

Shefali Tsabary, Ph.D.

CARTEA FAMILIEI CARE MERITĂ MAI MULT

CUM SĂ DESCOPERIM ÎMPREUNĂ
BUCURIA DE A TRĂI ÎN PREZENT

Traducere din limba engleză:
Tamara Laura Miron

EDITURA  HERALD
București

Această carte este dedicată copiilor, pe care am fost binecuvântați să-i putem numi ai noștri.

Inspirată de dragostea noastră pentru ei, ni s-a oferit oportunitatea de neprețuit să ne trezim conștiința și, astfel, să redăm libertatea omenirii.

Viziunea acestei cărți este că fiecare copil trebuie să rămână conectat la sinele lui autentic, deoarece acesta este un drept fundamental din naștere.

CUPRINS

MISIUNEA FAMILIEI CONȘTIENȚE	11
PARTEA ÎNTÂI: O NOUĂ TREZIRE	14
1. ÎNVĂȚAREA UNEI NOI ABORDĂRI	15
Răcnetul eului	23
Cum ne provoacă temerile noastre anxietate, furie și alte asemenea reacții față de copiii noștri	27
Rolul jucat de trecutul tău	31
Este vorba despre copilul tău sau despre tine?	33
Copiii noștri sunt cei care ne trezesc conștiința	35
Redirecționarea atenției	40
2. MODUL ÎN CARE CULTURA ÎI PROGRAMEAZĂ PE PĂRINȚI SĂ DEA GREȘ	43
Când grija este simțită ca o dorință de a controla	45
Ciocnirea fusurilor orare	47
Care sunt nevoile reale ale copilului	50
3. FACTORII DECLANȘATORI INVIZIBILI AI AGRESIVITĂȚII NOASTRE	54
Sursele factorilor noștri declanșatori	59
Kool-Aid-ul parental	62
PARTEA A DOUA: MITURILE NOASTRE DESPRE PARENTAJ	69
4. MITUL 1: PARENTAJUL TREBUIE SĂ FIE CENTRAT EXCLUSIV PE COPIL	71
Problema cu parentajul centrat exclusiv pe copil	72
Dictatura lui „prea”	76
Este parentajul <i>în realitate</i> lipsit de egoism?	80
Îndrăznește să te educi <i>pe tine</i> mai întâi	82

5. MITUL 2: UN COPIL DE SUCCES	
ARE CELE MAI BUNE REZULTATE	90
Un program bazat pe distracție	91
Trendul de a fi cel mai bun apare peste tot	96
Sabia cu două tăișuri: „atingerea potențialului maxim”	98
Copilul „care nu-și atinge potențialul maxim”	101
A pune lucrurile în perspectivă	105
6. MITUL 3: EXISTĂ COPII CUMINȚI ȘI COPII RĂI	109
Comportament sfidător sau defensiv?	114
Standardele duble	117
7. MITUL 4: PĂRINȚII BUNI SUNT ÎNNĂSCUȚI	121
Trecerea de la fantezia parentajului la realitate	122
8. MITUL 5: UN PĂRINTE BUN ESTE IUBITOR	127
Dragostea este doar un început	128
Când copilul nu simte iubirea drept iubire	130
Reevaluarea convingerilor noastre despre iubire	134
9. MITUL 6: PARENTAJUL ÎNSEAMNĂ	
A CREȘTE UN COPIL FERICIT	140
Cum să ne bucurăm de viață „ca atare” - <i>a fi</i> versus <i>a face</i>	144
Să învățăm de la copii ce este fericirea	149
10. MITUL 7: PĂRINȚII TREBUIE SĂ DEȚINĂ CONTROLUL	151
Înțelegerea limitelor controlului nostru	153
Redefinirea conceptului de control, cu scopul de a educa oameni autentici	155
PARTEA A TREIA: ÎNȚELEGEREA REACTIVITĂȚII NOASTRE	161
11. CREȘTEREA COPILULUI AUTENTIC	163
Cum am început să devin mai conștientă	165
Recunoașterea chemării eului pierdut	171
Împrietenirea cu sinele nostru pierdut	173
Descoperirea modelului emoțional familial	176
12. CE SE ASCUNDE CU ADEVĂRAT	
ÎN SPATELE REACȚIILOR NOASTRE	182
Modalități tipice de exprimare a anxietății	184
Esența fricii noastre	186
Frica de a nu fi iubit(ă)	187
Despre încredere, abundență și autonomie	216

