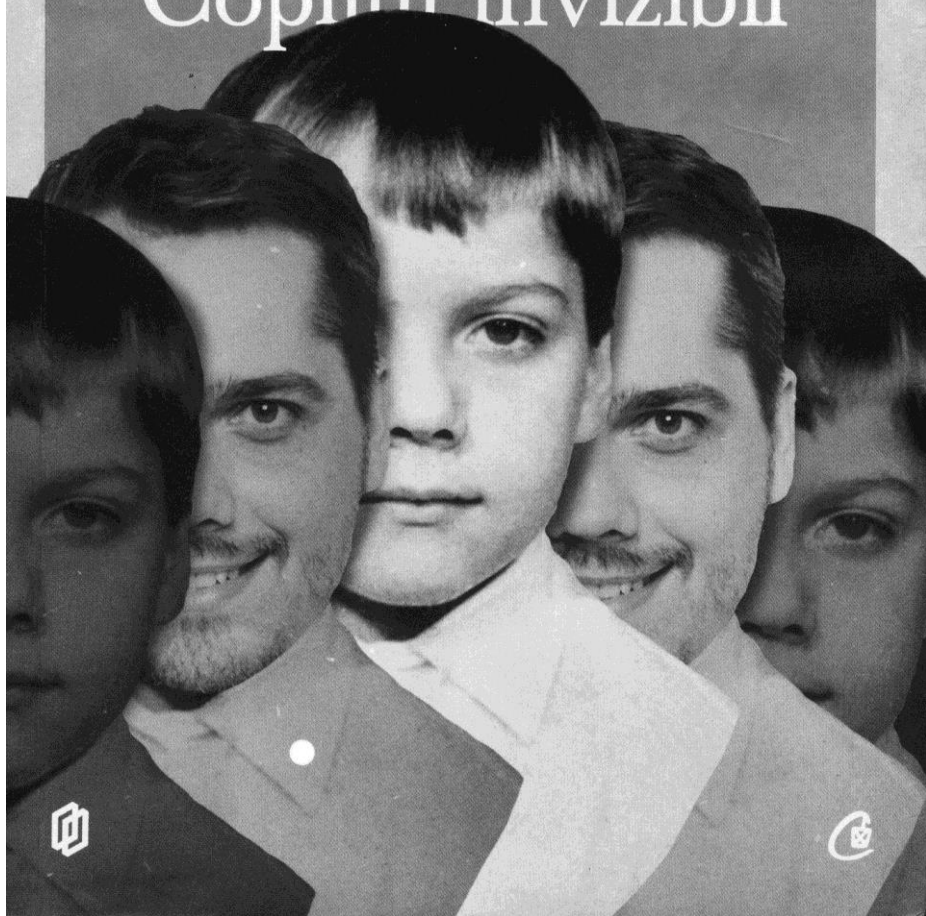


Gáspár György



Copilul invizibil



„*Copilul invizibil* îi invită pe părinți să descopere metodele esențiale prin care își pot ajuta copiii să crească frumos — punând accent pe înțelegerea de sine a părinților. Unul dintre cei mai relevanți predictorii ai dezvoltării unui copil provine din maniera în care părintele său caută, având mintea deschisă, conexiunea emoțională cu propriul său copil interior. Această carte se bazează pe știință și e plină de sfaturi practice, menite să-i ajute atât pe copii, cât și pe părinți, să evolueze.“

Dr. DANIEL J. SIEGEL

profesor de psihiatrie la Școala de Medicină UCLA,
cercetător în domeniul interacțiunilor familiale și al atașamentului

„În remarcabila sa carte, Gáspár György ne dezvăluie o perspectivă inedită asupra conceptului de parenting, arătând că nu doar copilul e important, ci și părintele. El explică în detaliu dinamica interacțiunii părinte-copil și progresul ce rezultă din această legătură specială. Cartea îmbină perspicacitatea clinică și inteligența analitică, fiind o neprețuită sursă de informații pentru cei care lucrează în domeniul sănătății mintale, dar mai ales pentru părinți. O recomand cu căldură.“

Dr. FRANK M. DATILIO

profesor-asociat în Departamentul de Psihiatrie al Școlii de Medicină de la Harvard,
specialist în terapie cognitiv-comportamentală



B I B L I O T E R A P I A



CURTEA  VECHE

www.curteaveche.ro

ISBN 978-606-588-863-0



9 786065 888630

„*Copilul invizibil* al lui Gáspár e grozav! Sunt foarte entuziasmată de faptul că unul dintre cei mai mari și talentați psihologi contemporani a scris o carte despre acest copil, pe care noi îl ignorăm. Gáspár ne dă instrumente practice ca să învățăm să-l descoperim și iubim, pentru ca mai apoi să le arătăm și copiilor noștri dragostea pe care le-o purtăm, așa cum au ei nevoie.“

OTILIA MANTELERS

expert în parenting, Parenting by Connection Instructor,
trainer de Playful Parenting și specialist în joaca terapeutică
cu copiii de la 0 la 10 ani

ASOCIAȚIA MULTICULTURALĂ
DE PSIHOLOGIE ȘI PSIHOTERAPIE



B I B L I O T E R A P I A



COPILUL INVIZIBIL

CURTEA VECHIE PUBLISHING
București, 2016

COPILUL INVIZIBIL

GÁSPÁR GYÖRGY

CURTEA @ VECHE

GÁSPÁR GYÖRGY este psiholog clinician și psihoterapeut relațional, având specializare în hipnoza clinică, psihoterapia de familie și psihoterapia integrativă.

Profesează în domeniul sănătății relaționale de peste zece ani. Este membru fondator și președinte al Asociației Multiculturale de Psihologie și Psihoterapie, unde coordonează programul de formare în psihoterapia familiei și e responsabil pentru dezvoltarea strategiei de colaborare europeană-americană în domeniul psihologiei și al psihoterapiei relaționale.

Deține un cabinet privat în București, unde acordă servicii de consiliere și psihoterapie pentru copii, adolescenți și adulți, cupluri și familii.

www.paginadepsihologie.ro

<https://www.facebook.com/PaginaDePsihologie/>

Părinților mei, Meta și Gyuri.

Spre binele tuturor copiilor de ieri, de azi și de mâine.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

GÁSPÁR, GYÖRGY

Copilul invizibil / Gáspár György ; - București: Curtea Veche Publishing,
2016

Conține bibliografie

ISBN 978-606-588-863-0

159.922.6

Tipar: ARTPRINT

Email:office@artprint.ro

Editor: Grigore Arsene

Redactor: Dana-Ioana Chiriță

Tehnoredactor: Crenguța Rontea

CURTEA VECHÉ PUBLISHING

str. Aurel Vlaicu nr. 35, București, 020091

redacție: 0744 55 47 63

distribuție: 021 260 22 87, 021 222 25 36, 0744 36 97 21

fax: 021 223 16 88

redactie@curteaveche.ro

comenzi@curteaveche.ro

www.curteaveche.ro

© Curtea Veche Publishing, 2016
pentru prezenta ediție

Această carte conține sfaturi și recomandări provenite din experiența autorului, dar nu înlocuiește consilierea psihologică specifică unei anumite probleme. În cazul în care aveți nevoie de un tratament de specialitate, autorul și editorul vă recomandă să faceți apel la un psiholog sau un psihoterapeut cărui să-i expuneți problema în cauză.

Numele reale ale persoanelor menționate în lucrarea de față, precum și contextele reale în care au beneficiat de psihoterapie, au fost schimbate pentru a le fi protejată intimitatea.

INTRODUCERE

DRAGĂ CITITORULE, te salut cu prietenie. Numele meu este Gáspár și cartea de față reprezintă materializarea unuiia dintre cele mai importante visuri ale mele. Crescut într-o familie cu multe provocări relaționale și nenumărate momente dificile, mereu mi-am dorit să pot face ceva pentru ca viitoarele generații de copii să aibă mai puțin de suferit și să beneficieze cât mai mult de puterea relațiilor — sau mai intens decât am făcut-o eu în pruncie. În adolescență eram supărat pe Dumnezeu și îl învinuiam pentru toate greutățile din copilărie, apoi, după ce m-am mai copt la minte, mi-am dat seama că în această viață am două alternative: rămân nesuferit și mânios din cauza a ceea ce am trăit și astfel îmi asum să nu cunosc bucuriile vieții; sau aleg să-mi accept istoria de viață, să o înțeleg și să descopăr cum mă pot folosi de toate aceste experiențe negative în așa fel încât existența mea să capete un sens.

Din fericire, după mai multe momente de ezitare (ce-i drept), am ales a doua variantă, aceea de a-mi dedica viața înțelegerii și cunoașterii în profunzime a ceea ce numim relații interumane — acele legături invizibile, dar extrem de puternice, fără de care nu putem supraviețui și care au puterea de a ne transforma viața în rai sau iad. Și credeți-mă că nu exagerez deloc atunci când folosesc aceste

cuvinte, deoarece am convingerea că cea mai mare sursă de confort și disconfort emoțional izvorăște din conexiunile pe care le avem cu cei iubiți și importanți pentru noi. Astfel, cartea pe care o aveți în mână reprezintă povestea personală și profesională a unui om crescut într-o perioadă de tranziție națională de la comunism către democrație și maturizat atunci când la nivel internațional legăturile interumane ajunseseră, în sfârșit, să-și capete binemeritul loc de cinste în societate.

Dacă inițial gândul care m-a motivat a fost acela de-a scrie ceva pentru a-i ajuta pe alții, până la sfârșitul cărții am realizat că acest fapt nu este tocmai adevărat. Cu tot respectul față de cititorii ei, am scris această carte pentru mine, pentru vindecarea sufletului meu și pentru a-mi păstra vie în minte lecția de viață cea mai importantă — *Sunt suficient de bun!* Aceasta este și ideea de bază a cărții mele și a modelului de parenting în care cred: pentru o viață împlinită, avem nevoie să ne împăcăm cu noi înșine și să trăim cu convingerea că suntem suficient de buni.

Parentajul nu este despre a-i salva pe copii, ei nu au nevoie de asta. Parentajul este despre a te salva, vindeca și elibera pe tine, ca părinte sau îngrijitor, de suferința psihologică și emoțională dobândită de-a lungul anilor. Parentajul este despre creșterea noastră, a adulților, pentru a le putea oferi copiilor un mediu fertil de înflorire și manifestare. Ca să te transformi în părintele potrivit pentru copilul tău, ai nevoie de un inventar istoric personal, care te va ajuta în a pune cap la cap povestea vieții tale — cum a fost familia în care te-ai născut, ce neazuri ai îndurat și ce ai învățat din acestea, ce nevoi ți-au fost ignorate și cum le satisfaci în prezent, ce ai dobândit din punct de vedere

emoțional pe parcursul călătoriei tale relaționale de până acum și de ce anume crezi că mai ai nevoie pentru a-ți permite să iubești și să *te iubești*.

Înainte de a vă întreba câți copii am și de a vă lăsa mintea să construiască scenarii despre autor, vreau să vă spun că încă nu am niciun copil biologic — realitate care adesea îi face pe cei din jur să mă judece și să se îndoiască de competențele mele relaționale. Însă am o copilărie și o experiență profesională suficient de amplă încât să consider că ceea ce am de spus poate veni în ajutorul părinților sau al îngrijitorilor aflați în momente de cumpănă sau dificultate. Personal, consider că inițiativa de a scrie o carte despre relația părinte-copil fără a avea propriii copii este o dovadă de curaj și o mare provocare. Deoarece, pe de o parte, reușesc să evit capcana subiectivității — și să nu consider că, dacă eu mi-am susținut dezvoltarea copiilor cu o anumită strategie parentală, înseamnă că dețin adevărul absolut și cheia succesului parental, indiferent de faptul că aceasta le este eficientă și altora sau nu; pe de altă parte, trebuie să-mi gestionez cu înțelepciune frustrarea că, încă, nu am copii și că nu mă pot bucura de aceeași binecuvântare de care se bucură o parte dintre semenii mei.

Astfel, a scrie despre parentaj din rolul copilului ajuns la maturitate și al adultului dornic să descopere legile nescrise ale conexiunii umane poate reprezenta un plus calitativ pentru nevoia de obiectivitate necesară fiecărui om de știință. Însă, dincolo de asta, sunt genul de psiholog căruia îi place să se pună în papucii celorlalți și astfel să câștige o viziune mai complexă asupra vieții, iar acest aspect va ieși la suprafață în diferite capitole ale cărții. Este adevărat și faptul că, oricât de obiectiv mi-ar plăcea să fiu, ideile

mele sunt inspirate și puternic influențate de munca acelor experți din domeniu ale căror perspective au rezonat cu mine și pe care am avut marea șansă de a-i întâlni în diferite momente ale călătoriei mele profesionale. Este dificil pentru un om ca mine să mai *inventeze* ceva, în condițiile în care în zilele noastre parentingul a devenit cu adevărat un mixt de artă și știință, însă mi-am permis să fiu autentic și să *rescriu* marile teorii așa cum le văd și înțeleg eu, așa cum le-am simțit în cabinet și așa cum mi-aș fi dorit să le înțeleagă părinții mei.

Mulți cititori ai literaturii de parenting vor recunoaște în paginile cărții concepte și teorii împrumutate de la Daniel Siegel, Harville Hendrix, Jon Kabat-Zinn, Monica McGoldrick, Frank Dattilio, Michael Thompson, dar și de la experți naționali în parentaj și psihologia copilului, așa cum sunt Otilia Mantelers, Diana Stănculeanu, Sorina Petrică și Oana Niculae — cel mai charismatic psihiatru de copii pe care-l cunosc. Cu toate acestea, cea mai mare influență vine din partea familiilor alături de care am lucrat și care pentru o perioadă mai scurtă sau mai lungă de timp mi-au oferit privilegiul de a le cunoaște universul relațional și de a descoperi împreună soluții eficiente la problemele cu care se confruntau, ghidați fiind de ceea ce azi numim știința conectării interpersonale. Din această perspectivă, mă consider tare norocos și îi sunt recunoscător Divinității pentru șansa de a cunoaște și înțelege mai bine secretele dansului relațional, indiferent că vorbim despre o relație de cuplu, una între copii și părinți ori frați sau colegi de serviciu. M-am format atât în realitatea specifică familiilor din România, cât și cu ajutorul celor mai recente descoperiri realizate de oamenii de știință de profil din întreaga lume.

Ca psiholog și psihoterapeut relațional, profuez de peste zece ani. Dar curiozitatea și interesul față de legăturile sufletești născute între adulți și copii le exersez încă din anul 2000, atunci când pentru o perioadă de mai mulți ani, în paralel cu finalizarea facultății de psihologie și aprofundarea studiilor de psihoterapie, am muncit ca lucrător social în diferite departamente de promovare a drepturilor copilului și a protecției sociale. Încă de la începutul drumului meu profesional, am putut să observ îndeaproape în viața reală tot ceea ce învățăm în timpul cursurilor universitare și am avut șansa de a testa imediat aplicabilitatea acestor idei, deoarece nevoia de a da ajutor era mai mult decât stringentă. A urmat apoi un stagiu inedit de practică în care, alături de alți doi colegi de breaslă, am participat la un experiment social desfășurat timp de un an și jumătate, conviețuind împreună cu opt copii instituționalizați într-o casă de tip familial. Ceea ce s-a dovedit a fi de departe cea mai bună lecție de răbdare și toleranță față de comportamentele solicitante ale unor copii cu vârsta cuprinsă între 6 și 18 ani. Din 2006 și până în 2009, am fost implicat în dezvoltarea și implementarea de programe sociale și psiho-educative în Satu Mare. Mai apoi, am ajuns în București și am colaborat timp de șase ani cu organizația Salvați Copiii; în paralel, am construit programul de formare profesională pentru psihologi, asistenți sociali și psihiatri din cadrul Asociației Multiculturale de Psihologie și Psihoterapie, entitate profesională pe care o coordonez și în prezent și care se bucură de o tot mai mare popularitate în rândul celor care aleg să se specializeze în psihoterapia relațională.

Dacă este să mă întrebați de ce am ales să studiez psihologia, aș răspunde cu mâna pe inimă că ea, știința sufletului,

m-a ales pe mine. Și chiar dacă mare parte din reușitele mele profesionale se datorează unei munci asidue și reprezintă rezultatul unei discipline autoimpuse, uneori, în timpul ședințelor de psihoterapie sau a conferințelor pe tema conexiunii interpersonale, simt că „ceva mă poartă cu sine” (așa cum spune și Elizabeth Gilbert într-una dintre cărțile sale despre cultivarea creativității umane) — o forță superioară m-a ales pentru a-i duce misiunea la bun sfârșit. Că este vorba despre mâna lui Dumnezeu, că este inconștientul colectiv al oamenilor de știință sau intuiția mea, nu vă pot spune cu exactitate. Dar poate nici nu contează cu adevărat, atâta vreme cât ceea ce fac este în beneficiul comunității și prin munca mea aduc o contribuție la efortul colectiv de a reduce suferința umană și de a promova starea de bine la nivel intra și interpersonal.

Aceasta este în câteva rânduri partea frumoasă a istoriei mele de viață, însă în culisele acesteia se ascunde o copilărie definită de nenumărate lipsuri emoționale și financiare, despărțiri repetate ale părinților mei și un destin relațional puternic încărcat de povara generațiilor anterioare. Multă vreme m-am uitat cu dispreț la familia din care fac parte și am trăit cu impresia că, din cauza lipsei de carte și a neajunsurilor financiare, sunt nevoit să car în suflet povara rușinii. Azi însă știu că, indiferent de statutul social sau contul bancar, familiile se confruntă cu provocări similare, iar ceea ce ne lipsește tuturor este o amplă educație relațională și o porție consistentă de acceptare de sine. Deoarece și într-o familie de muncitori în fabrică (așa cum erau părinții mei), ca și într-una de intelectuali (așa cum sunt majoritatea clienților care vin la cabinetul meu privat), nevoile emoționale și afective ale adulților și copiilor sunt similare, fiind interesant de observat cum părinții

riscă să cadă în aceleași capcane psihologice, dacă nu trăiesc în mod conștient o viață ghidată de cunoaștere și asumare relațională.

Așa am ajuns să scriu prima carte de parenting „altfel“, care foarte ușor ar putea să se numească și *Parentaj prin cunoaștere și artă*. Vorbesc aici despre conectarea adultului la sine și despre sacralitatea interacțiunii părinte-copil, care din punctul meu de vedere necesită un semnificativ angajament relațional. Convingerea mea de bază este aceea că, pentru a crește copii liberi și inteligenți din punct de vedere emoțional, avem nevoie să creștem în primul rând părinții, astfel încât aceștia prin iubirea și prețuirea de sine să le poată oferi urmașilor lor darul prezenței conștiente — cea mai importantă dintre dimensiunile de bază care definesc o relație sănătoasă. Consider că este o pierdere uriașă de energie și resurse orice investiție educațională care ignoră importanța legăturii cu sinele și care sare automat la repararea relației cu ceilalți. Acest fapt nu este doar rezultatul observațiilor mele, ci și al nenumăratelor cercetări calitative care ne confirmă faptul că *nu-i putem iubi mai mult pe ceilalți decât ne iubim pe noi înșine* — iar relația părinte-copil nu face excepție de la această realitate socială.

Pentru o dinamică sănătoasă de familie, membrii acesteia au nevoie să învețe să mediteze mai mult la ceea ce simt, să-și direcționeze atenția către propriile emoții și povești de viață și să analizeze cu mintea deschisă efectele pe care comportamentele lor automate le pot avea asupra celorlalți. Sunt de părere că, înainte de toate, o carte de parenting este un manual de autocunoaștere și dezvoltare personală, un îndrumar către conexiunea cu sine ca mijloc natural de conectare sănătoasă cu cei din jur. A sări cu rapiditate

la strategiile, mult dorite, de schimbare comportamentală a copilului și atingere a rezultatelor pozitive în timp record este o iluzie extrem de seducătoare pentru mintea omului modern, dar și una dintre cele mai frecvente cauze ale problemelor de relaționare.

Cum mă pot aștepta să am o conexiune definită de empatie și acceptare cu copilul, atâta vreme cât sunt cel mai aprig critic al meu? Efectele toxice ale criticii nu se opresc la granița dintre sine și ceilalți — o voce autocritică este la fel de acidă față de oricine, chiar dacă ne place sau nu să recunoaștem acest lucru. Personal, am pozat mult timp în rolul de om înțelegător și empatic față de ceilalți — lucru oarecum obligatoriu și prin natura meseriei mele — însă până în momentul în care nu doar că am înțeles, dar am și început să aplic lecția prețuirii de sine pot spune că nu am fost altceva decât un impostor bine deghizat. Dar, odată ce am îndrăznit să înlocuiesc „critica constructivă” și disprețul de sine cu recunoașterea și integrarea imperfecțiunilor mele, am observat cum acceptarea necondiționată ajunge să-mi definească nu doar raportarea la sine, ci și interacțiunea cu cei din jur. Asta nu înseamnă că viața nu-mi este ghidată de unele reguli (mai bine spus, valori) și limite, iar hedonismul domnește după plăcerea sa; înseamnă doar că am învățat să privesc spre mine și spre ceilalți cu alți ochi. Și înainte de a explica totul prin noțiuni de genul „defecte” și „rea-voință”, mă străduiesc să descopăr adevărata poveste din culise, care în majoritatea cazurilor este definită de nevoi și motivații inconștiente, de lipsuri psihologice și emoționale și de o uriașă sete de modele eficiente de relaționare. Nici eu nu eram critic din plăcere sau pasiune — era modelul intern de relaționare pe care mi l-am însușit în copilărie, era ceva ce

părea să semene cu limbajul meu de iubire, până când mi-am adunat curajul de a vedea de unde izvorăște acest tipar de relaționare și de a mă strădui să-mi cultiv o conexiune cu adevărat umană față de sine.

Ce vă propun prin această călătorie psihologică, ce definește simbolic parcursul cărții, este să descoperim împreună omenescul din noi, din mine și din tine. Să învățăm să ne iertăm pentru minusurile și neajunsurile noastre, și cu încredere să îndrăznim a scoate la lumină comorile sinelui nostru, care zac ascunse sub mormanul de traume și experiențe negative suferite din copilărie și până în prezent. Această călătorie nu ne garantează o viață plină de succes și reușite, dar cu siguranță ne poate duce spre una conștientă, definită de autenticitate, curaj și prețuire de sine — daruri pe care le putem lăsa drept cea mai mare moștenire copiilor, nepoților și strănepoților noștri. Iar ghizii noștri în această călătorie sunt două prietene de nădejde pentru fiecare suflet de om aflat în căutare de răspunsuri: *cartea*, ce simbolizează munca marilor oameni de știință care se încapățânează să descopere secretele relațiilor interumane, și *arta*, ce pentru mine reprezintă practica personală și munca cu sinele, efortul de a săpa adânc în spațiul interior, de a găsi relicve și de a rescrie cu mintea unui adult povestea copilăriei noastre.

GÁSPÁR GYÖRGY,

Ianuarie 2016

PARTEA I

PREZENȚA CONȘTIENȚĂ

CAPITOLUL 1

Să ne reamintim ce contează cu adevărat

Cel mai bun mod de a capta momentele este acela de a le acorda atenție. Acesta este felul în care cultivăm starea de prezență conștientă. Atenția conștientă înseamnă a fi treaz. Înseamnă să știi ce faci.

JON KABAT-ZINN

ABORDAREA DE PARENTING în care cred și despre care am convingerea, personală și profesională, că funcționează în cele mai multe cazuri se numește „parenting la momentul prezent” sau în traducere liberă „atunci când părintele este cu adevărat prezent”. Starea de *mindfulness* sau prezență conștientă este o atitudine pe care o practicăm cu toții, dar nu știm că se numește astfel și, de cele mai multe ori, această practică durează foarte puțin.

Parentajul prezent implică păstrarea în minte a ceea ce este cu adevărat important, în momentul în care ne angajăm în activitățile de zi cu zi, și înțelepciunea de a alege să răspundem moment de moment așa cum este cel mai sănătos pentru noi și copiii din viața noastră. Lucru deloc ușor pentru mintea adultului obișnuit că parentajul înseamnă în primul rând supunere, obediență din partea

copilului și, eventual, ulterior, recunoștință sau conectare emoțională. Mulți dintre părinții pe care i-am întâlnit, chiar dacă declarativ nu recunosc acest lucru, sunt de părere că iubirea părintească se câștigă, aceasta trebuie meritată — dar oare chiar așa este? Sau, ca adulți, am ajuns să îmbrățișăm acest principiu deoarece și noi am fost văduviți de adevărata iubire și de susținerea parentală? Indiferent de răspuns sau de cauze, cert este că maniera în care comunicăm și ne conectăm cu copiii afectează modul lor de dezvoltare, mai mult decât am fi dispuși a crede.

Când comunicarea este conștientă, fără distorsiuni cauzate de propriile răni emoționale, copilul se percepe „văzut, auzit, simțit” — cultivându-și astfel sentimentul de siguranță. Iar cercetările de specialitate ne confirmă faptul că relațiile sigure, bazate pe încredere și disponibilitate sunt cel mai bun predictor pentru succesul și reușita în viață. Copiii crescuți de părinți imperfecti, dar conștienți de sine și de nevoile de dezvoltare ale ființei umane, devin adulți care cunosc și practică prețuirea de sine, au încredere în cei din jur, iar siguranța relațională îi ajută să fie autentici, creativi și recunoscători. În timp ce copiii crescuți exclusiv cu recompense și pedepse ajung să devină adulții cei mai dificili din punct de vedere relațional — cu un nivel crescut de perfecționism, neajutorare, probleme de anxietate și tulburări comportamentale — situându-se ca problematică imediat după copiii crescuți într-un mediu neglijent, abuziv sau agresiv fizic și emoțional.

