

Myla & Jon Kabat-Zinn

MINDFULNESS PENTRU PĂRINȚI

Prefață:
GASPAR GYORGY

Traducere din limba engleză:
MARILENA CONSTANTINESCU

EDITURA  HERALD
București, 2018

CUPRINS

Prefață	5
Mulțumiri	10
Introducere la ediția revizuită	17
Prolog – JKZ	20
Prolog – MKZ	26

PARTEA ÎNTÂI PERICOLUL ȘI PROMISIUNEA

Provocarea parentajului	31
Ce este parentajul conștient?	41
Cum pot face acest lucru?	51

PARTEA A DOUA SIR GAWAIN ȘI LOATHELY LADY: POVEȘTEA DEȚINE CHEIA ENIGMEI

Sir Gawain și Loathely Lady	61
-----------------------------	----

PARTEA A TREIA BAZELE PARENTAJULUI CONȘTIENT

Suveranitatea	71
Empatia	84
Acceptarea	93

PARTEA A PATRA MINDFULNESS – O MODALITATE DE A VEDEA LUCRURILE

Parentajul – un dezastru total	111
Maeștri zen în casă la noi	113
O retragere care durează optsprezece ani	118
Importanța practicii	128
Respirația	131
Practica și cultivarea obișnuinței	134
Liberi în gândire	136
Discernământ versus judecată	140

Practica formală	145
Scrisori către o tânără interesată de zen	150
Liniștea dintre două valuri	161

PARTEA A CINCEA

UN MOD DE A FI

Sarcina	167
Nașterea	174
Starea de bine	179
Hrana	183
Hrană pentru suflet	188
Patul familiei	192

PARTEA A ȘASEA

REZONANȚE, ARMONIZARE ȘI PREZENȚĂ

Rezonanțe	201
Sintonia	205
Contactul	209
Copiii mici	212
Timpul	216
Prezența	219
Jack și vrejul de fasole	222
Ora de Culcare	224
Gatha și binecuvântările	226

PARTEA A ȘAPTEA

ALEGERILE

Momente de vindecare	231
Cine e părintele, cine e copilul?	239
Valori de familie	245
Alegerile care ne consumă	251
Nebunia mediatică	256
Echilibrul	267

PARTEA A OPTA

REALITĂȚILE

Băieții	281
Hochei pe iaz	293

Drumețiile în natură	295
Softball în întunericul serii	298
Fetele	302
Tatterhood – „Voi rămâne așa cum sunt”	311
Suținere, asertivitate, responsabilitate	319
Starea de mindfulness din timpul orelor	323

PARTEA A NOUA

LIMITELE ȘI DESCHIDERILE

Așteptările	333
Capitularea	341
Limite și deschideri	343
Să ne vedem de treaba noastră	354
Este rândul tău să muți	357
Puncte de ramificație	362

PARTEA A ZECEA

ÎNTUNERIC ȘI LUMINĂ

Impermanența	367
Râul suferinței îngropate	373
Atârând de un fir de ață	378
Pierderea cumpătului	386
Fără garanții	390
Rătăcirii	394
Niciodată nu este prea târziu	396

EPILOG

Patru practici bazate pe mindfulness pentru viața de zi cu zi	405
1. Surprinderea momentului prezent	405
2. Starea de conștientizare și de prezență	406
3. Practicarea acceptării	407
4. Responsivitate sau reactivitate față de copiii noștri	408
Șapte intenții pentru un parentaj conștient	409
Douăsprezece exerciții pentru un parentaj conștient	411



Prefață

Cartea „Mindfulness pentru părinți” apare în România la momentul potrivit reflectând, prin traducerea sa, o creștere a interesului exprimat de părinți pentru calitatea vieții de familie. Departate de a transmite mesaje cu un conținut autoritar și moralizator, care să ne activeze critica de sine sau remușcările, soții Myla și Jon Kabat-Zinn ne oferă descrieri cu exemple umane și prietenoase, cultivând cu grijă respectul de sine și onorând unicitatea fiecărui părinte sau cititor în parte.