13. TRECEREA DE LA FRICĂ LA CONȘTIENTIZARE	217
Dezvoltarea din umbrele trecutului	223
Renunțarea la fantezia părinților perfecți	228
Separarea iubirii de frică	233
Un nou drum se deschide în fața noastră	239

PARTEA A PATRA: COMPETENȚE PARENTALE TRANSFORMATOARE	241
--	-----

14. DE LA A AVEA AȘTEPTĂRI	
LA ASUMAREA ANGAJAMENTULUI	243
Problema cu așteptările „bine intenționate”	248
Ce înseamnă să ai așteptări neîmplinite?	251
De la rațiune la emoții	254
Dansul nondualității	258
Libertatea oferită de conectarea emoțională	261
Transformarea așteptării în implicare conștientă	266
15. DE LA REACȚIA IRAȚIONALĂ	
LA PREZENȚA CONȘTIENTĂ	270
Conectarea la momentul prezent	271
Puterea efemerității	277
Starea de perfecțiune a prezentului „ca atare”	280
Reacția ta emoțională declanșează reacția copilului tău	288
Transformarea reacției emoționale într-un mod de exprimare autentic	294
16. DE LA HAOS LA PACE	299
Forța liniștii	301
Când a vorbi creează probleme - valoarea ascultării conștiente	306
Descoperirea puterii proprii prezențe	312
Cum să-ți faci timp pentru a avea timp	315
17. DE LA ROLURI LA LIPSA ROLURILOR	319
Cum să ne lăsăm ghidați de univers	322
Conectarea la un spațiu lipsit de roluri: perspective din natură	324
Puterea antidotului	331
Puterea conținerii emoționale	333
Crearea unor stări de spirit pozitive	336
18. DE LA EMOȚII LA SENTIMENTE	342
Crearea unui drum direct către sentimente	355

19. DE LA FUZIUNE LA AUTONOMIE	363
Capcana fuziunii emoționale	368
Dezvoltarea independenței emoționale	370
Nu vă temeți de discuțiile în contradictoriu!	374
Acceptarea suferinței	375
20. DE LA JUDECĂȚI DE VALOARE LA EMPATIE	378
Ce înseamnă cu adevărat empatia	383
Cum să abordăm cu empatie realitatea de zi cu zi	391
Empatia nu înseamnă complicitate	394
Clarificarea universului nostru interior	397
21. DE LA DISCIPLINĂ LA LIMITE ÎNȚELEPTE	401
Nu poți stabili o limită pe care nu o ai	402
Care este scopul suprem al limitelor tale?	406
Limite care ne îmbunătățesc calitatea vieții	407
Când sunt necesare consecințele și pedepsele?	411
Puterea limitelor clare	414
Mecanismul menținerii limitelor	417
Cum funcționează <i>cu adevărat</i> consecințele naturale și logice?	421
În ce măsură reflectați propriile valori?	427
Întrebări de evaluare a gradului de reflectare a valorilor	429
Zona lipsită de ipocrizie	432
Redefinirea disciplinei	436
22. DE PE CÂMPUL DE LUPTĂ LA MASA NEGOCIERILOR	438
Ascultarea dorințelor neexprimate	439
Distanțarea față de indulgența irațională	443
De la beneficiul personal la o situație benefică pentru toată lumea	446
Finalul războiului dintre frați	453
Cum să faci față dramei divorțului	457
Alertă de gradul zero: alegerea unui alt drum	460
Curajul de a fi un războinic al păcii	462
EPILOG	
Renunțarea la vechiul mod de a fi, trezirea propriei conștiințe	465
ANEXĂ	
30 de mementouri zilnice pentru a ne dezvolta conștientizarea	467
MULȚUMIRI	479

MISIUNEA FAMILIEI CONȘTIENTE

Timpul pentru un nou început a sosit,
Când familia nu mai este lanțul care ne ține înlănțuiți,
Ci pământul din care înflorim
Și cerul unde învățăm să zburăm.

Indiferent de cum arată cercul familial,
El începe cu un părinte și un copil.
O relație care conține energie solară,
Cu puterea de a sparge tipare și de a trezi la viață
sufletul.

Familia conștientă nu așteaptă pe nimeni,
Începe să se vindece, chiar acum, chiar aici.
Recunoaște că aceste legături sacre
Pot revoluționa planeta.