Daniel Siegel, unul dintre cei mai apreciați experți internaționali în psihologia parentală și omul care mi-a structurat mintea cu privire la relaționarea interpersonală și aspectele ei neurobiologice, ne spune că abilitatea părintelui

de a comunica în mod conștient ține într-o oarecare măsură de modul în care acesta și-a înțeles și integrat evenimentele din propria copilărie — iar cheia este, din punctul meu de vedere, asumarea propriei povești de viață. Deseori, mă întreabă părinții: „Gáspár, ce sens mai are să scormonim în trecut, dacă tot nu-l putem schimba?” Răspunsul meu: „Așa este, nu-l putem schimba, dar putem schimba ceea ce credem despre evenimentele petrecute în trecut, văzându-le de această dată cu alți ochi și auzindu-le cu alte urechi.” Acest proces de autocunoaștere prin îndrăzneală, compasiune și putere relațională ne ajută să vedem mai clar experiențele noastre interioare, emoțiile, gândurile și senzațiile, și să conștientizăm impactul pe care trecutul îl are asupra prezentului.

Faptul de a ne fi înțeles și integrat povestea vieții îi ajută pe copiii și nepoții noștri, deoarece ne eliberează de constrângerile trecutului, lăsând în sufletul nostru loc pentru spontaneitate, vitalitate și creativitate. Iar un copil care vede în părinte un astfel de model este extrem de norocos, deoarece conectarea dintre părinte și copil influențează direct personalitatea în formare a acestuia. Când copilul vede că viața părintelui este definită de neputință, nevoi constante de certitudine, standarde de neatins, epuizare și neîncredere relațională, fără a opune nici cea mai mică rezistență, acesta este tipul de adult în care se va transforma. Cu alte cuvinte, putem spune că îi creionăm inconștient viitorul și karma relațională, lăsându-i astfel moștenire propriile noastre zbuciumuri și dificultăți de relaționare. Iar efortul pe care acesta este nevoit să-l depună pentru a redeveni liber și încrezător în sine este mult mai mare în comparație cu traseul psihologic al unui copil crescut de adulți conștienți și deschiși la minte. A rămâne

cu inima și mintea deschise este o premisă necesară pentru a ne vindeca sufletește și a ajunge la destinație în călătoria numită viață. O inimă deschisă implică o viață vulnerabilă, una în care adultul este dispus să îmbrățișeze cu același entuziasm atât bucuriile, cât și provocările rolului de părinte, în timp ce o minte limpede este necesară pentru a ne reaminti intenția noastră ca părinți și adulți care interacționează cu copiii — *aceea de a nu face rău și de a le permite copiilor să devină ceea ce sunt meniți să fie: suflete prezente, cu propriul traseu personal, spiritual și profesional.*

Astfel, cea mai mare responsabilitate a îngrijitorului nu este aceea de a-i garanta copilului reușita și succesul în viață, forțându-l să pășească pe exact același drum ca el. Ci de a-l asigura că, indiferent de situație, părintele biologic sau spiritual va fi disponibil pentru a-l susține în rezolvarea dificultăților și provocărilor, oricât ar dura. Această atitudine facilitează cultivarea sentimentului de siguranță relațională și îndepărtează fricile de abandon sau respingere în caz de nevoie și urgențe emoționale. Însă pentru a oferi o astfel de susținere parentală, părintele are de trecut printr-un serios travaliu psihologic, de asumare a poveștii lui de viață și de integrare a luminilor și umbrelor personale.

CAPITOLUL 2

Totul începe cu acceptarea emoțiilor

Este mult mai bine să încerci lucruri mărețe, să ai triumfuri glorioase, chiar dacă acestea sunt amestecate cu căderi și eșecuri, decât să intri în rândul acelor spirite sărace care nu au nici plăceri și nici suferințe mari, fiindcă trăiesc într-un crepuscul cenușiu care nu cunoaște nici victorie și nici înfrângere.

THEODORE ROOSEVELT

Importanța prețuirii de sine

CA PSIHOTERAPEUT RELAȚIONAL care lucrează zi de zi cu părinți și familii, am ajuns să cred cu tărie în faptul că nu-i putem iubi pe cei din jur — copii sau parteneri de viață — dacă nu avem o prețuire autentică de sine. Deoarece, ignorându-ne propriile nevoi, suntem predispuși să le uităm și pe cele ale copiilor, intrând într-o cursă obsesivă pentru un rezultat anume, care în realitate niciodată nu este sub controlul nostru. Ceea ce avem sub control este acceptarea faptului că nimeni nu a avut o copilărie perfectă, iar modul în care reușim să procesăm și să înțelegem ce s-a petrecut cu noi în trecut este mai important decât ceea ce ni s-a întâmplat în fapt. Acest proces de autocunoaștere și acceptare de sine este parte esențială

În maturizarea noastră psihologică și spirituală, iar în absența acesteia viața de familie se poate transforma într-un calvar emoțional și un dezastru relațional.

În urmă cu mai mulți ani, în timp ce mă familiarizam cu scrierile și descoperirile cercetătoarei și povestitoarei Brené Brown, unul dintre citatele acesteia mi-a frapat, frustrat și enervat mintea:

„Deși este important să ne cunoaștem și să ne înțelegem pe noi înșine, există un aspect infinit mai important pentru a avea o viață împlinită: să ne iubim pe noi înșine.“

Pe atunci, încă mai credeam că iubirea și prețuirea de sine sunt semne de aroganță, trufie și narcisism. Motiv pentru care am aruncat cartea din mână și mi-am zis în gând: *O altă tâmpenie, repetată de-o minte prăfuită și plictisită.* Astăzi, după un deceniu de muncă terapeutică, sunt convins că, fără respect de sine, orice încercare de a-i forța pe ceilalți să ne respecte este zadarnică și inutilă. De ce și-ar respecta un copil părintele, dacă părintele nu se respectă pe sine? Cu ce drept să-i pretind copilului ceva ce eu însumi nu-mi ofer? Mai ales în condițiile în care parentajul semnifică ceea ce-i oferă adultul copilului, și nu ceea ce primește adultul.

Fie că ne place, fie că nu, noi le suntem datori copiilor noștri, și nu invers. Iar orice manifestare autentică sau atitudine empatică a acestora față de noi este un dar sau, dacă vreți, o dovadă a faptului că ne-am făcut suficient de bine treaba. Prin urmare, dacă vrem să ne iubim cu adevărat copiii, avem nevoie să ne iubim pe noi înșine, iar aceasta este una dintre primele și cele mai dificile lecții

ale românilor. Să îndrăznim să ne uităm la copilul interior, așa cum părinții noștri nu au știut sau nu au putut să o facă — într-o manieră ghidată de curiozitate, compasiune și acceptare umană necondiționată. Iar dacă credeți că acesta este cel mai stupid și banal mesaj din lume, așa cum consideră majoritatea adulților inconștienți și cum am crezut și eu mulți ani de zile, este esențial să știți că iubirea autentică și prețuirea de sine sunt dovezi supreme de curaj, într-o lume în care nu știm prea bine să facem diferența între auto-suficiență și auto-compasiune. În condițiile în care, ca adulți, încă din copilărie, suntem însetați după apreciere, validare și mai ales atenție... multă, multă, multă atenție. Suntem o cohortă de adulți cu o teamă uriașă de compasiune și prețuire de sine, iar acest fenomen s-a produs deoarece mintea noastră consideră că, dacă aceste bunătați psihologice nu au venit ușor în copilărie, înseamnă că nu le merităm, că nu suntem demni de ele. Însă știința sufletului și tot mai răsunătoarele studii de specialitate ne confirmă că noi toți merităm să iubim și să fim iubiți, iar dacă nu am învățat asta în copilărie, *acum a venit momentul potrivit*. Astfel, a relaționa înseamnă a iubi (cu inima, cu mintea și cu fapta) și a da dovadă zi de zi de respect și prețuire de sine.

Deseori, mă întreabă părinții sau viitorii părinți *cum* este atunci când dăm dovadă de prețuire de sine. Iar răspunsul vine tot din munca de cercetare realizată de dr. Brené Brown, autoare și profesoară la Colegiul pentru Studii Sociale din cadrul Universității din Houston, SUA:

„Practica iubirii de sine înseamnă să învățăm să avem încredere în noi înșine, să ne tratăm cu respect și să fim buni și afectuoși cu noi înșine.“

Această bunătate poate fi reprezentată de:

- Acceptarea tuturor emoțiilor pe care le trăim și validarea acestora ca făcând parte din condiția noastră umană: *Da, îmi este frică și sunt îngrijorat pentru viitorul copilului meu, dar asta este o trăire umană și stările mele din prezent nu sunt un predictor real al viitorului.*
- Utilizarea unui limbaj interior blând, definit de respect și umanitate: *Recunosc că felul în care m-am comportat față de copilul meu nu este o dovadă de mândrie și nici pe departe nu este ceea ce vreau ca acesta să trăiască în relația cu mine. Însă știu că îi pot cere iertare și pot repara ruptura dintre noi.*
- Descoperirea sau formularea unei mantră personale, care să răsună în mintea noastră în momentele de haos emoțional: *Mă iubesc și mă accept așa cum sunt sau Nu sunt perfect și nici nu este nevoie să fiu.*

Învățăturile din psihologia budistă, care se află la baza parentajului prezent, ne indică drept cel mai potrivit moment pentru a ne reapropia de umanul din noi, exersând astfel prețuirea și respectul de sine, prezentul — *chiar acum*. Așadar nu mai amânați, deoarece timpul nu trece mereu în favoarea noastră, și alegeți în mod conștient ca începând de azi să vă exprimați în mod sistematic iubirea. Puteți face acest lucru începându-vă fiecare dimineață cu un dialog interior, cald și plin de empatie, exact așa cum i-ați vorbi celei mai dragi persoane din lume, sau acordându-vă zi de zi permisiunea de a trăi și simți toată gama de emoții care ajung să vă însoțească în călătoria zilei. Dacă încercați pentru prima dată acest exercițiu de permisiune emoțională, este bine să vă notați pe un post-it un enunț-cheie, care să vă reamintească în mod

constant de noul angajament: *Îmi ofer libertatea de a trăi și experimenta orice emoție umană; mai mult decât atât, am să-i fac loc în lumea mea interioară.*

Emoțiile sunt darurile vieții

A face loc emoțiilor în spațiul nostru interior înseamnă a ne permite să trăim, a ne folosi cu adevărat inteligența emoțională și a ne liniști în situațiile de criză. Este surprinzător cât de important și sănătos este procesul de auto-validare emoțională, iar efectul acestuia îl putem testa imediat cu ajutorul unui exercițiu împrumutat din *mindsight* — abordarea psihoterapeutică dezvoltată și promovată de Daniel Siegel, psihiatrul și psihoterapeutul american care în 2014 a vizitat pentru prima dată România la invitația Asociației Multiculturale de Psihologie și Psihoterapie și a Otiliei Mantelers.

Vă invit să vă așezați într-o poziție cât mai confortabilă, să închideți ochii și să vă concentrați atenția asupra respirației. Asupra traseului pe care aerul îl parcurge în interiorul vostru. Apoi, pe ecranul minții proiectați un moment dificil trăit în trecutul apropiat, să zicem unul în care v-ați întâlnit cu emoția de frică sau furie. După ce ați identificat momentul, folosind cea mai dură și aspră voce pe care ați auzit-o vreodată, repetați în gând de zece ori cuvântul „NU”. După care îndreptați-vă atenția din nou asupra respirației și apoi, folosind cea mai caldă și blândă voce auzită vreodată, repetați în gând de zece ori cuvântul „DA”!

Atunci când fac acest exercițiu în cadrul atelierelor sau grupurilor de dezvoltare personală, la repetarea cuvântului „nu” pe fețele participanților apare încruntarea, durerea

sau revolta. În timp ce validarea emoțională exprimată prin cuvântul „da“ aduce acceptarea, eliberarea sau împăcarea, sentimente care de cele mai multe ori sunt însoțite de lacrimi și multă seninătate. Exact acest proces îl trăim atunci când, în urma evenimentelor petrecute peste zi, în mod conștient sau automat, acceptăm sau respingem emoțiile pe care creierul nostru le produce. Emoțiile sunt daruri esențiale din partea vieții, iar forța lor este uriașă, în ciuda faptului că sunt invizibile. Atunci când apar, mereu aduc cu ele câte un mesaj, care așteaptă să ajungă cu nerăbdare la destinatar, adică la partea noastră conștientă. De aceea, cea mai eficientă modalitate de gestionare emoțională pe care eu o practic și pe care am aflat-o parcurgând cu mare atenție literatura de specialitate este aceea în care ne permitem să trăim emoțiile, alegem să ne exprimăm curiozitatea față de acestea atunci când apar și ne oferim libertatea de a le înțelege mesajul pornind de fiecare dată de la povestea noastră personală. Aceste exerciții de apropiere și împrietenire cu propriile emoții sunt dovezi reale ale prețuirii de sine și practicarea lor repetată este sănătate curată pentru sufletul nostru și un beneficiu în relațiile cu cei dragi.

Atunci când luptăm cu emoțiile noastre prin respingere, negare sau reprimare, nu facem altceva decât să ne săpăm propria groapă psihologică și să ne exilăm de bună voie din momentul prezent. Deoarece emoțiile dificile sau inflamate devin distructive și ajung să ne corodeze mintea, corpul, spiritul și relațiile. O emoție odată activată nu se liniștește dacă nu-i acordăm atenția cuvenită, ci din contră. Dacă o ignorăm, aceasta își cheamă ajutoare și astfel, spre exemplu, frica se transformă în nervozitate, adică un mixt de frică și furie, sau în iritare, un cocktail psihologic

de frică, furie și rușine. Însă emoțiile se împlânzesc natural atunci când le *permitem să existe*, atunci când le conștientizăm și uneori chiar ne permitem să dialogăm cu ele. Eu adesea aleg să le abordez în felul următor: „Aaa... dna Frică (sau dl Furie) ai apărut din nou, îți mulțumesc că ești aici și mă însoțești ca de obicei, știu că tu acum ai vrea să fug sau să lupt, dar mă văd nevoit să răspund așa cum consider că este cel mai sănătos pentru mine și relația mea.” Pentru a ne folosi inteligența emoțională în acest fel, este important să cunoaștem mai multe lucruri despre natura emoțiilor umane.

Cercetătorii pasionați și interesați de misterele creierului uman, așa cum este și profesorul de neurologie Antonio Damasio de la Universitatea din California de Sud, SUA, au ajuns la concluzia că ființa umană se naște cu un set de emoții primare sau de bază: frica, furia, tristețea, dezgustul, bucuria — exact ca personajele principale din animația de mare succes *Întors pe dos* (cu titlul în engleză *Inside Out*). La acestea, Damasio mai adaugă și surprinderea sau uimirea. În timp ce în rândul emoțiilor secundare sau sociale se află rușinea, vinovăția, simpatia, stânjeneala, mândria, gelozia, recunoștința, admirația, disprețul etc. Astfel, am putea formula scenariul pentru un nou mesaj televizat de interes public, care să sune în felul următor: „Pentru o viață sănătoasă, identificați, etichetați și acceptați, zi de zi, cel puțin zece dintre emoțiile pe care le trăiți.” Vă puteți imagina o asemenea rutină sănătoasă de igienizare a creierului și de curățare a acestuia de reziduurile psihologice de peste zi? Eu, da! Iar ceea ce am mai putea adăuga pentru un adevărat festin emoțional este verbalizarea acestor emoții către o persoană de încredere, cu picioarele bine ancorate în realitate și capabilă să ne asculte

și să ne accepte fără nicio dorință ascunsă de a epata sau de a emite o judecată de valoare.

Plusul pe care-l poate aduce un exercițiu de exprimare deschisă, dincolo de efectul natural al înlănțuirii emoționale, este o intensificare a conexiunii dintre emițător și receptor. O astfel de conectare interumană, bazată pe empatie și siguranță emoțională, poate deveni unul dintre cele mai puternice mijloace de consolidare a unei relații de suflet. Exprimarea emoțională duce la apropiere, dezvoltare și vindecare, chiar dacă implică o poziție de vulnerabilitate și necesită o doză de curaj — dar să nu uităm că victoria este mereu de partea celor curajoși. Iar beneficiile nu sunt doar personale. Deoarece, auto-validarea emoțională este piatra de temelie către validarea emoțională exprimată față de ceilalți. Este același traseu psihologic pe care Dalai Lama îl folosește pentru a descrie importanța auto-compasiunii: „Nu putem vorbi despre compasiune în lipsa auto-compasiunii.“

Iar noi (eu și TU, cel care citești aceste rânduri) merităm să ne oferim acceptarea și iubirea de sine fără nicio condiție prealabilă, fiindcă este un drept prin naștere al fiecărei ființe umane. Nu avem nevoie de permisiunea nimănui pentru a trăi în armonie cu noi înșine. Iar dacă această nevoie ne este satisfăcută, putem înfrunta provocările vieții mult mai bine; în caz contrar, adesea ne vom prăbuși sub povara acestora, riscând să-i tragem în jos și pe cei dragi nouă.

Pentru a vă liniști și asigura că nu sunteți singurii adulți din lume care întâmpină uneori dificultăți în ceea ce privește iubirea de sine și prețuirea emoțiilor, am să vă vorbesc despre cele cinci stadii de acceptare a emoțiilor propuse

de doctorul în psihologie Christopher Germer, de la Facultatea de Medicină a Universității Harvard, SUA. Renumitul psiholog și psihoterapeut descrie într-una dintre cărțile sale, scrise pe tema auto-compasiunii, un proces de deschidere sufletească față de disconfortul emoțional, compus din mai mulți pași.

Datorită reacțiilor subcorticale de genul „luptă-fugă-îngheț”, care se activează automat în situații de pericol, prima reacție (instinctivă) la emoțiile inconfortabile este *aversiunea* — care se poate manifesta prin reacții de evitare comportamentală sau mentală (de exemplu, îngrijorările și ruminațiile) ori prin rezistență. Cei mai mulți dintre noi, pe durata unei vieți inconștiente, rămânem blocați în această etapă. Dar important de știut este că procesul poate continua spre a doua etapă, pe care noi, psihologii, o numim *activarea curiozității* — care implică o acțiune contraintuitivă, și anume: în loc să evităm emoția, să ne orientăm spre aceasta cu interes și deschidere. Să ne lăsăm ghidați de o serie de întrebări specifice detectivilor din seriale precum „Columbo” sau „Miss Marple”: *Ce este această emoție? Ce are să-mi comunice? Ce înseamnă pentru mine o asemenea emoție?* După care, acompaniați de o profundă respirație abdominală, să ne îndreptăm spre etapa de *toleranță* — atunci când încă nu suntem convinși de importanța emoțiilor, fie ele pozitive, fie negative, dar le „tolerăm” sau îndurăm. Urmând ca, pe măsură ce opoziția noastră se erodează și vechile mecanisme de apărare se slăbesc, să ajungem la a patra etapă, cunoscută drept *îngăduința* — aceea care permite ca emoțiile dificile să vină și să plece, exact așa cum călătoresc norii pe cer. Pentru ca, într-un final, să ajungem la *împrietenirea* cu emoțiile — sau etapa în care vedem

beneficiile și darurile pe care le aduce cu sine fiecare emoție considerată negativă.

Acest nou tip de relaționare cu propriile noastre emoții și sentimente pare să fie mecanismul vindecător din spatele unei psihoterapii de succes, în care terapeutul nu îndreaptă clientul spre confruntarea directă cu stările sale, ci îl susține în dezvoltarea unei noi relații, de prietenie cu acestea. Deoarece abordarea dificultăților vieții, inclusiv a provocărilor din relația părinte-copil, cu o inimă deschisă și o minte limpede — mai exact, cu empatie și luciditate — este procesul prin care putem atinge starea de alinare emoțională.

De când am descoperit această cale de împrietenire cu emoțiile, încerc să o parcurg cu intenție atunci când observ că mă raportez la emoție ca la un oaspete nepoftit, deși în mod conștient știu că am nevoie să-mi extind perspectiva asupra situației. Și vă invit să cunoașteți idila romantică a relației mele cu *frica*.

Este una dintre emoțiile care m-a însoțit de când m-am născut — ulterior am descoperit că la aceeași părere au ajuns și oamenii de știință: *cu frica ne naștem* — și mereu îmi dădea doar bătăi de cap. În copilărie, apărea atunci când urma să dorm singur, când mergeam la grădiniță sau când trebuia să plec într-un loc străin, să fac un lucru nou ori să vorbesc în public. Era prezentă în interiorul meu și, ca lava unui vulcan, simțeam că-mi invadează tot universul, iar eu mă rigidizam automat, devenind o „stană de piatră” (expresie utilizată de bunica atunci când, efectiv, înghețam de teamă). Anii au trecut și numele meu *Fricosul* era. Pe măsură ce creșteam, încercam să ascund cât mai mult frica, de rușine să nu o vadă cei din jur —

colegii, prietenii, profesorii, rudele, cunoscuții. Dar în mod cert aceasta mereu ieșea la suprafață, iar eu eram abordat cu „minunatele“ replici de genul: „De ce îți este frică? Pari speriat! Nu trebuie să-ți fie frică.“ Iar în acele momente tot ceea ce simțeam era o distanță crescătoare între mine și restul lumii. Aveam impresia că sunt E.T. — extra-terestrul, personajul ciudat și diferit de toți ceilalți. Încetul cu încetul, până în adolescență am ajuns să urăsc frica și, totodată, o parte din mine — acea parte care era dezgustător de sensibilă, adică o pacoste pentru mine. Iar ca manifestare a *aversiunii*, am ajuns să evit tot mai mult contactele sociale. Dacă pe stradă zăream o persoană cunoscută, traversam cu viteza lumii luând-o în altă direcție, pentru a mă asigura că nu trebuie să interacționez cu persoana respectivă. În pauzele de la școală, rămâneam ținut în bancă și, dacă în timpul orei nu știam răspunsul la o întrebare, citeai pe fața mea o expresie tâmpă, un rânjel larg și extrem de jenat, ceea ce-mi creștea și mai mult teama de penibil. Atât de mult, încât nici în prezent nu-mi este confortabil să mă uit la show-uri de genul „Românii au talent“, deoarece cu fiecare moment de expunere, inconștientă, a unor participanți ajung să trăiesc (și) eu jena și umilința.

Ajuns la facultate, am învățat despre tulburarea numită anxietate — o „boală“ mintală în care emoția principală este frica. Posesorul tulburării ajunge să facă orice de dragul de a o evita, convins că nu va supraviețui în urma confruntării cu aceasta. Sincer, o asemenea descoperire m-a ajutat și nu m-a ajutat... Găsisem o explicație, dar îmi crescuse și panica la ideea că sunt *bolnav mintal*. Totuși, curios din fire sau mai degrabă dornic să aflu mai multe despre această anxietate pentru a ști cum să o maschez

mai bine, am început să mănânc ca untul pe pâine materialele legate de acest subiect — care erau scrise ca și când ar fi fost vorba despre mine. Și toate, fără nicio excepție, recomandau ca tehnică de vindecare *expunerea* sau confruntarea cu factorul fobogen (acel ceva care-ți activează frica). Astfel, ca atunci când medicul îți spune că nu ai de ce să-ți faci griji, m-am expus și frica a crescut și mai mult în intensitate. Atât de tare, încât la prima expunere serioasă în fața unui public de vază, după primele trei vorbe sângerile a început să-mi țâșnească pe nas și urechile să-mi țiuie ca locomotiva unui marfar aflat în trecere prin satul de vacanță. După ce s-a încheiat prezentarea, mi-am jurat să nu mai fac niciodată o astfel de imprudență. *Cine naiba m-a pus să urmez prostiile din cărți? Ce-a fost în capul meu? Cum să fii atât de naiv, încât să crezi că va funcționa și în cazul tău?* erau gândurile cu care-mi biciuiam sufletul, încercând să mă ascund cât mai repede în colțul meu izolat și confortabil, în care plăteam cu vârf și îndesat pentru fapta mea necugetată.

