi un subiect fierbinte, pentru că purtăm o amprentă nesănătoasă atunci când vine vorba de a ne confrunta cu cineva care nu se comportă conform așteptărilor noastre. În vreme ce unii dintre noi răspund prin implicarea și controlul în exces, alții se simt copleșiți și se retrag. Disciplinarea copiilor noștri are în mod special puterea de a dezlănțui în noi fie *monstrul controlului*, fie opusul acestuia, *ezitantul emoțional*. Reacția pe care o trezește conflictul în noi depinde de combinația dintre creșterea noastră și temperamentul nostru.

În ce măsură ne conștientizăm proiecțiile și problemele eului când ne creștem copiii? De exemplu, copiii noștri chiar se comportă sfidător sau suntem noi prea rigizi? Pentru a descoperi răspunsul, e bine să ne întrebăm: „Ce emoții sunt trezite în mine acum? Ce mă stârnește? Ce aduc în prezent din trecutul meu?“. Odată ce ne-am îndreptat atenția spre propria stare interioară, vom putea stabili dacă suntem în măsură să îi răspundem copilului într-un mod motivat sau dacă judecata ne este în prezent afectată de propria anxietate.

Una dintre prietenele mele ne-a însoțit la plajă pe mine și pe

fiica mea, în vârstă de trei ani la momentul respectiv. Pe durata zilei, fiica mea s-a comportat ca un monstru — a țipat, a dat din mâini și din picioare și s-a manifestat ca o nebună în general. Eram îngrozită. Îmi dorisem foarte mult să o impresionez pe prietena mea, voiam atât de mult să mă admire ca pe „cea mai bună“ mamă, cu un copil care „se comportă cel mai bine“. Din perspectiva eului, am luat la modul personal comportamentul fiicei mele, și m-am făcut lividă pentru că mă umilise. Luând-o deoparte, i-am aruncat cea mai enervată și mai rea privire de care eram în stare, fapt care, așa cum se poate previziona, a făcut-o să țipe și mai tare.

Deja devenisem cu adevărat reactivă.

— Nu te mai aduc în vecii vecilor la plajă, cât om trăi amândouă, i-am jurat.

Bineînțeles, a început să plângă și mai mult. Întețindu-mi amenințările, i-am spus:

— Nu te mai las niciodată să te uiți la Elmo[7] și nici nu-ți mai dau vreodată bomboane. Și nu te mai duc nici în parc, nici la pizza vreodată.

În cele din urmă, a avut minte cât să tacă din gură și să își lase mama să facă o criză. În restul zilei s-a comportat ca un îngeraș.

Faptul că mă simțisem atacată personal m-a făcut să îmi pierd echilibrul. Rezultatul a fost că, în loc să-mi ajut fiica să-și regleze emoțiile, am făcut-o să tacă prin amenințările rostite de dragul eului meu, pentru că îmi păsa mai mult cum apar în ochii prietenei mele decât să corectez comportamentul copilei mele. De fapt, singurul lucru pe care l-a învățat copila mea a fost să se teamă de mami, pentru că, uneori, mami își iese din minți — și toate acestea doar pentru că îi interpretasem acțiunile într-un mod personal.

Dacă există un aspect al parentajului care are cu adevărat capacitatea de a ne expune atașamentul față de control și

incapacitatea de a tolera orice deviație de la imaginea noastră despre cum ar trebui să fie lucrurile, acela e momentul în care copiii noștri se comportă într-un mod care depășește granițele așteptărilor noastre. În astfel de momente vedem cât de rigizi, dogmatici, dictatoriali și chiar tiranici putem fi. Asistăm la măsura inconștienței noastre.

Nu m-am gândit niciodată că voi fi nevoită să îmi disciplinez fiica într-o zi de vis la plajă. Am presupus că, dat fiind că eram bine dispusă și vremea era atât de frumoasă, și fiica mea avea să fie la fel. Însă nevoia de a disciplina apare rareori „la momentul ideal“. Când e necesară restricționarea, trebuie să apară indiferent de situație. Corectarea comportamentului exagerat al unui copil trebuie să aibă loc *întotdeauna în momentul prezent*. Trebuie să fim întru totul consecvenți în privința aceasta. Un răspuns scurt aici-și-acum, alături de procesarea ulterioară a sentimentelor lor reprezintă componente-cheie ale învățării restricționării.

Am încălcat principiul de a-mi corecta copilul în momentul prezent pentru că nu am vrut să fie stricată ieșirea la plajă. Încercând să evit să o disciplinez, am înrăutățit lucrurile. Incapabilă să rămân neutră și să iau măsurile corecte, m-am supărat mai tare că mi se strica ziua decât de faptul că fiica mea se comporta nepotrivit. Aceasta e diferența esențială dintre simpla încercare de a face un copil să „se poarte frumos“ și a învăța un copil să se rețină.

În perioada aceasta, îmi reamintesc deseori: „Am să îi răspund copilului aici și acum. Dacă are un comportament care necesită validare, voi fi suficient de prezentă pentru a i-o oferi. Dacă are un comportament care necesită modelare și restricționare, voi fi angajată și atentă, gata să i le ofer în clipa în care are nevoie de ele. Dacă are un comportament care nu presupune o reacție din partea mea, atunci așa voi face“.

Avem impresia că putem „scăpa“ cu un angajament minimal,

abordare pe care o observ cel mai des la părinții ai căror copii sunt extrem de greu de gestionat. E greșit să presupunem că odraslele noastre vor învăța ca prin farmec cum trebuie să se comporte. Când așteptăm în speranța că se va schimba cumva comportamentul copiilor și fără a lua nicio măsură pentru a sprijini schimbarea, copiii noștri se obișnuiesc așa și noi nu mai știm ce să facem. Copiii noștri se bazează pe noi pentru a-i ghida de-a lungul timpului, nu doar atunci când ne e la îndemână. Dacă stăm deoparte câteva zile la rând, apoi revenim la procesul de parentaj când ne convine, ratăm ocazia de a tăia din rădăcină comportamentul apărut. Nu putem modela comportamentul copiilor noștri când și când.

Din acest motiv, acum aștept cu brațele deschise incidente precum cel petrecut la plajă. Nu că mi-ar face plăcere, dar știu că episoadele acestea dezordonate îmi aduc la suprafață eul, astfel încât să îl pot confrunta. Când se întâmplă, îmi spun că fiica mea îmi permite să fiu martora modurilor în care trebuie să evoluez. Iar pentru aceasta îi sunt veșnic recunoscătoare.

În astfel de momente, creșterea copiilor are potențialul de a deveni un proces spiritual. Puține sunt relațiile care trezesc în noi o asemenea foame de control, scoțându-ne astfel la iveală imaturitatea — și invitându-ne deci să facem salturi mari în dezvoltarea noastră.

NU EVITA CONFLICTUL — VALORIFICĂ-L

Conflictele cu copiii noștri sunt inevitabile. Deși nu ne fac nicio plăcere și preferăm să le evităm, ele pot fi de fapt ocazii valoroase de creștere.

Când un părinte evită conflictul, temându-se să ia măsuri drastice pentru copilul său, se teme în egală măsură să adopte o poziție care demonstrează iubire sau protecție. Astfel de părinți cresc copii care, din cauză că au învățat să se îndoiască de ființa

lor esențială, emană un sentiment de valoare redusă.

Deseori, conflictele apar atunci când există o bătălie a voințelor ca urmare a practicării gândirii rigide. Primul pas către depășirea unui conflict este să ne examinăm propria gândire și modurile inconștiente în care ne luptăm să controlăm.

Imaginează-ți că mama ta împlinește optzeci de ani și minunata rochie de petrecere pe care ai dat o avere pentru fetița ta de patru ani zace mototolită pe podeaua dormitorului. Dacă nu i se permite să poarte tenișii cei vechi și murdari și blugii preferați, refuză să meargă la petrecere. Cu mult prea familiara privire de „vezi ce pot să fac“, cu bărbia ridicată sfidător, cu picioarele bine înfipte în podea, așteaptă să vadă dacă vei apela la umbrele lașe ale mitei sau, și mai bine, te vei arunca în genunchi și o vei implora. Din ce în ce mai furioasă, îți trec prin minte idei despre cum „să îi arăți ei cine e șeful“. Ridici tonul. Ea plânge și se zbate. Țipi și mai tare. Ea bate din picioare și lovește. A trecut o oră. Ea câștigă. Merge la petrecere în teniși și blugi. Tu ai îmbătrânit cu cinci ani.

Fiecare părinte a fost într-o situație în care s-a gândit: „Copilul meu se poartă așa intenționat, deci o să-i arăt că eu sunt șeful“. Când adoptăm o astfel de poziție, o facem pentru că ne simțim atacați personal într-un fel. Din poziția aceasta a eului, rareori luăm măsuri înțelepte. Din contră, avem tendința de a elibera monstrul controlului și de a încerca să dominăm copiii în încercarea de a recăpăta o iluzie de ordine și un sentiment de putere. În astfel de momente zbierăm necugetat la copii sau chiar îi pălmuim.

În loc să luăm într-un mod personal comportamentul copiilor noștri, e bine să înțelegem că ei *nu se gândesc la noi* când se comportă urât, ci doar la ei! Pentru a-i aduce într-o stare de calm, trebuie să găsim puterea de a ne separa de comportamentul lor. Trebuie să ne detașăm eul de felul în care se comportă ei în momentul respectiv, apoi, dintr-o poziție calmă, să acționăm

pentru a le opri comportamentul nepotrivit.

Odată ce ne înăbușim eul, conflictul devine un conductor prețios pentru a învăța „să dăm și să luăm“, capacitatea de a negocia și arta de a pierde. Un copil de patru ani poate fi învățat pe loc că nu e vorba de o luptă între mine și tine, ci de o situație în care suntem împreună și pentru care trebuie găsită o soluție creativă care să ne convină amândurora.

Pentru a reuși, noi, ca părinți, trebuie să ne detașăm de dorința de „a câștiga“ și de a fi „ori cum zic eu, ori deloc“. Deci poate că se va purta rochia, dar cu tenișii în loc de pantofi eleganți. Sau poate că se va purta rochia, dar cu promisiunea că data viitoare va avea ocazia să aleagă ea cu ce să se îmbrace. La fel de bine putem renunța la nevoia noastră de a o face să arate într-un anumit fel și putem să îi permitem să poarte ce vrea pentru că, în definitiv, eul nostru e în mare măsură așa — nevoia de a ne face copilul să arate sau să se comporte ca o „păpușă“ pentru că, Doamne-ferește, ce o să zică neamurile.

Un astfel de impas poate fi transformat într-un dialog amplu, cu multe ocazii de a practica arta negocierii. Desigur, există situații în care nu poți ceda, cum ar fi siguranța și respectul de sine sau față de ceilalți. Dar, în majoritatea cazurilor, conflictele la care luăm parte au în centru marele nostru eu parental — dorința de a „părea“ într-un anumit fel pentru lumea exterioară.

Când ne învățăm copiii arta negocierii, plantăm semințele care le vor permite să aibă relații apropiate mai târziu în viață. Numeroase lecții sunt învățate atunci când putem supraviețui cu disconfortul de a nu ști, de a ne întreba: „Oare ar trebui să cedez eu sau tu?“. E vorba despre a te simți confortabil când nu ajungi la o rezolvare completă. Viața nu e curată și ordonată, ci dezorganizată. Ne impune să ne dăruim și să renunțăm, iar noi o facem iar și iar. Menținând lupta internă care însoțește conflictul — acceptând că lucrurile nu sunt perfecte și că e în regulă să te simți frustrat că nu poți veni cu o rezolvare rapidă — ne învățăm

copiii să își tolereze emoțiile.