Încă de la parcurgerea primelor rânduri am observat cum simpatia mea față de cei doi autori devine tot mai mare pe măsură ce îmi permiteau să-i „văd” ca un adevărat întreg, în care vulnerabilitățile și calitățile personale sunt asumate și pe deplin integrate. Adesea am simțit, datorită stilului accesibil și prietenos, că nu doar citesc, ci mai cu seamă sunt antrenat într-un dialog modest și sincer despre cum pot fi crescuți copiii altfel, cu ajutorul a ceea ce numim *mindfulness* sau parentaj conștient - acel tip de prezență și conectare umană în care adultul, aflat în rolul de părinte, este conștient de sine și deschis spre a observa și accepta trăirile copilului, fără a-i leza sau submina autoritatea internă.

Intenția autorilor este asemănătoare cu abordarea renumitului expert în relaționare interpersonală, Daniel Siegel, prin care parentajul este prezentat ca o experiență interioară potrivită creșterii părintelui, care pe măsură ce copilul trece prin diferite stadii de dezvoltare și vârstă, are marea șansă de a-și conștientiza și vindeca rănilor dobândite în propria copilărie. Convingerea de bază este aceea că relația părinte-copil este o oglindă în care adultul poate vedea tot ceea ce este mai frumos sau mai urât la sine. Ceea ce ne doare, ne deranjează sau ne supără la copil sunt, în fapt, punctele noastre de creștere pe care avem nevoie să ni le asumăm, pentru a nu mai cădea pradă reac-

țiilor automate și a perpetua tipare inconștiente de abuz și neglijare parentală. Pentru a recunoaște cât mai repede aceste mecanisme ale noastre, automate, inconștiente, este suficient să observăm manifestările rigide și de neclintit care ne accentuează egocentrismul prin lipsa de prezență și atenție deschisă, și care generează invariabil suferința în copiii noștri. Din această perspectivă, pentru a facilita participarea noastră la procesul de schimbare, este necesar să avem o anumită calitate a atenției față de fiecare moment și să ne asumăm angajamentul de a ne crește copiii cât mai conștient posibil.

Cele zece părți ale cărții evidențiază atât partea minunată a convingerii împreună, cât și efortul pe care suntem nevoiți să îl depunem pentru a ne cultiva starea de prezență conștientă și a răspunde, din rolul de adult sau părinte, asumat, ne-automat. Primele trei părți sunt dedicate conceptului de *parentaj conștient*, autorii deschizând astfel porțile unui nou domeniu de cercetare și interes, prin care practici străvechi sunt combinate cu studii recente pentru a ne cultiva flexibilitatea cu privire la creșterea și ghidarea copiilor. Bazându-se pe elemente preluate din practica meditației formale, „Mindfulness pentru părinți” este un exemplu de meditație informală, accesibil oricărui părinte care și-a asumat practica unei stări de prezență conștientă în viața de zi cu zi. Pe scurt, o stare în care mintea noastră este readusă în momentul prezent, pentru a observa cu claritate ceea ce trăim „acum și aici” și a face alegeri asumate, fără a rămâne blocați în perspective rigide, sclavi ai unor opinii și emoții neexaminate sau inconștiente. Un alt aspect subliniat de cei doi părinți care au scris cartea este acela că modul în care vedem lucrurile ne influențează întotdeauna alegerile pe care le facem. Cu alte cuvinte, dacă interpretez comportamentul copilului meu ca fiind sfidător, rău intenționat și dornic de control, atunci voi reacționa prin diferite forme de auto-apărare, care ajung la copil sub formă de pedeapsă, deconectare sau limitare. Însă dacă îi acceptăm pe copii așa cum sunt și căutăm să înțelegem nevoia din spatele a ceea ce fac, atunci răspunsul nostru poate fi ghidat de *suveranitate, empatie și acceptare* – cele trei părți care completează laturile unui triunghi echilateral simbol, în acest caz, al parentajului conștient.

A patra parte, a cărții, ne introduce în practica extraordinară a Zen-ului despre care descoperim că are foarte multe în comun cu parentajul, ambele fiind experiențe care ne pot trezi la viață fără urmă de menajamente. Astfel, parentajul este asemănat cu o retragere meditativă, care în loc de câteva zile, săptămâni sau luni durează optsprezece ani, în care maestrul nostru Zen este însuși copilul, iar contextul este oportun pentru o importantă lucrare interioară. De aici izvorăște și principiul conform căruia parentajul este un proces extrem de personal și sfaturile din această carte trebuie respectate sau completate ca urmare a unui filtru de analiză interioară. Înainte de a vă lăsa cuprinși de neliniște și îngrijorare, la citirea rândurilor de mai sus, vreau să vă amintesc și de atitudinea terapeutică a autorilor, care au grijă să ne ofere și câteva instrumente prin care putem face față mai ușor acestei călătorii interioare, despre care însă nu am să mă pronunț, respectându-vă dreptul și bucuria de a le descoperi singuri, prin parcurgerea întregii cărți.