Timpul a trecut, furtuna mentală s-a mai domolit, dar *intuiția* (care, conform unui șaman pe care l-am întâlnit de curând, este cea mai valoroasă resursă a mea) nu-mi dădea pace. Îmi șoptea să mai caut, să văd *ce este cu această frică*. Astfel, am dat peste teoriile centrate pe acceptarea de sine, ideile umaniste și conceptul de *mindfulness* — care spun în cor că cel mai bine poți lupta cu un inamic dacă-l transformi din adversar în aliat. Am ajuns astfel să-mi îndrept curiozitatea spre emoția numită *frică*, să o văd cu alți ochi și să nu mai fug de ea — pentru că ea va veni oricum după mine (este ca rușinea, te prinde din urmă de fiecare dată) —, să-i grăiesc când mă cuprinde, să-i spun pe nume și să-i mulțumesc că este acolo și apoi

cu respect să-i declar că, în ciuda faptului că este prezentă, am să fac ceea ce mi-am propus. Și exact așa cum spune și dr. Germer, *toleranța* mea a început să se dezvolte, deci nu mă mai panicam când apărea acea senzație în corpul meu, deoarece știam ce și cine este. Era frica mea cea de toate zilele, cu care m-am născut și care voia să mă apere; și își făcea atât de bine treaba, încât mă proteja chiar și atunci când nu era cazul. Dar ce să-i faci, asta e menirea ei, acesta e jobul ei și știu că nu te poți împotrivi orânduie-lilor Naturii — tot ceea ce poți face este să le accepți și *să le permiți să existe*. Ajungem, după o vreme, să învățăm că putem conviețui cu aceste temeri. În prezent, știu că nu voi scăpa niciodată de frică, ea face parte din Gáspár și am grijă să-i fac loc lângă mine atunci când îi simt prezența. La prima conferință din seria de evenimente „Puterea relațiilor: călătoria de la vină către vulnerabilitate și vindecare”, pe care am susținut-o în tandem cu Otilia Mantelers, am avut în sală un număr de peste 350 de participanți, iar noi ne-am asumat rolul de a vorbi despre vulnerabilitățile noastre — frica a fost acolo, dar de această dată nu m-a mai sabotat, ci a sărbătorit alături de mine succesul unui eveniment reușit și plin de emoții.

Același parcurs dulce-amăru l-am avut și cu rușinea, invidia și acum îl am cu furia. Cu tristețea, nu a fost necesar, deoarece suntem într-o relație funcțională de multă vreme. Iar pe tine, cel care ai citit povestea mea, te rog să-mi promiți că vei încerca să te uiți la emoțiile tale cu blândețe, să le spui pe nume, să le primești în casa sufletului tău și să înlocuiești concepția „nu trebuie să simt” cu „ce bine că simt, asta înseamnă că încă sunt viu”. Deoarece astfel poți integra părți esențiale din tine și, fără să mai lupți împotriva ta, vei ajunge să depășești mai ușor furtunile

vieții — care vin și trec, dar important este să știm că nu sunt mai puternice decât noi. Astfel vei putea să accepți un cuvânt crud rostit de către copilul sau partenerul tău, fără să faci din asta o criză națională. Fără să îți perpetuezi convingerea că, dacă simți frică, furie, tristețe în interacțiunea cu copilul, înseamnă că nu este de bine. Ba este, și este chiar sănătos, pentru că relațiile, la fel ca emoțiile, sunt vii și schimbătoare, exact așa cum suntem și noi. Iar atunci când nu vei mai simți asemenea emoții, este momentul să te îngrijorezi, deoarece înseamnă că o parte importantă din tine s-a pierdut și odată cu aceasta încetul cu încetul te vei pierde și tu.

Emoțiile au nevoie să fie puse în cuvinte, să fie exprimate, să fie trăite și prețuite — exact așa cum are nevoie fiecare vietate — pentru că ele sunt muzica pe care noi dansăm în viață. Iar responsabilitatea noastră este să învățăm pașii potriviți pentru fiecare muzică, nu să ne îmbufnăm și cu îndârjire să schimbăm ritmurile muzicale. Un dansator devine bun și excelează nu pentru că își găsește muzica perfectă, ci pentru că îndrăznește să învețe noi pași de dans pentru fiecare gen muzical. Așadar, acceptă să fii dansatorul principal pe scena vieții tale, practică pașii de dans compatibili cu fiecare piesă cântată de viață și oprește-te din a lupta împotriva firii, împotriva umanului din tine și, astfel, împotriva lui Dumnezeu.

CAPITOLUL 3

Beneficiile dovedite ale unei vieți trăite la timpul prezent

Dacă vei încerca să-ți îmblânzești mintea, aceasta se va revolta, dar mai apoi se va calma, iar atunci vei descoperi că poți auzi lucruri mult mai subtile — intuiția va înflori, vei începe să vezi lucrurile mult mai clar și vei trăi în prezent. Vei vedea mult mai multe decât până atunci. Este o disciplină, trebuie doar să o exersezi.

STEVE JOBS

Totul se poate schimba în momentul prezent

Pentru mine, 2015 a fost anul în care am călătorit în diferite colțuri ale țării pentru a le vorbi multor părinți despre *mindfulness* — sau, așa cum îmi place mie să-i spun, „esența cultivării relațiilor de iubire față de sine și ceilalți”. Adesea citeam confuzia pe fețele participanților atunci când pronunțam acest cuvânt străin, care sună ca o altă născocire americană. Însă *mindfulness* este un concept vechi de când lumea și pământul, iar în ultimii ani a fost readus în centrul atenției atât de către oamenii de știință din medicină și sănătate mintală, cât și de practicienii psihoterapiei, deoarece experții din ambele categorii au constatat beneficiile majore ale acestei practici în viața

de zi cu zi. De aceea, a vorbi despre mindfulness este ca și cum ai prezenta un vin vechi ambalat într-o sticlă nouă și interesantă pentru mintea noastră însetată mereu de ceva mai bun, mai nou și mai valoros.

Făcând o scurtă cercetare — așa cum fac de obicei atunci când mă pregătesc pentru câte un curs, chiar dacă l-am mai susținut și în trecut — am observat că inclusiv în peisajul nostru mioritic tot mai multă lume vorbește despre mindfulness. De la lideri de opinie și experți în comunicarea cu publicul, până la terapeuți, antrenori specializați în stil de viață și experți în parenting, toată „lumea bună” vorbește despre importanța stării de prezență conștientă. Fapt care la o primă analiză ne poate exaspera. Însă dincolo de aspectul de suprafață sau intenția unora de a storce bani dintr-un concept cu mult potențial, așa cum a fost și în cazul ascensiunii ideii de parenting în România, realitatea socială ne arată că ceea ce ne lipsește nouă românilor este *capacitatea de a fi mai prezenți în propria viață* și de a o trăi ca și cum aceasta ar conta cu adevărat. De a acorda fiecărei clipe respectul cuvenit, fără a risipi inutil această resursă care, după o vreme, generează cea mai aprigă dorință — aceea de a beneficia de mai mult timp.

Timpul este un dar prețios, iar folosirea acestuia cu sens și bună intenție este o mare comoară pentru omul secolului XXI, care încă de dimineață se trezește cu sentimentul că nu are suficient timp și, dacă nu conștientizează starea pe care o trăiește, ajunge să o care în spate pe durata întregii zile. Iar seara, după ce s-a așezat în pat, apare al doilea gând: „Nu am făcut nici azi suficientă treabă.” Adevărul este că, în fapt, cu toții avem suficient timp, sau cel puțin atât cât ne este considerat necesar de către Divinitate, dar

marea problemă este că nu-l folosim într-un mod înțelept. Cei mai mulți dintre noi încearcă să facă mai multe lucruri în același timp și, mânați de iluzia *multitasking*-ului, ajung într-un final să realizeze că niciunul dintre rezultate nu este satisfăcător. Sau, așa cum mi s-a întâmplat mie de nenumărate ori, constatăm că fericirea a bătut la ușa noastră, dar eram mult prea ocupați să ne ascundem trecutul sau să evităm confruntarea cu viitorul, motiv pentru care nimeni nu i-a permis intrarea la momentul prezent.

Această zbatere obsesivă în trecut sau viitor, fără un sens sau o intenție bine definită, poate fi o capcană psihologică în care cădem adesea și care reprezintă drumul către tulburările de anxietate și depresie, abuzul de substanțe și tulburările de agresivitate sau de comportament alimentar. Jon Kabat-Zinn, directorul executiv al Centrului pentru Mindfulness în Medicină din cadrul Universității din Massachusetts, SUA, spune că un moment de prezență conștientă ne poate transforma întreaga viață și perspectivă asupra lumii. Și cu siguranță așa și este, acesta poate fi un minut de care să ne reamintim cu drag sau poate reprezenta momentul dureros care, după o analiză personală, ar putea deveni începutul trezirii noastre spirituale, așa cum a fost și în cazul meu.

Am crescut într-un orașel de provincie din nordul țării, fiind primul născut într-o familie cu doi copii. Atât mama, cât și tata au fost crescuți la țară, provenind din medii în care exprimarea emoțională era bine camuflată sau cel mai adesea reprimată. Motiv pentru care părinții mei au perpetuat la rândul lor același model de interacțiune cu noi, copiii — deoarece este extrem de dificil să le oferi copiilor tăi ceea ce tu nu ai primit în copilărie. Mama,

o femeie harnică și conștiincioasă, a avut mereu grijă să mergem la școală și a depus efort fizic, cât de mult a putut, pentru a se zbate cu dificultățile vieții, care de la o vreme păreau să nu se mai oprească. Din lipsa unor strategii sănătoase de autoreglare emoțională, a avut mai multe episoade de anxietate și depresie, care în 2006 au culminat cu un diagnostic de cancer de col uterin. Tata, un bărbat inteligent și cu o mare bogăție emoțională, s-a confruntat mereu cu o uriașă neîncredere în sine, așadar momentele de haos emoțional și tensiune psihologică le stingeau cu câte un pahar de alcool. Iar pe măsură ce provocările creșteau și disconfortul emoțional era tot mai supărător, același trend ascendent îl urma și consumul de alcool.

Astfel, până în 2000, anul în care tata s-a prăpădit, ajunsesem să-l văd doar ca pe un simplu alcoolic — de altfel, cred că alcoolismul funcționează ca o strategie lungă și sigură de sinucidere. Nu mai era tata, nu mai era modelul de bărbat de care aveam atât de multă nevoie pentru a-mi cultiva energia masculină. Mai mult decât atât, deoarece consumul de alcool nu era văzut, în familia noastră, drept simptom al problemelor vieții, ci mai degrabă cauza acestora, cu timpul m-am transformat în apărătorul mamei și inamicul declarat al tatălui. Era trecut de începutul lunii martie, când într-o zi, grăbit să ajung la muncă, l-am zărit pe tata în curte, neras și așezat pe treptele casei din vecini. Avea ochii sticloși, indiciu care-mi confirma imediat că nu avea să treacă ziua fără porția obișnuită de alcool și deja obișnuita ceartă de seară, care încetul cu încetul devenise parte din rutina vieții noastre de familie. În acel moment, fiind pe modul de pilot automat și punând toate aceste lucruri cap la cap, frica și furia au pus stăpânire asupra ființei mele. Și mai fioros, disprețuitor și critic ca alte dăți,

am început să-i spun verde-n față tot ceea ce niciun părinte nu și-ar dori vreodată să audă. În timp ce scoteam flăcări pe gură, preț de câteva milisecunde atenția mea s-a oprit (acesta a fost momentul de prezență conștientă) la privirea tatălui meu... care părea mai necăjit și abătut ca oricând. Am trecut cu ignoranță peste acel moment de luciditate, fiind prins în capcana mecanismelor mele de apărare.

Au urmat apoi câteva zile în care tata a lipsit de acasă; era plecat la mama lui, la țară. Dar imaginea tristă a tatălui meu nu mi-o puteam șterge din cap și refuzam să mă gândesc la motivul pentru care aceasta rămăsese clar întipărită pe retina minții mele. Acum nici nu mă surprinde prea tare, aveam cu puțin peste 18 ani și credeam că nu am nevoie de nimeni și nimic pentru a-mi analiza existența. A urmat apoi una dintre cele mai ciudate perioade din viața mea. Într-una dintre diminețile în care eram deja la locul meu de muncă, am fost anunțat sunt căutat de cineva. Ieșind pe hol și îndreptându-mă către partea de la intrare, am zărit figurile a doi dintre vecinii bunicii mele de la țară. Moment în care frica a pus din nou stăpânire asupra mea și, într-o fracțiune de secundă, a apărut intuiția care-mi prevestea că „prezența lor aici nu este de bine”. Cred că știți și voi la ce mă refer: acele situații, întâlnite în viață, în care ceva rău s-a produs și, fără să vi se fi comunicat direct, mesajul deja a ajuns la voi prin canalele ascunse ale inconștientului colectiv.

Primul lor mesaj a fost de avertizare: „Ceva s-a întâmplat cu tatăl tău, așa că a ajuns în spital.”

Dar ceva din mine îmi spunea foarte clar că nu este doar atât. Iar după ce am repetat cu disperare pentru a treia oară: „Și este bine?!...”

...mi-au confirmat ceea ce oarecum știam deja: „A murit! A murit!“

Acestea erau cuvintele care se repetau zgomotos în mintea mea, fiind acompaniate pe fundal de o voce critică, ce-mi repeta încet și constant: „Deșteptule, i-ai spus tot ceea ce puteai, mai puțin că-l iubești!“

Da, momentul trezirii mele spirituale a început, cu adevărat, atunci când am realizat că probabil pot să fac orice în viața asta, sau aproape orice, dar ceea ce nu voi mai avea ocazia să fac este să-i spun tatălui meu că, dincolo de toate defectele și slăbiciunile sale, în adâncul sufletului meu îl iubesc. Acum, după șaisprezece ani de la moartea tatălui meu, știu cât de important este ca un copil să audă că este iubit, dar la fel de important este să poată să-și declare iubirea față de propriii părinți. Lecția cu care am rămas, după acel moment de luciditate ignorat, este că unele pierderi sunt ireversibile și integrarea acestora în propria poveste de viață nu este ușoară, dar din fericire nici imposibilă. Cu toate acestea, indicat este să ne exprimăm aprecierea față de cei dragi zi de zi, chiar și atunci când suntem supărați sau frustrați, deoarece nimeni nu știe cât durează călătoria numită viață, motiv pentru care tot ceea ce contează este momentul prezent.

Revenind la beneficiile prezenței conștiente, numeroasele studii de specialitate ne-au dovedit în repetate rânduri că practicarea sistematică a acesteia are o influență majoră asupra sănătății noastre fizice și psihologice, dar și asupra mulțumirii și fericirii personale. Însă tot dr. Kabat-Zinn, autorul multor cărți pe tema prezenței conștiente, ne atrage atenția asupra faptului că aceasta este mai cu seamă o *practică*, și nu doar o *idee bună*. De aceea, cultivarea stării

de mindfulness reprezintă un proces care evoluează în timp și căruia îi resimțim beneficiile doar dacă îl transformăm într-un obicei. E bine ca starea de mindfulness să devină parte din viața noastră de zi cu zi — exact așa cum ne hrănim trupul cu hrană, avem nevoie să-l hrănim și cu prezență, atenție și conectare. Ne oferim astfel șansa de a primi un mare cadou de la viață: luciditatea necesară unor alegeri sănătoase și libere. Iar pentru a ne bucura cu adevărat de viață și a savura această călătorie minunată pe Pământ, nu avem nevoie de perfecțiune sau averi uriașe; tot ceea ce ne este necesar constă în libertatea de a alege să trăim momentul prezent.

Exersarea practicilor de mindfulness ne afectează simțitor toate aspectele vieții — gândirea, sănătatea fizică, starea de bine emoțională și cea spirituală. Este maniera prin care ne împlănzim mintea, iar aceasta ne curăță și vindecă spațiul interior și trupul. Tot mai multe cercetări și studii clinice confirmă faptul că starea de prezență conștientă ne poate îmbunătăți simțitor capacitatea de gestionare a emoțiilor, poate determina o mai bună funcționare mentală și cognitivă, dar poate cauza și o eliminare a negativității psihice. Astfel, nu este surprinzător de ce un studiu realizat de Institutul Național de Sănătate din SUA a dovedit o scădere cu 23% a ratei mortalității în rândul persoanelor care practicau starea de prezență conștientă, o scădere cu 30% a numărului de decese cauzate de bolile cardiovasculare, dar și o scădere semnificativă a cazurilor de decese survenite în urma îmbolnăvirilor de cancer.

De asemenea, în 2015 au mai fost publicate două studii, într-o renumită publicație americană (*International Journal of Behavioral Medicine*), care au confirmat faptul că oamenii

care sunt mai prezenți au risc mai scăzut vizavi de obezitate și boli cardiovasculare. Veriga lipsă din această cercetare — dar și din cele anterioare, făcute asupra stării de prezență conștientă ca tratament pentru mâncatul compulsiv și pentru pierderea în greutate — este răspunsul la întrebarea: cum anume afectează starea de prezență sănătatea și obiceiurile legate de un stil de viață sănătos? Din fericire, răspunsul științific, pe care cărcotașii l-au primit, a apărut într-o altă prestigioasă publicație (*Journal of Personality and Social Psychology*) și ne confirmă că starea de mindfulness poate să facă mâncarea nesănătoasă să pară mai puțin atrăgătoare.

În cadrul celor două studii, cercetătorii au descoperit că participanții înfometați erau atrași cu precădere de mâncărurile nesănătoase. Acest efect a dispărut după ce participanții la studiu au învățat să practice prezența conștientă, adică abilitatea de a vedea gândurile și emoțiile ca fiind ceva trecător — exact așa cum sunt norii pe cer sau frunzele pe un pârâu de munte. Cel mai încurajator este că această descoperire a putut fi replicată și în circumstanțe reale din viața de zi cu zi, iar participanții cu adevărat prezenți au ales o masă mult mai scăzută în conținut energetic (calorii) și mai multe salate, față de lotul celor non-prezenți, care au preferat foitajele, brânzeturile procesate și gogoșile.

Mindfulness — în acest caz, un simplu exercițiu de 12 minute, care nu a presupus meditație — pare să ne permită să ne detașăm de poftele problematice și să ne facă să luăm decizii mai sănătoase. Cercetătorii au găsit o dinamică similară între prezența conștientă și nevoia de a avea relații sexuale ocazionale și testează ideea că această practică

ar putea avea aplicare în multe alte domenii, acolo unde o mică distanțare de propriile nevoi și fobii ne-ar putea ameliora comportamentul.

Ideea este că o viață trăită cu adevărat în momentul prezent poate duce la vindecare, ne poate întări sistemul imunitar, în plus poate determina și o mai bună gestionare a stresului. Partea care pe mine, ca psihoterapeut relațional, mă încântă cel mai mult este aceea că starea de prezență conștientă are un impact major și asupra legăturilor interumane, deoarece ne dezvoltă atât inteligența emoțională, cât și maturitatea relațională. Și asta, deoarece starea de prezență conștientă practică sistematic ne poate schimba structura fizică a creierului — care, datorită caracteristicilor sale de neuroplasticitate, deține capacitatea de a se modifica în funcție de experiențele noastre de viață — și astfel ajungem să ne schimbăm și noi. De asemenea, tehnicile moderne de studiere a creierului, cum este rezonanța magnetică funcțională, ne arată cum creierul uman se încarcă cu energie în timpul conectării conștiente la sine. E un aspect esențial pentru orice părinte sau îngrijitor, fiindcă acea regiune a creierului care se energizează în timpul prezenței conștiente, numită de neurologi „insulă”, este direct implicată în procesul de conectare interpersonală și în exprimarea empatiei relaționale. Cu alte cuvinte, cultivarea stării de prezență conștientă este echivalentă cu efortul nostru asumat de a ne cultiva umanitatea.

Provocările nu vin singure

Soții Myla și Jon Kabat-Zinn, în cartea lor de parenting intitulată *Mindfulness pentru părinți*, descriu valoarea lucidității și a prezenței conștiente ca fiind reprezentată de șansa de

a vedea posibilitățile, beneficiile și provocările parentajului dintr-o nouă perspectivă și intenționalitate. Nu doar ceea ce facem contează. Angajamentul nostru conștient în relația părinte-copil este, practic, cel mai important lucru pe care l-am fi putut face, atât pentru noi, cât și pentru copiii noștri. Cred cu tărie în faptul că Universul ne scoate în cale provocările, pentru ca noi să găsim resursele și strategiile creative de depășire a acestora. Însă, deoarece luptăm împotriva provocărilor și le respingem cu mesaje de genul „NUUUU, nu vreau asta!” — când deja provocarea este acolo — ajungem să ne facem rău nouă înșine, deoarece nu putem respinge ceva ce există. Acest rău activează o durere fizică și psihică, durere care asociată cu respingerea duce la suferință sigură. În timp ce durerea asociată cu recunoașterea și acceptarea duce la eliberare și la dobândirea lucidității de care avem nevoie pentru a descoperi potențialul din noi și din jurul nostru.

Parentingul prezent este centrat pe cultivarea relației părintelui cu sine și a conexiunii părinte-copil. Când suntem conștienți — *mindful* — trăim cu adevărat în momentul prezent (acum și aici). Suntem conștienți de ceea ce gândim și simțim, fiind de asemenea deschiși față de trăirile copiilor noștri. Această practică ne conduce spre marele deziderat al vieții, acela de a respecta experiența individuală a fiecărei persoane. Atunci când acceptăm deschis și fără judecată critică persoana cu care interacționăm (copilul), acesta primește cel mai mare dar din partea noastră: libertatea de a trăi conform sinelui său.

Astfel, această abordare parentală cere ca părintele să acționeze intenționat, cu alte cuvinte să alegem un comportament ce are ca scop confortul emoțional al copilului

și care nu este lăsat la voia întâmplării sau a stării afective de moment. Nu mai este o surpriză pentru părinți faptul că un copil simte imediat intenția adultului și se dezvoltă pozitiv atunci când este abordat în mod conștient. Iar manifestările problematice ale celui mic sunt un indicator al unui mediu relațional instabil, ambivalent sau abuziv. Atunci când vorbesc despre abuz nu mă refer doar la actele de violență fizică extremă, ci la fiecare moment în care copilul are o nevoie emoțională sau relațională, iar părințele se află în imposibilitatea de a-i răspunde, fiindcă este furat de starea mentală numită „pilot automat” sau prezență inconstientă. Starea de mindfulness are ca funcție primordială recunoașterea faptului că putem dobândi luciditate în gândire și trăire în fiecare moment; important este să ne propunem această intenție și să o transformăm în practică.

Angajamentul pentru schimbare sau declarația de independență

Ceea ce vă propun nu este o abordare ușoară, deoarece parentajul prezent implică angajamentul pentru o asiduă muncă interioară, însă am încredere că efectele pozitive vor fi resimțite nu doar în prezent, ci și la nivelul generațiilor viitoare. Toate ideile și informațiile pe care le putem extrage din această carte trebuie completate printr-o disciplină interioară, pe care fiecare părinte o poate cultiva în parte, în propriul laborator psihologic, cu plusul de creativitate și contribuție personală.

Îmi doresc să nu vă stric pofta de a citi mai departe, însă de pe acum vă spun că nu sunt genul de psiholog care crede în rețete și pastile miraculoase. Chiar dacă nu exclud prezența magiei în viețile noastre. Experiența terapeutică

mi-a arătat că adevăratele resurse se află în interiorul nostru, drept urmare ele trebuie descoperite în noi, și nu în cărțile de parenting sau în familiile perfecte din filme și reviste. Însă cred că cea mai frumoasă magie este conectarea cu noi înșine și cu cei pe care-i iubim. Parcurgerea până la capăt a acestei lecturi vă poate stârni motivația și încrederea de a începe această muncă interioară sau cel puțin de a vă pune câteva întrebări despre ce înseamnă cu adevărat o viață conștientă. Iar dacă, pe măsură ce citiți, vă dați seama cât de mare este diferența de viziune dintre noi, înseamnă că deja s-a făcut un prim pas către conștientizare. Și dacă ajungeți să descoperiți și asemănări, înseamnă că deja ați făcut mai multe progrese decât majoritatea părinților din România.

Bătrânii înțelepți ne spun că fiecare perioadă dificilă din viața noastră, sau mai exact fiecare situație de criză, o putem vedea, în proporții egale, drept pericol sau oportunitate. Intenția mea este aceea de a vă ajuta să descoperiți oportunitatea, care vine cu marele potențial de a ne deschide inima și de a ne lumina mintea în momentul prezent. De fiecare dată când ajungem să înțelegem ceva despre copiii noștri, aflăm ceva și despre noi și copilul interior, iar această cunoaștere poate deveni un îndrumar personal în procesul de maturizare psihologică. Atunci când ne permitem curajul de a empatiza și de a simți compasiune pentru suferința unui copil, când vrem să înțelegem cu adevărat comportamentele rigide, iritante, exasperante pe care acesta le poate manifesta, fără a-l blama, critica sau judeca, atunci puterea relațională se face văzută, devenind vindecătoare pentru noi și susținătoare pentru copilul nostru.

Ceea ce vă propun în continuare este să începem să vedem lumea din interior spre exterior — așa cum se întâmplă

în renumitul film *Întors pe dos*. Folosindu-vă de farul călăuzitor al descoperirilor științifice, veți ajunge la o mai profundă înțelegere de sine, pentru a putea clădi mai apoi relații parentale autentice, solide și, în același timp, flexibile. Pentru această călătorie psihologică, aveți nevoie de un angajament ferm față de procesul de schimbare, bazat pe autodisciplină și seriozitate, care trebuie dublat de simț ludic, bunătate și compasiune. Atunci când mă refer la simțul ludic, țin să fac diferența între o atitudine *copilăroasă* și una *copilărească* — prima este descrierea pentru un adult care-și acceptă și practică inocența și latura jovială, în timp ce a doua este specifică momentelor în care intrăm în regresie și ne comportăm ca oamenii mari dar fără minte.