Conflictul oferă lecții permanente de viață pentru părinte și copil — lecții pe care le vei preda copiilor tăi: „Da, *poți într-adevăr* să îți afirmi voința și nu vei fi pedepsit pentru asta. Dar, în același timp, trebuie să înveți să accepți și să absorbi voința altora“. Simultan, noi, părinții, învățăm să ne domolim nevoia de control. Parentajul conștient este într-adevăr o transformare bidirecțională!

Dacă tu ca părinte poți practica și apoi preda dansul echilibrării lui „eu“ și „noi“, le vei împărtăși copiilor una dintre cele mai dificile, dar esențiale, lecții ale vieții. Când înveți să privești conflictul ca pe o modalitate de a experimenta valoarea pe care o are „pierderea“, frumusețea creării unei soluții negociate și imprudența de a trăi într-o lume rigidă a lui sau-sau, îți înveți copiii să abordeze viața așa cum e de fapt: plină de solicitări complexe, concurente și abundentă în materie de imprevizibil. Îi înveți că, în viață, „a câștiga“ înseamnă a găsi soluții creative, a fi flexibil și a învăța să negociezi autentic cu un altul de care ești apropiat.

CUM SĂ DISCIPLINEZI ÎNTR-UN MOD CARE *FUNCȚIONEAZĂ*

În mod tradițional, relația dintre părinte și copil a fost una ierarhică și liniară: părintele emite reguli și ordine ca un general de armată, iar copiii le respectă sau se trezesc pedepsiți.

O relație conștientă nu este niciodată ierarhică sau liniară. Disciplina conștientă nu înseamnă părinte *contra* copil, ci presupune o dinamică circulară de tip părinte *și* copil. *Relația* dintre părinte și copil prevalează, nu anumite tehnici. Indiferent ce s-ar întâmpla în termeni de *conținut* al relației, relația însăși ar trebui să aibă o natură circulară. Numeroase probleme de comportament pot fi prevenite prin simpla modificare a

dinamicii părinte–copil în felul acesta.

Dacă ne concentrăm doar asupra conținutului comportamentului copilului nostru, am putea să ne trezim limitați la câteva strategii precum certuri, interdicții și pedepse. Acestea generează nu doar stres și neînțelegeri, ci și îngustează posibilitățile de autodezvoltare. Dat fiind că transformăm un comportament nepotrivit în ceva rușinos, copiii noștri pierd și ocazia de a învăța singuri.

În general, copiii nu privesc disciplina cu ochi buni. Cuvântul „disciplină“ în sine emană autoritate și control, sugerând imagini cu pedepse. În schimb, dacă privesc disciplina nu ca pe instituirea supunerii bazate pe teamă, ci ca pe o formă de educație în materie de lecții de viață esențiale, copiii noștri învață cum să își folosească judecata și discernământul, să facă alegeri eficiente și să creeze soluții pozitive. Din acest motiv, cred că termenul de disciplină trebuie înlocuit, iar eu aș sugera ceva de genul „modelare comportamentală“[8], care se potrivește mai bine cu abordarea conștientă a parentajului. Modelarea comportamentală sugerează că trebuie să răspundem *tuturor* comportamentelor copilului, nu doar celor pe care le considerăm indezirabile. Și cele pozitive beneficiază de atenție egală sau chiar mai mare.

În loc să considere momentele de conflict ca pe o pacoste, modelarea comportamentală folosește toate conflictele ca pe un laborator de învățare. Din acest motiv, modelarea se produce permanent, în fiecare clipă, în loc să fie înghesuită în intervale punitive. Caracteristica acestei modelări este *întărirea pozitivă*, care este un instrument mai eficient decât pedeapsa.

Întărirea pozitivă presupune că dacă ai o problemă cu copilul în termeni de spălat pe dinți, nu faci o obsesie din cei treizeci și unu de dinți care nu au fost periați, ci te concentrezi asupra dintelui care a fost periat. Dacă ai un copil care nu vrea să învețe geografie, nu trebuie să ataci incapacitatea sa de a sta și a învăța

o oră întreagă, ci trebuie să îl lauzi de fiecare dată când învață zece minute. Dacă odrasla a vorbit urât cu unul dintre prietenii săi, prima dată când vorbește politicos — și de fiecare dată după aceea — observi comportamentul și îl susții.

Când te concentrezi asupra comportamentului ca un întreg, și mai ales asupra intențiilor bune, îți inviți copiii să se orienteze către lumina din ei. La fel ca o floare, au capacitatea de a se orienta către lumină. Problema se pune astfel: crezi că e necesar să îți motivezi copiii prin ceea ce e bun în ei sau folosind metode punitive? Felul în care răspunzi la întrebarea aceasta îți stabilește abordarea întregului proces de parentaj.

De exemplu, dacă odrasla ia un cinci la școală, faptul de a o certa sau a o pedepsi nu are legătură cu ce se întâmplă de fapt. Își respectă limitele și acționează pentru a le depăși, pe cât posibil? Învață cum să fie smerită, acceptându-și normalitatea, acceptându-se pe sine? E interesată de materia respectivă, îi place să învețe? E cu adevărat prezentă pentru experiența școlară? Acestea sunt aspectele cele mai importante într-un astfel de moment, nu problema notelor.

Când te concentrezi asupra notelor și graficelor de dezvoltare, gândindu-te: „Știu că se poate descurca mai bine, așa că trebuie să-mi forțez copilul“, proiectezi caracteristici divine asupra notei de zece sau a capacității lor de face la oliță până la vârsta de doi ani. Astfel, nu vezi munca divină din nota cinci sau din comportamentul pe care tu îl consideri „leneș“ sau „lipsit de motivație“, sau „deficit de atenție“. Părintele *conștient* vede latura divină a *tuturor* lucrurilor acestora.

REGULA DESPRE REGULI

Mulți părinți ajung să se lupte zilnic cu copiii lor din cauza mâncării, a hainelor de purtat și a temelor care trebuie făcute. Cele mai multe dintre luptele acestea sunt legate de eul nostru și

de nevoia sa de a controla. Dacă ne trezim deseori implicați în conflicte frecvente cu copiii noștri, pe marginea unor chestiuni minore, ar putea fi un semn că suntem prea implicați în viețile copiilor noștri.

Când o problemă nu e o chestiune de viață și de moarte, dar noi insistăm asupra felului nostru de a face lucrurile, ne-am putea imagina că ne învățăm copiii să respecte regulile, când, de fapt, îi învățăm să fie ca noi — rigizi și imuabili. Din acest motiv, avem permanent parte de conflicte. În scurt timp, copiii noștri se fac că nu aud pentru că știu că noi vrem să se facă lucrurile cum spunem noi, indiferent de ce își doresc ei. Așa debutează furtul, furișatul și mințitul.

În anxietatea noastră, uneori devenim foarte stricți fără a ne dori acest lucru. Conduși de frica de a ne pierde controlul și de a fi înfrânți de copiii noștri, devenim foarte rigizi. Ca urmare, tratăm apoi chiar și ostilitatea sănătoasă ca pe un semn de nesupunere, ca pe o încălcare a autorității noastre.

Nu putem avea reguli pentru orice. O casă cu prea multe reguli se va destrăma pur și simplu într-o zi. Copiii crescuți cu un număr exagerat de reguli, cu prea puțin spațiu pentru a explora și experimenta, vor ajunge probabil unde nu trebuie, incapabili fiind să metabolizeze în continuare rigiditatea părinților lor.

Când totul e tratat ca o regulă, copiii noștri se simt sufocați. Cel mai rău lucru pe care îl putem face pentru spiritul lor e să creăm o atmosferă în care fiecare exprimare a lor e analizată în căutarea unei potențiale încălcări a regulilor. Dacă ne dorim ca regulile să atragă atenția copiilor, trebuie să fie simple și puține, astfel încât copiii noștri să crească într-o casă în care se simt în siguranță, cunosc regulile și sunt încrezători că nu le vor fi impuse altele în fiecare zi. Indiferent care ar fi regulile, trebuie să garanteze că odraslele noastre au suficient spațiu pentru a hoinări libere și fără griji.

Există o diferență între regulile de bază și cele flexibile. Între

cele de bază, eu aș include respectarea autorității părinților în privința orei de culcare, temelor, meniului, orei de trezire și așa mai departe; respectarea autorității părinților, când aceștia spun „nu“; respectul de sine, inclusiv a fi la căldură și în siguranță și un ton și o atitudine respectuoasă față de cei din jur.

Din păcate pentru noi și pentru copii, perioada în care învățăm bazele modului în care ne comportăm nu este una foarte mare. Modelarea comportamentului are cea mai mare pondere între vârsta de unu și șase ani. Aceștia sunt anii de formare în decursul cărora se consolidează programul de teme și alte obișnuințe, cum ar fi ora de baie și ora de culcare. Dacă nu profităm de ocazia aceasta pentru a modela comportamentul copiilor în acești ani, vom avea copii care se comportă urât într-un mod grav atunci când ajung la prepubertate. Dacă un copil nu a învățat să își respecte părinții până la opt ani, va fi extrem de greu să își respecte părinții la vârsta de optsprezece ani. Dacă un copil nu a învățat să stea la locul lui și să lucreze la un proiect până la nouă ani, probabil va avea mereu probleme în acest sens.

Dacă vrem să ne fie respectate regulile, trebuie să fim serioși atunci când comunicăm lucrul acesta. Mult prea des, părinții sunt inconsecvenți în privința regulilor, sau, pur și simplu, nu le duc până la capăt, apoi se întreabă de ce copiii le ignoră. Regulile respectului de sine și față de ceilalți trebuie stabilite devreme. Când nu reușim să ne învățăm copiii să ne absoarbă și să ne respecte voința, vor crește crezând că e în regulă să calce în picioare o altă ființă umană. Ajungem în consecință să creștem copii narcisiști, care nu știu cum să fie empatici cu alții. Incapabili să păstreze o prietenie, sunt adesea izolați de colegi.

Regulile flexibile sunt toate regulile care nu au un impact real asupra stării de bine sau de sănătate a unui copil. Odată ce au fost stabilite regulile principale, părintele și copilul deopotrivă trebuie să contribuie la lista de reguli flexibile, care pot fi discutate și convenite reciproc. Copiilor noștri trebuie să li se

permită să ne spună „nu“ în cadrul unui dialog permanent prin care două spirite fac schimb de puncte de vedere. Când ne văd folosindu-ne puterea de a stabili regulile de bază, dar ne văd și disponibilitatea de a renunța la putere, astfel încât ei să își poată exersa pe deplin personalitatea, modelarea comportamentală devine un schimb cu adevărat spiritual între părinte și copil.

Mai mult decât regulile principale, regulile flexibile sunt cele care ne învață copiii lecții de viață importante, fiindcă ele le oferă ocazia de a-și exprima opinia. Copiii noștri învață că într-o relație se dă și se primește și că toate aspectele se pot negocia — o abilitate esențială pentru a funcționa efectiv în lumea adulților. Regulile flexibile pot cuprinde ce haine să poarte, ce mâncare să mănânce, ce interese și hobby-uri să urmeze, ce cărți să citească sau ce filme să vadă, ce prieteni să aibă și cum să își petreacă timpul liber. Prin intermediul unui echilibru sănătos între regulile de bază și cele flexibile, copiii noștri învață cum să stabilească limite adecvate, precum și să respecte dialogul cu ceilalți.

Pe măsură ce cresc către vârsta adolescentă, copiii trebuie să știe că li se permite să poarte ce haine își doresc (în afara cazului în care se trece granița stării de bine și siguranță), să își exprime interesele și pasiunile și să își poată alege propriii prieteni. Dacă am reușit să îi învățăm cum să se respecte pe ei înșiși și pe cei din jur de la o vârstă fragedă, nu trebuie să ne facem griji că și-ar putea pierde respectul acesta odată ce înaintează în vârstă.

