

Harville Hendrix
Helen Lakelly Hunt

DĂRUIEȘTE IUBIREA CARE VINDECĂ

*Cum să reconstruiești conexiunea cu copilul tău
devenind un părinte conștient*

Traducere din limba engleză:
MARILENA CONSTANTINESCU

EDITURA  HERALD
București

Dedicăm această carte celor șase copii ai noștri, care, fiecare în felul său, ne-au fost profesori.

Hunter
Leah
Kimberly
Kathryn
Mara
Josh

CUPRINS

Recunoștință specială pentru Jean Coppock Staeheli	5
Mulțumiri	7
Introducere	11

I

CONEXIUNE

1 O lume a conexiunilor	23
2 Familia Imago	46

II

RUPEREA CONEXIUNII

3 Părintele inconștient	77
4 Copilul ca profesor	116

III

REFACEREA CONEXIUNII

5 Dialogul intențional	159
6 Părintele conștient	196
7 Crescându-te pe tine însuși	233

IV

DESCOPERĂ-ȚI COPILUL

Angajamentul părintelui conștient	272
O privire de ansamblu	273
8 Etapa atașamentului	292
9 Etapa Explorării	308
10 Etapa identității	324
11 Etapa competenței	342
12 Etapa preocupării	362
13 Etapa intimității	381

V

CREAREA UNEI NOI MOȘTENIRI

14 Șansele de a avea un viitor conștient	403
---	-----

VI

INSTRUMENTE PENTRU UN PARENTAJ CONȘTIENT

15 De la informație la acțiune	419
NOTE	469
BIBLIOGRAFIE	485
DESPRE AUTORI	491

INTRODUCERE

De-a lungul carierei mele de psihoterapeut și profesor, am avut privilegiul să lucrez cu oameni care se aflau în proces de explorare al celor mai profunde relații personale. Timp de ani de zile, practica mea s-a axat atât asupra căsniciei cât și asupra modului în care oamenii și-ar putea construi o relație de iubire și de parteneriat care să fie de durată, o relație care să fie fundamentată pe scânteia atracției romantice. Eram interesat de această problemă atât din punct de vedere personal, cât și profesional, și astfel am dedicat câțiva ani elaborării unui cadru care să ajute partenerii de căsnicie să devină prieteni pasionali.

Atunci când am simțit că am învățat suficient de multe lucruri pentru a fi de ajutor și prin intermediul unui material tipărit, am scris *Primește iubirea pe care o dorești: ghid pentru cupluri*. Am făcut acest lucru beneficiind de sprijinul și inspirația oferite de soția mea, Helen Hunt. De atunci încoace, eu și cu Helen am început să lucrăm și să scriem împreună, după cum indică și faptul că ambele nume sunt pe coperta acestei cărți.

Atenția noastră ca scriitori se îndreaptă acum către cea mai provocatoare și mai importantă dintre toate relațiile: cea dintre părinte și copil. Atât pentru Helen, cât și pentru mine ar fi artificial și necinstit să încercăm să scriem această carte separat sau s-o scrie doar unul dintre noi. Prin urmare, vocea care se va auzi în această carte va fi vocea *noastră*. Atunci când doar unul dintre noi va povesti o anumită experiență personală, vă vom preciza cine este cel care vorbește.

O sursă de mare fericire pentru noi este faptul că avem ocazia de a prezenta aceste idei atât pentru publicul larg, cât și pentru grupurile

de profesioniști. Și suntem încântați să descoperim că aceste experiențe generează noi interese în domeniu. Deja am început să observăm apariția unui mare potențial de creștere spirituală în cadrul relațiilor intime și angajate, și suntem nerăbdători să explorăm pe viitor aceste posibilități.

FAMILIA NOASTRĂ

Este evident că interesul nostru pentru parentaj își are rădăcina la cel mai personal nivel, adică în propria experiență de părinți. Din acest motiv, să începem prin a vă spune câte ceva despre noi și despre copiii noștri. La urma urmei, dacă dorim să ne conectăm cu voi la un nivel atât de personal cum este parentajul, este normal ca și voi să știți ceva despre noi la un nivel personal.