Bunătatea și compasiunea sunt instrumentele-cheie ale unei relaționări sănătoase, iar manifestarea lor trebuie să se îndrepte în primul rând spre noi înșine. Acestea sunt momentele în care cel mai adesea o minte împrietenită cu auto-blamarea dă startul hit-ului *Sigur, cum să nu. Iar acel bla bla cu iubirea de sine. Ești patetic și jenant*. Doar că aceste voci, dobândite în copilărie, nu au nimic de-a face cu esența noastră psihologică; sunt doar mecanisme defensive împotriva schimbării și au funcția de a bloca evoluția noastră sufletească. Sunt gânduri de care mult timp ne-am rușinat, reacționând cât de cuminte s-a putut și renunțând la orice fărâma de schimbare, de dragul colțului nostru întunecos și confortabil. *Acum* însă, a venit momentul revoluției noastre relaționale — atunci când ne luăm angajamentul de a fi în fiecare zi suporterii noștri și a ne apăra calitatea de oameni suficient de buni, luptând astfel pentru viitorul nostru și al generațiilor viitoare. Dându-ne acces liber la energia creatoare care se află în fiecare dintre

noi și care așteaptă de multă vreme să fie valorificată printr-un simplu enunț de genul: *De acum, îmi permit să fiu eu însumi!* Aceasta este o declarație de intenție adresată în primul rând nouă și apoi universului și celor din jur. Este declarația de independență pe care probabil că fiecare om o așteaptă de-o viață întreagă. Însă fiecare dintre noi trebuie să fie inițiatorul acestei declarații, mai ales dacă în copilărie mesajul îngrijitorilor tăi era *Fii așa cum îți zic eu!* Cartea de față îți reamintește de autoritatea TA interioară, iar ție îți revine sarcina de a-ți permite să fii cu adevărat TU — ca om, ca partener, ca părinte, ca membru al comunității. Și dacă ești la fel ca mine, în fiecare dimineață vei avea nevoie să-ți repeți declarația de independență, deoarece niciodată nu ajunge să fie suficientă pentru o minte îmbibată cu neîndestulare și un suflet ciuntit de critica și disprețul venite din partea celorlalți.

Întorcându-mă puțin la experiența mea din cabinet, îmi amintesc foarte clar de replicile mai multor părinți, care sunau în felul următor: *Cu ce drept să mă iubesc pe mine? Responsabilitatea mea este să-mi iubesc copilul, el este pe primul loc și abia apoi urmez eu.* Un gând foarte dezirabil social, mai ales într-o societate în care dezvoltarea psihologică a oamenilor nu este o prioritate. Însă vă mărturisesc cu toată sinceritatea că în calitate de copil mi-aș fi dorit enorm ca tata să se iubească mai mult pe sine și să se respecte suficient de mult încât să nu se scufunde în degradarea psihologică ce i-a răpit sufletul. Discutând în cadrul terapiei cu mulți pacienți despre relațiile dintre aceștia și părinții lor, adesea capătă contur aceeași idee: *Ce bine ra, dacă părinții mei s-ar fi respectat mai mult pe sine.* Așadar, dacă vreți o schimbare în viața de familie și în relația cu copilul sau copiii, punctul de start sunteți voi.

Deoarece, așa cum spune și Mahatma Gandhi în citatul său celebru, „Fii tu însuși schimbarea pe care vrei să o vezi în lume”, am putea reformula și noi filosofia schimbării aplicată la nivelul familiilor din România: „Fii tu însuși schimbarea pe care vrei să o vezi în familia ta.”

Ca formă de angajament pentru schimbare, multe orientări psihoterapeutice recomandă să semnezi un contract, însă eu nu am văzut niciodată cu ochi buni utilitatea lor reală și recunosc că evit să le folosesc și în cabinet. Dar sunt mult mai deschis la a-ți alege un obiect care să simbolizeze angajamentul tău. Îmi plac simbolurile și le consider mult mai umane și eficiente decât contractele, atunci când vine vorba despre munca noastră interioară. De exemplu, atunci când mi-am luat angajamentul de a trăi o viață personală cât mai conștientă, deoarece în cabinet îmi era mult mai ușor ca acasă, mi-am căutat timp de mai multe săptămâni o statueta a lui Buddha. Și să știi că nu am găsit ușor una despre care să simt că se potrivește cu angajamentul meu. Iar după ce am găsit-o, fiind convins că ea este „unde va” acolo și mă așteaptă, am ales să-i fac loc într-un colț din sufragerie, un colț pe care privirea mea îl scanează constant și despre care știam că-mi va fi un *reminder* bun pentru a rămâne prezent și aproape de declarația mea de independență. Sunt pacienți cu care am lucrat și care au preferat să-și aleagă o bijuterie — brățară, inel sau colier — dar și persoane care și-au făcut un tatuaj sau au fost atrase de o icoană sau de statueta unui sfânt. Important este ca fiecare să-și găsească marca personală de exprimare a acestui angajament, care poate reprezenta una dintre cele mai importante alegeri din viațile noastre.

Povestea este despre noi

Cu siguranță, de-a lungul timpului ați avut diferite momente de pseudo-introspecție, în care v-ați adresat întrebarea: *Ce este în neregulă cu copilul ăsta?* Astfel de situații apar mai ales atunci când în interacțiunea cu copilul ajungem să descoperim părți ascunse ale sinelui nostru, despre care nu aveam habar că există sau pe care adesea le-am condamnat la alții, convinși că nu se regăsesc și în noi. Sunt acele episoade de viață în care avem reacții emoționale extrem de puternice, comportamente rigide sau impulsive, o serie de percepții distorsionate sau senzații corporale dintre cele mai intense. Se întâmplă atunci când din *umbra* noastră — umbra este un concept preluat din psihologia jungiană și definește trăsăturile noastre rene-gate, ascunse, reprimare — o părticică orfană a sufletului nostru se zbate din toate puterile pentru a fi văzută, acceptată și integrată.

Este evident că atunci când trecem prin asemenea momente, pe care eu le numesc jocurile inconștienței, noi nu mai suntem adulții responsabili de altădată și, aflați în mijlocul unei minunate regresii, ne manifestăm față de copiii noștri ca și cum ar fi cei mai aprigi inamici ai lumii. Această atitudine favorizează replici de genul: „Uite ce-mi faci! Scoți ce-i mai rău din mine! Mă înnebunești!“ Doar că, la modul cel mai sincer, copilul din fața noastră nu are nimic de-a face cu starea pe care o trăim. Aceasta oglindește, în fapt, rănilile noastre emoționale care, prăfuite de trecerea anilor, ajung acum să fie zgândărite, iar intensitatea lor este un indicator al suferinței noastre.

Mai exact, este o abordare puerilă și naivă aceea în care-l facem pe celălalt responsabil pentru starea noastră

psihologică. Aceasta ne aparține și am ajuns la punctul în care nu mai poate fi ignorată. „Copilul interior“ își cere drepturile și trebuie să ne asumăm responsabilitatea față de acesta, fără să ne lăsăm conduși de el și fără să avem pretenția că trebuie să fim respectați ca adulți. Toate aceste semințe au fost sădite în noi încă din copilărie, atunci când nevoile noastre de acceptare și conectare nu au fost îndeplinite, iar acum se activează cu viteza luminii din memoria noastră emoțională. Despre această memorie este esențial să dețineți câteva noțiuni de bază, deoarece veți căpăta răspunsurile la o serie de întrebări care încep cu „de ce“. Acest tip de memorie, numită și *memorie implicită*, este bine să-l vedem ca pe un rezervor infinit la nivelul sistemului limbic — o regiune subcorticală a creierului, care este responsabilă pentru generarea emoțiilor, a reacțiilor comportamentale și a percepțiilor noastre.

Dr. Daniel Siegel, expert în neurobiologie interpersonală, e de părere că memoria implicită reprezintă o formă timpurie de memorie pre-verbală, prezentă încă de la naștere și activă pe întreaga durată a vieții. Când interacționez cu părinții, în cabinet sau la diferite ateliere ori conferințe, le spun că în acest rezervor infinit sunt stocate toate experiențele noastre de viață și, în funcție de ce se întâmplă în exteriorul nostru, unele dintre ele se activează, comunicându-ne că încă nu au fost conștientizate, acceptate și integrate. Chiar dacă, la prima vedere, acest proces pare extrem de simplu, în realitate nu este deloc ușor, deoarece întâlnirea cu anumite amintiri dureroase și experiențe negative de viață este la început extrem de copleșitoare — și, instinctiv, alegem să ne protejăm, refuzând să le punem în cuvinte și încercând să uităm cât mai

mult răul care ni s-a întâmplat. Doar că Natura, Universul, Dumnezeu — depinde de forța superioară în care am ales să credem — are ca intenție finală vindecarea noastră interioară și reîntregirea sufletească, cu ajutorul conexiunilor interumane. De aceea ne scoate în cale multe posibilități de creștere și vindecare. Lecții de viață care nu dispar dacă sunt ignorate, ci doar ajung să ne frustreze tot mai tare, până când „ne trezim“ și ne asumăm efortul psihologic de a le învăța. Iar atunci când vine vorba despre creștere și vindecare, acest proces este posibil doar într-o relație cu nivel crescut de intimitate, așa cum este conexiunea parentală sau cea maritală.

Doar că între cele două tipuri de relaționare există o diferență colosală. În relația de cuplu ne putem permite să cerem, să ne exprimăm nevoile și să avem uneori așteptări — să verbalizăm ce ne-a lipsit în pruncie, să sperăm că celălalt va auzi cuvintele noastre și va face tot posibilul pentru a ne îndeplini nevoia, ajungând astfel mai repede la vindecare. Însă, relația cu copilul înseamnă dăruire, aici nu suntem îndreptățiți să căpătăm, să ne răsfățăm, ci doar să evoluăm. În maniera în care, dacă știu că mi-a lipsit aprecierea din partea părinților, am nevoie să fac ceva pentru a nu-mi frustra copilul în același fel. Este esențial să învăț limbajul aprecierii și să-l utilizez în cel puțin două direcții: față de mine și față de copil. Numai că și aici poate apărea o capcană: pot ajunge să-i ofer copilului apreciere și pe mine să mă neglijez — că doar asta am învățat și asta perpetuez de mulți ani —, însă riscul de epuizare prematură sau șantaj emoțional este foarte mare. Atunci când îți dau (ne)condiționat, dar în secret, consider că astfel sunt îndreptățit să și primesc — ceea ce este o altă formă de contaminare relațională. Totuși,

potrivit ar fi să îndrăznim să ne cultivăm aprecierea și prețuirea de sine, și din roadele acestora să ne susținem și sprijinim copiii.

De exemplu, atunci când copilul se implică într-un comportament despre care mintea ne spune că „este nepotrivit“, ca formă de răspuns căutăm să aducem din memoria de lungă durată diferite strategii de rezolvare a situației, asimilate în trecut. Iar dacă în copilăria proprie, într-o situație asemănătoare, manifestarea adulților importanți pentru noi a fost de respingere sau pedeapsă, în mod automat vom reacționa în același fel dacă nu conștientizăm nevoia de schimbare. Deoarece este extrem de greu să le oferim copiilor noștri ceea ce noi nu am primit în copilărie. Avem nevoie să ne conștientizăm nevoile, să le validăm, să le satisfacem și abia apoi să căutăm să satisfacem nevoile copilului. Altfel riscăm să rămânem în capcana parentajului inconștient, în care proiectăm nevoile noastre asupra copilului și ne hrănim cu energia celui mic. Sau, și mai rău, îi oferim libertatea pe care noi nu am avut-o, iar acest drept al copilului ne frustrează atât de tare în plan psihologic, încât devenim nemulțumiți față de copil și-l judecăm spunându-i că nu știe ce să facă cu libertatea, că nu o apreciază — așteptând inconștient să procedeze cum am fi făcut sau am face noi, doar că nu ne permitem. Este exact ca în citatul regretatei Maya Angelou: „Nu mă încred în oamenii care nu se iubesc pe sine, dar care-mi spun «te iubesc!»“, care se potrivește de minune cu zicala: „Fii precaut, atunci când un om dezbrăcat îți oferă o cămașă“. Iar experiența de viață îmi confirmă că în noi toți există această doză de precauție, ceea ce înseamnă că există inclusiv în copiii noștri, așadar iubirea prefăcută a celorlalți mintea o resimte ca dezgust.

Îmi amintesc de nenumărate relații de prietenie și legături profesionale care s-au încheiat sau au expirat deoarece de grija și atenția celorlalți (prietenii sau colegii) beneficiam doar atâta vreme cât îmi asumam rolul de băiat cuminte. Imediat ce deveneam puțin mai autentic, toate aceste privilegii se evaporau, fiind acuzat de lipsă de loialitate și nesimțire. Asemenea relații nu au cum să supraviețuiască alături de omul care vrea să-și cultive autenticitatea și curajul, deoarece sunt construite doar pe falsitate și se bazează pe piloanele firave ale dăruirii condiționate. Te apreciez și valorizez pentru că am nevoie de tine, iar dacă nu-mi mai îndeplinești nevoile secrete ești rău, viclean și nerecunoscător. Mi-a fost tare greu să scriu povestea de final a acestor relații, însă am ajuns la concluzia că nu am altă soluție: renunț la mine sau la celălalt. Dar, din fericire, pe atunci deja știam că *sunt cea mai importantă persoană din viața mea.*

Revenind acum la relația părinte-copil, același mecanism regresiv este valabil și în situațiile în care copilul are față de tine un comportament similar cu cel al părinților în copilăria ta: dacă te respinge, te etichetează, te ignoră sau dintr-un anumit motiv nu poate să-ți ofere atenție și dacă aceste manifestări ți-au creat în trecut multă suferință, acum foarte probabil vei retrăi toată acea stare, fără a putea să vezi limpede prezentul. Creierul emoțional nu face diferența între trecut și prezent, între „atunci și acum“, între copilul din fața ta și părintele de odinioară — pentru el, ambele comportamente sunt un semnal de amenințare și pericol, iar reacția este aceeași: de încărcare automată a armelor psihologice, lucru necesar pentru supraviețuire.

Astfel, informațiile despre comportamentul copilului ajung să fie procesate într-o regiune a creierului nostru care ocolește canalele atenției conștiente, ceea ce înseamnă și că nu realizăm pe moment faptul că *suntem ghidați de trecut* — așa cum spun Daniel Siegel și Mary Hartzell, autorii uneia dintre cele mai revoluționare cărți de parenting scrisă vreodată, *Parentaj sensibil și inteligent*. Fără o autoanaliză asumată și susținută, situațiile în care ne simțim vulnerabili și neputincioși în interacțiunea cu copiii pot deveni serioase blocaje relaționale. În care fie ne forțăm copiii să se comporte mai matur decât e firesc, fie îi rănim emoțional în exact aceleași moduri în care și noi am fost răniți de generațiile anterioare. Iar transformarea benefică poate surveni abia în urma procesării conștiente a amintirilor implicite, care încetul cu încetul încep să devină parte integrată a unei povești de viață.

În concluzie, este important să avem în vedere dificultatea noastră de a rămâne prezenți alături de suferința copilului, atunci când amintirea emoțională a unor experiențe dure-roase sau suferințe nevindecate ne copleșește și suntem furați de trecut, în momentul prezent rămânând doar corpul nostru fizic. Iar atunci când rănilile noastre sufletești încă mai au un impact atât de mare, acesta este un indicator al faptului că nu suntem autorii propriei povești de viață.

O alternativă sănătoasă și integratoare este reprezentată de angajamentul față de o viață de familie conștientă, în care în funcție de ceea ce se petrece în exterior ne activăm curiozitatea și blândețea atât față de universul nostru interior, cât și față de sentimentele copilului. Apoi, ghidați de intenția supremă de a nu face rău, alegem să răspundem în așa fel încât iubirea noastră să se facă vizibilă și simțită.

În momentele dificile, atunci când ai nevoie de o trusă emoțională de prim ajutor, reamintește-ți:

- să te oprești;
- să respiri abdominal;
- să te apropii și să privești cu atenție ceea ce se prezintă în fața ochilor tăi;
- iar mai apoi să răspunzi într-o manieră conștientă și ne-automată, deoarece conștientizarea creează posibilitatea alegerii.

După ce am înțeles acest lucru, tot ce ne mai rămâne de făcut este să practicăm zi de zi starea de mindfulness sau luciditatea, care ne restituie astfel autoritatea interioară asupra a ceea ce înseamnă propria poveste de viață. Practicând sistematic această nouă formă de raportare la situațiile dificile, după o perioadă de câteva luni vom putea fi și psihologic prezenți în relația cu copilul, nu doar fizic, cum se întâmpla de cele mai multe ori în trecut. Deoarece, așa cum am mai menționat, datorită neuroplasticității, creierul are capacitatea de a dezvolta noi automatisme — doar că de această dată unele sănătoase și non-distructive —, iar regula de aur este că, la nivelul creierului, ceea ce practicăm ajunge să aibă un efect tot mai puternic.

Prima ciornă nu este niciodată cea adevărată, dacă e mâncată de molii

Ridică-te din propria ta cenușă, mai puternic ca oricând este cel mai recent titlu publicat de Brené Brown, autoare care mi-a revoluționat raportarea la sine, prin ideile ei clare și ușor de digerat cognitiv. În această carte, pe care în 2015 am avut onoarea de a o aduce în atenția publicului

din România alături de Otilia Mantelers, dr. Brown prezintă, în stilu-i cald și persuasiv, un proces de reinventare personală care ne poate ajuta să ieșim mai ușor din negura unei vieți inconștiente și să trăim la timpul prezent. *Recunoașterea, analiza și revoluția* sunt cele trei vârfuri pe care le avem de escaladat pentru a ajunge la sinele nostru real și autentic — mai exact pentru a ne apropia mai mult de cine suntem noi cu adevărat, *de cel care este părintele copilului nostru*. Pentru a înțelege mai bine procesul, hai-deți să luăm un exemplu din cazuistica mea terapeutică.

Estera este soție și mamă a doi copii minunați, care la fel ca toți copiii din această lume au zilele lor bune și alte mai puțin bune, care uneori sunt văzuți ca niște îngerași și alteori, prin comportamentele lor, ajung să stoarcă energia din mama lor și s-o aducă la disperare. Ea, de altfel, este o femeie blândă și prietenoasă, dar cu o nemulțumire profundă față de sine. Vă puteți imagina că în zilele bune armonia și echilibrul descriu viața ei de familie, însă în zilele înnorate toate „moliile“ psihologice ale Esterei ies din umbra întunericului și îi sabotează existența cum știu ele mai bine. Numesc moliile interioare sau psihologice acele gânduri automate sau urme emoționale pe care le-am dobândit cândva în trecutul nostru și care, deoarece nu au fost procesate, ajung să iasă la iveală în cele mai neașteptate momente. Aceste moliile își fac prezența când avem o zi proastă sau când ne trezim cu fața la cearceaf, atunci când din diferite cauze nu suntem cu adevărat echilibrați și, la cea mai mică provocare, structura noastră psihică pare să se dezassembleze.

Estera are convingerea că nu este nici o femeie inteligentă și nici o mamă bună, că nu le oferă suficient de multe

copiilor și că din cauza acestor minusuri, cândva, va avea mult de suferit. Aceste convingeri limitative sunt exact moliile despre care vă vorbeam, care s-au născut cândva în copilăria Esterei și de care fuge mâncând pământul, doar că uneori acestea vin atât de repede încât, luată prin surprindere, nu mai găsește energie și timp să se adăpostească. Așa s-a întâmplat și în ziua în care Matei, băiatul ei de 4 ani, ajuns acasă de la grădiniță — fără nicio avertizare prealabilă — îi trănțește mamei următoarea replică: „Ești o proastă.” Moment în care creierul emoțional al Esterei se activează automat, scoate din bagajul amintirilor de lungă durată semnificația acestui cuvânt, îi asociază valența de „pericol” și, cât ai zice „pește”, mintea acesteia a scris o primă ciornă de interpretare a realității. Care suna în felul următor: *Proastă, proastă, proastă. Asta înseamnă că nu sunt o mamă bună. Că Matei nu mă mai iubește, deoarece știe că nu sunt o mamă bună. Iar asta i-a băgat în cap bunica lui. Și până să se dezmeticească, îi și ieșise pe gură replica: „Tu ești un prost și un nesimțit.”* Cuvinte la auzul cărora Matei a început să plângă și să fugă spre camera lui. Comportament ce a fost interpretat și mai amenințător de mintea Esterei, care a mai adăugat la ciorna ei mentală și următorul enunț: *Da, se întâmplă! De ce-ți era teamă nu ai scăpat.* Și Estera îmi povestea, în cabinet, cum simțea că-i fuge pământul de sub picioare și o durere de nesuportat se așterne peste ființa ei. Desigur că, în momentul în care-mi relata situația, pacienta mea deja își revenise și putea să privească mai detașat toată întâmplarea petrecută cu fiul ei.

Mintea Esterei, bântuită de moliile unui trecut neaerisit, s-a grăbit să scrie în momentul de criză o primă ciornă

asupra realității, exact așa cum face mintea fiecăruia dintre noi atunci când are nevoie să interpreteze sau să găsească sensul unei situații. Doar că, așa cum ne arată și cercetările realizate de Brené Brown, această primă ciornă este plină de fabulații și teorii conspiraționiste, e o poveste inventată la foc automat, în baza unor experiențe sau detalii din trecut. Mintea noastră se dovedește atât de dibace în scrierea acestor ciorne, deoarece găsirea de semnificații este o regulă a codului nostru genetic, care cere ca noi să compunem cât mai repede o poveste familiară și credibilă. Iar mintea Esterei exact asta a făcut — din datele foarte puține de care dispunea, a scris o poveste cu sens, care în fapt era o primă ciornă, neadevărată și mâncată de molii.

În timpul ședinței noastre, pe baza procesului de transformare propus de Brené Brown, am început să rescriem ciorna cu privire la cele întâmplate — încercând astfel să ne apropiem tot mai mult de adevărul din spatele poveștii. Acest lucru ar fi fost aproape imposibil, dacă Estera s-ar fi încăpățânat să-mi spună că aici problema a fost comportamentul lui Matei, astfel încercând inconștient să evite confruntarea cu adevărul ei. Pentru a scrie o ciornă adevărată, avem nevoie să ne asumăm povestea și rolul nostru în înțelegerea și scrierea ei. Adică, să ne *recunoaștem* contribuția proprie. Iar Estera, din fericire, era dispusă să-și recunoască propriile emoții, dând dovadă de foarte mult curaj și de forță — ca majoritatea oamenilor care aleg să vină la terapie sau să se descopere cu ajutorul cărților de dezvoltare personală. Mai exact, ea și-a asumat frica și îngrijorarea că nu este suficient de bună, acelea care la auzul etichetei „proastă” au creat haos și teroare în universul ei interior, ceea ce a condus-o la o cădere

simbolizată prin replica dată fiului ei. Și spun că era o cădere deoarece, din mărturisirile Esterei, a reieșit că după incident s-a confruntat cu una dintre cele mai serioase furtuni de vinovăție și rușine: „Era ca și cum i-aș fi dat o mamă de bătaie lui Matei.“

În mod evident, recunoașterea nu este suficientă pentru procesul de conștientizare. Avem nevoie și de *analiza* situației. Dimensiune ce reprezintă asumarea propriu-zisă. Iar în cazul ei, Estera avea de analizat relația cu frica și de scormonit în trecut pentru a-i înțelege tiparul de acțiune. Apoi avea de pus cap la cap legătura dintre emoție, gânduri și comportamente — ceea ce reprezenta trecerea de la prima ciornă nereușită și mâncată de moli la o înțelegere mai completă și profundă. Analiza este partea cea mai dificilă în orice proces terapeutic, deoarece implică întâlnirea cu moliile și o nouă deschidere a rănilor sufletești. Însă, din păcate, fără această etapă vindecarea nu este posibilă; avem nevoie să redeschidem rana pentru a o curăța, pentru a da o interpretare corectă trecutului nostru și a-i găsi rostul și locul în povestea vieții, pe care avem tot dreptul să o scriem. Ne câștigăm astfel și dreptul la o viață conștientă, eliberată de moliile și umbrele întunecate ale trecutului. Fără etapa de analiză, toată durerea îndurată de Estera ar fi fost inutilă și sunt convins că viața i-ar fi scos aceeași situație în cale, sub diferite forme, până ce și-ar fi găsit curajul de a deschide și aerisi cutia emoțiilor, bântuită de moli.