Când negociem regulile flexibile cu odraslele noastre, dăm dovadă de reziliență și servim simultan drept model de disponibilitate de a învăța lecții emoționale alături de copiii noștri. Renunțăm la planul nostru „perfect“ și învățăm în schimb despre sinele nostru imperfect. Astfel, suntem liberi să avem o abordare mai blândă, pentru a putea trata situațiile potențial stresante cu creativitate și într-un spirit al distracției.

Dând dovadă de disponibilitate abordând o soluție de

colaborare pentru o situație, inducem procesului sentimentul că suntem implicați *împreună*. Copiii noștri învață că toți cei implicați într-o relație trebuie să fie auziți, ceea ce face ca fiecare să obțină ce contează cu adevărat pentru el. Astfel, odraslele noastre învață să gândească în afara tiparelor pentru a veni cu soluții creative, care funcționează pentru toți. E o lecție deosebit de importantă în lumea din ce în ce mai diversă în care trăim.

DE CE ÎNVĂȚAREA ESTE MAI EFICIENTĂ DECÂT PEDEAPSA

Există situații în care e necesar să discutăm comportamentul inadecvat. Dacă odrasla ta se angajează în acte necugetate, trebuie să îi atragi atenția asupra caracterului necugetat aici și acum. De exemplu, când copilul lovește pe cineva sau se comportă obraznic, e necesar să reacționezi rapid și angajat. Felul în care o faci depinde de nivelul de maturitate al copilului.

În cazul unui copil mic, poți să îl ții cu blândețe și să fii alături de el până se calmează. Pentru că nu e de așteptat să se stăpânească la vârsta aceasta, te stăpânești tu pentru el. Pe de altă parte, dacă ai un copil adolescent care îți vorbește urât, trebuie să fii prezent într-un mod noncombativ.

Uneori, e bine să îi adresezi copilului ceva asemănător cu o dojană, în vreme ce alteori e mai bine să îl abordezi în joacă, delicat sau lăudându-l și folosind întărirea pozitivă. Alteori, copiii au nevoie să îi ajuți să se formeze pur și simplu asistând în timp ce își dau singuri seama cum stau lucrurile. Cântecele, dansul, teatrul și joaca pot contribui și ele la a-i ajuta pe copii să înțeleagă modul adecvat de a se comporta. În modurile acestea și în altele, copiii internalizează normele după care le ceri să trăiască. Devine apoi un obicei să trăiască stăpânindu-se, fapt care le stimulează modul natural de a fi.

Pedeapsa poate opri un comportament sau poate să nu o

facă, dar cu siguranță nu va reuși să învețe un copil să înlocuiască un comportament nepotrivit cu unul mai productiv. În loc să pedepsești pur și simplu comportamentul copiilor tăi, poți folosi tocmai situațiile problematice pentru a-i învăța arta autoreflecției, care va deschide calea unor posibile moduri de a gestiona situațiile prin rezolvarea problemelor.

De exemplu, dacă odrasla ta se comportă urât și tu știi că e obosită, în loc să te concentrezi asupra comportamentului urât, mergi direct la experiența emoțională și spune-i: „Probabil ești foarte obosit acum“. Sau, dacă e tristă dintr-un motiv, întreabă: „Te porți așa fiindcă ești trist?“. Ușa către procesarea emoțională se deschide apoi larg. După ce ai identificat starea emoțională și ai pătruns în ea alături de copil, explică-i: „Indiferent cum te simți, nu te poți purta așa. Hai să găsim împreună o altă modalitate de a comunica felul în care te simți“. Îți poți învăța apoi copiii să își comunice sentimentele în mod direct, în loc să se comporte urât.

Dacă nu pot găsi o modalitate de a se exprima direct, mintea și trupul copiilor găsesc alte metode de exprimare. Separați de lumea interioară, sunt motivați să caute în altă parte ceea ce li se pare a fi „piesele lipsă“. Acest fapt tinde să îmbrace forma comportamentului autodistructiv sau comportamentului care le face rău altora.

Când copiii devin excesiv de dependenți, neascultători, încep să fure, se taie, nu mai fac baie sau au probleme la școală, toate acestea sunt semne că e ceva în neregulă cu emoțiile lor. Adesea, starea emoțională a unui copil se manifestă prin simptome asociate trupului, cum ar fi migrenele, durerile de stomac sau atacurile de panică. Se întâmplă astfel de lucruri când copilul e separat în asemenea măsură de sentimentele sale reale, încât și-a supraîncărcat trupul cu emoții neexprimate. Se poate să fi devenit copleșiți de rolul de a face pe plac sau a avea rezultate extraordinare — sau, la polul opus, de rebeli și de „copii răi“ —

încât ajung la colaps, în cele din urmă, iar trupul e cel care duce greul prăbușirii.

Ca părinți, tindem să reacționăm cu anxietate când ne confruntăm cu această metodă secundară de a căuta atenția. De exemplu, dacă odrasla începe să aibă rezultate slabe la școală, ne enervăm și o controlăm. În cazul în care copilul se confruntă cu un număr excesiv de probleme fiziologice, situația e una deosebit de problematică, pentru că există mereu posibilitatea ca astfel de simptome să aibă o cauză fizică. Problema e că am putea întări fără să vrem convingerea copiilor că e o problemă cu corpul lor, în loc să vizăm problema emoțională din spate. De aceea, e foarte important să facem loc pentru a lăsa copiii să exprime cine sunt pe o bază emoțională.

Odată ce ai înțeles că odraslele tale adoptă un comportament negativ sau pozitiv din cauza unei stări emoționale subiacente, le poți învăța să își exprime emoțiile în mod direct. O cale directă de exprimare a emoțiilor copiilor ar presupune că sunt capabili să spună când sunt nervoși, în loc să se comporte cu o furie care rănește sau distruge. La fel, pot spune că sunt triști în loc să recurgă la comportamente autodistructive. Când îți înveți copiii să își acceseze în permanență lumea emoțională, nu mai simt nevoia de a-și manifesta emoțiile în moduri care cer atenție. Pentru că se simt auziți, nu mai au niciun motiv să atragă atenția asupra lor. Simțindu-se acceptați și validați, nu simt obligația de a-și îneca emoțiile dureroase într-un comportament negativ.

Când copiii te aud articulându-ți emoțiile într-un mod direct, realist, te copiază. Pentru a exprima ce simți, nu e nevoie să țipi și să urli. În schimb, când apare o problemă între tine și copiii tăi, poți spune: „Amândoi avem sentimente legate de asta. Spune-mi ce simți tu și îți spun și eu ce simt“. Pentru copii, e crucial să știe că sentimentele lor sunt la fel de importante ca ale tale.

Ori de câte ori îți inviți copiii să îți spună ce îi supără, dacă e vorba de ceva ce ai făcut tu, le poți spune: „De ce nu-mi spui

unde crezi tu că am greșit și cum să repar? Ești liber să te exprimi — nu te judec“. Într-o astfel de situație, e esențial să fii gata să recunoști că ai abordări greșite. Le poți spune copiilor: „Știu cum e când simt că nu sunt respectat. Îmi pare rău că te-am făcut să te simți așa. Hai să găsim o cale prin care să ne respectăm unul pe celălalt“.

Dacă odrasla ta fură, te întrebi: Oare ce anume din prezența mea îl face pe copil să vrea să fure? Ce lipsă interioară are copilul meu de caută să și-o acopere furând? E o ocazie de a identifica rădăcinile emoționale ale comportamentului tău, dat fiind că un astfel de comportament nu se produce în vid, ci implică de fiecare dată un motiv emoțional subiacent. Responsabilitatea ta e să-l descoperi.

Consideră că ești un plasator care conduce copiii spre a trăi în realitate într-un mod acceptabil, pe măsură ce te îndepărtezi de percepția ta ca agent de disciplinare. Consecvența este esențială. Nu poți modela un comportament, dar pe următorul nu, sau să modelezi într-o zi un comportament și să îl ignori în ziua următoare. Când țipi din cauza comportamentului copiilor tăi într-o zi, apoi îl ignori în ziua următoare, copiii învață să te manipuleze.

COMPORTAMENTUL URÂT INDICĂ NEVOI EMOȚIONALE NEÎMPLINITE

Nici nu ne dăm seama că, atunci când copiii noștri se comportă urât într-un mod serios, probabil că o fac pentru că strigă: „Ajută-mă, te rog!“.

De fapt, ei ne spun: „Te rog să îmi oprești comportamentul sau o să îmi fac rău mie sau altcuiva. Vreau să învăț cum să mă controlez pentru că nu îmi place cum mă simt când îmi pierd controlul. Nu-mi place să mă simt vinovat pentru că le fac altora rău și nu-mi place să îmi fie mereu rușine. Sunt un om bun. Te

rog să mă ajuți să îmi exprim bunătatea. Nu vreau să fiu sălbatic sau să te sfidez. Nu mi-e bine“.

Îmi dau seama că e dificil să auzi rugămintea aceasta când un copil dă din picioare, mușcă, țipă, bea sau se droghează. Dat fiind că astfel de comportamente extreme ne sperie, poate fi dificil să privim dincolo de manifestările exterioare, către un loc al înțelegerii. Totuși, numai după ce vom fi acceptat că odraslele noastre se comportă urât din cauza unei nevoi emoționale neîmplinite suntem capabili să demarăm un proces serios de chestionare.

Modelarea comportamentală recunoaște că motivul pentru care copiii noștri au un comportament problematic nu e că sunt răi sau au nevoie să fie amenințați cu pedeapsa, ci că sunt oameni buni, care se confruntă cu emoții dificile pe care încă nu au învățat să și le exprime într-o manieră reținută. Până la soluționarea emoției subiacente, manifestările de la suprafață ale comportamentului inadecvat vor continua. Cu cât mai mult învață copiii să își exprime direct emoțiile într-un mod controlat, cu atât mai puțin se comportă urât. Autoreglarea emoțională este întotdeauna obiectivul modelării comportamentale.

Vreau să subliniez încă o dată cât e de important ca modelarea comportamentală să fie legată de nivelul de maturitate al copilului, nu de comportamentul pe care îl are sau de vârsta sa cronologică. Prin urmare, așa cum școala realizează evaluări educaționale pentru a înțelege nivelul de dezvoltare educațională al copilului, trebuie să realizezi în mod regulat evaluări emoționale ale copiilor tăi. Nu sugerez o evaluare formală, ci o aprofundare a înțelegerii nivelului lor real prin observare, nu *presupunând* că se află la nivelul la care „ar trebui“ să fi ajuns.

Unii copii sunt maturi pentru vârsta lor, în vreme ce alții se maturizează mai încet. Suntem atât de prinși în noțiunile tradiționale de vârstă și maturitate, încât nu reușim să

recunoaștem temperamentul unic al fiecărui copil. A forța un copil să „crească“ doar pentru că vârsta sa cronologică este mai avansată e un exercițiu zadarnic, care poate doar să distrugă sentimentul de valoare al copilului. Când ne simțim frustrați pentru că avem un copil care nu „poate să fie ca alții de vârsta lui“, e înțelept să ne aducem aminte că vârsta este un simplu construct — o iluzie pe care, dacă o credem, poate tăia spiritul copilului nostru. Din acest motiv, e bine să evităm orice comparație.