În partea a cincea avem privilegiul de a cunoaște și mai bine familia din care fac parte Myla și Jon, aceștia primindu-ne în universul lor relațional, prin oferirea de exemple personale cu privire la semnificația nașterii, a alăptatului și a dormitului în familie.

Toți cei care au citit cartea „Parentaj sensibil și inteligent” sau orice alt text cu privire la maniera în care experiențele noastre relaționale influențează dezvoltarea creierului și invers, vor savura partea a șaptea care se focusează pe importanța rezonanței, a armonizării și prezenței în ceea ce privește conectarea părinte-copil. Acestea sunt elemente care-l vor ajuta pe copil să se simtă „acasă” în propriul corp și care au menirea de a-l proteja cât mai mult de ceea ce se abordează în partea a șaptea a cărții. Aici descoperim importanța vindecării sufletești, a moștenirilor pe care le transmitem de la o generație la alta, a valorilor care ne pot ajuta să ieșim la lumină din întuneric și să facem față pericolelor mediatice. Aceasta este și partea în care autorii ne prezintă și costurile unei vieți în care suntem nevoiți să ne găsim echilibrul între o lume analogică și noua eră digitalizată, o viață a spectaculoasei evoluții tehnologice care, în ciuda promisiunilor sale pozitive, periclitează adevărata conectare intra- și interumană.

Partea a opta este scrisă, la început, de Jon și reprezintă o perspectivă a experienței sale în calitate de tată care descoperă realitatea și importanța relaționării cu băieții săi, urmând mai apoi ca Myla să ne descrie cultivarea feminității în dinamica dintre mamă și fiică.

În definiția dată de Jon Kabat-Zinn conceptului de *mindfulness* descoperim că, în fapt, ne referim la „o stare de prezență conștientă în care ne concentrăm atenția într-un anumit fel: intenționat, în momentul prezent și fără judecată critică”. Având în minte această descriere, ne este mult mai ușor să facem trecerea la partea a noua a cărții, care începe printr-o asociere între așteptările noastre și judecățile de valoare care colorează rolul de părinte. Riscul acestor judecăți este că, atunci când considerăm că nu ne ridicăm la propriile așteptări, ne pot activa o avalanșă emoțională de rușine, dezamăgire, jenă, furie, umilință și sentimente de inadecvare și nesiguranță. Aceste trăiri pot fi experimentate și de copiii noștri foarte ușor, atunci când se simt judecați; ele pot avea drept consecințe faptul că copiii își vor pierde încrederea în noi, ne vor minți sau își vor ascunde lumea interioară. Aceste aspecte sunt diametral opuse parentajului conștient, orientat spre dezvoltarea autorității interioare a copilului, a conștiinței de sine, precum și a rezilienței în fața obstacolelor. Rolul, atât de disputat în zilele noastre, al limitelor, este raportat la gradul de deschidere a părinților către raportul între comportamente permissive și extrem de restrictive. Din perspectiva autorilor, cheia echilibrului este reprezentată de găsirea unei structuri eficiente și flexibile, care poate fi cea mai benefică pentru un anumit copil într-un anumit moment din viață și care încurajează dialogul și reuniunea de familie.

Partea a zecea și ultima a cărții ne reamintește câteva dintre adevărurile incontestabile ale existenței umane. Și anume faptul că avem nevoie să înțelegem caracterul tranzitoriu al vieții și al momentelor actuale, motiv pentru care este important să trăim în interiorul lor cât mai mult, îmbrățișându-ne copiii și încântându-ne cu prezența lor, simțind, deopotrivă, certitudinea morții, a vieții ce apare și dispare. În tot acest proces avem nenumărate posibilități pentru a (re)deveni întrege: prin descoperirea suferinței interioare, prin pierderea cumpătului și apoi redobândirea echilibrului, prin momente de rătăcire și apoi re-

găsire. Important este să ne reamintim sistematic că niciodată nu este prea târziu să încercăm să vindecăm relațiile cu copiii noștri care între timp probabil că deja au crescut și care ar fi putut fi răniți prin interacțiunea cu noi. Nu este niciodată prea târziu pentru a depune efortul unei re-conectări sănătoase, chiar și atunci când copiii noștri și-au pierdut încrederea sau siguranța în relația parentală. Important este ca în acest proces de reparare relațională să conștientizăm că am greșit și să ne exprimă regretul profund pentru inconștiența noastră, iar acest lucru este posibil doar dacă ne poziționăm dincolo de dorința noastră de a primi bunăvoință, înțelegere sau consolare – dincolo de orice dorință de absolvire de vină, întrebându-ne din nou și din nou: „Ce este spre binele copilului meu?”.