Dacă această parte de analiză o faci singur — de altfel, este indicat ca, după o vreme, chiar și beneficiarul de terapie psihologică să ajungă să-și facă singur analiza personală —, pașii după care te poți ghida sunt următorii:

- *Ce emoții au apărut în povestea ta, și aici te încurajez să sapi în interiorul tău suficient de mult încât să treci de stratul superior al emoțiilor secundare și să ajungi la cele primare, fără să te lași sedus de emoțiile care-ți plac și cu care te-ai obișnuit (spre exemplu, în spatele unei critici furioase se poate ascunde teama că celălalt este mai bun decât tine; sau în umbra unei frustrări poate sălășlui o tristețe surdă).*
- *Ce îți transmite corpul, care de fiecare dată este cu un pas înaintea minții tale, aceea care deja deține răspunsurile la întrebările tale; important este să le adresezi cu încredere și să cauți răspunsul cu răbdare.*
- *Care au fost gândurile tale, acele rezultate cognitive automate care apar în situații critice — așa cum ne arată și studiile de specialitate, acestea sunt în procentaj de 80-90% scenarii cu un conținut negativ; ele ajung să funcționeze pentru tine ca o mantră (cele mai frecvente gânduri negative ne spun că nu merităm iubire și apreciere; că nu merităm ajutorul Divinității; că suntem lipsiți de creativitate și talent; pentru mai multe detalii, vezi Brown, B., 2015).*
- *Care au fost comportamentele și acțiunile tale, acele manifestări automate ce adesea capătă forma unor mecanisme de apărare, dar care nu te mai ajută cu adevărat, deoarece, în fapt, te țin departe de vindecarea și evoluția psihologică.*
- *De unde anume din istoria ta de viață vin aceste „molii”, una dintre cele mai semnificative întrebări, deoarece multe dintre cauzele unui conflict din prezent se află undeva în trecut, iar situația de față este în mod frecvent doar un activator.*

Revenind la Estera și la procesul ei de analiză, firul narațiunii s-a creionat în felul următor:

În copilărie, sora ei ocupa rolul de fetița inteligentă a familiei, iar Estera era fetița cuminte și care nu crea niciun fel de probleme. Cu toate acestea, când făcea câte-o boacăna sau aducea o notă mică acasă, părinții îi răspundeau prin etichetări răutăcioase la adresa inteligenței ei și recurgeau la numeroase comparații cu sora sa, care erau urmate de o pedeapsă emoțională din partea părinților — aceștia deveneau distanți, nu-i vorbeau o bună bucată de vreme, de la câteva ore până la una-două zile. Timp în care Estera trăia cu sentimentul abandonului și al respingerii — despre care știm că este unul dintre cele mai inconfortabile și apăsătoare trăiri umane. Iar după ce recâștiga atenția părinților, devenea extrem de vigilentă să nu o piardă și în mod evident, deoarece nu era copilul perfect, ajungea să mai „încurce borcanele”. După o vreme, părinții ei au găsit ca soluție amenințarea cu casa de copii — acolo unde ajung cei proști și nerecunoscători. Estera a trebuit să fie extrem de atentă și vigilentă pentru a evita casa de copii, de aici spaima că, dacă greșește, ceva rău i se va întâmpla.

Astfel, ne putem imagina de ce cuvântul „proastă” a creat o furtună psihologică atât de mare în interiorul Esterei și a transportat-o direct în casa în care a copilărit. Era prinsă în liftul regresiei emoționale și nu-și mai folosea resursele de adult înțelept și dornic de a afla de unde-i venise lui Matei replica „Ești o proastă”. Iar în lipsă de informații reale, creierul și-a pus secundantul (mintea) la treabă pentru a concepe o primă ciornă explicativă, care de obicei este plină de confabulații și teorii conspiraționiste. Dar, odată ce haosul interior s-a domolit și începem analiza psihologică, putem deveni, încetul cu încetul, conștienți

de falsitatea acestei explicații și astfel câștigăm șansa vindecării — aceea de a nu rămâne captivii moliilor psihologice, aducând în schimb lumina eliberării. Pentru Estera, pentru mine, pentru tine, această analiză este asemănătoare cu naftalina, e neplăcută și înțepătoare, dar ne scapă de moli. Este posibil ca, uneori, această analiză să fie atât de dificilă și de complicată, încât să avem nevoie de mai mult timp pentru a-i desluși sensul și a-i pune piesele găsite cap la cap. Alteori, avem nevoie de sprijinul celorlalți — persoana iubită, frați, prieteni sau terapeuți.

Adevărata *revoluție* din acest proces de conștientizare se produce atunci când, așa cum spune și dr. Kabat-Zinn, transpunem totul în practică. Atunci când în mod repetat alegem să parcurgem etapele de *recunoaștere și analiză*, pentru a ajunge la adevărata poveste cu ajutorul detaliilor din culise. Ne descoperim astfel adevărul propriu, ajungând să aflăm uneori și adevărul celor de lângă noi. Așa cum a înțeles și Estera realitatea lui Matei, care în ziua cu pricina avusese o zi grea la grădiniță. Prietena lui cea mai bună, Maia, fusese tachinată de unul dintre colegii de grupă cu eticheta „Maia este o proastă”. Experiență care în mod cert l-a marcat pe Matei, dar acesta nu a găsit cuvintele necesare pentru a-și exprima starea și povestea, decât după ce mama lui l-a abordat diferit. Înțelegând intriga din spatele propriei povești, Estera a putut să-și imagineze că ceva asemănător trebuia să i se fi întâmplat și lui Matei. Din fericire, a îndrăznit să-și ceară scuze pentru replica ei răutăcioasă și să-și exprime autentic curiozitatea față de remarca fiului ei. Este dificil atunci când părintele ajunge să-și ceară scuze într-o astfel de situație, dar important este să ne reamintim din nou și din nou cine este adultul și, totodată, modelul de relaționare.

Merită reținut din această situație de viață că prima poveste automată pe care mintea o scrie s-ar putea să conțină prea puține date reale, informații din prezent, și să ne înșelăm amarnic atunci când sărim la concluzii pripite. Însă acesta este un proces mental obișnuit, nu înseamnă că suntem defecti sau că „am luat-o razna“. Esențial este să fim conștienți de acest fenomen și să îndrăznim a rescrie povestea, cu fiecare informație nouă la care avem acces.

Practica personală

Pasul 1

Pentru a iniția această călătorie interioară, în care psihologic sunt alături de tine și te susțin cu blândețe și căldură, te invit să găsești un moment azi sau în zilele următoare în care să-ți reimaginezi viața trăită de tine în copilărie.

- *Cum era atunci când descopereai frumusețile vieții și cum primeau părinții tăi darul descoperirii tale?*
- *Ce observai atunci când din neștiință sau neputință greșeau și ce manifestări aveau părinții tăi?*
- *Cum era pentru tine să fii copil, în casa în care ai crescut?*
- *Care erau nevoile și frustrările tale?*
- *Care erau activitățile în care erai implicați împreună?*

Dacă ești viitor părinte sau doar te antrenezi pentru a deveni părinte, atunci te poți opri aici cu primul exercițiu de practică personală, pentru ca apoi să treci la pasul 2. Dar dacă ești deja binecuvântat cu rolul de părinte, te invit să continui cu răspunsurile la întrebări și cu exercițiul de imaginație.

Te poate ajuta foarte mult să-ți notezi într-un jurnal răspunsurile la întrebările anterioare. Dacă le recitești în situații

de haos emoțional sau rigiditate cognitivă, acestea te vor ajuta să-ți recunoști propria ciornă mâncată de molii și să-ți reamintești ce contează cu adevărat, atât pentru tine, cât și pentru copilul tău. Mai mult decât atât, te încurajez să faci din acesta un jurnal de bord, în care — exact ca un căpitan de navă — să-ți notezi zi de zi întâmplările principale din călătoria personală în ținuturile neexplorate ale universului interior.

Scrisul este un mijloc excepțional și, pe deasupra, gratuit de vindecare. Acesta te ajută să te focusezi și să îți organizezi mai bine experiențele. Renumitul cercetător în utilizarea scrisului ca metodă de vindecare, James Pennebaker, profesor de psihologie la Universitatea Texas din Austin, SUA, recomandă ca aceste scrieri să fie compuse din paragrafe scurte, pentru care să aloci intervale de 15–20 de minute pe zi. Am încredere în faptul că poți găsi acest răstimp pentru tine cât mai des. Iar dincolo de vindecare, aceste conștientizări pot deveni încetul cu încetul compasul tău interior, care fără erori îți va indica direcția potrivită pentru o relație bazată pe siguranță și încredere.

Dacă acest moment de practică personală este trăit cu mare dificultate, cel mai potrivit este să vorbești cu un adult de încredere, care te poate călăuzi în călătoria spre lumea interioară. Dar te poți gândi și la varianta unei terapii în care, împreună cu un specialist atestat în acest sens, să inițiezi procesul de (re)cunoaștere personală. Trebuie să-ți reamintești din nou și din nou că parentajul conștient nu este despre modificarea comportamentului copilului, ci despre creșterea ta psihologică pentru a răspunde conștient nevoilor copilului.

Pasul 2

În paralel cu (re)scrierea poveștii sale de viață, un părinte conștient este dispus să exerseze zi de zi practicile unei prezențe lucide sau să-și cultive starea de mindfulness. Care te asigur că te va ajuta nespus de mult — în relația ta de cuplu (actuală sau viitoare), în viața ta profesională și în interacțiunile cu această lume agitată în care trăim.

Nici de această dată nu este cazul să te sperie ideea de practică personală, pentru că nu sunt profesorul tău din școala primară sau gimnazială. Sunt doar eu, Gáspár — ghidul tău către o viață conștientă. Dar dacă totuși apare frica sau anxietatea, încearcă să aplici partea de *recunoaștere și analiză* din procesul de reinventare propus de dr. Brown. Iar apoi, hai să mergem mai departe și să continuăm cu *revoluția* necesară transformării tale, prin practicarea unei respirații conștiente, focalizarea asupra respirației și cultivarea lucidității.

Respirația conștientă este, în fapt, respirație abdominală, care înseamnă că întreg procesul prin care aerul intră și iese din corp este puțin încetinit. Spre deosebire de majoritatea timpului, când respiri toracic, de această dată vom acorda respirației importanța cuvenită.

- *Caută-ți un loc confortabil* în care să stai întins pe spate ori să ai spatele drept și să ții mâinile așezate pe abdomen.
- *Închide ochii și inspiră lent pe nas* o porție de aer proaspăt, asigurându-te că acesta nu ajunge în abdomen înainte ca tu să fi terminat de numărat până la patru.
- Apoi, simțind cum abdomenul a crescut sub mâinile tale fiind plin de aer, *ține-ți respirația timp de patru secunde*.

- După aceea, *expiră aerul pe gură timp de alte patru secunde.*
- Te încurajez să *repeți acest proces de respirație de cel puțin șase ori*, iar mai apoi să-l exersezi peste zi cât de des poți.

Nu este necesar ca de fiecare dată poziția să fie culcată. Poți respira conștient în mașină, pe stradă, în timp ce aștepti să-ți vină rândul la casă într-un magazin sau înainte de culcare ori când te ridici din pat dimineața. Chiar și atunci când te bucuri de mângâierile tandre ale partenerului sau partenerei tale. Exersarea în prealabil a respirației abdominale te poate ajuta să recurgi mai încrezător la aceasta atunci când te confrunți cu o situație de criză, atunci când creierul ți-a luat foc și mintea completează repede prima ciornă nereușită sub fâlfâitul moliilor. În momentele când este esențial să-ți liniștești creierul emoțional și să-ți urmezi cât mai conștient valorile de viață. Iar respirația abdominală, pe cât este de simplă și de banală, pe atât de eficientă este în liniștirea unui creier inflammat, deoarece reduce stresul și anxietatea.

Pasul 3

Cel mai simplu și accesibil exercițiu de practicare a lucidității pe care-l vei întâlni în cărțile de profil se referă la mâncatul conștient al unei stafide. Eu, personal, nu agreez stafidele, de aceea îți propun să alegi un fruct sau produs alimentar care-ți place — eu ador căpșunile, cireșele și strugurii, dar în timp ce scriu acest capitol constat că nu am acasă niciunul dintre aceste fructe, însă am niște clementine, care nu sunt favoritele mele, dar cu toate acestea îmi plac.

Așa că eu voi folosi în acest exercițiu o clementină, pentru că insist să-l fac în timp ce scriu. Tu poți alege, așa cum

te-am mai încurajat, orice fruct ai în casă, care să fie suficient de mic încât să-ți încapă în palmă. Întâi îți voi descrie pașii mâncatului conștient și apoi îl voi practica și eu. De aceea te rog să citești și tu instrucțiunile, după ce ai ales fructul și te-ai asigurat că ai la îndemână jurnalul de bord, pentru a-ți nota ulterior experiența.

- *Țin clementina în palmă* — o am în palmă și mă uit la ea ca și cum ar fi prima clementină pe care o văd vreodată, cu multă, multă curiozitate. Încerc să-i descopăr greutatea, să-i simt textura cojii.
- *Contemplu vizual fructul* (cum arată cu adevărat) — mă uit cu mare atenție la clementină, ca și cum ar fi cea mai interesantă dintre toate clementinele de pe pământ. Permit ca ochii mei să-i exploreze culoarea, forma, striatiile, ca și cum nu ar mai exista nicio altă la fel.
- *Ating coaja* — îi explorez textura fiind atent la ceea ce simt cu degetele, ca să înțeleg cum este pentru pielea mea întâlnirea cu coaja clementinei.
- *Miros fructul* — apropii clementina de nas și îi simt parfumul, permițând ca acesta să-mi umple întreaga conștiință. Explorând cu atenție ce înseamnă acest parfum pentru mine, mă întreb cum este el.
- *Curăț clementina de coajă* — dacă faci exercițiul cu un fruct fără coajă, poți trece direct la pasul 6. Îi desfac încetul cu încetul coaja moale, în vreme ce atenția mea este focusată pe miezul acesteia, spre ceea ce se află dincolo de suprafață.
- *Introduc în gură feliile care compun clementina* — duc lent prima felie la gură și observ că mâna mea știe exact ce are de făcut. Mai apoi observ ce face limba mea, cum

întâmpină bucata de clementină. Nu o strivesc încă cu dinții, nu o mestec, doar explorez contactul dintre aceasta și limba mea.

- *Mestec* — de îndată ce mă simt pregătit, mușc din prima felie și observ cu atenție efectele asupra acesteia și senzația din gura mea. Îi simt textura cu limba și cu dinții. Continui să o mestec fără să mă grăbesc să o înghit.
- *Înghit* — încerc să identific prima intenție de a înghiți bucata de clementină strivită sub dinții mei. Experimentez această intenție înainte de a trece la acțiune. Observ cum se pregătește limba mea și mă străduiesc să descopăr toate senzațiile asociate. Urmăresc cât mai conștient posibil coborârea clementinei în stomac, și același proces îl urmez cu fiecare bucătică din felia de clementină. Iar apoi observ senzația din gura mea — cum este după ce am înghițit fiecare bucătică din felia de clementină.

După asta, urmează să notăm în jurnal experiența trăită — cum am perceput-o, cu toate simțurile activate — ca și cum am scrie o primă ciornă a experienței, doar că de această dată una conștientă și neautomată.

Acum, că am pus în aplicare exercițiul cu clementina și sper că și tu cu fructul ales de tine, pot să-ți mărturisesc că niciodată nu am simțit atât de intens gustul unei clementine. De cele mai multe ori, o înghițeam felie după felie și între timp mă gândeam la zece alte activități, iar din cauza acestor gânduri experiența cu clementinele era ca și inexistentă. Cred că puteam mânca trei, patru sau chiar cinci clementine întregi, până să ajung să le simt cu adevărat gustul. Din păcate, același traseu inconștient îl parcurgem și când vine vorba despre multe alte activități

ale noastre și, astfel, ratăm segmente importante din viața de zi cu zi. Așa ne scapă viața printre degete.

Acum, că ai parcurs de la cap la coadă un exercițiu de cultivare a lucidității sau a stării de mindfulness, îți poți propune ca în perioada următoare să observi zilnic, timp de cel puțin două săptămâni, câte o astfel de activitate individuală (când faci duș, speli vase, alergi sau ascuți muzică) și o alta în care interacționezi cu copilul tău (când vorbești, vă jucați, desenați sau, efectiv, stați unul lângă altul). Astfel, alegi să practici conștient și asumat exercițiile de trezire a conștiinței tale în fața momentelor obișnuite din viața ta.

PARTEA A II-A

ASUMAREA COPILĂRIEI
ȘI RECUNOAȘTEREA
NEVOILOR IGNORATE

CAPITOLUL 4

Educarea copiilor înseamnă creșterea părinților

Relațiile și funcționarea noastră (fizică, socială, emoțională și spirituală) sunt interdependente, iar o schimbare într-una dintre părțile sistemului este urmată de schimbări compensatorii în alte părți ale acestuia. Ceea ce face ca familia să reprezinte cea mai bogată resursă de energie, dar și cel mai mare potențial de stres.

MONICA MCGOLDRICK

Relația este o călătorie intergenerațională

LA BAZA A CEEA CE EU NUMESC PARENTAJ la momentul prezent se află angajamentul părinților de a deveni mai conștienți de propria persoană, de persoana copilului și de relația care există între aceștia. Uneori, acest angajament implică și următorul principiu: „Dacă dorim să ne îngrijim mai bine copiii, trebuie să avem mai multă grijă de noi înșine” (Harville Hendrix & Helen L. Hunt). Mai pe românește, a avea grijă de bunăstarea copiilor înseamnă implicit a avea grijă de bunăstarea părinților. De foarte multe ori, părinților le vine mai ușor să se gândească la nevoile personale, dacă obiectivul final este bunăstarea

copilului. La fel ca toți ceilalți, și părinții au propriile nevoi și dorințe, au și ei o viață proprie, la fel cum au și copiii.

Din această perspectivă, parentajul prezent depășește granițele parentajului centrat pe tehnicile de modificare comportamentală, abordând ceva mult mai profund — aspectele inconștiente ale legăturii dintre părinte și copil. Deoarece cred în faptul că ființa umană este mult prea complexă pentru a funcționa în baza unor simple rețete prestabilite, identificarea tiparelor repetitive și inconștiente este o modalitate extraordinară de a elimina nu doar simptomul de moment, ci și de a răspunde asumat, moment de moment, în interacțiunea cu copilul. Pe măsură ce devenim tot mai conștienți, putem simți și că nu mai avem nevoie de atât de mult control, nu mai avem nevoie de armura perfecționismului, deoarece nu mai fugim de vulnerabilitate, ci o acceptăm ca parte a frumuseții umane. Acestea sunt momentele în care nu mai simțim nevoia să dovedim că suntem mai buni decât ceilalți, deoarece cunoscându-ne propriul întuneric interior putem găsi curajul pentru a fi cu adevărat prezenți și în fața întunericului altora.

Revenind la conștientizarea dinamicii părinte-copil, ajută să știm încă de la început că, în ciuda faptului că este invizibilă, relația dintre cei doi este, probabil, una dintre cele mai solide legături existente pe pământ sau poate chiar în Univers. Felul în care se sudează această legătură emoțională are să influențeze toate viitoarele relații ale copilului. Deseori se spune că relația este un organism viu, ceea ce înseamnă că aceasta nu e nici pe departe statică, iar pentru a o cultiva sănătos ajută să-i cunoaștem secretele. Mai mult decât atât, noi purtăm în celulele

noastre trăirile și experiențele strămoșilor și urmașilor noștri. Genele noastre conțin multă informație despre ceea ce înseamnă viața, relațiile și existența în această lume — asemenea moșteniri pot însemna atât cadouri speciale, cât și saci plini de traume, răni emoționale și greutăți sufletești. Fiecare generație are posibilitatea de a dobândi diferite merite în ceea ce privește vindecarea traumelor sau eliberarea psihologică. Esențial este să cunoaștem acest fapt și să ni-l asumăm, pentru a le putea lăsa generațiilor viitoare cât mai multe cadouri speciale și cât mai puține poveri.

Îmi este simpatică metafora care ne prezintă conexiunea specială dintre părinte și copil ca o aventură interpersonală ce are să devină transformatoare pentru ambele persoane. În această călătorie, psihologia relațională ne spune că există mai multe stații, în care zăbovim o perioadă de timp, dar niciodată mai mult decât avem nevoie pentru ca relația să se împlinească și noi să dobândim lecții importante de viață. Ce m-a surprins atunci când am început demersul de a înțelege relațiile familiale este faptul că în această aventură nu se află doar copilul și părintele; la modul cel mai real, în acest cumul de experiențe se regăsesc strămoșii, dar și urmașii noștri. Este o mare provocare să privim din această perspectivă relațiile familiale și totuși să rămânem conectați la momentul prezent. Însă, din fericire, practicând starea de luciditate, după o vreme ajungem să înțelegem și să simțim mai intens realitatea faptului că suntem interconectați.

Explicația științifică este dată de faptul că, prin intermediul relațiilor, se produce un schimb de energie și un flux informațional între persoane și implicit între generații.

Spre exemplu, o situație de viață care implică o traumă sau un stres extrem care nu a fost procesat dintr-o perspectivă psiho-emoțională, prin intermediul genelor noastre, poate ajunge la următoarea generație, iar abilitatea urmașilor noștri de a răspunde la stres ajunge să fie compromisă fără ca aceștia să fi trăit când s-a produs tragedia (trauma sau situația extremă).

Putem extinde logica până la ideea că același sistem de transmitere informațională se produce și la niveluri mai mari, așa cum este cel național sau cultural. Contextul cultural va influența mereu atât mintea, cât și viața noastră, deoarece principiul relaționării funcționează și de această dată. Devenirea noastră depinde foarte mult de relațiile pe care le avem și, din acest punct de vedere, avem și o responsabilitate socială. Deoarece de fiecare dintre noi depinde sănătatea generațiilor viitoare. La nivel de micro-sistem (familie), o relație sănătoasă implică manifestarea respectului față de diferențele dintre membrii familiei, dar și cultivarea legăturii dintre aceștia prin compasiune și o comunicare conștientă. La nivel de macrosistem (o comunitate, un stat), acceptarea diferitelor părți ale sistemului este de asemenea esențială, deoarece integrarea este unitatea de măsură a sănătății sistemului respectiv.

Atunci când o relație sau o experiență de viață este integrată (diferitele fațete ale acesteia sunt acceptate), moștenirea transmisă către urmași este armonioasă. O relație este integrată atunci când, în legătura dintre două persoane, lumea interioară a acestora este strâns conectată, existând influență și diferențiere. Integrarea relațională nu implică pierderea identității, ci se referă la acceptarea diferențelor

și susținerea legăturii existente. Deoarece atunci când vine vorba despre NOI, există EU și TU.

Trauma călătorește în timp

Experiențele negative și traumatice de viață afectează capacitatea noastră mentală de a pune cap la cap mai multe părți ale unui întreg, într-o ordine logică. În astfel de situații, dacă nu avem aproape persoane de încredere care să ne ajute în procesul de reconstituire a experienței prin creionarea unei povești cu sens, ceea ce ni s-a întâmplat va lăsa urme serioase în funcționarea noastră psihologică și relațională.

Unele dintre traumele dobândite în trecut se pot ascunde extrem de bine în lumea noastră interioară, așa încât înaintăm în viață fără să fim conștienți de prezența lor, însă de multe ori intimitatea relației de cuplu sau a relației părinte-copil împinge aceste probleme la suprafață. Cel mai ușor observăm propriile dezechilibre emoționale în interacțiunea cu ceilalți, deoarece trauma neprocesată are puterea de a ne influența toate domeniile vieții, ne poate transforma în părinți reci sau distanți, în adulți invazivi sau neajutorați ori în persoane ambivalente sau extrem de critice. Este cert că rănilor interioare ne diminuează capacitatea de a cântări impactul atitudinii noastre, de a ne păstra umanitatea și de a fi noi înșine. Trauma ne transformă în victime și apoi în agresori.

Până ce nu-i acordăm atenție și nu ne asumăm responsabilitatea de a face ceva cu suferința noastră, trauma ne va sabota din nou și din nou, în cele mai neașteptate momente. Dar pentru a începe acest proces de recunoaștere

a traumei și de vindecare, avem de adus puțină lumină în viețile noastre — deoarece în beznă nimeni nu vede și nu știe ce are în jur.

În capitolele următoare veți putea înțelege mai bine importanța unei vieți integrate și a stării de prezență conștientă, veți vedea cum maniera în care rănilile noastre din copilărie, ignorate și negate, pot genera răni în viața copiilor noștri și vă veți convinge de faptul că *a fi prezent* înseamnă a vindeca trecutul și a îmbogăți cu adevărat prezentul.

CAPITOLUL 5

Relații = Intimitate Dansul legăturii părinte-copil

PRIMII 2 ANI

*Nevoi esențiale ale copilului:
disponibilitate emoțională și căldură relațională*

STARTUL ACESTEI CĂLĂTORII, definit de specialiștii în psihologia dezvoltării și cercetătorii conexiunii interumane, constă în formarea atașamentului. Din punctul meu de vedere, atașamentul sau capacitatea de conectare este unul dintre cele mai frumoase daruri pe care le primim de la viață. Atașamentul este prima formă de comunicare, existentă încă din perioada în care bebelușul se manifestă doar prin sunete și gesturi, și rămâne pentru întreaga viață cea mai expresivă manieră de traducere a emoțiilor și trăirilor noastre. Am putea spune că perioada pe care părinții și copiii o petrec în această „stație” este de aproximativ doi ani de zile, dar merită să luați în calcul o marjă de plus/minus câteva luni. Potrivit observațiilor științifice, aceasta este durata necesară pentru ca un copil să ajungă să fie echipat biologic, psihologic și spiritual pentru a se îndrepta către următorul punct al călătoriei. Iar principala lecție relațională pe care cel mic o învață este că, la nevoie,

cei din jurul lui reprezintă cea mai eficientă resursă pentru supraviețuire. Maniera în care părinții îi pot confirma acest lucru rezidă în disponibilitatea totală și căldura emoțională pe care o manifestă față de nevoile lui. În această stație, rezervorul relațional are posibilitatea de a acumula suficient de multă energie încât legătura părinte-copil să facă față cu brio provocărilor viitoare.