Ne trezim când devenim conștienți de cine suntem cu *adevărat*. Această conștientizare ne face să realizăm cât de eliberator este să fii autentic, să fii tu însuși, nu ceea ce credem că ar trebui să fim sau ce își doresc alții să fim. În momentul în care ne-am conectat la sinele nostru suprem, crearea mediului propice pentru copiii noștri, așa încât aceștia să se conecteze la propriul sine, devine obiectivul cel mai important al parentajului. Asumându-și responsabilitatea pentru manifestarea sinelui autentic al fiecărui membru al familiei, familia conștientă deschide drumul copiilor în vede-

rea însușirii, a descoperirii și a exprimării vocii interioare, cu ajutorul căreia să-și dezvolte capacitatea de a se conecta cu propria persoană și cu ceilalți. Conștientizând faptul că *acest drept de a-și exprima propriul spirit* este ingredientul-cheie pentru reziliența și valorizarea lor din prezent și din viitor, ei devin parte din evoluția globală a unei lumi construite pe compasiune, nonviolență și prosperitate.

Un părinte înțelept este conștient că paradigmele tradiționale ale parentajului, în care părintele este considerat *superior copilului*, sunt anacronice în lumea modernă, cauzând disfuncționalitate și lipsa conexiunii autentice în familie. În schimb, acești părinți doresc să devină arhitecții unui nou model de parentaj, în care părintele și copilul sunt parteneri egali, care se ajută reciproc și sunt împreună pe un drum al dezvoltării, fondat pe o conștientizare tot mai mare.

Într-o familie conștientă, părinții sunt conștienți de faptul că fiecare relație din cadrul familiei ajută fiecare persoană să se dezvolte. Părinții își văd copiii ca pe oglinzi prin care pot vedea cum trebuie ei înșiși să se maturizeze și să se dezvolte. În loc să încerce să rezolve ceea ce consideră ca fiind greșelile copiilor, aceștia încearcă să se dezvolte, crescându-și nivelul de maturizare și de prezență conștientă (*mindfulness*). Accentul este pus, mai degrabă, pe nivelul de conștientizare a părintelui, nu pe comportamentul copilului – esența acestei noi perspective a cărții.

Când părinții sunt conștienți de momentul prezent, învățând și dezvoltându-se alături de copii, întreaga familie înflorește. Liber să-și urmeze propria cale, fiecare membru din familie trăiește fără a se simți restricționat și fără a avea temeri. Înarmat cu conștiință de sine, cu o încredere de sine nelimitată, eliberat în exprimarea de sine, fiecare se simte îndreptățit să exploreze, să descopere și să-și exprime ființa autentică. Aceasta este misiunea familiei conștiente.

PARTEA ÎNTÂI

O nouă trezire

CAPITOLUL 1

ÎNVĂȚAREA UNEI NOI ABORDĂRI

„Nu, mamă! Pur și simplu nu vreau! Nu ar trebui să fiu obligată să merg la evenimentul plictisitor organizat de prietena ta!” a argumentat fiica mea cea independentă. Știam că Maia nu era interesată de ceea ce planificasem pentru după-amiaza noastră, dar îmi doream să vină oricum, pentru a-mi ține companie. În plus, eram de părere că participarea ei la asemenea evenimente este „benefică pentru ea”.

Ea a reacționat cum doar preadolescenții o pot face: cu amestecul potrivit de indignare, insistență și obrăznicie. Mi-a întors spatele, a intrat în camera ei și a trântit ușa.

Am rămas cu gura căscată de uimire. Am educat-o să fie independentă, iar o parte din mine ar fi trebuit să admire atitudinea ei asertivă. Însă o altă parte din mine s-a indignat pentru că mi-a vorbit așa. Auzeam o voce în minte spunându-mi: „Ar trebui ca, măcar în anumite situații, să faci ce i se spune”.

Vă puteți imagina care parte din mine a câștigat! Instantaneu, m-am înfuriat și am intrat ca fulgerul în camera ei: „Să nu-mi mai vorbești niciodată pe tonul acesta! Nu-mi vei mai arăta niciodată lipsă de respect! Îți vei cere scuze și vei participa la eveniment”, i-am spus pe un ton ridicat. Spunând acestea, i-am întors spatele, așa cum făcuse ea doar cu puțin înainte, trântind ușa în urma mea, în timp ce mă grăbeam să ies din cameră.

„Așa, i-am arătat eu ei! În niciun caz nu voi crește în casa mea un copil răsfățat și lipsit de respect. Trebuie să facă ce spun eu, în orice situație!” mi-am spus cu mândrie.

Nu era primul conflict verbal pe care îl aveam cu fica mea în ultima perioadă. După ce a împlinit 12 ani, a început să aibă foarte multe sentimente care, pentru ea, erau dificil de înțeles. Ca multe mame care au fete de această vârstă, uitam destul de des să fiu calmă și plină de afecțiune cu ea, exact lucrul de care au nevoie preadolescenții. În schimb, mă lăsam și eu acaparată de un val puternic de emoții.