Suntem o familie cu șase copii. Cu cincisprezece ani în urmă, fiecare dintre noi a adus în căsătorie câte doi copii, și avem doi copii împreună. Amândoi avem studii universitare, fiind licențiați în psihologie. Harville este consilier pastoral și are treizeci și șapte ani de experiență ca psihoterapeut, dintre care optsprezece au fost dedicați cuplurilor. Timp de cincisprezece ani, Helen a fost o înfocată activistă la nivel comunitar, luptând pentru egalitatea șanselor și punând un accent deosebit pe calitatea vieții femeilor și fetelor.

Experiențele pe care le-am avut în încercarea de a întemeia o familie (alcătuită dintr-un grup de persoane cu personalități foarte diferite) au avut ca efect conștientizarea necesității și urgenței găsirii unei soluții pentru realizarea unui parentaj conștient. Doream să descoperim lucrul care face ca o familie să funcționeze. Aveam șase motive foarte bune pentru a învăța cum să facem corect acest lucru. În realitate, aveam opt motive foarte bune, dacă ne numărăm și pe noi doi. Unul dintre cele mai mari daruri pe care le-am primit în urma anilor de parentaj a fost cunoașterea faptului că fiecare efort, cât de mic, făcut pentru copiii noștri ne-a fost înapoiat cu vârf și îndesat și e ca și cum am fi fost binecuvântați de două ori. Prima binecuvântare a fost că am avut satisfacția

de a ne vedea copiii crescând și înflorind. Cea de-a doua binecuvântare a fost aceea că, de fiecare dată când ne-am întors după o perioadă de retragere și izolare, când am rezolvat un conflict sau când am trecut cu bine printr-o dificultate, noi înșine am devenit mai centrați și mai autentici. Am aflat că ceea ce le dăruim copiilor noștri ne dăruim nouă înșine.

Asta nu înseamnă că ne-a fost ușor sau că am fost întotdeauna conștienți de binecuvântările pe care le primeam. Cel mai adesea parentajul a fost o muncă grea și continuă, mai ales atunci când stilurile noastre de parentaj nu au fost întotdeauna congruente. În loc să fim o tapiserie armonioasă, eram mai mult asemenea unor bucăți de pânză separate, care încercau să se țină împreună.

Toți copiii noștri ne-au fost profesori, iar cei doi copii pe care îi avem încă acasă continuă să ne arate calea către un parentaj conștient. De exemplu, în prezența lor am elaborat instrumentul primar al parentajului conștient: dialogul intențional. Nu am inventat mai întâi aceste idei pentru a le spune apoi copiilor noștri cum să facă. Copiii au fost partenerii noștri pe măsură ce am învățat cum să procedăm ca aceste idei să funcționeze într-o familie adevărată, cu copii și părinți adevărați. Toate punctele slabe, impresiile eronate și greșelile noastre sunt țesute în textul cărții și sperăm că sunt invizibile. În unele momente ne-am simțit copleșiți de frustrări și de epuizare și a trebuit să ne consolăm cu ajutorul convingerii că ceea ce contează este să continuăm să facem efortul de a deveni mai introspectivi și mai centrați în privința schimbărilor pe care doream să le facem.

MUNCA NOASTRĂ

Așa cum am spus, căsnicia noastră a fost atât un laborator de lucru, cât și un parteneriat, o colaborare care a condus la cocrearea teoriei asupra relațiilor intime, pe care am numit-o Terapia Relațională Imago. Cu toate că în esență această teorie are ca obiect căsnicia, am făcut desco-

perirea că tot ce am aflat despre căsnicie are o relevanță profundă și în ceea ce privește parentajul.