Fiecare copil are nevoie de mai multe sau mai puține abordări diferite. Unii copii se descurcă bine cu întărire pozitivă și o folosesc pentru a aborda schimbarea. Altora le e mai bine cu reguli și îndrumări. Alții, în schimb, prosperă în baza sprijinului emoțional, care le stimulează creativitatea. În funcție de copilul din fața noastră, trebuie să ne adaptăm abordarea pentru a face față cerințelor individuale.

Fiica mea e precoce în anumite arii emoționale, fiind cu cel puțin doi ani înaintea vârstei sale. În alte arii e la un nivel mediu, poate chiar submediu. Dacă nu pot recunoaște acele arii în care e avansată și cele în care e mai lentă, o voi trata cum *cred* eu că ar trebui tratați copiii de vârsta ei. Dacă nu înțeleg nivelul ei de maturitate, probabil că voi face zadarnic eforturi de a o învăța să se controleze.

Când copiii tăi se comportă urât, e important să îți pui următoarele întrebări:

Oare copilul meu s-a comportat urât ca urmare a unei lipse de judecată din cauza imaturității emoționale sau înțelegând pe deplin situația, și, deci, sfidător?

Copilul meu poate stăpâni sarcina pe care o are în față sau e peste puterile sale?

Copilul meu are nevoie de un răspuns mai avansat din partea mea, pentru că e la un nivel de dezvoltare mai avansat?

Dacă odrasla ta se comportă urât ca urmare a lipsei de judecată din cauza imaturității, începi imediat să acționezi din altă poziție. În loc să adopți rolul de disciplinator, iei rolul de educator. Rigiditatea, unde operează ideea că „ori faci cum zic eu, ori pleci“, este înlocuită de o preocupare pentru ce are nevoie copilul tău în momentul respectiv.

ÎȚI CONTROLEZI PROPRIA POZIȚIE ÎN COMPORTAMENTUL COPILULUI?

În cazul în care copilul tău se comportă urât ca o formă de sfidare sau dacă o face în mod regulat, trebuie să îți asumi responsabilitatea pe care o ai *tu* în perpetuarea comportamentului respectiv. Copiii sunt sfidători pentru că sunt obișnuiți să le fie trecut cu vederea. Într-adevăr, unii copii au un temperament mai încăpățânat, dar, prin intermediul relației cu noi, și-au transformat încăpățânarea în sfidare. Dacă nu îți dai seama, vei începe să crezi că ai un copil „rău“.

Când copilul tău de cinci ani face o criză, îi oprești comportamentul și îl înveți alte metode de a gestiona ce simte. Când, la șase ani, îți scoate limba, nu îl ignori, ci îi arunci o privire dură și îi spui foarte clar că acesta nu e un comportament acceptabil. Când, la șapte ani, te testează cerându-ți mai multe dulciuri sau să îl lași mai mult la televizor, pui capăt manipulării sale și stabilești limite. Când îți trântește ușa în față la opt ani, intri în cameră și, cu calm, dar neechivoc, îi atragi atenția asupra lipsei de respect de care a dat dovadă. Când nu e atent în timp ce își face tema, la nouă ani, stai cu el zi de zi până învață cum să își liniștească spiritul și să își onoreze munca — și reziști să nu îi faci tema *în locul lui*, ajutându-l doar atunci când chiar nu poate face un lucru de unul singur. Când se preface că nu te aude sau îți răspunde obraznic la zece ani, folosești ocazia ca să-l înveți că are un comportament inacceptabil. Când te minte sau te fură la

unsprezece ani, devii și mai ferm și îl lași să simtă consecințele faptei sale. Cu alte cuvinte, iei în serios comportamentul copilului.

Permite-mi să îți ofer câteva exemple din viața reală, ca să vezi cum se pune în practică abordarea aceasta. O să încep cu o mamă care îi cere fiicei sale să își ia pantofii și să îi pună în dulap. Fiica o ignoră. Mama îi cere din nou. Nu primește niciun răspuns. Mama nu îi mai spune, ci mai târziu ia ea pantofii.

Ce trebuie să se întâmple în situația dată? Mama îi oferă fiicei sale șanse de a se corecta singură. Dacă fiica nu o face, mama redirecționează sarcina respectivă ca pe un lucru normal, fie fizic, fie verbal, fără a da o interpretare emoțională comportamentului fiicei sale. E foarte important ca mama să nu renunțe până la finalizarea sarcinii. Dacă mama dă dovadă de suficientă prezență, fiica ei va răspunde, fiindcă prezența autentică e magnetică. Atunci când o face, mama ei o laudă pentru capacitatea ei de a respecta nevoia de a avea curățenie în casă, astfel ca toată lumea să se poată bucura de ea, fără să se împiedice de lucrurile oamenilor.

Acum să trecem la cazul unui tată care îi cere fiului său să închidă televizorul și să își facă temele, dar vede că e ignorat. Tatăl răspunde zbierând. Acest lucru se dovedește ineficient, pentru că băiatul tot nu face nimic. Nici măcar atunci când tatăl își insultă fiul nu primește nicio reacție. În cele din urmă, tatăl renunță, exasperat.

Hai să rescriem scena. Când fiul nu își ascultă tatăl, i se spune că data viitoare când i se va cere, trebuie să închidă televizorul. Când fiul tot nu îi dă atenție, tatăl intră în spațiul lui, ia telecomanda și, cu calm — nu cu nervi —, închide el însuși televizorul. Ține apoi telecomanda, explicându-i fiului său că o va primi înapoi când demonstrează că poate face ceea ce i se spune. Oricât s-ar văita și ar ruga, nu mai are parte de televizor în seara respectivă. În seara următoare, băiatul cere

telecomanda și, după ce îi comunică în mod clar ce așteptări are, tatăl i-o înmânează. Fiindcă în seara respectivă nu se duce o luptă pentru televizor, tatăl își laudă fiul pentru schimbarea de comportament.

Doi copii stau la masă și pictează. Mama lor le cere să curețe masa după ce termină de pictat, apoi pleacă din încăpere. Copiii ignoră instrucțiunile mamei lor, dar mama nu face nimic în acest sens. În schimb, menajera curăță după ei. E necesar ca mama să rămână în cameră când copiii ei nu fac ce li se cere. Le ia vopseaua și le spune să curețe, după care îi laudă.

Fiica în vârstă de șase ani face un desen frumos și aleargă să i-l arate mamei. Mama e prea ocupată la telefon și o ignoră. Fata face apoi un desen mai mare și mai frumos. Mama îi face semn să tacă. Fata își lovește fratele, moment în care mama îi strigă: „Ești o fetiță rea!“.

În momentul acesta, în loc să strige și să o facă de rușine, mama ar putea să o cheme pe fetiță la ea și să îi explice cum trebuie să se simtă frățiorul ei lovit. În loc să exagereze comportamentul fiicei sale, îi cere pur și simplu să facă pace cu fratele ei.

În mod ideal, mama ar verifica originea dinamicii până la punctul în care fiica i-a căutat, fără succes, atenția. Ar fi fost mult mai bine dacă, atunci când copila de șase ani a venit prima dată la mama ei, mama i-ar fi acordat un moment, lăudând-o nu doar pentru abilitatea sa de a desena, ci și pentru că poate avea singură grijă de ea și pentru că și-a găsit ceva interesant de făcut câtă vreme mami era la telefon. Fiica s-ar fi simțit astfel împlinită emoțional.

Un băiat de opt ani e singur acasă în fiecare zi după ce vine de la școală. Când se întorc părinții lui, sunt ocupați cu probleme de serviciu și treburile casei. Prin urmare, băiatul se simte singur. Nimeni nu observă când începe să se joace cu chibrituri. Se întreabă dacă îi pasă cuiva. Nici măcar când face un foc la el

în cameră nu vine nimeni. Când face focul la școală, e suspendat. Cum reacționează părinții lui? Îl pedepsesc vreme de trei luni.

Când copilul e suspendat de la școală pentru că a dat foc, ar fi bine ca părinții lui să înțeleagă gestul lui ca pe un semnal de alarmă. Ar putea apela la un consilier pentru a înțelege că fiul lor țipă după atenție. Apoi și-ar putea cere iertare de la el pentru că l-au neglijat și ar putea încerca să își schimbe programul de lucru sau ar putea aranja să le țină cineva locul, astfel încât să fie acasă un adult iubitor când se întoarce el de la școală. De asemenea, e necesar ca părinții lui să petreacă timp de calitate cu el în fiecare zi.

Copiii nu sunt proiectați să sară la fiecare comandă pe care le-o dăm și nici nu ar trebui să o facă. Acestea fiind spuse, trebuie să înțeleagă limitele comportamentului lor astfel încât să le fie clar ce se așteaptă și ce nu se așteaptă din partea lor. Nu putem să îi învățăm asta decât atunci când simțim, în adâncul nostru, că avem dreptul să îi învățăm acest lucru — și că avem dreptul să fim respectați. Nu e vorba despre a cere respect într-un mod egotic, ci e vorba despre a fi atât de *prezenți* încât să impunem respect.

Când suntem atenți la echilibrul dintre flexibilitate și structură, suntem capabili să ne lăsăm copiii să se joace liber și să fie sălbatic de expresivi, în limitele cuviinței. Dacă întrec măsura, trebuie să li se ofere o structură. În dansul perpetuu al renunțării și intervenției, părinții au ocazia să își învețe copiii să se controleze singuri.

Mai întâi, trebuie să ne fie nouă clar care sunt limitele. Mulți dintre noi se tem să pășească în spațiul copiilor lor și să îi ia delicat, dar ferm, pe după umeri și să îi ghideze în direcția în care trebuie să meargă. Pentru că ne temem de confruntare și de controlul propriului sentiment de putere, ne lăsăm copiii să facă după cum poftesc, preferând să ne supărăm pe ei în loc să luăm măsurile dure necesare pentru a le ajusta comportamentul.

Un exemplu clasic este acela al lui Robin, a cărui fiică de patru ani Jolyn nu dormea niciodată pe timpul zilei și, ca urmare, era un dezastru până seara. Ajunsă într-o stare foarte excitabilă, era foarte greu de dus la culcare. Seara presupunea mult stres, cu mult plâns și țipat. Deseori, Robin se trezea că se duce la culcare mai devreme decât Jolyn, care era trează la ora unu sau două dimineața. Lipsa de somn a tuturor le reducea abilitatea de a funcționa bine pe parcursul zilei.

— Pur și simplu nu vrea să se culce, susținea Robin, cum pot eu să o oblig?

Conform spuselor lui Robin, a-i cere fiicei sale să se întindă în timpul zilei sau la un anumit moment seara însemna a acționa împotriva voinței sale. Ca mamă, nu își dădea seama că e spre binele fiicei sale să impună o rutină.

Robin trebuia să o ia pe Jolyn de mână, să o ducă în pat, să o învelească și să se asigure că rămâne în pat. Dacă Jolyn s-ar fi dat jos din pat, Robin trebuia să o ducă la loc cu delicatețe și să o învelească la loc. Dacă Jolyn s-ar fi dat iar jos din pat, Robin trebuia să o ducă înapoi din nou, dar fără să stea cu ea de data aceasta. Întâlnirea trebuie să fie una practică. Dacă Jolyn trebuie dusă în pat de mai multe zeci de ori, așa să fie — totul fără supărare sau iritare din partea lui Robin. Prezența susținută, și nu reactivitatea, este factorul crucial. Scenariul se poate repeta vreme de mai multe seri înainte ca Jolyn să își modifice ritmurile în favoarea celor care îi fac bine.

Fără acest tip de structură, Jolyn nu făcuse decât să meargă cu rezervorul gol din punct de vedere emoțional, fapt care stătea la baza deranjului ei. Pentru un copil mic, orele de somn și de mers la culcare țin de regulile principale și, prin urmare, *nu sunt negociabile*. Dacă părintele e hotărât, copilul va înțelege rapid că nu se discută acest aspect. Problema lui Robin era că nici ea nu știa cât de tranșantă trebuie să fie în privința acestei reguli.