În epilog, Myla și Jon ne propun diferite practici și exerciții de încurajare și cultivare a prezenței conștiente în viața de zi cu zi, care ne ajută să oferim cel mai de preț dar copiilor noștri - prezența sinelui nostru.

Astfel putem proba faptul că această carte ni se adresează în special nouă, generației de adulți pentru care copilăria a reprezentat o perioadă plină de trădări mai mult sau mai puțin evidente, și care adesea am fost nevoiți să îmbrăcăm haina invizibilității atunci când venea vorba de conectare afectivă sau hrană pentru suflet.

Pentru mine a fost o mare onoare și binecuvântare să scriu prefața acestei lucrări valoroase; am încredere că va ajunge la sufletele multor părinți, contribuind astfel la împlinirea principiului care mă călăuzește în viață - acela de a reduce suferința familiilor din România.

Gyorgy GÁSPÁR,
psiholog clinician, psihoterapeut relațional
Asociația Multiculturală de Psihologie și Psihoterapie

Odată ce înțelegem și acceptăm realitatea faptului că până și între cele mai apropiate ființe umane continuă să existe distanțe infinite, între aceste persoane poate înflori o conviețuire minunată în cazul în care reușesc să iubească distanța dintre ele, ceea ce îi îngăduie fiecăruia să-l vadă pe celălalt profilat pe un orizont mai vast, în deplinătatea ființei sale.

RAINER MARIA RILKE, *Scrisori*

Introducere la ediția revizuită

Ați smuls vreodată buruienile dintr-o grădină? Cu cât smulgeți mai multe buruieni, cu atât mai multe buruieni veți vedea. Când crezi că le-ai terminat de smuls pe toate, imediat vezi că de fapt au mai rămas. Astfel, va trebui să fii foarte răbdători, să apreciați procesul în sine și nu doar punctul final pe care l-ați dorit. Revizuirea unei cărți despre parentaj după mai bine de optsprezece ani de la scrierea ei pentru prima oară seamănă destul de bine cu asta și este un lucru care te face să te smerești într-o oarecare măsură. Este inevitabil faptul că opiniile noastre s-au schimbat pe ici pe colo odată cu dobândirea unei experiențe suplimentare în calitate de părinți și, acum, în calitate de bunici. Indiferent de cât de clar am văzut lucrurile în trecut, odată cu trecerea timpului – și datorită cultivării continue a stării de atenție conștientă (*mindfulness*) – capacitatea noastră de a vedea și de a înțelege a evoluat, s-a adâncit, iar lucrurile de care eram atât de siguri au devenit mult mai nuanțate. Acesta este un proces fără de sfârșit, care, sperăm, ne va permite să continuăm să învățăm pe toată durata vieții noastre. Prin prisma acestor lucruri, am revizuit întreaga carte, păstrând însă esența ediției originare. Am cizelat puțin stilul scriiturii și am mai clarificat pe ici pe colo, ori de câte ori am simțit că ceva era neclar sau unde am simțit că este nevoie de a clarifica o chestiune sau o viziune asupra lucrurilor pe care nu o observaserăm până acum. Am refăcut textul, atât în ceea ce privește caracterul său general cât și din punct de vedere al conținutului, în așa fel încât să poată reflecta atât modul în care opiniile noastre s-au schimbat față de momentul în care l-am scris, cât și faptul că lumea s-a schimbat de asemenea foarte mult, atât pentru părinți cât și pentru copii.