Am descoperit faptul că munca de transformare personală are o influență majoră asupra copiilor, care devin liberi să crească și să-și păstreze spiritualitatea lor înăscută. Astfel, ei vor deveni mai sănătoși și mai fericiți și nu își vor petrece maturitatea încercând să-și rezolve problemele din copilărie. Indiciile pentru vindecarea rănilor noastre cele mai profunde ne provin din informațiile pe care le primim de la copiii noștri, în special în acele momente când reactivitatea noastră față de ei este mai intensă. Acelea sunt momentele în care, ca părinți, ne putem adresa unul altuia și, pe baza indiciilor primite de la copiii noștri, putem face efortul de a crea împreună o căsătorie conștientă. În esență, aceasta este munca de recuperare a stării noastre de integritate emoțională, permițându-le în același timp și copiilor noștri să facă același lucru. Ca rezultat al acestui proces, parentajul devine o practică spirituală.

Când ne uităm înapoi, la ceea ce ne-a preocupat de-a lungul anilor, este ușor să constatăm că interesul pentru căsnicie și pentru iubire a dus la interesul pentru parentaj. În 1988 am publicat cartea *Getting the Love You Want: A Guide for Couples*. În 1992, am scris o altă carte numită *Keeping the Love You Find: A Personal Guide*, adresată celor care doreau să creeze un parteneriat intim, bazat pe iubire. Și apoi am fost coautoarii a două cărți de meditație, *The Couples Companion* și *The Personal Companion*, care urmăresc punerea în aplicare a ideilor din cele două cărți publicate inițial. Ca o modalitate suplimentară de a face ca aceste idei să fie disponibile pe o scară mai largă, am dezvoltat cursuri de formare profesională pentru terapeuți și ateliere de lucru pentru cupluri și părinți singuri. Aceste programe sunt acum oferite la nivel internațional și mii de cupluri care au avut experiența folosirii acestora au raportat transformări importante în cadrul propriilor căsătorii.

Datorită accentului pe care l-am pus mereu asupra impactului avut de copilărie asupra căsniciei, oamenii au început să ne întrebe dacă am luat în considerare eventualitatea scrierii unei cărți pentru părinți. La

început, am ezitat foarte mult. Depuneam eforturi de a construi o familie unitară și, pentru că încă nu descoperiserăm parentajul conștient, copiii noștri mai mari aveau unele dificultăți. Considerăm că mai avem atât de multe de învățat în legătură cu acest subiect, încât nu prea am avea multe de spus. Știam că trebuia să devenim elevi înainte de a deveni profesori și a-i învăța pe alții.

Așa am și făcut. Și cu toate că suntem gata să vă împărtășim opiniile noastre legate de parentaj, considerăm că încă avem multe de învățat. Am ajuns la concluzia că nu există experți în parentaj, ci doar copii și părinți în dezvoltare. Ca urmare a lucrurilor pe care le-am învățat, relațiile cu copiii noștri mai mari merg mai bine, iar cele cu copiii noștri mai mici merg excepțional de bine. Dar noi încă preferăm să fim considerați mai degrabă resurse decât modele de urmat.

CĂSĂTORIA ȘI PARENTAJUL

Atunci când *Primește iubirea pe care o dorești* a fost publicată, existau deja o mulțime de lucrări tipărite care abordau acest subiect. Același lucru este valabil și în cazul parentajului. Existau foarte multe cărți, buletine informative și ateliere de lucru care dădeau sfaturi bune pentru părinți care doreau să facă o treabă mai bună cu propriii copii și să se bucure mai mult de ei. Cu toate astea, ni s-a părut că există lucruri noi și extrem de importante pe care le puteam spune despre faptul de a fi un bun părinte.

De-a lungul timpului, cercetătorii, psihologii de copii, educatorii și pedagogii au învățat foarte multe lucruri noi despre copil. Dar relația dintre părinte și copil nu fusese studiată prea mult. Știm mult mai multe despre copilul văzut ca individualitate separată decât despre modul în care funcționează relația dintre părinți și copil, despre modul în care ei interacționează în acel cerc format de conexiunea care îi conține și îi modelează. Avem informații ample cu privire la modalitatea de a asigura supraviețuirea copilului, dar știm mult mai puține despre cum să

asigurăm și să protejăm *conexiunea* pe care copilul are tendința de a o forma, acea legătură care se poate realiza doar în mediul unic creat de relația dintre el și părinții săi¹.