În acest caz, motivul certei noastre nu avea legătură cu Maia, ci cu mine. Mai târziu, în acea zi, după ce m-am liniștit, ne-am ținut în brațe și am discutat despre cearta noastră. În timp ce discutam despre cum reușeam să ne provocăm una pe cealaltă, i-am mărturisit pe un ton smerit: „Îmi puteam da seama că nu trebuie să te provoc așa, din moment ce sunt mama ta și adult în toată firea”.

Cu o claritate stranie, m-a privit direct în ochi și a răspuns: „De ce, mamă? Nu trebuia să mă cert cu tine atât de urât. Ar fi trebuit să-mi dau seama și eu. Am 12 ani!”

E dificil să admit, dar o parte din mine s-a simțit ușurată să audă că ea se simțea la fel de prost ca și mine. Această parte din mine a simțit o plăcere ascunsă că nu fusesem singura care se pierduse cu firea și că și fica mea se simțea vinovată.

În momentul acela, am devenit extrem de conștientă de cele două părți contradictorii din mine, cea care era conectată cu forța interioară a Maiei și rezona profund cu ea, și cealaltă, care reacționa la comportamentul ei într-un mod atât de insensibil și de irațional, generând antipatie și deconectare. Am realizat că una dintre ele reprezenta ceea ce simțeam cu adevărat, în timp ce cealaltă latură era latura irațională sau cea pe care adesea o denumesc „eul” meu.

Odată ce am realizat că vocea din capul meu, care îmi spunea că Maia trebuie „să facă ce i se spune” era eul meu, nu sinele meu autentic, am încetat s-o mai ascult. Apoi i-am șoptit: „Mi-ai spus destul ce trebuie să fac azi!”

Când m-am liniștit și am început să gândesc limpede, am fost, în sfârșit, pregătită să admit că tot acest episod urât a fost cauzat de orgoliul meu. Când sunt conectată la părintele afectuos din mine, nu mi-aș obliga niciodată fiica să participe, împotriva voinței proprii, la un eveniment de genul celui la care am încercat să o forțez să participe. O făcusem din motive pur egoiste, pentru a-mi exercita controlul asupra ei.

Cu trecerea anilor, am început să realizez că eul meu, care ia destul de des forma unei voci nervoase, emițând pretenții și dorind să dețină controlul, nu mă reprezintă în esență. Nu ne reprezintă pe niciunul dintre noi. E mai degrabă un mod de a acționa care se activează când este provocat – un aspect al nostru încărcat emoțional, pe care îl putem domoli în momentul în care îl conștientizăm.

Cu cât învățăm mai bine să ne controlăm eul egoist – să-i reducem la tăcere limbajul intern adesea negativ și contradictoriu, care activează atât de multe emoții iraționale –, cu atât devenim mai capabili să relaționăm cu ceilalți într-un mod autentic. Acest sine este esența noastră și identitatea noastră adevărată. Este prezent mereu în profunzimea noastră, cu toate că în cea mai mare parte a timpului este acoperit de pălăvrăgeala constantă și de reacțiile emoționale ale eului. Un client m-a întrebat la un moment dat: „Vrei să spui că eul, latura noastră impulsivă, vocea din capul nostru nu ne reprezintă pe noi cu adevărat?” Da, exact asta vreau să spun. După cum am explicat în prima mea carte, *Părintele conștient*:

Văd eul mai mult ca pe o imagine despre noi pe care o avem în minte – o imagine de sine care s-ar putea să fie foarte diferită de ceea ce suntem noi în esență. Toți creștem cu o asemenea imagine de sine. Aceasta începe să se formeze din copilărie, fiind bazată în mare măsură pe 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 cea mai mare parte pe părerea celorlalți. Este persoana care am ajuns să credem că suntem și pe care o considerăm a fi noi. Această imagine de sine se suprapune peste ceea ce suntem în esență. De îndată ce se formează, în copilărie, avem tendința să ne agățăm de ea cu orice preț.

Soluția pentru un parentaj conștient este să devenim conștienți de eul nostru, acea voce insistentă din capul nostru, și de mecanismele lui înșelătoare. Pentru a fi un părinte bun, este important să realizăm că *nu ne reprezintă* cu adevărat. Apoi, învățând să identificăm vocea și bufoneriile ei, nu vom mai reacționa irațional față de copiii noștri, așa cum ne cere, de fapt, eul nostru.