Într-adevăr, lumea zilelor noastre, cea în care în prezent copiii se nasc, este, din multe puncte de vedere, extrem de diferită de cea a epocii în care noi ne-am crescut copiii. În primul rând copiii noștri s-au

născut într-o lume exclusiv analogă, prin urmare mai lentă. Acum, odată cu apariția internetului și a conectivității fără fir, există, de asemenea, o lume digitală – în care ne confruntăm cu o viteză din ce în ce mai mare, o realitate alternativă care, cu toate minunile și foloasele pe care ni le oferă, ne antrenează ușor-ușor într-o autodistragere a atenției și într-o experiență virtuală, iar acest lucru are loc chiar acum când avem cea mai mare nevoie să fim mai prezenți și mai integrați pentru a putea face față provocărilor emoționale ale parentajului și ale vieții în general și pentru a putea experimenta pe deplin avantajele acestora. Atenția conștientă – *mindfulness* – este mai necesară ca oricând pentru a putea naviga prin acest nou teritoriu, pentru a ne putea crește copiii, pentru a continua să creștem și să evoluăm noi înșine și pentru a putea trăi o viață plină de satisfacție. Aceste două traiectorii ale vieții, cea de a ne crește copiii și cea de evoluție personală, sunt strâns interconectate.

În anul 1997, *mindfulness* – ca un mod de a fi și ca o practică de meditație, atât informală cât și formală – a intrat în curentul de interes al societății într-o măsură de neimaginat. În momentul de față avem de-a face cu o știință (ce cunoaște o creștere rapidă și care devine din ce în ce mai robustă) relativă la practica stării de atenție conștientă (*mindfulness*) și la efectele acesteia asupra biologiei noastre, asupra psihologiei noastre și asupra interacțiunilor noastre sociale.

Practica stării de *mindfulness* ne afectează creierul și genele, capacitatea de atenție, de reglare emoțională, afectează controlul impulsurilor, asumarea perspectivelor, funcționarea aplicativă în general și multe alte caracteristici importante care ne fac să fim ceea ce suntem, cum ar fi capacitatea noastră de a realiza o profundă conexiune cu ceilalți – ca urmare a capacității noastre înnăscute de armonizare, empatie, compasiune și bunătate.

Dovezile științifice referitoare la beneficiile sporite ale cultivării unei mai mari atenții, atât pentru sine cât și pentru cei cu care ne împărtășim viața, nu au fost niciodată mai convingătoare decât acum. Niciodată nu a fost mai important pentru părinți să cultive această capacitate împărtășită de noi toți de a avea o deschidere față de conștientizarea momentului prezent și, până la urmă, pentru o mai mare

înțelepciune care să ne ajute să trăim o viață plină de sens și de relevanță în moduri care sunt inteligente din punct de vedere emoțional și social.

Sperăm că această ediție revizuită a cărții *Mindfulness pentru părinți* să intre în legătură profundă cu voi și să vă inspire să cultivați în mod activ o stare mai profundă de atenție conștientă și de deschidere emoțională, atât în calitate de părinți cât și în viața voastră de zi cu zi.

Myla și Jon Kabat-Zinn

22 februarie 2014

PARTEA ÎNTÂI

PERICOLUL ȘI PROMISIUNEA

Provocarea parentajului

Parentajul este una dintre îndeletnicirile cele mai dificile, mai solicitante și mai stresante de pe planetă. De asemenea, este și una dintre cele mai importante, pentru că modul în care acesta este abordat influențează în mare măsură inima, sufletul și conștiința generației următoare, influențează experiența legată de semnificație și relaționare, influențează repertoriul deprinderilor lor de viață și sentimentelor lor cele mai profunde, despre ei înșiși și despre posibilul loc pe care l-ar putea ocupa într-o lume aflată într-o schimbare rapidă. Cu toate acestea, aceia dintre noi care devin părinți fac acest lucru practic fără a avea vreo pregătire sau vreo formare profesională, cu foarte puțină (sau aproape inexistentă) ghidare sau sprijin, și fac acest lucru într-o lume în care valorile exterioare sunt prețuite mult mai mult decât creșterea și educația de acasă, în care înfăptuirea lucrurilor este mult mai importantă decât *a fi*, a exista.

Când am scris prima carte, pe la mijlocul anilor 1990, existau foarte puține, sau deloc, cărți ce abordau parentajul ca experiență interioară. De fapt, această carte a lansat sintagma de *parentaj conștient* (*mindful parenting*) și chiar a dat naștere unui domeniu de cercetare cu privire la acest subiect. Cele mai bune manuale pentru părinți din acea perioadă serveau drept referințe utile și autoritare și le ofereau părinților noi moduri de a vedea situațiile, dându-le asigurări – mai ales în primii ani de creștere ai copilului sau atunci când se confruntau cu provocări deosebite – că existau și alte moduri de a gestiona lucrurile și că nu erau singuri. De asemenea, ofereau o înțelegere a obiectivelor de atins în dezvoltarea copilului, în funcție de vârsta acestuia și, astfel, au putut ajuta părinții să aibă așteptări mai realiste de la copiii lor.