Pe măsură ce am devenit din ce în ce mai interesați de relația dintre părinți și copii, am ajuns la o concluzie care ne-a uimit: oamenii care aveau cel mai mare succes în relația maritală aveau cel mai mare succes în relația părinte-copil. De ce? În parte pentru că mariajul și parentajul au în comun unele lucruri importante. În primul rând, deoarece ambele constituie, în mod fundamental, o progresie etapizată. Ambele încep printr-un atașament romantic, se transformă într-o luptă pentru putere și apoi (dacă sunteți inteligenți sau norocoși) într-o interdependență sănătoasă. Iar *imago*, care reprezintă imaginea integrată (de copil) a propriilor părinți, modelează ambele relații în moduri definitorii și importante. *Alegerea partenerului de căsătorie este influențată de imaginea propriilor noștri părinți, pe care o purtăm în interiorul nostru, în mod inconștient. Iar modul în care ne creștem copiii este, de asemenea, extrem de influențat de experiențele avute cu părinții noștri în copilărie, pe care le-am internalizat și pe care le purtăm în noi ca adulți.*

În același timp, există diferențe evidente între căsnicie și parentaj. Nu vă așteptați niciodată ca nevoile voastre să fie satisfăcute de copiii voștri în același mod în care sperați ca partenerul vostru de viață să o facă. Iar obligațiile și responsabilitățile voastre față de copii sunt semnificativ diferite de obligațiile și responsabilitățile pe care le aveți față de partenerul vostru.

I



CONEXIUNE

LUME A CONEXIUNILOR

Fii tu însuși schimbarea pe care dorești să o vezi în lume.

Mahatma Gandhi

COPILUL ÎN CENTRUL LUCRURILOR

Omenirea se apropie de noul mileniu plină de nerăbdare și de speranță și își întoarce privirea către vechea lume, privind-o cu alți ochi. Pretutindeni există dovezi că vedem viața în mod diferit. Acum gândim prin prisma a ceea ce *conectează* un lucru cu altul, observăm conexiunea dintre ele, în loc să fim interesați de ceea ce le *separă*¹. Suntem încântați să vorbim despre „spațiul dintre”², acea energie interactivă aflată între diferitele lucruri, acea energie care ajută la definirea și modelarea fiecărui element în parte. Experiența noastră personală este descrisă mai degrabă metaforic, prin cercuri interconectate și prin linii lungi și continue, decât prin puncte distincte și separate. Descoperim că înțelegerea noastră este mai profundă atunci când suntem atrași, prin imaginație și observare, către tiparele și modelele specifice interacțiunii și conectării.

Acest mod de a privi lumea a luat amploare pe parcursul secolului trecut. Pe măsură ce fizicienii au dobândit mai multe cunoștințe despre comportamentul particulelor atomice și subatomice, limbajul conexiunii acestor particule³ i-a ajutat pe aceia dintre noi care nu sunt fizicieni să vadă și să înțeleagă conexiunile dinamice dintre toate lucrurile care există.

Această perspectivă relațională a avut un rol esențial în modelarea viziunii noastre personale asupra parentajului, transformându-l

într-o relație dinamică, în modelarea viziunii asupra părintelui și copilului – ca ființe aflate într-o permanentă schimbare și evoluție, care se influențează reciproc în mod constant. Și exact aceeași predispoziție de a gândi în termeni de conexiuni explică interesul nostru de durată pentru copii.

În tot ceea ce facem, copiii constituie o parte importantă. Ori de câte ori ne gândim și încercăm să rezolvăm o problemă socială sau să ajutăm oamenii să-și recreeze relațiile, sau pur și simplu încercăm să ne trăim viața cât mai profund, ne întoarcem mereu la centru, către ceea ce este esențial, și ne confruntăm din nou cu preocuparea noastră pentru copii. Când citim undeva despre crime violente, ne imaginăm copilul care trage cu arma. Când mergem în vizită la o clinică medicală, ne facem griji pentru copilul ai cărui părinți nu își pot permite o îngrijire medicală de calitate. Când auzim despre distrugerea pădurilor seculare, ne întrebăm ce se va întâmpla cu un copil care va crește fără copaci. Ca terapeuți, munca noastră ne-a condus la subiectul căsătoriei, aceasta ne-a condus la parentaj, care ne conduce din nou la copii.