DE CE SE TRANSFORMĂ COPIII ÎNCÂNTĂTORI ÎN ADOLESCENȚI SFIDĂTORI

Deși am discutat deja într-o oarecare măsură despre atitudinea de sfidare a adolescenților noștri, fiindcă e o mare problemă în zilele noastre, vreau să revin la subiect și să mai adaug câteva perspective. Adolescenții disfuncționali nu apar peste noapte. Ei sunt rezultatul unor ani de autenticitate subjugată și promisiuni false. Au murit lent și acum trebuie să ducă zilnic o bătălie doar pentru a simți că trăiesc. Niciun adolescent nu își dorește să fie „rău“. Pur și simplu, nu cunosc un alt mod de a fi.

Copilul care crește și se transformă într-un adolescent sfidător o face din cauza lipsei de autenticitate, a unei lipse de restricționare sau a lipsei unei conexiuni cu părinții — sau o combinație a acestora. De exemplu, copiii care nu s-au bucurat suficient de o legătură reală cu părinții s-ar putea transforma în adolescenți care simt nevoia să se comporte flamboaiant pentru a fi observați.

Ori de câte ori copiii tăi se comportă sfidător, au o motivație subiacentă. Se poate să fie faptul că îi recompensezi cu atenție negativă sau faptul că nu au învățat să respecte dorințele altcuiva. Li s-a permis să încalce granițele fără a suporta consecințele. Când te confrunți cu momente dificile alături de copiii tăi, în loc să devii reactiv, pune-ți următoarele întrebări:

Oare copilul meu se poartă așa pentru că eu nu pot fi ferm și consecvent?

Oare m-am exprimat clar când i-am spus copilului meu că nu sunt absolut deloc de acord cu comportamentul său? Sau sunt când așa, când așa, și transmit mesaje confuze?

Oare trebuie să îmi reanalizez așteptările și să îmi recalibrez modul în care înțeleg capacitatea emoțională a copilului meu în momentul acesta?

Oare îmi e stârnită nevoia de control și reacționez în consecință față de copilul meu?

Oare îmi e dificil să îmi abordez copilul cu reciprocitate, preferând varianta „fie cum zic eu, fie deloc“?

Oare copilul meu îmi trezește sentimente de neputință și incapacitate, din cauza condiționării mele anterioare?

Oare copilul meu simte că nu mă simt confortabil cu conflictele și mă enervează și mai tare?

Oare se poate ca eu să nu cred în mine și, prin urmare, nu cred că pot obține respectul copilului meu?

Oare copilul meu e dornic de atenție pentru că am fost ocupat și îi dau atenție doar când se comportă negativ?

Oare toleranța mea la frustrare e atât de redusă încât nu pot negocia prin dialog cu copilul meu pentru că îmi trezește atât de multă anxietate?

Oare sunt atât de tensionat și amorsat încât izbucnesc la cea mai mică senzație de pierdere a controlului? După ce sunt la dispoziția familiei mele toată ziua, mă umplu de resentimente și îmi dezlănțui emoțiile la cea mai mică provocare?

Oare acum merg cu rezervorul gol, astfel că nu pot accesa prezența pe care o merită copilul meu?

Oare e posibil să nu știu cum să răspund naturii imprevizibile a copilului meu și ca acest lucru să mă facă anxios?

Oare fac presiuni pentru ca eu și copilul meu să ne comportăm „corect“ într-o asemenea măsură încât, dacă lucrurile nu

merg conform planului, îmi pierd perspectiva?

Când nu suntem conștienți de sentimentele noastre, dăm vina pe copii pentru că „ne fac“ să ne simțim într-un anumit fel, ceea ce le trezește lor sentimentele pe care le purtăm în noi. În măsura în care ne dezlănțuim anxietatea asupra lor, ne vor purta în trup emoțiile neprocesate, ceea ce înseamnă că și ei vor acționa dintr-o stare necentrată. Starea lor ne catapultează apoi pe noi într-o reacție exagerată — iar astfel ciclul durerii continuă de-a lungul generațiilor.

Chiar dacă energia emoțională a fiecărei părți trezește stări emoționale în celelalte, trebuie spus clar, așa cum am arătat mai devreme, că nimeni nu ne poate *face* să ne simțim într-un anumit fel. Indiferent cum ar părea la suprafață, nimeni nu are puterea aceasta la nivel elementar. Dacă semințele iritării, neajutorării, frustrării sau tensiunii nu ar fi deja în noi, nu ar putea înflori. Dar atâta vreme cât ne simțim neajutorați și cumva lipsiți de control, cea mai mică sugestie că nu suntem ascultați fie ne va face să ne simțim neputincioși, și deci ineficienți când vine vorba de a ne gestiona copiii, fie ne va face să ne dezlănțuim frustrarea asupra lor. Măsura în care copiii noștri ne agită emoțional reflectă măsura în care suntem *deja* agitați în interior.

Odată ce înțelegem că nimeni nu are puterea de a ne face nefericiți, putem renunța la investiția masivă în scenariile de viață și amprentele emoționale. Acest lucru ne permite să modificăm spațiul energetic pe care îl locuim în timpul interacțiunilor cu alții, ceea ce aduce sfârșitul frământărilor noastre. Fără a ne considera nici victime, nici învingători, nici martiri și nici simpli supraviețuitori, descoperim că nu mai avem nevoie de teatru pentru a ne simți vii. Dacă ne mai simțim uneori stârniți, ne putem reține reacția înainte de a-i răni și traumatiza pe alții.

Pe de altă parte, ne putem privi copiii cu blândețe numai

atunci când ne privim pe noi înșine astfel. Numai în măsura în care suntem încrezători în noi ne putem aborda copiii dintr-o poziție de încredere. Asta se întâmplă deoarece tot ce simțim la interior ajunge să se manifeste la exterior. Ceea ce se manifestă la exterior ne afectează copiii, care ne afectează pe noi — și așa ciclul continuă. Dat fiind că la acest nivel profund nu există separare și suntem una cu copiii noștri, ei se transformă în imagini ale ființei noastre interioare, fapt care îi face potriviți să ne fie ghizi spirituali.

TACTICILE AUTORITARE DAU GREȘ

Mulți părinți cred că, dacă sunt înfricoșători sau chiar practică pedepsele corporale, copiii vor învăța ce trebuie. În schimb, copiii ajung să se teamă de noi, ceea ce îi închide în fața dorinței lor naturale de a fi persoana bună care sunt intrinsec. Dacă vrem să ne disciplinăm copiii într-un mod semnificativ, trebuie să ne acceptăm autoritatea și să fim fermi, aprofundându-ne în același timp legătura cu ei. Tacticile bazate pe teamă nu reușesc decât să creeze o legătură atenuată între noi și copii.

Dacă ești în căutarea unor „reparații“ simple pentru comportamentul copiilor tăi, pregătește-te să fii dezamăgit pe termen lung. Nu există răspunsuri curate în parentaj. Așa-numita „dragoste cu de-a sila“ duce în final la resentimente. Sarcina ta e aceea de a-ți ajusta autoritatea astfel încât copiii să învețe să se bazeze pe resursele lor interne pentru a-și da seama care e comportamentul adecvat sau inadecvat într-o situație dată. Deși se poate ca, din când în când, un părinte copleșit să certe pe nedrept un copil, ba chiar să ridice tonul — după cum am povestit că mi s-a întâmplat mie în ziua aceea la plajă, când fiica mea avea trei ani —, nu poate fi un tipar regulat dacă ne dorim să creștem copiii conștient.

Când folosești tactici autoritare, dojenile tale îi fac pe copii să se simtă vinovați și anxioși. Într-o astfel de situație, nu se respectă nici pe ei și nici pe tine. Când nu simt respect, simt în schimb vinovăție, ceea ce duce la rândul său fie la un sentiment de gol, fie la lipsa empatiei față de ceilalți. Vinovăția vine din faptul că niciun copil de pe lumea asta nu vrea să se simtă nesusținut și lipsit de respect.

Modelarea conștientă a comportamentului necesită renunțarea la o dinamică în care copilul se simte amenințat, criticat sau inferior. Încearcă să aducă ordine într-un mod care ține seama de nevoile ambelor părți. Din acest motiv, dialogul nu poate fi unilateral. Trebuie să ne întrebăm de fiecare dată dacă răspundem comportamentului copilului dintr-o nevoie a noastră sau ca să facem un serviciu copiilor și trebuie să fim deschiși la aportul lor. Disciplina nu poate însemna „așa am zis eu și asta e“. Trebuie să includă „acestea sunt regulile, dar ești liber să le experimentezi, iar eu sunt deschis să aud ce părere ai despre ele“. Disciplina conștientă le cere copiilor să ne urmeze instrucțiunile, dar le permite și libertatea de a-și exprima sentimentele.

Abilitatea noastră de adulți de a tolera frustrarea se naște în copilărie. Mai precis, presupune capacitatea părinților noștri de a ne învăța cum să gestionăm cuvântul „nu“ și cum să facem față emoției reziduale. Cei mai mulți dintre părinți spun cuvântul „nu“, dar nu își ajută copiii să proceseze emoțiile asociate. Motivul pentru care ne ferim să ne ajutăm copiii să își exploreze dezamăgirea este că nu ne-am tratat nici noi dezamăgirea în raport cu viața. Fie negăm sentimentele copiilor noștri, fie, la fel de ineficient, încercăm să scăpăm rapid de ele „reparând“ ce ar putea fi greșit sau distrăgându-le atenția. Așa învață copiii noștri să se ferească de disconfort, ceea ce, în anii adolescenței și mai târziu în viață, poate conduce la automedicație dusă la extrem.

Dacă nu învață de mici să își negocieze emoțiile, mai ales

atunci când li se spune „nu“, copiii nu vor putea mai târziu în viață să suporte vreun fel de respingere. Vor reacționa ca un copil de doi ani, făcând o criză — sau, mai aproape de comportamentul unui adult, vor ajunge să bea fără limită sau să ia droguri. Puțini dintre noi își dau seama în ce măsură propriul comportament ne sabotează. La rădăcină e inabilitatea noastră de a ne liniști singuri și de a ne tolera viața *așa cum e.*

Nevoia unui copil de alinare și putere trebuie avută mereu în vedere. După orice formă de modificare a comportamentului, e absolut necesar să ne apropiem de copil prin povești, îmbrățișări sau dialog, în funcție de nevoi și de vârstă. Modificarea comportamentului nu se face niciodată cu prețul unei relații.

Comportamentul copiilor noștri nu se manifestă în vid, ci ține de cât de bine ne putem asuma autoritatea — autoritatea nu a eului, ci a prezenței autentice. Când rămânem blocați la nivel de conținut și reacționăm într-un mod tradițional, tu-contra-eu, ne pierdem puterea și, odată cu ea, abilitatea de a fi creativi în privința răspunsului pe care îl dăm. Avem apoi senzația că odraslele noastre ne privează de ceva — fie că e vorba de sănătatea psihică sau de abilitatea de a controla, de timp, de demnitate sau de onoare. Ei se transformă în entități *împotriva* cărora să acționăm, și nu *alături* de ele.

În loc să luăm parte la confruntările caracteristice „eu“ contra „tu“, dacă ne-am spune: „Toți cei din jurul meu sunt o imagine a mea oglindită“, am răspunde foarte diferit elementelor care ne stârnesc. Dinamica tradițională a relației părinte contra copil ar ceda în fața înțelegerii faptului că avem copii care adesea sunt mai deștepți decât noi și capabili să ne ajute să avansăm spiritual la fel de eficient cum o putem face și noi pentru ei.