Problema care adesea apare este din cauza inconștienței umane, fiindcă părinții pot neglija această perioadă importantă din viața copilului, bazându-se pe faptul că este prea mic și oricum nu-și amintește ceea ce trăiește. E adevărat că memoria explicită poate fi accesată abia în jurul vârstei de un an și jumătate, dar să nu uităm de memoria implicită — despre care într-un capitol anterior vă spuneam că este prezentă încă de la naștere și are capacitatea de a dezvolta „modele mentale“ (care sunt niște generalizări ale experiențelor repetate). Astfel, chiar dacă în mod conștient nu ne reamintim primul an de viață, la nivelul rezervorului limbic toate informațiile sunt bine depozitate și, cu siguranță, liftul inconștientului nu va ezita să le aducă la suprafață atunci când creierul are nevoie — ori de câte ori amigdala are de analizat foarte repede dacă un anumit lucru este periculos sau nu. În esență, noi am învățat cum funcționează relațiile interumane încă dinainte de a fi cu adevărat conștienți de sine și de legăturile pe care le formăm cu cei din jur. Aceste învățături le extrage creierul uman din felul în care mediul, mai exact părinții sau îngrijitorii, reacționează la nevoile copilului. Învățăturile se referă în mod direct la nevoile fiziologice (alăptare, igienă, adăpost), la cele emoționale și de siguranță (alinarea durerii, liniștirea fricilor) și, mai ales la cele ce reprezintă cheia parentigului conștient (conectare, prin care copilul este

protejat necondiționat de părinte, iar cel mai potrivit mesaj de a-i comunica faptul că e acceptat constă în prezența conștientă a părintelui).

Realitatea ne confirmă faptul că părinții nu sunt întotdeauna capabili să le ofere copiilor experiențele de conectare și siguranță necesare pentru ca relația să devină o bază de siguranță. Contrar a ceea ce am putea crede, această bază de siguranță nu înseamnă că micuțul nostru, în situații noi sau necunoscute, se va aventura ca Făt Frumos în luptă, ci că, din contră, va căuta proximitatea părintelui, deoarece percepția lăuntrică îi comunică faptul că relația este un refugiu sigur — în termeni de specialitate, acestea sunt caracteristicile unui atașament sănătos. Dacă legătura nu s-a bucurat de suficient de multă atenție conștientă, ea devine o sursă de nesiguranță. Este de subliniat faptul că în relații de acest gen sunt implicați de regulă părinții care au crescut la rândul lor fără sentimentul de siguranță și, deoarece nu au ieșit din umbra de inconștiență și nu și-au integrat propria nevoie neîmplinită, acum situația se complică, fiind furați de trecut și astfel devenind indisponibili din punct de vedere emoțional, al receptivității și al sensibilității. Această nesiguranță relațională ajunge să devină baza a două dintre cele mai mari frici de conectare ale copilului: frica de abandon și frica de respingere. Părintele este perceput ca având o funcție dublă, de durere și plăcere, motiv pentru care interacțiunea devine o luptă între apropiere și distanțare, legătura fiind ambivalentă, iar atașamentul de tip anxios sau evitant. Atunci când în mod repetat părintele simte că nu se poate conecta la copil, deoarece acesta parcă nu are stare, merită să analizăm stilul de atașament atât al adultului, cât și al copilului. Iar dacă indiciile ne ghidează spre o bază de nesiguranță,

salvarea constă în a face din relație o prioritate, pentru a-i repara scurgerile emoționale și afective. Partea bună este că, dacă relația se modifică și atașamentul se ajustează (ceea ce înseamnă că nu este niciodată prea târziu să transformăm o legătură interumană), se asigură astfel schimbări pozitive în viața copilului. Dar, pentru a putea recurge la transformare, avem nevoie iar de luciditate și de conștientizare. Este important să înțelegem tiparul nostru de relaționare ca adulți și să ne identificăm stilul de atașament.

Părintele evitant sau adultul cu teamă de respingere

În calitate de psihoterapeut, am întâlnit frecvent nenumărate mituri legate de funcționarea și formarea atașamentului — noi, românii, ne confruntăm cu o uriașă anxietate față de dependența relațională, ceea ce ne face adesea codependenți (evităm relaționarea). Pentru mulți dintre noi, „dependența” este un cuvânt dezgustător și teama de conectare se manifestă în cele mai variate forme: evităm să ne deschidem în fața altora și să dăm glas sentimentelor noastre; criticăm și judecăm încercările altora de manifestare emoțională; pedepsim tendința biologică a copiilor de a solicita ajutorul nostru, în situații de amenințare sau pericol; ne sabotăm inconștient, vociferând că noi suntem autosuficienți și că nevoia de conectare este o dovadă de slăbiciune, care pătează imaginea de adult perfect. Însă, realitatea sub toate formele sale ne arată că noi suntem creați pentru conectare și în lipsa acesteia nu putem supraviețui.

Atunci când lucrez cu părinți orbiți de vraja perfecțiunii și a autosuficienței, le descriu noțiunea de „atașament”

folosind porumbelul ca simbol pentru explicațiile mele. Un porumbel care se poate înălța în văzduh pentru că a învățat să-și folosească ambele aripi și care simbolizează cele două funcții importante ale legăturii părinte-copil: *dependența și independența*. Dacă una dintre aceste aripi este lezată, copilul nu-și va putea lua zborul pentru a porni în călătoria descoperirii de sine. Fiecare pui de om are nevoie să știe că se poate baza pe „ai lui“, că aceștia vor răspunde chemărilor lui emoționale — că nu se pierde această legătură (dependența eficientă). Un asemenea sentiment de siguranță îi dă copilului curajul de a explora lumea și de a-și construi autonomia, independența și autoritatea interioară. Aripile noastre de adulți pot fi rănite, deoarece am fost alungați mult prea devreme din cuib ori fiindcă părinții noștri nu au putut cultiva apropierea și intimitatea emoțională; sau pentru că, dintr-o nevoie tardivă de conectare simbiotică, ei nu ne-au investit cu încrederea necesară pentru a ne lua zborul.

Alungarea din cuib se poate manifesta în multe feluri: de la forțarea bebelușului să doarmă singur, la expatrierea psihologică a acestuia la bunici ori la o creșă săptămânală și până la privarea lui de cuvintele noastre pline de apreciere și validare emoțională. Asemenea exprimări verbale sunt tare importante și lipsa lor este o traumă adâncă pentru mulți adulți. Experiențele în care părinții ne mângâiau doar în somn sau nu ne apreciau verbal ori nu-și exprimau mândria direct față de noi definesc copilăria celor mai mulți dintre adulții de azi. Experiențe care au devenit și mai frustrante, din cauza momentelor în care părinții păreau să fie mai mândri de verișorii noștri, copiii din vecini sau colegii de clasă (care mereu erau mai buni, mai deștepți și mai curajoși) — aceste comparații asociate

cu lipsa de exprimare emoțională au puterea de a leza grav legătura părinte-copil. Și, cu timpul, ajung să devină pietrele de moară care ne blochează conectarea cu noi înșine și cu cei dragi.

Vreau să vă asigur că intenția mea nu este de a-i condamna sau judeca pe părinții noștri, deoarece ei au făcut ce au știut și cât au putut mai bine la momentul respectiv. Ceea ce mi-am propus este doar să contribui la o mai lucidă înțelegere a psihologiei personale și la o oarecare eliberare de sub cenușa apăsătoare a trecutului. Printre primele mele amintiri despre mama, este și una legată de dorul sfârșietor pe care-l căram în suflet pe perioada în care eram despărțiți; eu locuiam la bunicii materni, și părinții mei, în anexa unei case care ulterior avea să devină căminul familiei noastre. Acum știu că nu a fost o perioadă mai lungă de câteva luni, dar pentru copilul din mine a fost o veșnicie. Așa cum, poate, li s-a întâmplat multora dintre noi, părinții mei în timpul săptămânii erau la muncă și abia sâmbăta veneau să mă ia cu ei acasă, acolo unde eram împreună până duminică după-amiaza. Iar acele câteva ore de conectare erau umbrite de anxietatea mea de separare și de senzația că în foarte scurt timp ne vom despărți din nou, deci... ce rost mai are să mă bucur? Multă vreme am re trăit această perioadă din viață ca fiind una dintre dramele copilăriei mele, iar în interiorul meu era o cenușă densă de tristețe, furie și frustrare față de mama — care se manifesta printr-o atitudine distantă din partea mea și prin retrageri repetate din îmbrățișări și discuții despre suflet.

Într-una dintre deplasările mele la Satu Mare, mi-am luat inima în dinți și, în timpul unei conversații libere la masa din bucătărie, am îndrăznit a aduce în discuție separarea din copilărie și, într-o manieră plină de vulnerabilitate,

am turnat în cuvinte durerea mea — deja eram după ani buni de dezvoltare personală și autocunoaștere. Avea să fie prima discuție de agest gen, în care nu-mi îndreptam armele psihologice împotriva mamei, ci îmi adunam curajul de a-i spune ce am simțit, cum a fost pentru copilul din mine acea bucată a vieții. Spre surprinderea mea, mama s-a emoționat nespus de tare și printre lacrimi a strecurat următoarele vorbe: „Crezi că pe mine nu m-a durut, că nu-mi era dor de tine? Dar nu aveam ce face!“ Abia după ce am citit durerea de pe chipul ei și i-am văzut suferința, am putut să o iert și, astfel, să dizolv cu timpul negura dintre noi. Copilul din mine era dornic să afle că și mama i-a dus dorul, dar ca adult habar nu aveam de această nevoie, eram inconștient și prin urmare simțeam doar dorința de a mă afla la o distanță sigură de mama.

Nu consider că o astfel de discuție reprezintă strategia cea mai bună de reconciliere a tuturor legăturilor părinte-copil — este doar un exemplu. Sper însă că veți găsi și voi îndrăzneala de a vă apropia de copilul interior și de a-i rosti pe un ton cald cuvintele lui Thich Nhat Hanh: „Micuțul meu copil rănit, mă aflu aici pentru tine, sunt gata să te ascult. Te rog, mărturisește-mi toată suferința și durerea ta. Sunt chiar aici, ascultând cu adevărat.“ Iar mai apoi, tot ce aveți de făcut este să-i ascultați răspunsul fiind prezenți — cu inima deschisă și mintea luminoasă. Un răspuns care poate să apară pe moment sau în timp; poate fi extrem de clar sau mai vag; învăluit într-un vis, într-un citat dintr-o carte sau într-un enunț auzit din întâmplare.

La mine, răspunsul a venit sub forma unui vis. Dintotdeauna visez mult și intens — acesta este și unul dintre motivele principale pentru care am ales să-mi fac terapia personală cu un psiholog care se pricepe la analiza viselor.

Contextul dintr-un anumit vis m-a catapultat în casa copilăriei mele, mai exact în camera în care am adormit multă vreme singur și unde o vreme au fost așezate două paturi, dar niciunul dintre acestea nu părea să-mi ofere siguranța necesară pentru un somn lin și odihnitor. În vis era noapte și întuneric, dar pe sub ușă se strecura timid o dără de lumină care-mi transmitea că dincolo este cineva. Și de la o secundă la alta simțeam tot mai puternic apropierea cuiva, ce părea să fie amenințător și zgomotos și care la un moment dat trântea puternic ușa de perete și, ajuns în camera mea, striga cu putere: *Sunt Dracu'*. Iar eu, panicat și transpirat de frică, mă trezeam țipând din toți rărunchii după mama.

Este un vis cu un mesaj puternic pentru mine, și apariția acestei ființe imaginare care întruchipează spiritul răului simbolizează nesiguranța mea, manifestată în viața reală printr-o teamă de conectare ce este rezultatul unui atașament lezat, al unei desprinderi timpurii care mi-a indus frica de moarte. Aveam teama pe care o trăiește un copil în urma pierderii bazei sale de siguranță, a protecției simbolizate prin figura adultului responsabil de atașament — pentru mine, era mama. O teamă care nu se evaporă odată cu ieșirea din copilărie, aceasta doar se camuflează, ascunzându-se astfel într-o manieră perversă în mintea noastră de adult. Este adevărat că o ieșire prematură din cuibul sigur al familiei poate duce la dezvoltarea timpurie a unor deprinderi de supraviețuire, dar cu siguranță acestea nu reprezintă baza unei independențe sănătoase, ci sunt doar niște mecanisme de supraviețuire care foarte ușor pot fi văzute de specialiști drept o dovadă a unui atașament de tip evitant.

Părintele anxios sau adultul cu teamă de abandon

În linii mari, am putea spune că legătura interumană de tip anxios este caracteristică persoanelor de sex feminin, iar atașamentul evitant, celor de gen masculin. În realitate, putem întâlni multe femei care fug de conectare și bărbați care sunt îngroziți de singurătate. Pentru o viață în care dependența și independența să facă împreună casă bună, avem nevoie ca, înainte de separarea de părinți, să ne încărcăm cu suficient de multă căldură sufletească și să avem în inimă mesajul că, oricând simțim nevoia, ne putem întoarce în mijlocul familiei pentru a ne alimenta bateriile psihologice cu energie pozitivă.

Unii dintre noi ajung să iasă din cuib cu o senzație puternică de neîndestulare și să nu se poată sprijini pe propriile picioare (aripi) în călătoria vieții. Mă refer la acei semeni care au convingerea că nu pot risca să facă ceva pe cont propriu, deoarece în adâncul sufletului sunt de părere că ei pot zbura doar dacă se agață de un alt zburător, cultivând astfel inconștient sentimente de neputință și neajutorare. În mod cert, și aici nesiguranța a pus stăpânire asupra psihologiei individuale, doar că în acest caz domnește nevoia de simbioză, de exclusivitate și de uniune totală. Este povestea adulților care în copilărie primeau constant mesaje de genul: „Nu ești suficient de mare, nu te descurci fără mine.” Ceea ce a generat convingerea că orice discrepanță între noi și figura de atașament sau o altă persoană de referință este o dovadă de pericol și amenințare, activând automat o presiune pentru eliminarea neînțelegerilor. Ca strategie de diluare a diferențelor și de menținere a unei simbioze iluzorii, acești copii au învățat

că, dacă se reneagă pe sine și devin o copie fidelă a celorlalți, au mai multe șanse de supraviețuire. Astfel, disponibilitatea continuă și rolul de copil ideal ajungă să umbrească de tot copilul real, care devine extrem de sensibil la micile fluctuații ale dispoziției afective a celorlalți și care trăiește cu teama că ceilalți nu vor să-i fie atât de apropiați pe cât ar avea el nevoie.

La vârsta adultă, ajungem să resimțim numeroase emoții negative atunci când interacționăm la nivel relațional, și supărarea este sentimentul cheie care frecvent duce la verbalizarea unor lucruri ce mai târziu sunt regretate. Adultul cu atașament anxios neagă vehement nevoile copilului interior, deoarece este puternic rușinat de existența acestuia. Ajungând astfel să se nege și pe sine, exprimă la nivel relațional o atenție crescută față de starea de bine a celorlalți și o ignorare a confortului personal. Îmi aduc bine aminte de mulți pacienți din timpul activității mele terapeutice, cu atașament de tipul respingerii personale, care erau îngroziți de ideea de a se iubi pe sine sau de verbalizarea clară a nevoilor și intențiilor personale. Ei sunt cei care spun „da“ atunci când gândesc „nu“, care se răzgândesc ușor sau care par să fie definiți printr-o funcționare de tip ambivalent (anxios) și au tendința de a-i face responsabili pe ceilalți de eșecurile sau insatisfacțiile personale.

Părintele cu atașament sănătos sau adultul disponibil emoțional

Adultul cu atașament de tip anxios riscă să se identifice exclusiv cu rolul de părinte și ajunge să trăiască pentru și prin copil. În timp ce adultul cu teamă de conectare evită cu măiestrie apropierea față de copil, minimizând

importanța sprijinului emoțional. Ambele tipuri sunt dovezi de inconștiență relațională și, în absența lucidității, duc la suprasolicitarea uneia dintre aripile de dezvoltare a copilului: părinții anxioși uită să investească cu încredere copilul și se blochează într-o dependență ineficientă, în timp ce adultul din cea de-a doua categorie cultivă forțat independența copilului. Frica majoră a părintelui angoasat sau ambivalent este că dacă „pierde copilul” se pierde și pe sine, iar a celui evitant este că dacă „se apropie” prea mult nu va mai exista pentru sine. În ambele cazuri, vorbim de un conflict între dependență și independență și miza este supraviețuirea personală, iar atât timp cât nu conștientizăm această luptă și nu alegem să ne înțelegem nevoile de atașament și să ne asumăm responsabilitatea față de acestea, riscăm să blocăm și copiii în acest tumult relațional.

Un părinte angoasat, care nu-și recunoaște starea emoțională și nu alege conștient să facă ceva pentru sine, riscă să lezeze stilul de atașament al copilului său și implicit al generațiilor viitoare. În interacțiunea cu copilul, acesta are comportamente definite de nesiguranță și ambivalență, ajungând adesea să ignore sau să interpreteze incorect semnalele venite din partea celui mic. Aceștia sunt părinții care consideră că niciun alt adult nu este de încredere atunci când vine vorba despre interacțiunea cu copilul lor, și acest mesaj este implicit transmis și copilului: „Nimeni și nimic nu este suficient de bun/potrivit pentru tine, în afară de mine.” Poveștile lor de viață, neanalizate și neasumate, sunt pline de un trecut încărcat și apăsător, care adesea duce la intruziuni în viața copilului. În teoria imago, dezvoltată de Harville Hendrix și Helen L. Hunt, acest părinte este numit maximizator. În viziunea mea, este părintele care are tendința de a se suprainplica în

interacțiunea cu copilul său, ca strategie de compensare a ignorării personale.

Părintele distant și indisponibil emoțional, care nu recunoaște nevoia de atașament a copilului, riscă de asemenea să cauzeze multe daune relaționale. Aceștia sunt adulții pe care, dacă-i întrebăm de propria copilărie, nu au prea multe amintiri și au tendința psihologică de a crede că s-au dezvoltat fără nicio contribuție semnificativă din partea celor din jur. Aceștia se deosebesc de părinții anxioși (care se lasă purtați de valul emoțiilor) printr-o radicalitate și o funcționare aproape extremă în plan cognitiv. Sunt adulții care raționalizează orice emoție și adesea o consideră lipsită de utilitate. În teoria imago sunt cunoscuți drept adulți minimizatori, care adesea uită de importanța relațiilor, deoarece dacă și-ar permite să se ocupe de acestea ar avea de înfruntat un vulcan de nevoi personale renegate din copilărie.

Pentru ca un părinte să evite capcanele stilului său de atașament insecurizant și să poată face diferența între nevoile sale și ale copilului, este necesară cultivarea lucidității și o curiozitate sporită față de înțelegerea de sine. Părintele cu atașament sănătos și sigur este adultul conștient de istoria sa de viață, capabil să spună o poveste coerentă despre sine, chiar dacă a avut perioade dificile în copilărie. Siguranța dobândită în urma asumării personale și cultivarea stării de prezență conștientă aduc cu ele speranța unei relaționări sănătoase cu copilul și cultivarea unui atașament securizant în relația cu acesta. Vorbim de părintele care se lasă ghidat de intuiție și de știință, adultul care oferă și riscă, atunci când urmează ca puișorul său să-și ia zborul.

CAPITOLUL 6

Dependență = Independență

Flexibilizarea legăturii sau felul în care siguranța emoțională stârnește curiozitatea față de viață

PRIMII 3 ANI

Nevoi esențiale ale copilului: posibilitatea de explorare, de revenire și de împărtășire

ODATĂ CE RELAȚIA A TRECURT TESTUL atașamentului, aceasta este deja suficient de solidă încât călătoria să ne ducă spre următoarea provocare, numită perioada desprinderii sau a explorării. Aici legătura se confruntă pentru prima dată cu nevoia de distanțare, deoarece în mod firesc copilul s-a încărcat cu suficient de multă siguranță relațională încât să apară intenția de a funcționa din ce în ce mai autonom, păstrând în suflet credința că oricând are libertatea de a se reîntoarce la baza de siguranță. Această tendință de separare se consolidează în jurul vârstei de 3 ani, iar până atunci părintele conștient va putea deja să tolereze dansul apropierii și al distanțării și să susțină nevoia copilului, chiar dacă aceasta diferă de preferința personală. În caz contrar, dacă în inconștiența sa părintele își face prioritară nevoia sa de conectare, adesea se va ajunge din partea părintelui la episoade de

șantaj emoțional, de respingere sau învinuire ori rușinare — toate acestea fiind, în călătoria copilului, bariere pentru explorarea vieții. Vreau să menționez în modul cel mai clar că vorbim despre explorare și nu sfidare, iar copilul are nevoie ca părintele să creadă în el și în relația pe care împreună au construit-o. Când curiozitatea este psihologic sabotată, copilul fie învață că nevoile sale nu contează (și pentru a păstra relația se va abandona pe sine, fuzionând cu părintele); fie se va distanța și mai mult (pentru a-și diminua frica de absorbție relațională). Dacă în această perioadă a vieții observăm manifestări ale copilului care ne pot duce cu gândul la cele două extreme (ori face totul pentru relație ori pare total dezinteresat), atunci e util să reanalizăm etapa de flexibilizare și să eliminăm blând obstacolele impuse inconștient în relaționare.

Părintele distant sau adultul dezinteresat relațional

Un atașament sănătos este ca un start bun în viață. Același principiu, doar că în sens invers, este valabil și pentru atașamentul insecurizant. Când copilul simte siguranța emoțională transmisă prin prezența și disponibilitatea afectivă a părintelui, va găsi în interiorul său curiozitatea necesară în scopul de a-și exersa pentru prima dată zborul, și la început o va face foarte lin și ușor, mânat de o stare psihologică de bine. Acesta este exemplul unui atașament sigur în relația părinte-copil.

Însă, deseori zborul copilului sau nevoia de separare a acestuia nu este urmată de gesturi evidente de reapropiere. Acest fenomen psihologic se manifestă cu precădere atunci când părinții au frânat inconștient nevoia de explorare a copilului, dacă regulile erau prea multe, limitele prea

stricte și totul în jur părea să fie un teren minat cu pericole. Atunci când, copii fiind, noi înșine am avut de purtat serioase bătălii psihologice pentru dobândirea spațiului personal, și o eventuală reapropiere de cuib ne-a indus frica de absorbție sau contopire, căpătăm teama că reîntorși în brațele părinților s-ar putea să ne pierdem pe noi înșine și să ne fie restricționat accesul la explorare. Un asemenea copil devine un adult care preferă distanța fizică și emoțională, care nu găsește timpul necesar pentru a sta cu copiii și familia, deoarece este prins într-un program de muncă extrem de solicitant, și care mereu pare să fie preocupat de orice se află în afara unei relații. Este părintele care va răspunde nevoilor emoționale ale copilului prin mesaje de genul: „Ceri prea mult de la mine“; „Încerci să mă manipulezi mereu“; „Nu-mi rămâne timp pentru mine, deoarece tu ești mult prea dependent de relația noastră“.

Vorbesc despre adulții ca mine, care multă vreme și-au ascuns nevoia de apropiere și intimitate emoțională, de teamă că ceilalți vor ajunge să le ceară mai mult decât pot ei oferi. Multă vreme mi-am înconjurat existența cu o indisponibilitate față de persoanele care păreau să fie calde emoțional și cu o deschidere mare față de adulții reci, critici și disprețuitori, care-mi transmiteau siguranța faptului că niciodată nu mă vor lăsa prea aproape de ei. Mereu am preamărit autonomia personală și libertatea de mișcare, dar mă cuprindea panica atunci când o persoană semnificativă voia să-și exprime direct și deschis dorințele față de mine. Undeva în adâncul meu, copilul interior era traumatizat de nevoile adulților din propria copilărie și, inconștient, re trăiam această suferință atunci când cineva îmi cerea ceva și mă simțeam incapabil de a da un refuz; iar dacă totuși o făceam, era pe un ton agresiv și extrem de

dur. Nu o dată mi-am auzit prietenii și oamenii dragi spunând: „Uneori privirea ta este ca o sabie tăioasă.“ Adevărul din spatele poveștii mele creionează o existență în care cu greu mi-am putut lua zborul, deoarece, încă de când eram în pânțelele său, mama era convinsă de faptul că va naște un fiu care-o va salva de dificultățile vieții. Multă, multă vreme, m-am simțit responsabil pentru starea de bine a mamei, a bunicii și a mătușii mele — acestea fiind persoanele care, cu schimbul, au fost responsabile de educația mea —, iar odată ce am simțit că mi-am dobândit independența, am fost dispus să o apăr cu orice preț. Așa se explică și de ce îmi era atât de dificil să-i povestesc mamei mele despre reușitele mele școlare și profesionale. De ce îmi era mai ușor să le împărtășesc altora momentele mele de fericire, iar pe această cale ocolitoare ajungeau într-un final și la mama. De mic am învățat că revenirea și împărtășirea nu există sau sunt extrem de riscante, deoarece te poți pierde și astfel îți uiți direcția de zbor.

În situația mea se află mulți părinți, care brusc s-au trezit cu responsabilitățile aferente susținerii unui copil și care odată cu nașterea celui mic au trăit un mare șoc personal și relațional. Adulți care se izolează emoțional și care astfel își frustrează copiii, prin impunerea unei distanțe spartane, dar care inconștient rămân loiali copilului interior.