Motivul pentru care această voce din mintea noastră ne determină să reacționăm agresiv este pentru că sursa ei este teama. Dacă asculți nenumăratele lucruri pe care vocea ți le spune despre copiii tăi, vei descoperi că, în general, ele își au originea în frică. Fie că ai păreri exagerate despre copiii tăi și așteptări foarte mari în privința realizărilor lor, fie că îți este teamă pentru viitorul lor sau ești dezamăgit(ă) de ei, în cele din urmă, toate acestea provin din frică.

De exemplu, îţi doreşti ca fiul sau fiica ta să aibă succes în viaţă. Dar de ce lucrul acesta este atât de important pentru tine? Dacă vei analiza cu atenţie, vei realiza că ţi-l doreşti, deoarece vezi lumea ca pe un loc mai degrabă periculos – o lume dominată de competiţie acerbă. Şi eşti îngrijorat(ă) pentru viitorul lor sau vrei ca ei să fie apreciaţi şi talentaţi într-un domeniu sau chiar în mai multe. Dar ce se ascunde, de fapt, în spatele acestei dorinţe? Este vorba doar de faptul că îţi doreşti pur şi simplu să fie apreciaţi pentru talentele lor? Sau este vorba, cu adevărat, de teama că nu se vor integra sau, mai mult, că vor deveni persoane obişnuite, care nu vor valora prea mult în ochii societăţii?

Am sugerat pe parcursul acestei cărţi că marea majoritate a problemelor cu care ne confruntăm în creşterea copiilor sunt generate de frică – o caracteristică a eului. Teamă este extrem de dăunătoare copiilor şi, în cele din urmă, reprezintă cauza multor comportamente nedorite. În acelaşi timp, vă voi arăta că această frică nu are un fundament solid şi, fără a ne teme, trebuie să realizăm că avem motive întemeiate să ne încredem în copiii noştri şi în viitorul lor, deoarece trăim într-un univers care are un scop inteligent şi care ne ajută să creăm oportunităţi în viaţa noastră, fiecare dintre ele fiind create pentru creşterea şi dezvoltarea noastră. Desigur, îmi veţi răspunde că anumite situaţii şi persoane reprezintă răul în persoană. Dar, în loc să adopt această perspectivă unidimensională, care doar creşte sentimentul de frică şi neîncredere, prefer să înţeleg aceste forţe umane în mai multe nuanţe psihologice. În acest fel, în loc să fim pur şi simplu împotriva celui alt, am putea înţelege în profunzime natura lor reală şi, prin urmare, pe a noastră.

Binele şi răul există din cele mai vechi timpuri, motivându-ne să găsim în noi puterea de a depăşi tragediile.

Nu există nicio explicație logică pentru existența violenței, cu excepția faptului că provine dintr-o copilărie privată în mod brutal de o conexiune autentică cu propriul suflet. O asemenea ignoranță oarbă există de când lumea, ceea ce reprezintă un motiv în plus să ne educăm copiii în mod conștient. Copiii învață despre impulsivitatea oarbă în familie, ceea ce îi determină să o manifeste în societate. De aceea este responsabilitatea părintelui să gestioneze bine elementele reactive din familie, deschizând drumul spre o relație mai conștientă cu sine și cu cei din jur.

Doar în momentul în care reacțiile noastre iraționale se delimitează de eul parental, îi putem învăța pe copii să creeze o stare de armonie oriunde s-ar afla. Calea spre o lume pașnică începe cu o copilărie marcată de sentimentul încrederii în sine și de libertatea de a fi tu însuși.

Cum s-a dezvoltat eul nostru? Deși de multe ori se manifestă într-un mod agresiv – împotriva propriei persoane sau a celorlalți –, de fapt, se dezvoltă dintr-o disperare adânc ascunsă a sufletului. Se dezvoltă din necesitatea de a ne proteja de elementele iraționale care sunt aduse în creșterea noastră. Toți am fost crescuți cu o multitudine de „trebuie” și cu foarte multe norme despre cum ar trebui să fim, pe care am început să le confundăm cu sinele nostru autentic. De exemplu, dacă am fost tachinați de părinți sau de frați pentru că plângeam foarte ușor când eram mici, e foarte posibil să fi dezvoltat personalitatea unui om stoic, lipsit de sentimente. În timp ce sinele nostru sensibil a rămas loial naturii noastre, stoicismul nostru este masca pe care am creat-o când eram încă mici, pentru a ne proteja de tachinările persoanelor apropiate.