Modul în care acest lucru este valabil și pentru adolescenți se poate vedea din exemplul unui tată și al fiicei sale care erau apropiați când ea era mică. Acum, că fata a ajuns la vârsta adolescenței, relația lor a intrat într-o etapă disfuncțională, până

în punctul în care cei doi abia dacă își vorbeau, iar fiica rămânea corigentă la școală.

Fiica se simțea izolată și criticată.

— Tata crede mereu că mint și nu are încredere în mine, s-a lamentat ea când discutam. Nici măcar nu mă cunoaște.

Simțindu-se neînțeleasă, neauzită și nevăzută, fiica și-a modificat personalitatea pentru a evita prin minciună tratamentul dur al tatălui ei.

— Îmi păsa cândva, dar acum nici măcar nu-mi mai pasă să îi spun adevărul, mi-a zis. E mult mai ușor să mint.

La capătul nervilor, tatăl ei repeta:

— Mă minte mereu. Trebuie să înceteze să mă mai mintă.

Modul lui de a opri minciunile fiicei sale era să mărească miza, devenind și mai critic și controlând-o și mai mult. Pentru că o interoga regulat, timpul petrecut împreună avea ca scop „să afle adevărul“. Decis să fie „părintele“, se baza întru totul pe frică.

Când am reușit să îi demonstrez tatălui că relația lor își pierduse elementul uman și capacitatea de a fi hrănitoare, a început să își dea seama cât e de important să se îndepărteze de dinamica liniară în care fusese prins. Petrecând timp de calitate cu fiica sa, a reușit să creeze o alianță cu ea. Dându-și seama că, în lipsa unei alianțe puternice între ei, disciplina nu ar face decât să îi despartă, a început să reziste tendinței de a intra în modulul de „părinte“ și să se împrietenească. La câteva săptămâni după ce a început să fie interesat de ea ca persoană, comportamentul ei s-a schimbat radical în bine. Devenind mai plăcută și mai deschisă, a început să mintă mai rar — toate acestea pentru că se simțea susținută. Nu poate exista modificare comportamentală în lipsa unei relații.

Când te trezești repetând o dinamică fără a obține rezultate, e vremea să te oprești și să întrebi: „Ce fac eu și nu merge, pur și simplu?“. De regulă, vei găsi răspunsul în faptul că ai ajuns să te

împotmolești într-un mod de a-ți privi copilul într-un fel nesănătos pentru amândoi. Când îți schimbi abordarea, se schimbă și dinamica. Întrebarea este: ești dispus să îți schimbi abordarea?

CUM SĂ EXECUȚI „NU“-UL

Nimănui nu îi place să i se spună nu. Un motiv e că pentru mulți dintre noi, cuvântul „nu“ se asociază cu mesaje amenințătoare din propriul trecut. Poate evoca amintiri despre un părinte aspru și punitiv sau despre o copilărie a neputinței.

Chiar dacă am ajuns la vârsta adultă, uneori, când ni se spune nu, ne-am dori să putem bate din picior ca un copil de doi ani, să aruncăm cu suzeta în lume sau să ne trântim pe jos și să urlăm până ne învinețim la față. Desigur, nu putem face așa ceva, astfel că ne delectăm cu ieșiri temperamentale mai sofisticate, cum ar fi văicăreala, bârfa, trăncăneala sau îmbufnarea. Poate chiar ne lovim perna cu pumnii sau înjurăm în mașină. Indiferent de vârstă, cuvântul „nu“ rămâne cel mai dur cuvânt pe care îl auzim. Și totuși rostim acest cuvânt de nenumărate ori pe zi pentru copiii noștri, fără să ne gândim cum îi face să se simtă.

Ori de câte ori suntem dogmatici și nu cedăm, ne trădăm disconfortul emițând un „nu“ direct. Apoi, copiii se fac că nu ne aud sau, mai rău, se transformă în rebeli. Dacă nu ne simțim confortabil cu „nu“, indiferent de câte ori l-am spune, copiii noștri nu îl vor auzi niciodată. Doar atunci când *ne așteptăm* pe deplin să fim auziți, ne vor auzi. Asta înseamnă că trebuie să *ne așteptăm* să fim respectați și să nu ne fie încălcate limitele.

Cu alte cuvinte, la fel cum copiii noștri trebuie să se simtă confortabil când aud cuvântul „nu“, noi, ca părinți, trebuie să ne simțim confortabil să îl spunem. Dacă nu ne simțim confortabil cu „nu“, probabil că vom avea copii care ne sfidează și nu se

supun regulilor odată ce ajung la vârsta adolescenței. Totuși, modul în care e spus acel „nu“ și contextul relațional în care apare joacă un rol-cheie. Spunem „nu“ dintr-o stare conștientă, fiindu-ne clar că e un răspuns autentic la comportamentul copiilor noștri și nu o expresie a propriilor probleme? Când pornim din poziția conștiinței, vom putea spune „nu“ nu doar fără a ne simți vinovați, ci și cu siguranță de sine și consecvență.

Uneori, nu putem spune „nu“ eficient pentru că avem sentimentul că nu avem dreptul să răspundem astfel. Motivul e că părinții noștri ne-au furat dreptul de a ne aștepta să fim respectați. Respectul de sine trebuie să vină înaintea respectului din partea altora. Nici copiii noștri și nici altcineva nu ne vor respecta dacă nu ne respectăm singuri.

Dacă, atunci când spunem „nu“, nu e clar *de ce* răspundem astfel, copiii noștri ne vor pedepsi și manipula. Din acest motiv e crucial să spunem *doar* ce dorim, să spunem *serios* și să *facem cum am spus*.

Există momente când copiii noștri sunt stăpâniți de eul lor și trebuie încurajați să revină la prezență. În astfel de momente, am putea fi nevoiți să ne proiectăm prezența *noastră* asupra lor. Uneori am putea fi nevoiți chiar să ne impunem voința. E ceva diferit de a ne impune inconștient *metodele* copiilor noștri, fără a conștientiza ce le e necesar.

Suzanne e o mamă singură cu o fiică preadolescentă scăpată de sub control, Maryann. Când era mică, Maryann era un îngeraș, astfel că ea și mama ei se înțelegeau perfect. Și totuși, pe măsură ce Maryann a început să își manifeste individualitatea, Suzanne nu a știut cum să facă față independenței emergente a fiicei sale. Nu a știut nici cum să răspundă constructiv la nevoia naturală de autonomie și putere a lui Maryann, care se dovedeau a fi din ce în ce mai puternice în raport cu respectul de sine redus al lui Suzanne.

Lupta dintre Suzanne și fiica ei era cauzată de faptul că

aceasta crescuse cu o mamă critică, abuzivă, care nu numai că o insulta mereu, ci o făcea și să simtă că e defectă în sine. Prin urmare, odată ajunsă la vârsta adultă, Suzanne trecuse printr-un șir de relații abuzive și nu reușise niciodată să atragă un partener care să o respecte. În plus, se lupta cu obezitatea și avea probleme cronice cu spatele.

Autoritatea proprie a lui Suzanne era atât de redusă, încât pur și simplu nu se gândise să pretindă respect din partea fiicei sale. Era atât de nesigură în privința limitelor sale, încât nu crease niciuna pentru fiica ei. Prin urmare, nu o oprise pe Maryann când, la șapte ani, aceasta îi sfidase regulile, nici nu spusese un cuvânt când Maryann o lovise, la opt ani, și nici nu protestase când Maryann, în vârstă de nouă ani, îi rupsese colierul favorit și nu-și ceruse iertare. De asemenea, nici nu stabilise la ce oră să fie acasă când Maryann ieșise cu prietenii pentru prima dată, la vârsta de doisprezece ani. Cu alte cuvinte, fără să își dea seama, Suzanne crease în fiica ei umbre ale propriei mame abuzive. Inconștient, sădise semințele lipsei de respect a fiicei sale, fiindcă rolul de victimă invizibilă era un spațiu energetic pe care îl cunoștea bine.

În orice situație unde e necesar un răspuns, trebuie pusă întrebarea: acționez dinspre propria-mi nevoie și dinspre problemele mele nerezolvate sau chiar îmi servesc copilul? Disponibilitatea de a fi modelat de relația părinte–copil și de a accesa o stare de transformare constituie trăsătura esențială a parentajului conștient.

Felul în care îi comunicăm „nu“ copilului nostru depinde de temperamentul său. Copiii care ascultă cu atenție sunt mai sensibili și deci mai maleabili. Unora le e suficientă o privire din partea părintelui pentru a se opri din ce fac. Totuși, astfel de copii sunt înclinați să le facă prea repede pe plac părinților. Din acest motiv, părinții cu astfel de copii trebuie să fie atenți să nu își supună copiii, făcându-i să ezite și chiar să se teamă în viață.

Copiii cu un temperament mai robust ar putea avea nevoie de mai mult decât de o simplă privire. Astfel de copii dau adesea de bucluc pentru că tind să nu fie doar independenți, ci și încăpățânați, îndărătnici și chiar ușor de enervat. În astfel de cazuri, părinții trebuie să fie mai duri, însă în continuare buni, un lucru greu de făcut. E esențial ca orice disciplinare să fie însoțită de o legătură puternică într-o atmosferă relaxată.

Uneori, copiii noștri trec printr-o etapă rebelă în care ne trezim că trebuie să spunem în permanență „nu“. Atâta vreme cât e vorba doar de o etapă, e bine ca un părinte să fie ferm cu copilul zi de zi. Problema e că mulți părinți își pierd puterea după câteva zile. După ce și-a depășit părinții obosiți, copilul simte astfel că are puterea să își continue comportamentul dificil.

Dacă ne sfidează copiii, trebuie să luăm o pauză, să respirăm și să ne întrebăm: „A fost încălcată o regulă de bază sau doar una flexibilă?“. În cazul în care copilul refuză să dea atenție „nu“-ului spus de noi într-o problemă importantă, e nevoie de măsuri. În cazul unei reguli flexibile, e mai bine să practicăm arta negocierii sau să cedăm.

Când e necesar să luăm măsuri, ele pot fi sub forma separării copilului de ceea ce face printr-o pauză sau îndepărtarea obiectului de interes al copilului, cum ar fi jucăria, televizorul sau calculatorul. Trebuie să învățăm cum să spunem „nu“ și să fim serioși, pe un ton care nu e nici ezitant, nici dogmatic. Când văd cum ne însoțim cuvintele cu acțiuni, copiii învață să le asocieze. Acțiunea are cel mai puternic efect atunci când nu este nici punitivă, nici tiranică, fiind doar consecventă și fermă.

Pentru a învăța să facă față cuvântului „nu“, copiii au nevoie de timpul și spațiul necesare pentru a-și descoperi propriile mecanisme de liniștire, lucru care le va permite să își regăsească apoi centrul. Eu îi spun fiicei mele: „Nu pot să îți dau frustrarea deoparte și nici nu vreau să o fac. Dar pot să îți fiu alături câtă vreme te confrunți cu ea“. Pentru a ne confrunta cu frustrarea,

trebuie mai întâi să îi permitem să existe. Călărim valurile pe măsură ce vin. Exersând conștientizarea, acceptarea și toleranța, copiii noștri învață să își regleze emoțiile.

Când copiii sunt mai mici, putem așterne o fundație care le va permite mai târziu să se descurce singuri cu sentimentele lor. Pentru aceasta, putem folosi o tehnică de tipul numirii sentimentelor. O altă tehnică presupune să stăm cu copiii câtă vreme ei desenează ce simt sau scriu despre ce simt. O altă abordare este să îi încurajăm să respire printre sentimente.