Părintele fuzional sau adultul urmăritor

Un părinte urmăritor este dispus să facă totul pentru a-și păstra copilul aproape. La fel ca în cazul adultului cu atașament anxios, și aici teama de abandon este emoția cheie care dictează pașii dansului relațional. Chiar dacă în calitate de copil acesta a trecut cu bine peste etapa de atașament, provocările mari au survenit în *păstrarea* atașamentului —

îi este greu să-și permită distanțarea sănătoasă și adesea își inhibă nevoia de explorare și curiozitatea naturală față de mediu. Acesta este adultul care în copilărie a fost gonit din cuib înainte de a fi cu adevărat pregătit sau care nu a fost primit cu deschidere din partea părinților la reîntoarcere. Ca strategie de încurajare a explorării forțate și a desprinderii psihologice, adulții responsabili de soarta lui l-au tratat cu indiferență, răceală emoțională sau ironie față de nevoile lui de conectare relațională. Este copilul care a crescut cu mesaje de genul: „E timpul să te joci singur”; „Deja ești mare și trebuie să fii un copil ascultător”; „Trebuie să ai grijă de frații tăi, nu mai ești un copil”. Nu voi uita niciodată vorbele unei tinere care era paralizată de frica pierderii iubirii paterne și care-mi povestea plină de suferință cum nu a îndrăznit toată viața să-i spună „nu” tatălui ei; cum a tolerat fiecare mesaj de invalidare venit din partea acestuia și cât de invizibilă și neimportantă s-a simțit, comparativ cu frații ei vitregi. Cum și-a renegat nevoile și pasiunile în copilărie și cum face exact același lucru ca adult, în relația de cuplu și în relația cu copilul. Cum se trezește cu spaimă și sare din pat, atunci când partenerul ei este deja plecat la muncă, și cum se simte paralizată de rușine, de fiecare dată când își duce fetița la grădiniță și ea vine la terapie. Cum este măcinată de gelozie când partenerul întârzie să ajungă acasă ori atunci când urmează să plece într-o delegație de mai multe zile.

Copilul fuzional ajunge adultul urmăritor, ce riscă să-și lezeze relațional, la rândul său, copilul și să submineze dorința de explorare a acestuia — printr-un comportament de tip elicopter, în care urmărește și intervine obsesiv de fiecare dată când copilul dă semne de explorare independentă. Inconștient, părintele ajunge să saboteze nu doar

momentele de joacă individuală ale copilului, ci și interacțiunea cu cei din jur. Adultul fuzional trăiește cu teama că, dacă nu va menține constant contactul cu copilul, relația lor se va răci într-un mod irecuperabil. Astfel, putem înțelege mai ușor din ce cauze unii părinți, cu precădere mamele, preferă ca într-o relație să nu existe granițe.

Părintele îndrăzneț sau adultul curios

Este adultul conștient, care se încrede în relația solidă construită împreună cu copilul și este mereu curios să afle descoperirile personale ale copilului. Părintele privește cu siguranță copilul la despărțire și-l întâmpină cu dor în momentele de revedere. Este o etapă de relaționare extrem de amuzantă, dacă e să o privim din exterior, deoarece copilul este tentat să spună mereu „nu“, iar părintele este încurajat să verbalizeze cât mai des cuvântul „da“. În mod clar, pentru a tolera o astfel de dinamică relațională, adultul are nevoie să înțeleagă nevoile de dezvoltare ale copilului, să-și cunoască propriile experiențe din copilărie și să îndrăznească să răspundă într-o manieră asumată și neautomată. Există un mare pericol de inversare a rolurilor, atunci când părintele își pierde luciditatea și verbalizează repetitiv un „nu“ — fiind furat de trecut și tentat să-și vindece astfel, prin copil, rănilor relaționale. Însă această vindecare este una iluzorie, deoarece în fapt frica de abandon crește.

Este etapa de relaționare în care îndrăzneala părintelui generează și oglindește îndrăzneala copilului, procesul fiind valabil și invers. Atât cel mare, cât și cel mic au un angajament psihologic pentru procesul de descoperire, dar adultul își asumă și rolul de model pentru ceea ce numim flexibilitate relațională.

CAPITOLUL 7

Devenire = Conștientizare

Devenirea sau *formarea identității personale*

PRIMII 4 ANI

*Nevoi esențiale ale copilului:
oglundirea, aprecierea, siguranța relațională*

DUPĂ CE RELAȚIA A TRECUT și de proba apropierii și distanțării, cu ajutorul puterii relaționale se produce „nașterea psihologică” a copilului, deoarece între vârsta de 3 și 4 ani ajungem în etapa de conturare a identității. Iar răspunsul la întrebarea *Cine sunt eu?* este posibil doar dacă mă pot raporta la „celălalt”. Această perioadă este definită de nevoia copilului de a fi oglindit. Deoarece încearcă diferite forme ale sinelui, el are nevoie să descopere cine este și cine nu este, cât de asemănător și cât de diferit este de părinții săi. Părintele prezent va putea să observe și să valideze experimentele de identitate ale copilului, oglindind imaginea cu care cel mic se identifică. Dacă părintele eșuează în mod repetat cu această sarcină — și, de teamă să nu bulverseze copilul, va evita să spună „Aaa... ce mormoloc simpatic avem aici”, alegând să declare sus și tare „Tu ești un băiețel serios, și nu o lichea” — atunci copilul fie va dezvolta un tipar definit de rigiditate,

prin care își impune identitatea, fie va renunța la aceasta, alegând un sine difuz. La fel ca în etapele anterioare, și de această dată, părintele poate adopta ulterior un alt comportament, dacă el însuși conștientizează unde s-a împotmolit și dacă își găsește curajul de a oferi ceea ce nu a primit, atât copilului său, cât și „copilului interior“.

Părintele controlor sau adultul rigid

Mantra personală care descrie cel mai bine nevoia copilului din etapa de formare a identității este compusă din trei cuvinte: „Acesta sunt eu.“ Iar marea durere relațională apare atunci când cel mic este nevoit să constate că are o existență invizibilă. În consecință, pentru a-și forma identitatea, ajunge fie să o împrumute pe cea a părintelui, fie să-și impună identitatea personală — acest efort ajungând să-l transforme la maturitate într-un individ rigid și adesea obsedat de nevoia de control. Deseori, își asumă sau pozează în rolul autorității, existând o singură realitate și un singur adevăr: cel personal. Este deconectat de la propriile emoții și e perceput ca fiind extrem de puțin sau aproape deloc empatic față de suferința copilului și a celor din jur. Nu tolerează spontaneitatea, incertitudinea și vulnerabilitatea, în ceea ce privește atât propria persoană, cât și persoanele din jur. Are o viață extrem de planificată, în care orice eroare trebuie imediat semnalată și într-o oarecare măsură pedepsită.

Unul dintre bunii mei prieteni se potrivește destul de bine acestui tipar de adult și, în timpul uneia dintre discuțiile noastre libere despre vulnerabilitatea personală, mi-a relatat cu o voce tremurândă că nimic nu-l rușinează mai mult decât situațiile în care ceilalți nu-l ascultă sau îl tratează

cu indiferență. Aceasta este povestea tristă a copiilor care din varii motive nu se „potriveau” stereotipurilor culturale și care au ajuns să fie forțați să se adapteze la normele sociale. Iar dacă îndrăzneau a se manifesta pe sine, riscuau să piardă iubirea și conectarea parentală. Aceștia sunt adulții cărora în copilărie nu li s-a permis să fie întregi, fiind nevoiți să-și renege părți ale sinelui pentru a câștiga aprobarea părintească. Mă refer la părinții care au crescut în familii în care fiecare apreciere era condiționată și tentativele de asumare personală erau aspru rușinate or criticate, iar abuzul emoțional ajunsese să fie văzut ca strategie eficientă de maturizare psihologică. Comportamentele de control pot fi extrem de subtile și adesea se manifestă prin retragerea într-o carapace psihologică, minimizarea sentimentelor și respingerea contactului afectiv. Este adultul care în comunicarea cu ceilalți preferă monologul și care adesea își caută aliați compătitori — convingerea de bază fiind aceea că nu merită acceptare necondiționată și iubire, că nu are dreptul să fie el însuși.

În interacțiunea cu copilul evită violența fizică, dar adesea este orbit de comportamentele pasiv-agresive. În lipsa unei intenții asumate de transformare personală prin exerciții de mindfulness care să-i cultive flexibilitatea și empatia față de sine și față de copil, părintele controlor riscă să-i producă multă suferință relațională copilului său.

Părintele difuz sau adultul veșnic compliant

Cu siguranță, vă sunt cunoscuți adulții care par să le facă mereu pe plac celor din jur și care parcă sunt incapabili să facă diferențe între ei și ceilalți. Care par să nu fie conștienți unde se termină persoana lor și unde începe persoana

celuilalt. Acești părinți au o teamă uriașă de autoafirmare, nu-și permit să se dezvăluie pe sine, deoarece nu dețin o imagine clară a identității de sine. Sunt extrem de oscilanți și ușor pot fi percepuți ca având personalități multiple. Vorbim de adultul care își schimbă mult prea ușor starea emoțională, trecând cu viteza luminii de la bucurie, la furie, tristețe sau frică — fără a putea să găsească vreo legătură între aceste emoții și experiențele reale de viață.

Părintele care pare să nu existe și care poartă în suflet îngrijorarea că ceilalți nu-l văd și nici nu țin cont de nevoile lui, care pare submisiv, dar este însetat de dorința de a domina. Părintele care are, în mod constant, nevoie de feedback din partea partenerului sau a celorlalți adulți și care — deoarece nu-și conștientizează propriile granițe psihologice — ajunge să nu le perceapă nici pe ale altora. Este adultul care în mod continuu invadează teritoriul copilului și care pare să fie la rândul său invadat de părinții săi, de partener, copil sau alți adulți cu care interacționează. Adesea răspunde cu „Nu știu“ la întrebarea „Ce-ți dorești de la viață?“ și apoi, precum un cameleon, vrea tot ceea ce au sau își propun ceilalți.

Vorbesc despre părinții care încearcă din răspuțeri să fie ceea ce copiii lor își doresc, dar care în același timp sunt plini de resentimente deoarece nu pot să fie ceea ce ei își doresc cu adevărat. Astfel, adesea se schimbă rolurile și copilul pare să fie adultul, în timp ce părintele se comportă precum un copil. Ceea ce automat duce la o oglindire inexistentă sau total ineficientă.

Părintele conștient de identitatea sa psihologică

Chiar dacă în copilăria noastră nu am avut privilegiul de a ne descoperi identitatea de sine, viața ne scoate mereu în cale o a doua, a treia, a patra sau a „n“-a șansă pentru creștere și întregire personală. Iar responsabilitatea care ne revine este ca noi să fim conștienți de ceea ce ne-a lipsit și mai apoi să găsim în prezent strategii creative de cultivare a identității de sine. În această etapă a călătoriei relaționale — pe care o numim dezvoltarea identității — un părinte imperfect, dar conștient, înțelege și acceptă faptul că la această vârstă „jocurile de rol“ ale copilului nu au nimic de-a face cu devenirea lui în viață. Iar validarea și oglindirea sunt necesare pentru a reduce riscul de apariție a problemelor de identitate ulterioare. Cu alte cuvinte, este momentul în care părintele poate împiedica manifestarea unei structuri psihologice rigide sau difuze la copil.

Legătura emoțională rămâne o nevoie esențială, iar părintele conștient dă dovadă de o conectare caldă și blândă, prin asumarea rolului de spectator în fața unui teatru de personalități probate cu încredere de copil. În tot acest timp, este necesară atât prezența conștientă a adultului, cât și participarea sa la jocul imaginar al copilului, demers prin care-i comunică acestuia că identitatea sa este bine primită și necondiționat acceptată de părinți.

Părintele lucid este conștient și de importanța anumitor limite, care nu fac altceva decât să ofere o structură mediului de viață al copilului. Am simțit nevoia de a aminti aici despre utilitatea limitelor, deoarece unele dintre rolurile pe care copilul le testează pot avea o influență negativă

asupra membrilor din familie — și aici mă refer cu precădere la ceilalți copii din sistemul familial. Îmi amintesc destul de bine că, la câteva luni după ce am împlinit vârsta de 4 ani, s-a născut sora mea. Acum văd situația ca psiholog, dar în mod evident pe atunci încă eram în plin proces de asumare a identității și îmi imaginam că „sunt adultul“ care poate decide cine va face sau nu parte din familie. Iar în timp ce mama era internată în spital pentru nașterea mezinei, fantasmam cum odată ajuns acasă bebelușul va părăsi familia, deoarece un copil era deja suficient. Când am constatat că părinții mei nu iau în serios vorbele mele, am început a-i informa că la următoare vizită la bunici (care locuiau la bloc) voi avea grijă să-i fac vânt surorii mele de la etaj — mai exact o voi arunca de la balcon. Acela a fost momentul în care părinții mei au ales să impună o limită, transmițându-mi următorul mesaj: „Da, adulții pot lua multe decizii care să nu-ți placă. Dar atunci când vine vorba despre surioara ta, ea are nevoie să o iubești, să-i porți de grijă și să o protejezi.“ Acesta a fost un mesaj pe care l-am interiorizat extrem de puternic și ulterior a modelat semnificativ atât relația cu sora mea, cât și interacțiunile mele în calitate de psihoterapeut. Cu siguranță, atunci și acolo, părinții mei nu aveau idei de impactul mesajului pe care-l transmiteau, dar acest exemplu ne arată că o limită blând trasată poate contura semnificativ structura identității noastre.

CAPITOLUL 8

Putere = Imperfecțiune

Puterea sau *descoperirea competențelor personale*

PRIMII 6 ANI

Nevoi esențiale ale copilului: primirea de feedback pozitiv, aprecieri verbale, încurajări

A PATRA MARE STAȚIE în călătoria relațională este etapa de competență. Odată ce am descoperit cine sunt, am nevoie să-mi dovedesc și puterea. Ca situate în timp, suntem în preajma vârstei de 4-6 ani, atunci când expresia preferată a copiilor este: „Eu pot face asta!“ Dacă părintele este conștient de această etapă și satisface nevoia copilului de apreciere a reușitelor, de oglindire a calităților și de evidențiere a progreselor, atunci putem afirma că toate așteptările majore ale copilăriei au fost satisfăcute. Aceasta este etapa în care-i încurajez pe părinți să nu se zgârcească în a folosi lauda și să se bucure autentic alături de copil, pentru cât mai multe dintre progresele sale. Dacă nevoia de apreciere nu este satisfăcută, mintea copilului produce unul dintre cele mai nocive gânduri („Nu sunt suficient de bun“), ceea ce poate deschide calea fie spre o personalitate competitivă („Niciodată nu fac suficient“), fie spre

una pasivă sau manipuloare („De ce să mai încerc, dacă oricum nu iese bine?“).

Părintele critic sau adultul competitiv

Părinții se pot simți uneori amenințați de inițiativa copilului și de intenția acestuia de a-și dovedi puterea și competența. Adesea părinții nu conștientizează acest mecanism al fricii personale și recurg automat la o strategie relațională prin care în mod selectiv pedepsesc sau favorizează anumite manifestări ale copilului, care sunt bazate pe stereotipurile de gen sau pe preferințele subiective ale adultului. Știți la ce mă refer — la acele momente în care, dacă faci ceva ce-i place părintelui, acesta îți zâmbește și parcă te iubește mai mult, iar dacă te implici într-o activitate cu care adultul nu este de acord, citești instantaneu dezaprobare pe fața acestuia. La mine în familie, pentru ca un copil să fie plăcut, trebuia să fie în special „cuminte“, să nu întrerupă niciodată adulții, să înțeleagă din priviri ce i se comunica și ce are de făcut. Astfel, în mod evident, băiatul Gáspár era mereu exemplul ideal de copil cuminte, ba chiar un mic adult, care nu încurca lumea, dar care nici nu și-a trăit cu adevărat copilăria.

Aceasta e perioada în care copilul solicită psihologic aprobarea părintească și este esențial ca aceasta să includă un repertoriu suficient de mare de comportamente, încât copilul să poată să-și descopere înclinațiile naturale. În absența unui astfel de mediu, copilul va crește cu o serie de răni sau sechele psihologice în ceea ce privește competențele sale. Una dintre aceste sechele este reprezentată de un nivel crescut de competitivitate — într-un asemenea mediu se va dezvolta adultul care aparent se află în

competiție cu toți și cu toate. Deoarece din copilărie a învățat că, dacă vrea să fie apreciat, „trebuie” să fie cel mai bun, să câștige aprecierea celorlalți, să aibă rezultate excepționale (pentru că, altfel, înseamnă că este lipsit de valoare). Mă refer cu precădere la aceia dintre noi care au convingerea că, pentru a fi iubiți, trebuie să fie perfecți. Iar acest scut al perfecțiunii ascunde multă nesiguranță, rușine și vinovăție față de acele părți ale noastre despre care, în interacțiunile din copilărie, am învățat că trebuie ascunse deoarece „lumea” nu le place. Marea capcană psihologică în acest caz este următoarea: cu adevărat nu contează cât de multe reușite ai acumulat, deoarece, din disperarea de a evita eșecul, ai minimalizat orice bucurie și ai reprimat puternic sentimentul succesului.

Astfel, mânat de iluzia perfecțiunii și alimentat de dorința psihologică de a obține validarea tuturor, adultul competitiv ușor poate fi descris drept un părinte critic, care ajunge să manifeste la rândul său aceeași atitudine de genul „Niciodată, nimic nu este suficient”, chiar față de propriul copil. Părintele critic este ușor de recunoscut, datorită mesajelor de genul „Nici măcar nu ai încercat” sau „Nu poți să faci nimic corect” — enunțuri care maschează multă suferință și disperare acumulată de adult în copilărie. Îmi place tare mult felul în care teoria imago descrie metaforic critica drept simbol al lacrimilor nevărsate ale copilăriei. Din păcate însă, comportamentul de critică este și cel mai nociv factor pentru orice relație interumană, potrivit investigațiilor amănunțite realizate de dr. John Gottman, deoarece aceasta evidențiază doar incompetența noastră.

Dar, revenind la adultul competitiv, care trăiește ca și cum succesul ar fi singurul sens al vieții, nu este de mirare

faptul că acesta vrea ca și copilul lui să fie „cel mai bun“, să fie un adevărat câștigător, și datoria părintelui este de a-l transforma pe cel mic într-un campion. Astfel, părințele evită să-și aprecieze sau să-și laude copilul, de teamă să nu i se urce la cap, convins de faptul că feedback-ul pozitiv este un obstacol în atingerea excelenței. Însă în mod cert lipsa aprecierilor calde și empatică și preamărirea perfecțiunii reprezintă calea sigură spre o viață mizerabilă. Deoarece, exact așa cum spunea scriitoarea Elizabeth Gilbert într-un interviu realizat de Marie Forleo (expertă în marketing online și stil de viață), „în parenting, perfecționismul este ca un criminal în serie“.

Părintele manipulator sau adultul neajutorat

Dacă adultul critic este, în fapt, copilul care era apreciat selectiv de părinții săi, adultul neajutorat este copilul care în mod constant a dus lipsă de suport și sprijin în dezvoltarea sentimentului personal de putere. Ideea de competiție este, și de această dată, una obsedantă, doar că, la fel ca în relația dependent-codependent, aici adultul încearcă să o evite cu orice preț. Părintele neajutorat a învățat din copilărie că nu deține resurse personale pentru a deveni competitiv și, prin urmare, este mult prea periculos să-și asume riscul de a face lucruri noi sau mai puțin obișnuite, el preferând prudența și certitudinea.

Acest tipar de relaționare este specific adulților despre care obișnuim a spune că au o „anxietate de succes“, fiindcă fug de reușite. Aceștia sunt adulții care, copii fiind, erau mereu comparați de părinți și, în urma comparațiilor, ceilalți erau considerați mereu mai buni, mai inteligenți și mai descurcăreți. Astfel, au dobândit în timp un puternic

sentiment de neajutorare („Eu nu pot“), pentru a se conforma opiniei părinților și, implicit, lumii. Cu acest gând în minte și cu această mare durere în suflet, au ajuns în timp la convingerea că nici măcar nu mai are vreun sens să încerce să-și găsească direcția în viață, să practice un hobby sau să urmeze o facultate, deoarece mereu ceilalți vor fi mai capabili și mai descurcăreți. Suprasaturați de resentimente, ajung să trăiască „la mâna“ societății, dar deseori își compensează inferioritatea tratându-i pe cei din jur ca și cum aceștia ar fi 100% incompetenți. Mecanism psihologic care-i face ca, după o vreme, să devină maștri ai manipulării și sabotajului.

Aceștia sunt părinții care deseori evită să se joace cu copiii, fug de competițiile sportive, iar dacă totuși nu au scăpare, vor face tot posibilul ca „celălalt“ să pară prost, nepregătit sau incapabil. Este părintele care, în discuțiile de grup, preferă tăcerea sau, dacă se exprimă, vorbește doar despre reușitele sale, evitând cu măiestrie orice dovadă de vulnerabilitate sau eșec personal. În plan profesional, se blochează în zona sa de confort și adesea îl surprindem clevetind și subminând efortul celorlalți colegi. Unul dintre efectele negative resimțite de copilul crescut de un părinte neajutorat sau manipulator este faptul că cel mic nu-și poate exersa curajul, deoarece e îndemnat să relaționeze prin cedare sau prin exprimarea unei retrașeri elegante, ca manifestare a superiorității intelectuale. În situații de eșec, părintele neajutorat are tendința de a exagera suferința copilului și, în loc să valideze și să apoi să susțină „ridicarea“ copilului, acesta se pierde într-o alinare excesivă, dând eșecului o tentă eroică. Este cazul adulților care ajung să evite orice confruntare, văd vulnerabilitatea drept slăbiciune și caută cauza tuturor

problemelor în ceilalți. Aici vă puteți gândi la nenumărate filme americane, în care vedeți cum copilul lipsit de aprecierea familiei, în situații de competiție, evită să-și activeze resursele, preferând să-și saboteze adversarii prin fel și fel de tertipuri.

Părintele competent sau adultul imperfect și puternic

Părintele prezent este adultul care acceptă imperfecțiunea drept parte a condiției umane. Este persoana care își cultivă curajul ca virtute esențială în viață, care se încrede în faptul că orice competență este rezultatul unei practici repetate, care nu exclude eșecul sau greșeala și care a învățat că criticii nu contează. Aceștia sunt adulții care se raportează la vulnerabilitatea personală și la a celorlalți ca la o manifestare profund umană și care nu limitează succesul în viață; din contră, aceasta poate reprezenta calea spre adevărata încredere și prețuire de sine.

Adultul autentic și minunat de imperfect este ghidat de următoarea perspectivă, deosebit de bine structurată de Brené Brown (autoare pe care sunt convins că deja ați avut curiozitatea de a o descoperi pe Facebook sau pe motoarele de căutare):

„Vulnerabilitatea nu înseamnă să câștigi sau să pierzi, ci să ai curajul de a-ți afirma principiile și de a ieși în față, în condițiile în care ești conștient că nu ai niciun control asupra rezultatelor finale. Vulnerabilitatea nu este o slăbiciune, ci dimpotrivă, este măsura supremă a curajului.“

Atunci când se confruntă cu un eșec, copilul are nevoie să-și elibereze emoțiile activate, indiferent că ne referim la

frică, rușine, furie sau vinovăție — iar cea mai bună strategie este identificarea și verbalizarea acestora, apoi recunoașterea stării reale și acceptarea faptului că atunci când ne aflăm în procesul de învățare cu toții putem da greș, dar acest lucru nu trebuie să ne împiedice să continuăm. Asemenea emoții trebuie oglindite de către adult, și explicațiile pe care copilul le emite (prima ciornă nereușită și mâncată de molii) trebuie excluse.

Începând cu această stație a călătoriei relaționale, părintele devine conștient de faptul că procesul de dezvoltare a competențelor personale îi aparține copilului, că adultul nu poate parcurge acest proces în locul copilului, dar în mod cert cel mic are nevoie de suport și susținere. Copilul trebuie asigurat că încercarea sa este extrem de valoroasă și că manifestarea interesului și a curiozității contează mai mult decât rezultatul. În tot acest proces de dezvoltare a competențelor și de recunoaștere a puterii personale, copilul trebuie să beneficieze de îndrumare din partea părintelui, însă aceasta nu se transmite prin impunere. Relația părinte-copil e ca un laborator psihologic, în care încercarea și îndrăzneala de a dobândi noi abilități constituie baza tuturor experimentelor cu privire la explorarea și descoperirea talentelor celui mic.

Cea mai bună lecție de curaj și vulnerabilitate asumată copilul o poate primi din partea părintelui, deoarece ridicarea adultului după momentele de cădere este esențială nu doar pentru părinte, ci și pentru familie și, implicit, este un model de urmat pentru cel mic. Atunci când copilul vede la părinte un astfel de comportament, în fapt primește un mare cadou pentru viață. În cazul meu, tata nu a putut să-mi ofere un astfel de exemplu, mi-a oferit

multe altele, însă lecția ridicării după momentele de cădere am primit-o de foarte puțin timp. Teoretic, am descoperit că acest lucru este posibil datorită muncii de cercetare realizată de Brené Brown, iar partea practică am dobândit-o de la Harville Hendrix — psihoterapeutul de renume internațional care în 2015 a susținut alături de soția sa, dr. Helen LaKelly Hunt, în România o conferință de două zile și care mi-a devenit un model real de vulnerabilitate masculină asumată și de putere interioară pentru a depăși un moment profesional dificil. Aceasta este partea frumoasă a vieții: mereu putem învăța lecția competenței de la cei din jur, important este să ne păstrăm inima deschisă și mintea lucidă.