Dar, în general aceste cărți nu abordau parentajul din punctul de vedere al experienței interioare. Ce trebuie să facem, de exemplu, cu propria noastră minte? Cum putem evita faptul de a fi înghițiți și co-

pleșiți de îndoielile noastre, de nesiguranța și de temerile noastre? Ce e de făcut în momentele în care ne simțim duși de val și pierdem contactul cu proprii copii și cu noi înșine? Nu abordau nici importanța critică a faptului de a fi prezent *cu și pentru* copiii noștri și modul în care noi, în calitate de părinți, am putea dezvolta o mai bună înțelegere și apreciere față de experiențele interioare ale lor.

Parentajul conștient ne cere să ne angajăm într-o lucrare interioară, atât în relație cu propria persoană cât și în activitatea exterioară a creșterii și îngrijirii copiilor noștri. Sfaturile pe care le putem extrage din aceste cărți pentru a ne ajuta în munca exterioară trebuie să fie completate printr-o autoritate interioară, pe care o putem cultiva doar noi, în noi înșine, prin propria noastră experiență. O astfel de autoritate interioară se dezvoltă numai atunci când ne dăm seama că, în ciuda tuturor lucrurilor care ni se întâmplă – și care sunt în afara controlului nostru-, datorită alegerilor pe care le facem ca răspuns la astfel de evenimente și prin ceea ce noi înșine inițiem suntem, în mare măsură, „creatorii” propriilor noastre vieți. În acest proces, ne vom descoperi propriile noastre moduri de a exista în această lume și ne vom baza pe ceea ce este cel mai profund, mai bun și mai creativ în noi; iar atunci când realizăm acest lucru, putem ajunge să înțelegem importanța asumării responsabilității – atât în cazul copiilor noștri, cât și în cazul nostru – pentru modul în care ne trăim viețile și pentru consecințele alegerilor pe care le facem.

Autoritatea interioară și autenticitatea sunt dezvoltate prin această lucrare interioară. Autenticitatea și înțelepciunea noastră se dezvoltă atunci când aducem intenționat o stare de conștientizare în momentul în care propria noastră experiență se află în plină desfășurare. Cu timpul vom putea învăța să avem o viziune mai profundă asupra copiilor noștri, să vedem cine sunt ei cu adevărat și ce nevoi ar putea avea și să începem să găsim modalități adecvate de a-i educa și de a le sprijini creșterea și dezvoltarea. Putem învăța, de asemenea, să le interpretăm numeroasele și uneori enigmaticele lor semnale, și să dobândim încredere în capacitatea noastră de a găsi o modalitate de a reacționa în mod corespunzător. Atenția, grija și preocuparea sunt esențiale pentru ca acest proces să dea roade.

Parentajul este, mai presus de toate, extrem de personal: acesta trebuie să vină, până la urmă, din adâncul interiorului nostru. Modul altcuiva de a face lucrurile, poate că, pentru noi, nu este adecvat sau util. Fiecare dintre noi trebuie să găsească un mod care îi este personal – cu siguranță că vom consulta și alte perspective pe măsură ce avansăm în proces, dar, mai presus de toate, trebuie să învățăm să avem încredere în instinctele noastre pe măsură ce continuăm să le examinăm și să le punem la îndoială.

Totuși, în parentaj, ceea ce ne-am gândit și am făcut ieri – și care a funcționat foarte bine – nu este obligatoriu că azi ne va ajuta. Trebuie să stăm foarte mult în momentul prezent pentru a sesiza ceea ce ar putea fi necesar. Și când resursele noastre interioare sunt epuizate, este util să avem niște metode sănătoase pentru a le putea reface și pentru a ne putea restabili.