De multe ori, un „nu“ e metabolizat rapid, fără emoții reziduale. Alteori, copiii ar putea avea lucruri de spus sau sentimente de împărtășit. Dacă nu reușim să ne ajutăm copiii să își tolereze frustrarea, își vor strivi emoțiile în trup. Sarcina noastră e să îi ascultăm, să le spunem că e normal să se simtă frustrați. „Hai să stăm cu ce simți“, îi spun eu fiicei mele. Apoi privim împreună sentimentele.

E util să ne întrebăm dacă putem învăța ceva din sentimentele care apar când copilului i se spune „nu“. O lecție ar putea fi că viața nu e întotdeauna cum ne-am fi dorit noi. E o lecție dură, dar esențială. Dacă putem totuși să o recunoaștem, un „nu“ invită la creativitate. Dacă nu pot avea parte de ce își doresc în această arie a vieții lor în prezent, oare există o modalitate prin care copiii ar putea să obțină ce își doresc în altă arie a vieții lor? Când căutăm împreună răspunsuri creative, le oferim copiilor noștri un instrument util pentru a face față cuvântului „nu“.

După ce ne-am concentrat asupra felului în care să spunem „nu“ și asupra tipurilor de lucruri la care trebuie să răspunzi astfel, aș vrea să sugerez câteva feluri în care trebuie să spui un „da“ neechivoc:

Spune da eforturilor și taci realizării

Spune da căutării și taci găsirii

Spune da lui a nu ști și taci lui a ști mereu

Spune da altor moduri de a ști și taci învățării mecanice

Spune da luptei și taci reușitei

Spune da curiozității și taci agățării de ceea ce s-a descoperit deja

Spune da lui a fi și taci lui a face

Spune da imaginației și taci imitației

Spune da asumării unui risc și taci abordării sigure

Spune da plânsului și taci împiedicării lui

Spune da generozității și taci lăcomiei

Spune da jocului și taci presiunii

Spune da creativității și taci pedanteriei

Spune da jocului și taci câștigului.

PROGRAMAREA E CRUCIALĂ

Una dintre greșelile pe care le facem frecvent este să ne învățăm copiii comportamentul adecvat când suntem în focul luptei cu ei. Deși e esențial *să oprim* comportamentul inadecvat când se produce, e posibil ca odraslele noastre să nu poată înțelege semnificația mai profundă din spatele comportamentului lor până nu se calmează. Aceasta înseamnă că trebuie să așteptăm momentul propice, poate mai târziu în decursul zilei sau al săptămânii, pentru a revedea alături de ei comportamentul.

Fiica mea nu voia să plece de la joacă pentru că se distra foarte bine. Desigur, trebuia să plece; nu se putea altfel. Am luat-o în brațe și am dus-o la mașină purtând-o pe umeri, unde a plâns tot drumul către casă. Eram supărată pe ea că mă sfida și am încercat să îi comunic acest fapt. Câtă vreme i-am făcut

morală, nu a ascultat niciun cuvânt din ce i-am spus. Copleșită de emoție, nu putea înțelege de ce eram supărată pe ea. După câteva zile, când o duceam la culcare, am reluat subiectul. Jucând rolul ei, ca să își vadă comportamentul, am exprimat toate emoțiile pe care le simțise în ziua cu joaca și i-am demonstrat cât de nerezonabilă fusese. Când își văd comportamentul prin intermediul unei interpretări, copiii noștri au ocazia de a se privi în oglindă și de a autoreflecta. A fost o ocazie să ne gândim împreună la opțiunile posibile, găsind o soluție convenabilă pentru ambele părți. Un astfel de proces le permite copiilor să se simtă puternici, dat fiind că sunt incluși în procesul propriei discipline, în loc să li se dea de-a gata.

În cadrul dialogului care a urmat, fiica mea mi-a explicat:

— Îmi pare rău, dar nu mă descurc când trebuie să îmi părăsesc prietenii.

I-am răspuns că înțeleg că îi e greu să își părăsească prietenii și că e ceva normal. De asemenea, i-am subliniat că, deși e greu, asta nu înseamnă că poate ignora limitele stabilite pentru vizita la prietenii ei. Afirmând că îi apreciez onestitatea, i-am cerut să mă ajute să găsesc o soluție. Ea ce-ar fi făcut dacă era ea mămica? Mi-a cerut să îi dau trei semnale ca să o ajut să se pregătească pentru finalul unei vizite la prieteni. Departe de focul luptei, a fost capabilă să își proceseze sentimentele și să găsească o cale spre un comportament pozitiv.

În astfel de moduri, călătoria parentajului are potențialul de a fi o experiență regenerativă spiritual pentru părinte și copil deopotrivă, unde fiecare clipă e o întâlnire a spiritelor și atât părintele, cât și copilul apreciază că fiecare dintre ei dansează pe o cale spirituală unică, ținându-se de mâini, dar totuși singuri.

---

[7] Film de desene animate — *Elmo Finer Family*. (*N.r.*)

[8] Termenul de modelare comportamentală este folosit adesea în programele de modificare a comportamentului, unde se învață un nou comportament prin intermediul repetiției până la obținerea comportamentului dorit. În cartea aceasta, termenul descrie atenția permanentă, clipă de clipă, pe care un părinte trebuie să o dedice comportamentului copilului, astfel încât măsurile corective să vină aici și acum, nu într-un moment deconectat de prezent. Termenul de „modelare“ este folosit pentru a descrie natura în permanentă schimbare a comportamentului, sugerând că există mereu conturări și ajustări ce trebuie făcute și că nu există o stare „perfectă“ la care să se ajungă.

Postfață

Înțelegerea inconștienței noastre comune

Singura modalitate de a realiza o schimbare autentică, de durată este să ne facem o idee profundă despre ceea ce trebuie *cu adevărat* să se schimbe. Când ne asumăm sarcina de a deveni conștienți, realizăm că inconștiența este rezultatul unei varietăți de factori interconectați. Fiecare dintre noi a moștenit teme de inconștiență de la generațiile anterioare — și nu doar de la strămoșii noștri, ci și de la mentalul colectiv.

Cu alte cuvinte, societatea — inclusiv grupurile de colegi — joacă un rol egal cu acela al părinților în condiționarea noastră. De fapt, când trecem la investigarea inconștientului, descoperim cât suntem de interdependenți cu cei de dinaintea noastră și cu toți cei care vin în contact cu noi. Înțelegem că inconștiența noastră este o funcție a inconștienței tuturor celor din jurul nostru.

Pentru a fi un părinte conștient e necesar să învățăm să răspundem realității într-o manieră conștientă, nu dintr-un impuls orb, folosindu-ne rațiunea în loc să reacționăm și folosindu-ne voința activă în loc să acționăm din condiționare pasivă. Ne e de folos să înțelegem că, prin natura lor, copiii doresc o conexiune profundă, de durată și autentică. Însă dacă odraslele noastre s-au întors împotriva noastră sau de la noi,

înseamnă că nu le-am satisfăcut nevoile emoționale sau nu le-am învățat cum să își împlinească propriile nevoi.

SUNTEM IMPLICAȚI CU TOȚII

Pentru a deveni părinți conștienți e necesar să ne dăm seama cum propria inconștiență, lăsată moștenire de inconștiența colectivă, ne schilodește copiii. De exemplu:

Noi suntem cei care ne învățăm copiii să fie lacomi, dându-le diamante în loc de bețe și pietre

Noi suntem cei care ne învățăm copiii cum să se teamă de aventură recompensându-le succesele și certându-i pentru eșecuri

Noi suntem cei care ne învățăm copiii să ne mintă, supărându-ne pe ei când ne spun adevărul

Noi suntem cei care ne învățăm copiii cum să fie răi și violenți cu alții pentru că nu le luăm emoțiile în considerare și pentru că le refuzăm acceptarea necondiționată

Noi suntem cei care ne învățăm copiii să își piardă motivația și zelul, presându-i să exceleze și să „fie ceva“

Noi suntem cei care ne învățăm copiii să nu ne respecte, forțându-i să fie cine nu sunt

Noi suntem cei care ne învățăm copiii să fie tirani, dominându-le spiritul și amuțindu-le vocea

Noi suntem cei care ne învățăm copiii să fie deconcertați și copleșiți, oferindu-le toate lucrurile din exterior, dar puține instrumente pentru a privi în interior

Noi ne învățăm copiii să fie neatenți și să se lase distrași, inundându-le viețile cu activități și nelăsându-le loc pentru liniște

Noi suntem cei care ne învățăm copiii să își trăiască viața privind în afară, consumându-ne timpul și energia pe propriul aspect și pe achiziții

Noi suntem cei care ne învățăm copiii să nu ne respecte pentru că nu îi oprim de prima dată când sunt nerespectuoși și de fiecare dată după aceea

Noi suntem cei care ne învățăm copiii să ne sfideze, neștiind cum să le prezentăm regulile și cum să fim convingători făcând-o

Noi suntem cei care ne învățăm copiii să cunoască rușinea pentru că le rușinăm spiritul și îi judecăm în permanență

Noi suntem cei care ne învățăm copiii să devină anxioși, refuzându-le celebrarea propriului prezent, pentru că ne concentrăm permanent asupra zilei de mâine

Noi suntem cei care ne învățăm copiii să nu se placă pentru că le împărțim permanent emoțiile în categorii, cele pe care le aprobăm și cele pe care nu le aprobăm

Noi suntem cei care ne învățăm copiii să nu aibă încredere în lumea lor, trădându-i de fiecare dată când nu vedem cine sunt în esența lor

Noi suntem cei care ne învățăm copiii cum să iubească sau să nu iubească în măsura în care ne iubim sau nu ne iubim pe noi înșine.

Cu toții simțim pornirea de a acționa în moduri familiare, previzibile. Nu e ușor să ne detașăm de acest obicei și să răspundem într-un mod autentic, spontan, deși exact de asta e nevoie dacă vrem să fim părinți eficienți. Confruntați cu provocarea de a crește un spirit individual și idiosincratic, pur și simplu nu ne putem impune modurile obișnuite copiilor, sau vor suferi o pierdere a autenticității. În loc să ne forțăm copiii să își contureze spiritul după lipsa noastră de autenticitate, a fi un

părinte conștient înseamnă a ne adapta abordarea mai plictisită, cinică, plină de resentimente și amară la autenticitatea lor.

Cât de împlinite vor fi viețile copiilor noștri depinde în mare măsură de relația noastră cu ei. Dacă relația lor cu noi nu reușește să le stimuleze legătura internă cu ei înșiși, sufletele lor însetate vor căuta să repare această legătură prin alte mijloace. Vor privi în afară către magazinul cu haine de lux, biroul corporatist de pe colț, smarald, cazinou, sticlă, ac sau partenerul cu numărul unu, doi sau trei. Însă dacă relația cu noi îi încurajează să se angajeze într-un dialog semnificativ cu ființa lor interioară, vor fi împăcați cu ei înșiși, iar aceasta e cheia unei vieți pline de semnificație.

CUM SĂ DEVII UN PĂRINTE CARE E PREZENT

În vreme ce părintelui i se cere să îi ofere copilului îndrumare emoțională, stabilitate, acceptare și siguranță, copilul e invitat în viața părintelui pentru a-l învăța ceva ce doar un copil poate: cum să abordeze viața cu prezență, autenticitate și spontaneitate veselă, pe care adulții și le-au pierdut din cauza propriei creșteri inconștiente.