Și la noi acasă tiparul este același. Punctul de gravitație al vieții noastre sunt cei șase copii: doi încă acasă și alți patru care au crescut și sunt pe cont propriu. Ei ni se află alături chiar și atunci când închidem ușa după noi și ne dedicăm muncii de terapeuți. Când vorbim cu prietenii, sfârșim întotdeauna prin a vorbi tot despre copiii noștri și despre ce au mai făcut în ultima vreme. Atunci când călătorim, ceasurile noastre interne rămân conectate la copiii pe care i-am lăsat acasă. Vorbim despre planurile noastre de viitor, dar atenția ne este atrasă de preocuparea pentru locul pe care copiii noștri îl ocupă în acest peisaj necunoscut.

LEGĂTURA DINTRE COPILĂRIE ȘI PARENTAJ

De-a lungul vremii, cercetările noastre aprofundate cu privire la subiectul căsătoriei ne-au condus permanent la observații despre parentaj. Am descoperit că nu puteam descifra comportamentul

partenerilor de căsnicie fără să le înțelegem mai întâi experiențele din perioada copilăriei.

Aceste observații ne-au ajutat să stabilim și să trasăm cadrul conceptual al acestei cărți. Ele ne-au oferit o perspectivă mai profundă asupra complexității relațiilor de familie și, în cele din urmă, au condus la dezvoltarea conceptului de parentaj conștient. Ele ne-au ajutat să înțelegem că, într-adevăr, fiecare lucru este conectat cu toate celelalte. Vom explora pe scurt aceste observații în cele ce urmează și le vom discuta mai pe larg de-a lungul cărții.

Am observat că rănila pe care le primim în copilărie devin moștenirea copiilor noștri. Când am întrebat oamenii despre experiențele din copilăria lor, am început să înțelegem modul în care un parentaj care lasă de dorit este transmis, prin tipare repetitive, de la o generație la alta⁴. Dacă un tată a primit prea multă sau prea puțină atenție din partea părinților pe parcursul unui anumit stadiu al propriei dezvoltări, el va avea probleme în a ști cum să-i faciliteze propriului copil trecerea prin acea etapă. Dacă părinții lui nu s-au ocupat cum trebuie de el atunci când avea – să zicem – treisprezece ani, atunci el nu va ști ce să facă pentru a satisface nevoile copilului specifice acelei vârste. Prin urmare, fiul lor va întâmpina la rândul său probleme în a-și ajuta copiii atunci când aceștia vor împlini acea vârstă. Și așa mai departe. Observația pe care am făcut-o referitor la faptul că părinții își rănesc copiii exact în același stadiu de dezvoltare în care ei înșiși au fost răniți ne-a transmis o mulțime de lucruri despre problemele pe care înșiși părinții nu le-au putut înțelege foarte bine.

Am observat că oamenii au tendința înăscută de a se căsători și de a deveni părinți, însă ei nu au încorporat un program despre cum să facă aceste lucruri. Am aflat și am înțeles faptul că oamenii se căsătoresc din motive care țin de supraviețuire, în speranța că partenerii lor vor fi în măsură să le îndeplinească nevoile nesatisfăcute în copilărie. Însă ei nu dețin cunoștințe înăscute referitor la modalitatea de satisfacere a propriilor lor nevoi. Oamenii devin părinți pentru a satisface nevoile de supraviețuire ale copiilor lor și pentru bucuria pe

care creșterea acestora o implică. Dar ei nu știu în mod automat cum să satisfacă nevoile copiilor lor. Am descoperit faptul că atât partenerii, cât și părinții au considerat binevenite îndrumările cu privire la modul de a-și atinge obiectivele.