Poți deveni părinte în mod intenționat sau prin accident dar, indiferent care a fost modul în care acest lucru s-a întâmplat, parentajul în sine reprezintă o chemare. El ne cheamă să ne recreăm lumea în fiecare zi, să o abordăm cu o atitudine proaspătă în fiecare moment. O astfel de chemare nu este în realitate nimic altceva decât o disciplină spirituală riguroasă, o încercare de a realiza adevărata și cea mai profundă natură a noastră de ființe umane. Însuși faptul că suntem părinți ne împinge să căutăm și să exprimăm în permanență tot ceea ce este mai benefic, mai înțelept și mai plin de iubire din noi înșine, pentru a fi, pe cât de mult suntem noi capabili, sinele nostru cel mai înalt.

Ca în orice altă disciplină spirituală, parentajul conștient oferă perspective vaste și un potențial enorm. În același timp, parentajul conștient ne provoacă să îl abordăm cu o intenționalitate consistentă, astfel încât să putem fi pe deplin implicați în această întreprindere fundamental umană, această remarcabilă călătorie a vieții și a învățării peste decade, de la o generație la alta.

Oamenii care aleg să devină părinți își asumă această muncă laborioasă fără vreun salariu, o fac de multe ori în mod neașteptat, la o vârstă relativ tânără, când sunt fără experiență sau în condiții dificile și nesigure din punct de vedere economic.

În mod obișnuit, parentajul este o călătorie în care cineva se angajează fără să aibă o strategie clară sau fără să aibă o vedere generală a terenului pe care trebuie să pășească, în același fel intuitiv și optimist cu care abordăm multe alte aspecte ale vieții. Învățăm să facem lucrurile pe măsură ce le facem. Nu există, de fapt, nicio altă cale.

În primul rând, nu avem nicio idee de cât de multe lucruri noi ne oferă parentajul, de faptul că ne stabilește un set de cerințe și de schimbări cu totul noi pentru viețile noastre, prin care ni se cere să renunțăm la atât de multe lucruri care ne sunt familiare și să ne asumăm atât de multe lucruri care ne sunt necunoscute. Poate că este mai bine așa. Fiecare copil este unic, iar fiecare situație este diferită. Trebuie să ne bazăm pe inimile noastre, pe instinctele noastre umane cele mai profunde și pe amintirile noastre din copilărie, atât pozitive cât și negative, pentru a putea păși pe teritoriul necunoscut al experienței de a avea și de a crește copii.

Și, la fel ca și în viață – unde, în încercarea de a ne conforma normelor sociale (în mod frecvent nedecarate și inconștiente), ne confruntăm cu o serie de presiuni familiale, sociale și culturale, cu toate tensiunile inerente îngrijirii și creșterii copiilor – ne aflăm de multe ori, în calitatea de părinți (în ciuda tuturor intențiilor noastre cele mai bune și a dragostei noastre profunde pentru copiii noștri), rulând mai mult sau mai puțin pe pilot automat și suntem afectați de capriciile minților noastre, care sunt de obicei extrem de reactive și de prinse într-o înșiruire de gânduri neobservate, dar neîntrerupte.

În măsura în care suntem preocupați în mod cronic și suntem invariabil presați de timp, putem rata în mod semnificativ bogăția lucrului pe care Thoreau îl numea „floarea” clipei prezente. Această clipă – de fapt orice clipă – poate părea mult prea obișnuită, o rutină, zburând fără să fie observată. Dacă suntem prinși în astfel de obiceiuri ale minții, caracterul automat, rămas neexaminat, al tuturor acestor lucruri se poate răspândi ușor, devenind un automatism similar chiar și în ceea ce privește parentajul. Am putea la fel de bine să presupunem că tot ceea ce facem o să fie în regulă atât timp cât iubirea pentru copiii noștri și dorința să le fie bine este prezentă. Putem raționaliza o astfel de perspectivă, spunându-ne despre copii că sunt creaturi rezistente

și că lucrurile mărunte care li se întâmplă vor rămâne doar niște lucruri mărunte, care poate că nu vor avea absolut niciun efect asupra lor. Copiii pot trece și suporta o mulțime de lucruri, ne spunem noi. Și există, totuși, ceva adevăr în asta.