Parentajul presupune prezența clipă de clipă pentru copiii noștri, folosită într-o multitudine de incidente de angajare sau neangajare. Din acest motiv, nu putem pur și simplu să stăpânim o strategie aici sau o tehnică isteață dincolo. Abordarea conștientă constă într-o abordare care trăiește, respiră, e organică și se manifestă în fiecare clipă, prin intermediul căreia copiii noștri se scaldă în relația *noastră* cu viața și învață astfel să își urmeze spiritul, punându-și amprenta unică asupra vieții. De aceea, maniera în care suntem conectați cu propriul sine și trăim pentru a ne îndeplini propriul scop ne afectează în cele din urmă copiii mai mult decât orice altceva.

Din acest motiv, se cuvine să monitorizăm cât de prezenți suntem de fapt, dobândind obiceiul de a ne pune următoarele tipuri de întrebări:

Sunt capabil să îmi amuțesc mintea și să stau în liniște?

Sunt capabil să îmi opresc gândurile și să miros, să aud și să îmi gust fiecare moment?

Sunt capabil să râd incontrolabil chiar și atunci când viața nu merge conform „planului“?

Sunt capabil să fiu empatic chiar și atunci când sufăr?

Îmi cinstesc trupul?

Îmi trăiesc pasiunile?

Îmi iubesc viața imperfectă?

Sunt capabil să fiu una cu mine fără a fi nimic în mod deosebit și fără a face nimic?

Sunt capabil să îmi accesez cele mai adânci emoții fără teamă de judecată sau rușine?

Îmi orientez întreaga viață după o axă internă?

Când putem fi prezenți în felul acesta, copiii noștri învață să facă la fel — nu din cuvinte, ci din capacitatea noastră de a fi prezenți cu noi; nu din cea ce le cumpărăm, sau de la facultatea la care îi trimitem, ci din conștientizarea noastră *trezită*.

Realitatea e că puțini dintre noi știu cum să își *trăiască experiențele* fără amestecul minții, doar fiind prezenți cu ei. Fără să ne dăm seama, ne blocăm în polarități: asta sau aia, sau–sau, bun–rău, plăcere–durere, eu–tu, trecut–viitor și, da, părinte–copil. Minutul în care mintea noastră se angajează într-o astfel de gândire polarizată creează o separare între noi și lumea noastră. Nu ne dăm seama că noi creăm o astfel de separare, dar o facem în cea mai mare parte a timpului. Cunoaștem pe cineva nou și îl

judecăm instantaneu. Ne observăm copiii și imediat ne spunem „e bun“ sau „e rea“, sau: „De ce se poartă așa?“. Simțim permanent nevoia de a ne impune judecata realității.

Angajarea în realitatea noastră *așa cum e* ni se pare pur și simplu ceva străin. A fi complet prezenți în realitatea noastră *așa cum e*, și nu *așa cum am vrea să fie*, ne impune să ne amuțim mintea și să ne detașăm de preocuparea pentru trecut și viitor. Ne impune să ne concentrăm pe aici și acum. În loc să vedem totul prin vălul polarizării, intrăm într-o *stare de experiență pură*.

Atunci când nu suntem prezenți în propria viață, ni se pare dificil să ne acceptăm copiii în forma lor *așa cum sunt*. În schimb, căutăm să le impunem idealuri smulse din condiționarea noastră trecută. Pentru că sunt copiii „noștri“, considerăm că avem dreptul neîngrădit de a face așa ceva. Astfel, ne creștem copiii într-un mod care le strivește ființa esențială. În loc să micșorăm fondul de inconștiență din societatea noastră, noi contribuim la el.

Inconștiența ta nu trebuie moștenită de copii; e a ta și trebuie să o dărâmi. A fi un părinte conștient înseamnă că ești din ce în ce mai conștient de forța și prevalența inconștienței tale, pe măsură ce apar situațiile de zi cu zi.

Copiii crescuți de părinți conștienți și deci împăcați cu ei înșiși și conectați la bucuria interioară descoperă abundența universului și învață cum să folosească sursa aceasta nesecată. Pentru că privesc viața ca pe un partener, astfel de copii răspund provocărilor vieții prin curiozitate, încântare și cu un sentiment de angajare plină de reverență. Crescuți fiind ca să fie împăcați în sinea lor și să își cunoască bucuria interioară, își învață la rândul lor copiii să își ducă viața într-o stare de abundență veselă.

O astfel de bucurie poate umple sufletul cu un sentiment de putere. Jocurile de putere și control care apasă mintea nu își au locul, fiind înlocuite de experiența uniunii cu toate, astfel încât

viața să curgă cu o putere vindecătoare pentru generațiile următoare.

Anexă

Busola conștiinței
Întrebări pe care să ni le punem

Care e misiunea vieții mele? Cum îmi manifest scopul în viața mea?

Am ajuns într-un loc unde mă pot conecta la un scop mai profund al vieții?

Mă simt împlinit în mine?

Cum îmi fac fiecare zi să aibă semnificație?

Care sunt atașamentele eului meu esențial?

Sunt atașat de succes într-o formă materială?

Sunt atașat de imaginea mea și de rolurile pe care le joc în viață, cum ar fi de părinte, partener, om de carieră?

Îmi doresc sau am în permanență nevoie de ceva?

Simt că îmi lipsește ceva sau că am din abundență?

De ce sunt într-o astfel de stare?

De ce mă agăț acum în viață și am sentimentul că nu pot renunța? Cum ar fi dacă aș renunța, indiferent despre ce ar fi vorba?

Care sunt temerile mele profunde?

Am stat cu mine însumi în singurătate profundă și m-am

văzut cu adevărat în oglindă și mi-am confruntat temerile?

Sunt capabil să le fac față și să încep să le controlez, în loc să le calmez nebunește prin manifestări externe de control și putere?

Sunt capabil să stau cu temerile mele esențiale, să le înțeleg, să mă împrietenesc cu ele și să le eliberez?

După ce scenariu de viață trăiesc?

Mi-am examinat trecutul și am văzut cum interpretez un anumit scenariu de viață în funcție de familia din care provin?

Sunt capabil să văd temele după care mi-am structurat viața?

Sunt capabil să îmi văd tiparele recurente observând cum se desfășoară relațiile cu alții?

Care e moștenirea mea emoțională?

Când viața nu e ca în viziunea mea, care e răspunsul meu emoțional tipic?

Cum abordez viața zilnic?

Mă pot detașa de amprentele emoționale și le pot conștientiza?

Îmi dau seama cum îmi proiectez emoțiile asupra copiilor și partenerului?

Care sunt declanșatorii mei emoționali?

Când mă trezesc copleșit de emoții?

Care sunt principalii mei declanșatori emoționali?

Cum îmi procesez emoțiile când sunt stârnit?

Cum procesez evenimentele negative din viața mea?

Când sunt furios sau deprimat, am tendința de a găsi sursa acestor sentimente în exteriorul meu sau în interiorul meu?

Îmi permit să stau cu emoțiile mele și să le privesc, în loc să reacționez la ele?

Pot renunța la emoțiile negative?

Mă pot vedea pe mine când îmi proiectez emoțiile asupra altcuiva?

Pot trăi într-o stare de conștientizare?

Pot trăi într-un loc al încrederii și al informațiilor sau sunt apăsat de teamă, anxietate și resentimente?

Sunt în contact cu esența mea?

Sunt mai mult genul „care face“ sau pot să „fiu“?

Cum mă angajez în propria-mi viață? Tot ce fac vine dinspre a fi?

Mă simt presat să îmi umplu mereu fiecare zi cu activitate după activitate sau pot sta cu mine însumi cel puțin o dată pe zi, pentru a intra în legătură cu liniștea interioară?

Fac lucruri care îmi stimulează legătura interioară cu mine sau am ajuns să fiu atât de ocupat încât am pierdut această legătură interioară?

Simt permanent nevoia de a judeca și de a fi în spațiul „acțiunii“ mentale? Sau îmi pot trăi pur și simplu și întru totul experiențele într-o stare neutră, dar trează, de a fi?

Pe ce fundație mi-am ridicat pilonii parentajului?

Mi-am fundamentat inconștient pilonii succesului

copilului meu pe abilitatea sa de a „face“, produce și reuși?

Pot să permit spiritului copilului meu să curgă mai întâi natural, înainte să se instaleze „a face“?

Cât de mult îmi presez copilul să devină persoana care vreau eu să devină, și nu cine e în mod natural?

Îmi privesc copilul cu un sentiment de lipsă sau de abundență?

Îmi privesc copilul și îl văd mereu ca pe cine mai trebuie să devină sau pot sta alături de copilul meu în minunea a ceea ce este deja?

Cum îmi învăț copilul să aibă o legătură interioară?

Cum mă conectez cu copilul meu?

Cum îmi ascult copilul — pasiv sau activ, cu o prezență angajată?

Îmi pot vedea copilul cum este de fapt?

Cum contribui la cultivarea relației copilului meu cu sinele lui interior?

Ce model de legătură interioară cu mine însumi îi ofer?

Cum privesc viața? E binevoitoare sau malefică? Răspunsul depinde de circumstanțele în care mă găsesc?

Câteva extrase din *Părintele conștient*

Fiecare dintre noi își imaginează că este cel mai bun părinte care poate fi, iar cei mai mulți dintre noi sunt într-adevăr oameni buni, care își iubesc mult copiii. Cu siguranță, nu din cauza lipsei de iubire ne impunem voința copiilor noștri. Ci, mai degrabă, o facem în absența *conștientizării*. Realitatea este că mulți dintre noi nu își dau seama de dinamicile existente la nivelul relației dintre noi și copiii noștri.

Nu copiii noștri constituie problema, ci propria lipsă de conștientizare.

Inconștiența ta nu trebuie moștenită de copii; e a ta și trebuie să o dărâmi.

Dragostea și adevărul sunt simple. Nu e atât de complicat sau de dificil să fii părinte, odată ce ai devenit conștient, pentru că o persoană conștientă este în mod natural iubitoare și autentică.

Învățăm mai mult prin exemplu decât în oricare alt mod. Copiii văd și imită orice. De asemenea, văd prin programele ascunse și intențiile răuvoitoare.

Copiii sunt prea egoiști ca să se gândească la noi când se comportă urât; se gândesc doar la ei. Așa că nu le-o lua în nume

de rău. Comportamentul nepotrivit e un țipăt din inimă „te rog să mă ajuți“.

Cauza comportamentului urât al unui copil este o emoție care nu a putut fi exprimată.

Corectarea comportamentului exagerat al unui copil trebuie să aibă loc întotdeauna în momentul prezent.

Dacă avem copii adolescenți, a trecut vremea când ne cereau voie.

Când relaționăm cu copiii noștri cinstind cine sunt la un moment dat, îi învățăm să se cinstească singuri. Dacă încercăm să le modificăm starea actuală, modificându-le comportamentul pentru a primi aprobarea noastră, transmitem mesajul că ființa lor autentică nu e adecvată. Copiii noștri încep apoi să adopte o persona, care îi îndepărtează de cine sunt de fapt.

Potrivirea energiei noastre emoționale cu aceea a copiilor noștri este de departe mai eficientă decât a le cere lor să își potrivească energia cu a noastră.

A fi stârnit să reacționezi emoțional înseamnă a opune rezistență.

Modelarea comportamentală folosește toate conflictele ca pe un laborator de învățare. Din acest motiv, modelarea se produce permanent, clipă de clipă, în loc să fie înghesuită în intervale punitive. Caracteristica acestei modelări este întărirea pozitivă, care e un instrument mai eficient decât pedeapsa.

Sarcina noastră este să ne împrietenim cu esența copilului nostru.

Ne temem că ne vom simți izolați și singuri dacă ne pretindem cu adevărat unicitatea.

Spiritul copilului tău este infinit înțelept.

Părinții conștienți se încred implicit în intuiția copilului lor privind destinul său.