Am mai observat că situațiile în care oamenii se blochează în procesul de parentaj sunt o indicație a neajunsurilor psihologice ale acestora. Oamenii prezintă aceleași modele de dificultate atât în căsătorie cât și în parentaj, deoarece aceste dificultăți apar ca urmare a aceleași probleme psihologice inițiale. Dacă o femeie nu poate satisface o anumită nevoie afectivă a soțului său, cel mai probabil ea nu va fi capabilă să o satisfacă nici pe cea a copilului ei. Ceea ce nu-i poate da partenerului, nu-i poate dărui nici copilului. Era important pentru noi să înțelegem *de ce*. Am înțeles că motivul din a cărui cauză ea nu poate satisface acea nevoie are mai mult de-a face cu ea și cu problemele sale din copilărie, decât cu soțul sau copilul, sau cu ce îi cer aceștia. Ea nu poate da ceva ce nu a primit. Pentru ca ea să poată observa și satisface nevoile legitime ale copilului (sau ale partenerului) său, trebuie să înțeleagă ce *nu a primit* de la părinții săi și trebuie să găsească o modalitate de a compensa acest deficit. Când va începe acest proces de autovindecare, va fi eliberată de constrângerile unei permanente tendințe spre autoapărare. La rândul său, acest lucru o eliberează și îi oferă posibilitatea de a vedea cu adevărat și de a relaționa cu oamenii din jurul ei.

Am observat faptul că procesul de a deveni un partener de căsătorie conștient este asemănător cu procesul de a deveni un părinte conștient. Am fost imediat frapați de efectele acestor competențe. De exemplu, o femeie care vrea să devină parteneră conștientă într-o căsătorie trebuie să schimbe anumite lucruri: să-și modifice tendința de a reacționa negativ, de a critica, de a judeca și de a deveni defensivă. Ea va trebui să învețe să folosească dialogul intențional, să se străduiască să împlinească nevoile partenerului chiar și atunci când se simte inconfortabil, pentru a crea o atmosferă de securitate fizică și emoțională, precum și pentru a menține niște limite care să per-

mită atât conectarea, o legătură intimă, cât și separarea, un spațiu personal. Aceleași modificări trebuie făcute și de adultul care vrea să devină un părinte conștient. În ambele tipuri de relație, mama/partenera învață cum să participe la crearea unui mediu care asigure o stare de siguranță și sprijin și la crearea unei structuri care menține sănătatea emoțională și spirituală a conexiunii dintre ea și oamenii pe care îi iubește.

Am mai observat, de asemenea, că între parentaj și căsătorie există o diferență importantă. Într-o căsătorie conștientă partenerii se dezvoltă când se străduiesc să satisfacă nevoile celuilalt și se vindecă atunci când nevoile lor sunt împlinite de partener. Procesul este reciproc. În ceea ce privește căsătoria, este normal și potrivit ca un partener să crească și să evolueze prin faptul că satisface nevoile celuilalt partener, dar nu este potrivit ca un părinte să încerce să-și vindece rănille emoționale având pretenția ca nevoile să-i fie satisfăcute de propriul copil. În cazul relației părinte-copil, procesul nu este reciproc. Părințele trebuie să-și vindece rănille din copilărie în cadrul relației cu un adult, nu în cadrul relației cu propriul copil.

Am observat faptul că parentajul oferă o altă cale de vindecare personală. Căsătoria poate constitui un cadru propice pentru vindecare datorită faptului că partenerii își restabilesc integritatea ca ființe umane străduindu-se să împlinească nevoile celuilalt, oferind partenerului ceea ce adesea este cel mai greu de oferit. Parentajul poate constitui un cadru propice pentru vindecare datorită faptului că părinții își restabilesc propria integritate atunci când se străduiesc să satisfacă nevoile copiilor exact în acea etapă în care propria lor dezvoltare a fost știrbită. Și prin căsătorie, și prin parentaj partenerii și părinții pot recupera părți din sine care au fost pierdute. Atât căsătoria, cât și parentajul oferă oamenilor șansa de a primi (pentru ei înșiși) tot ceea ce oferă partenerului sau copilului. Ei primesc ceea ce dau. În acest fel, atât căsătoria, cât și parentajul pot fi mijloace de transformare personală, deoarece experiențele vindecătoare pe care aceste relații le pot oferi vor schimba însuși caracterul persoanelor implicate.