Dar, așa cum mie (JKZ) mi se readuce aminte destul de frecvent – atunci când oamenii își relatează poveștile în timpul seminariilor ținute la clinica noastră dedicată reducerii stresului, în cadrul workshopurilor dedicate *mindfulness*ului și în cadrul retragerilor din întreaga țară – că pentru mulți oameni copilăria a reprezentat o perioadă plină de trădări fie evidente, fie subtile, în care unul sau ambii părinți și-au pierdut într-un fel sau altul controlul, în care au fost supuși de multe ori la diverse combinații imprevizibile de teroare, violență, batjocură, dispreț și răutate – o mare parte dintre acestea apărând din propriile lor experiențe pline de traume și dezinteres și din dependențele și nefericirea adâncă ce de multe ori derivă din aceste situații. Uneori, printr-o neagră ironie, care însoțește aceste trădări oribile, apar protestele și invocarea dragostei părintești, ceea ce face situația și mai nebunească și mai greu de înțeles pentru copii. În cazul altora, are legătură cu suferința de a fi fost invizibili, necunoscuți, neglijăți și neapreciați atunci când erau copii. Și mai există, de asemenea, înțelegerea că din cauza faptului că stresul devine din ce în ce mai pregnant și mai acut pe aproape toate fronturile sociale și că trăim sentimentul accelerat de urgență și de insuficiență a timpului, lucrurile sunt din ce în ce mai tensionate în familie, trecând de multe ori dincolo de punctul critic, tinzând din generație în generație să se înrăutățească, în loc să fie mai bune.

O femeie, care a participat la o retragere de *mindfulness* cu durata de cinci zile, a spus:

Am observat în această săptămână, când făceam meditația, că mă simt ca și cum aș avea niște piese lipsă, că există părți din mine pe care nu le pot găsi în momentul în care mă liniștesc și caut pe dedesubtul suprafeței minții mele. Nu sunt sigură ce înseamnă acest lucru, dar m-a făcut să devin un pic neliniștită. Poate că atunci când voi începe să practic meditația un pic mai mult și în mod regulat, voi afla ce mă împiedică de la a fi întreagă. Simt de-adevăratelea găuri în cor-

pul sau în sufletul meu, care mă fac să clădesc munți în fața mea oriunde m-aș duce și orice aș face. Soțul meu îmi spune: „Dar de ce ai făcut asta? Aveai în față o mare deschidere”, în timp ce eu spun doar: „Nu știu, dar dacă există o modalitate de a bloca acest lucru, o voi face”. Mă simt un pic ca un șvaiter. Am simțit acest lucru de pe vremea când eram mică. Am pierdut unele lucruri când am fost mică. Cred că părți din mine au fost îndepărtate și luate [de la mine prin] decese și [de către] alte persoane; sora mea a murit când eram mică, iar părinții mei au intrat într-un fel de depresie, care a durat (cred că) până când au murit. Cred că părți din mine mi-au fost luate pentru ca ei să se hrănească cu ele. Simt asta. Atunci când eram tânără eram plină de viață, eram dintr-o bucată, dar pe parcurs am simțit cum îmi sunt luate părți din mine și pare că acum nu sunt în stare să-mi recâștig acele părți. De ce nu pot fi întreagă? Ce s-a întâmplat cu mine? Am pierdut părți din mine, iar când am stat aici astăzi, meditănd, am realizat că sunt în căutarea acelor părți și nu știu unde se află ele. Nu o să știu cum să fac să devin întreagă până când nu voi găsi părțile care au dispărut. Acum toată familia mea a murit. Au luat toate părțile și au plecat cu ele, iar eu sunt încă aici, ca o brânză elvețiană.

O imagine tulburătoare: părți ale acestei femei i-au fost luate pentru ca părinții ei să se hrănească cu ele; dar acest lucru chiar se întâmplă, iar pentru copii, consecințele reverberează de-a lungul vieții lor.

Mai mult decât atât, unii părinți le provoacă o durere și un rău profund copiilor lor atunci când îi bat ca să-i învețe lecții și le spun lucruri de genul: „O fac pentru binele tău”, „Mă doare pe mine mai mult decât pe tine” sau „O fac doar pentru că te iubesc”, cuvinte care de multe ori au fost chiar cele care le-au fost spuse atunci când ei erau copii și au fost bătuți de către părinții lor, așa cum a demonstrat psihiatrul elvețian Alice Miller în extraordinarele sale lucrări. În numele „iubirii”, accesele frecvente de furie dezlănțuită, dispreț, ură, intoleranță, neglijare și abuz care se abat asupra copiilor, sunt cauzate de părinți care nu le conștientizează sau care au încetat să mai aibă grijă de consecințele acțiunilor lor. În societatea noastră, acest lucru se întâmplă la nivelul tuturor claselor sociale.