CAPITOLUL 9

Inteligența relațională = Eu + Noi

Importanța legăturii cu ceilalți

sau *grija față de semenii*

PRIMII 12 ANI

*Nevoi esențiale ale copilului: apartenența, stabilirea
relațiilor de prietenie și cultivarea relațiilor cu semenii*

PÂNĂ ÎN JURUL VÂRSTEI DE 6-7 ANIȘORI, copilul deja a fost echipat cu tot ce are nevoie pentru a pune bazele altor relații importante, construite pe siguranță, flexibilitate, amprentă individuală și încredere personală. Astfel, în următorii aproximativ cinci ani, copilul ajunge în perioada de exersare a acestor abilități relaționale și de cultivare a grijii față de semenii. Desigur, asta nu înseamnă că școlarul nostru nu mai are nevoie de suport și susținere din partea părinților, înseamnă doar că are nevoie de spațiu și de timp pentru a primi și integra o serie de noi informații de la cei de aceeași vârstă cu el. Nevoia lui este satisfăcută prin libertatea pe care o primește de la părinți, pentru a se bucura de ceea ce numim etapa de grijă și preocupare relațională. Este perioada în care copilul își asumă primele riscuri relaționale, își declară devotamentul față de prieteni, cu posibilitatea de a fi respins și cu toate

efectele pe care aceste declarații le implică. În această perioadă a călătoriei relaționale, părintele conștient învață să accepte noile relații ale copilului, fiind cu precădere deschis față de cel care poartă titulatura de „cel mai bun prieten” al copilului. Iar cel mai eficient mod de exprimare a acestei acceptări este de a include prietenul copilului în activitățile de familie și, uneori, chiar a sacrifica din timpul părinte-copil de dragul relației dintre cei doi proaspeți amici. Însă, atunci când în relația celor doi apar primii nori emoționali — de genul gelozie, respingere, invidie — este necesar ca părintele să-și arate disponibilitatea și să redeschidă cât mai repede porțile relaționării cu copilul. Dacă exprimarea preocupării relaționale este vătămată, cu mare probabilitate, copilul fie se va însingura, fie va deveni extrem de grijuliu față de semenii săi, alegând să se sacrifice pe sine de dragul celorlalți.

Părintele neîncrezător sau adultul ostracizat

Cuvântul cheie din această stație a dezvoltării este „apartenență” — simțul apartenenței este o nevoie cu care ne naștem. Fiecare ființă umană este configurată biologic pentru apartenență și conectare. Iar atunci când această nevoie este ignorată din varii motive, copilul suferă și, în timp, poate ajunge la o prăbușire psihică. Tendința naturală de conectare la semenii a copilului poate fi lezată fie printr-un comportament hiperprotector din partea adultului, fie prin exprimarea unor dezaprobări frecvente cu privire la posibii prieteni și verbalizarea de critici la adresa comportamentelor sociale ale copilului. Adesea, aceste leziuni relaționale se materializează printr-un deficit al copilului la nivelul abilităților sociale. Iar odată ajuns

la vârsta adultă, acesta va întâmpina numeroase dificultăți de exprimare și verbalizare a emoțiilor și sentimentelor față de semenii, apoi va eșua din nou și din nou în domenii esențiale, precum dependența sănătoasă și integrarea în grupurile de apartenență.

Mesajele cheie pe care părintele neîncrezător le transmite sunt: „Nu te poți baza pe nimeni, ceilalți sunt adversarii tăi”; „Tu trebuie să înveți să te descurci singur, în viață nimeni nu este de partea ta”. Adultul ostracizat nu vede utilitatea relațiilor interumane și se consideră un activist înverșunat al independenței. Astfel, cu mare probabilitate, își va educa copilul în același trend relațional. Mama mea, până la vârsta de 45 de ani, nu a avut cu adevărat prieteni, pe principiul că apropierea de oameni nu aduce decât necazuri. Bunica maternă nu are nici acum prieteni; are o serie de contacte sociale, însă toate sunt de suprafață și în stilul „să vorbim rar și să ne întâlnim doar ocazional pe stradă”. Tata a fost mult mai sociabil, însă (ca s-o citez pe mama) „aceia prieteni erau buni doar de cheltuit banii pe băutură”. Cu acest obicei relațional preluat de la persoanele de referință din familia mea, este evident că nici eu nu am fost vreun copil sociabil, ba mai mult, am învățat să mă retrag relațional și să evaderez într-o lume imaginară. Astfel, în jurul vârstei de 10 ani, cel mai bun prieten al meu era Pumukli, un personaj de desene animate, minuscul și roșcățel, pe care l-am decupat din ambalajul unei tablete de ciocolată ungurească. Pumukli era cel care auzea supărările mele, de care nu știa nimeni și pe care-l purtam la școală în penar. Când plecam de acasă, îi explicam că „Gáspár nu are voie să aibă prieteni!” — motiv pentru care relația noastră trebuia păstrată secretă. Și, deoarece în unele zile îmi era teamă că Pumukli se va supăra pe mine, din

când în când mai deschideam penarul și îi trăgeam câte un rânet prietenos. Astfel, am devenit un adolescent și un tânăr destul de singuratic. Nici nu vreau să mă gândesc cum aș fi fost acum, ca adult, dacă intuiția nu m-ar fi ajutat să-l descopăr pe roșcovanul meu prieten imaginar!

Ulterior, în calitate de psihoterapeut, am descoperit că mulți alți oameni s-au aflat în situații asemănătoare. Lumea noastră relațională adăpostește sentimente extrem de intense și unele nespuse de dureroase, pe care abia mai târziu am avut posibilitatea de a le explora. Adulții ca noi adesea au impresia că sunt diferiți de ceilalți — suntem fie prea lași, fie prea inteligenți, fie prea perseverenți, fie lipsiți de charismă. Din exterior ne vezi ca fiind independenți, însă în interiorul nostru zace un ocean de singurătate și riscul față de o serie de dependențe este uriaș (dependența de muncă, de internet, de substanțe halucinogene sau alcool, de jocurile de noroc, de pornografie, de adrenalină etc.). Este important de știut — pentru părinții de adolescenți, în special — că orice dependență apare datorită unui sentiment intens de deconectare, o izolare relațională care inconștient încurajează conectarea la „ceva ce nu este uman“. Acest fenomen ne arată încă o dată cât de mare este nevoia umană de relaționare și cum se denaturează psihologia noastră când conectarea este blocată.

Părintele de sacrificiu sau adultul indispensabil

Părintele de sacrificiu este copilul lezat în etapa de preocupare relațională, ce a învățat din propria experiență că relațiile emoționale după care tânjește au un preț. Este copilul care a învățat că, înainte de a primi, trebuie să ofere

mult și să se aștepte la cât mai puțin. Adesea, sacrificiul de sine reprezintă calea de inițiere și menținere a relațiilor de prietenie. În ciuda faptului că aparent este sociabil și se acomodează ușor în contexte sociale, are mai degrabă relații ocazionale de prietenie și doar una-două persoane îi sunt cu adevărat apropiate. Iar în aceste relații de intimitate amicală este dispus să renunțe și la sine, în favoarea aprobărilor venite din partea prietenilor. Este adultul terifiat de singurătate și, metaforic, am putea spune că nu există decât atunci când se oglindește în privirile celorlalți.

Părinții inconștienți, care au avut grijă de actualii adulți punându-și semnătura indispensabilității, le-au furnizat copiilor mesaje de genul: „Grija față de sine este păcătoasă”; „Trăirile și nevoile tale sunt mai puțin importante, în comparație cu ale celorlalți”. Acești copii au fost educați în spiritul a ceea ce numim sacrificiu de sine, de aceea, ca adulți, ei se simt „prost” dacă nu oferă totul și devin dramatic de recunoscători atunci când primesc ceva. Ei sunt acei semeni ai noștri care ne vânează nevoile și au grijă să ne îndeplinească dorințele, fiind mulțumiți să primească în schimb respectul și admirația tuturor. Aceștia sunt ca un magnet pentru persoanele neajutorate și agățătoare și riscă să facă o serie de lucruri în locul acestora.

Aceștia sunt părinții care trăiesc cu teama de excludere socială, de aceea își încurajează copiii să se implice în relații de prietenie și apoi să le păstreze cu orice preț. Desigur că, la o primă vedere, toate aceste idei poartă amprenta extraordinarului și a sănătății relaționale. Deoarece am putea spune că acești părinți își îndrumă copiii în spiritul inteligenței relaționale. Doar că, uneori, grija excesivă față de alții poate duce la o negare de sine, și această uitare

de sine duce mai devreme sau mai târziu la extenuare și epuizare. Aceștia sunt oamenii ce cară în spate sacul martiriului și care, din punct de vedere relațional, oferă peste măsură, ajungând într-un final la întrebarea: „I-am dat totul, de ce nu mă iubește?”

Părintele inteligent relațional sau adultul conștient de puterea relațiilor

Părintele inteligent relațional este conștient de faptul că apartenența este o nevoie înăscută a noastră, a tuturor, și prin urmare copilul său are nevoie de sprijin și susținere pentru a se integra într-o comunitate, adică în ceva mai mare decât familia sa de origine. Pentru a ajunge un adult bine integrat, copilul are de trecut cu brio prin stațiile anterioare ale călătoriei relaționale — atașamentul, explorarea, identitatea și competența — deoarece o apartenență reală necesită asumarea de sine, cu toate imperfecțiunile sale, iar sentimentul de apartenență este premergător acceptării de sine.

Astfel, copilul ajunge în momentul în care are de învățat lecția prieteniei, prin conexiunea cu semenii alături de care va parcurge o bună parte din călătoria vieții. Până acum, copilul a avut relații unidirecționale, bazate pe disponibilitate din partea celorlalți. Însă relațiile de prietenie sunt definite de principiul reciprocității — și apare acum o nouă regulă în jocul numit viață. Urmează procesul psihologic în care marea capcană este reprezentată de lozinca: „Fac orice doar să mă acceptați.” Însă inteligența relațională implică construirea de relații autentice, bazate pe sinceritate și respect mutual. Pe scurt, putem spune că supraviețuirea copilului, de aici încolo, depinde de cât

de bine învață lecția relaționării umane. Relațiile cu ceilalți vor facilita procesul său de dezvoltare personală, descoperind astfel noi părți ale sinelui.

Importanța relațiilor interpersonale am intuit-o mereu, având-o în suflet. Chiar dacă în copilărie și adolescență nu am cunoscut prea bine limbajul relaționării, în timpul facultății Divinitatea mi-a scos în cale oameni înțelepți care m-au ajutat să trăiesc ceea ce azi, împreună cu colega mea, Otilia Mantelers, numim “puterea relațiilor”, concept pe care l-am detaliat în conferințe noastre. Am avut șansa de a întâlni oameni conștienți de importanța prețuirii de sine, însă a trebuit să-mi cultiv și eu luciditatea, pentru a fi *mindful* și a putea face diferența între relațiile false și cele autentice. Unele dintre acele relații s-au încheiat, lăsând astfel loc altor oameni în viața mea, însă nu regret niciuna dintre experiențele mele de prietenie și îi sunt recunoscător fiecăruia pentru ceea ce am învățat. Iar dacă ar fi să numesc persoana care mi-a susținut cel mai mult dezvoltarea inteligenței relaționale, atunci permiteți-mi să o numesc pe supervizoarea, colega și prietena mea de suflet dr. Emöke Tarján, omul alături de care am învățat că relațiile pot fi mult mai calde și mai prietenoase decât mi-aș fi imaginat vreodată.

CAPITOLUL 10

Împreună = Eu + Tu

Intimitatea emoțională

sau primii pași spre relațiile romantice

PRIMII 24 DE ANI

*Nevoi esențiale: căutarea noului, explorarea sexuală,
cultivarea intimității emoționale și integritatea personală*

DUPĂ EXERSAREA ABILITĂȚILOR DE INIȚIERE și menținere a unor noi relații de conectare, psihologic suntem deja pregătiți pentru ceea ce definim a fi etapa intimității. Aceasta este și ultima stație a călătoriei relaționale, înainte de a ajunge la vârsta adultă. În acest moment, copilul are între 12 și 24 de ani, iar părintele ajunge să fie tot mai conștient de faptul că fiul sau fiica sa a atins nivelul de dezvoltare psihologică necesar pentru a-și exprima intimitatea și iubirea față de un partener de sex opus ori de același sex. Astfel, oricât de mare ar fi reticența părinților, este important ca aceștia nu doar să stabilească limite sănatoase, dar și să accepte și să încurajeze sexualitatea în devenire a pre-adultului lor. Legătura dintre părinți și copii este menținută cu condiția ca adultul să fie pregătit să vorbească despre o serie de subiecte ce țin de sănătatea

sexuală. Adolescentul are nevoie să știe că părintele este îngăduitor față de aspectele sexualității recent descoperite și că intimitatea sa va fi respectată. Iar mesajele cheie care trebuie să vină în continuare din partea părintelui ar fi de dorit să sune astfel: „Aici sunt, dacă ai nevoie de mine. Nu te resping și am încredere în tine că vei face alegerile potrivite.” Sarcina majoră a părintelui este aceea de a-l asigura pe adolescent de „normalitatea sa”. Deoarece grijile legate de aspectul fizic, de schimbările emoționale și de capacitatea de gândire pot aduce multe nopți nedormite în viața viitorului adult. Dacă părintele eșuează în a-i oferi adolescentului susținerea psihologică necesară, acesta poate ajunge la două extreme: fie devine extrem de rebel, datorită fricii de control parental excesiv; fie se retrage într-o carapace, de teamă să-și exprime unicitatea.

Părintele răzvrătit sau adultul rebel

Adolescența este adesea văzută ca un tunel în care, la intrare, suntem copii și, la ieșire, aproape adulți. Este o stație a relaționării cu un uriaș potențial, datorită dezvoltării spectaculoase pe care o atinge creierul uman și care are rolul de a influența semnificativ atât funcționarea mentală a adolescentului, cât și tiparul de relaționare al acestuia. Potrivit afirmațiilor făcute de dr. Daniel Siegel, profesor de psihiatrie la UCLA, SUA, adolescența „este etapa cu cel mai intens proces de creștere și maturizare din viața noastră”. Am putea afirma și că această etapă a vieții atrage după sine multe oportunități, dar și riscuri, deoarece abundă în testarea limitelor — mai ales când vine vorba despre survolarea riscurilor pentru testarea puterii personale. Într-o oarecare măsură, relația părinte-copil ajunge

să semene cu deja cunoscuta etapă de explorare (când copilul avea între 2 și 3 ani), din perspectiva faptului că distanțarea pare să joace un rol esențial. Așa cum nevoia de conexiune interumană pare să fie scrisă în genele noastre, am putea spune că și distanțarea face parte din ADN-ul uman.

În multe familii, părinții nu sunt încă pregătiți pentru avansarea procesului de desprindere și distanțare și inconștient — speriați de forța copilului ajuns la adolescență — blochează demersul firesc al vieții. Astfel, pornirea biologică a adolescentului ajunge să se ciocnească de inflexibilitatea psihologică a părintelui și ușor se poate contura un spectaculos război rece între cei care odinioară conviețuiau suficient de bine împreună.

Războiul este adesea dictat de următoarele replici:

- adolescentul — „Vreau să ai încredere în mine, pot să decid și singur.“
- adulții — „Nu ești încă pregătit pentru jungla vieții, noi nu suntem pregătiți să-ți dăm drumul.“

La fel ca în orice confruntare relațională, ambele tabere vociferează cu disperare și niciuna dintre acestea nu are disponibilitatea să și asculte. Adultul limitează, copilul se revoltă. Adolescentul provoacă, părintele se rigidizează. În mod cert, momentele de luciditate sau de prezență conștientă sunt rare și de scurtă durată. Iar reacțiile negative venite din partea părintelui sunt precum o undă verde pentru revoltarea adolescentului. Este un dans relațional în care ambele generații se pot răni serios, dacă adulții nu binevoiesc să-și folosească maturitatea și înțelepciunea. Probabil, aceasta este perioada în care, mai mult ca oricând, adultul are nevoie să fie prezent, să practice exercițiile

de respirație conștientă și starea de mindfulness. Dacă părintele nu reușește să transforme războiul într-o victorie reciprocă, menită să-i ofere și copilului dreptul de a fi respectat, adolescența va deveni un excelent antrenament pentru sfidarea autorității, încălcarea regulilor și exprimarea comportamentelor antisociale.

Acest adolescent va ajunge să devină adultul răzvrătit cu opinii contrare și o minte umbrită de suspiciuni cu privire la intenția altora de a-i controla viața și de a-i sabota existența. Este părintele care trăiește cu teama că ceilalți îl vor domina (îngrijorare care se va oglindi și în relația sa cu propriul copil), dacă uită să țină garda ridicată. Acest adolescent va deveni adultul care nu va zăbovi să participe la revoltele stradale, va fi mereu împotriva curentului și va vedea inamici în umbra tuturor celor cu care interacționează. Societatea ar putea proiecta asupra adultului rebel atât imaginea romanticului charismatic, cât și a eroului modern, însă în adâncul său acesta este un singuratic, puternic apăsător de depresie — combustibil care adesea îi alimentează furia și comportamentele antisociale.

Aceștia sunt adolescenții pe care adesea comunitatea îi respinge, deoarece par să inducă teamă și neliniște, însă mentalul acestor copii este brăzdat de frică, tristețe și un profund sentiment de deconectare. Ei sunt, în general, neînțeleși și lipsiți de sprijin și suport în procesul de tranziție spre maturitate, fiind privați de implicarea reală a părinților și adulților din jur.

Părintele model sau adultul conformist

Părintele răzvrătit va modela un adolescent rebel, iar părintele conservator și rigid, un copil model sau, mai exact,

un adult temător să fie diferit. Părintele model se aseamănă cu părintele perfecționist, deoarece fuge de tot ceea ce pare ciudat, bizar sau neobișnuit — iar în perioada de adolescență a copilului său ajunge să fie exasperat de dorința acestuia pentru unicitate, individualitate vestimentară și comportamentală. Acesta este adultul care-i lasă moștenire copilului mesajul: „Dacă vrei să fii acceptat, trebuie să faci ceea ce este corect, altfel vei avea dificultăți.“

Adultul model este adolescentul care cu adevărat s-a temut de sexualitate și care este bântuit și de frica de intimitate, deoarece, cu intenția de a-și mulțumi părinții, a fost nevoit să-și blocheze impulsurile sexuale firești. Aceștia sunt copiii care au învățat că fără aprobarea părinților nu li se permite să facă nimic; sunt adolescenții care își inhibă pornirea firească spre masturbare și care în etapa de intimitate ajung să-și canalizeze energia spre părinți. Respectul față de părinți înlocuiește intimitatea emoțională față de cei de aceeași vârstă și convingerea cheie este că „dacă vreau să păstrez iubirea părintească, trebuie să am un comportament impecabil, nimic inacceptabil nu este tolerat“.

Vorbim aici de părintele care în inconștiența sa respinge potențialele relații romantice ale copilului, și la întrebarea „Are adolescentul tău pe cineva?“ răspunde cu zâmbetul pe buze „Nu, nici vorbă, acum trebuie să învețe, este prea mic, la vârsta adultă este vremea de romantism“. În mod cu totul și cu totul interesant, acești adulți exemplari ajung să spargă multe reguli și limitări în viața personală — știți zicala „Afară-i vopsit gardul, înăuntru-i leopardul“. Mulți dintre aceștia suferă de depresie cronică, au diferite dependențe și ocupă scaunul „criticului de serviciu“. În secret, ei își doresc să simtă eliberarea de constrângeri,

au adesea fantasme sexuale aberante și reverii legate de agresivitatea exprimată față de ceilalți.

Părintele conștient sau adultul interdependent

Adolescența este marcată de două transformări esențiale: distanțarea față de părinți și ansamblul modificărilor biologice, fiziologice și spirituale. Pubertatea atrage după sine maturizarea organelor sexuale și evidențierea diferențelor de sex. Emoțiile sexuale îmbogățesc repertoriul sentimental, apare curiozitatea lucidă față de propriul corp și interesul crescut față de maturizarea sexuală a semenilor.

Un părinte conștient cunoaște mesajul cheie cu privire la relaționarea adolescenților: aceștia au nevoie de distanțare pentru a putea include în viețile lor și alte persoane, care să le ofere confort emoțional după părăsirea definitivă a cuibului familial. Adolescenții au nevoie de spațiu fizic și psihologic, dar în același timp au nevoie și să rămână conectați cu părinții lor. Dar printr-o conexiune mai flexibilă, care să poată duce spre o interdependență sănătoasă.

Am putea spune că o criză relațională este necesară pentru a ajunge la maturitate. O furtună în planul conectării, în care „cei trei D” definesc relația părinte-copil. Adolescențul este *dezorientat*, *descumpănit* și *deconectat*, în timp ce părintele este *deziluzionat*, *descumpănit* și *deconectat*. De această *deconectare* este nevoie pentru ca vechile tipare de relaționare să se flexibilizeze suficient de mult, astfel încât noua conexiune să susțină nevoile unui tânăr adult. Acest proces nu poate fi grăbit și nici prescurtat, iar de-seori este nevoie de mai bine de un deceniu pentru ca toate *update*-urile (actualizările) să fie duse la bun sfârșit.

Adolescentul este dezorientat, deoarece nu înțelege ce se întâmplă în interiorul său și are nevoie de implicarea părintelui conștient, care să-i furnizeze informațiile esențiale privind transformările specifice vârstei. Adolescenții sunt ajutați să dobândească o oarecare autoritate interioară, atunci când sunt echipați cu informații (despre dezvoltarea creierului, despre maturizarea sexuală, despre funcționalitatea relațiilor interumane). Și trebuie încurajați să practice exercițiile de mindfulness, pentru a-și cultiva luciditatea și capacitatea de a lua decizii independente și asumate. Informațiile transmise cu respect și multă empatie îl vor ajuta pe acesta să-și construiască o hartă mentală a călătoriei transformationale prin care trece. Iar starea de prezență conștientă îl va recompensa cu darul introspecției — capacitatea de a face legături cu sens între trecut, prezent și viitor. Care este esențială pentru a trece prin furtuna descumpănirii.

Descumpănirea este cauzată și de primele dezamăgiri relaționale, acestea fiind dobândite atât din interacțiunea cu părinții (care nu mai sunt zeii), dar și prin conexiunile romantice (care sunt încă extrem de instabile, furtunoase și schimbătoare). În tot acest vârtej relațional, adolescentul își pierde echilibrul sufleteșc, ceea ce adesea îl duce și spre deconectare.

Din păcate, această deconectare este necesară, dar din ferire, aceasta oferă extrem de multe lecții de viață. Adolescentul are nevoie să învețe că nu tot ce zboară se mănâncă, iar părintele să-și cultive încrederea în capacitatea copilului de a se transforma în adult, bazându-se pe toate binefacerile psihologice pe care le-a investit până acum în relație. O deconectare atrage după sine promisiunea

unei noi reconectări, care de această dată poate fi una mai satisfăcătoare și în concordanță cu nevoile noastre. Deconectarea ne face vulnerabili, atât ca adolescenți, cât și ca adulți — deoarece implică *incertitudine, risc și expunere emoțională*. Am putea spune că, începând cu această stație a călătoriei relaționale, nimic din ceea ce le era cunoscut părinților și copiilor nu mai pare să existe, deoarece vechile roluri și obișnuințe nu mai sunt satisfăcătoare și orice încăpățănare spre menținerea sau perpetuarea lor este extrem de nocivă și poate cauza serioase probleme emoționale și relaționale.

Nu-mi place în mod deosebit să subliniez acest aspect, însă, dacă am acceptat ideea de război rece, sunt nevoit să vorbesc și despre adolescența ca luptă pentru putere. O luptă între vechi și nou, între permisiune și limitare, între realitate și idealuri. Însă, această luptă se poate transforma într-o interdependență sănătoasă, dacă în primul rând părinții și apoi copilul înțeleg că nu sunt adversari, ci aliați într-una dintre cele mai spectaculoase perioade ale vieții.

Părintele conștient înțelege că autenticitatea, creativitatea, stima de sine, relaxarea, forța, intuiția, apartenența, recunoștința și speranța sunt, potrivit investigațiilor clinice, caracteristicile ce definesc o viață trăită din toată inima. Bazele acestor trăsături se pun în primele două decenii de viață. Iar perfecționismul, intransigența, neajutorarea, epuizarea, autosuficiența și critica sunt principalele obstacole în calea unei interdependențe sănătoase.

Practica personală

Pasul 1

Te invit să îți din nou la îndemână jurnalul de bord și să desenezi, în partea de sus a uneia dintre pagini, o linie a călătoriei relaționale din primii 24 de ani ai propriei vieți.

- *Marchează cu câte o bornă simbolică fiecare etapă a călătoriei relaționale pe care ai avut-o cu părinții tăi: atașament, explorare, identitate, competență, preocupare și intimitate. Notează în dreptul fiecăreia principalele nevoi de dezvoltare (securitate emoțională, diferențiere și curiozitate, securitate de sine, putere personală, grijă față de ceilalți, abilitate pentru iubirea de sine și pentru ceilalți) și apoi încearcă să analizezi dacă în interacțiunea cu adulții semnificativi din copilăria și adolescența ta au fost îndeplinite aceste sarcini relaționale.*

Este un exercițiu solicitant și dificil, de aceea te încurajez să-ți acorzi mai multe zile pentru a-l parcurge până la capăt. Vreau să-ți reamintesc că procesul de conștientizare a nevoilor nesatisfăcute poate activa momente de negare, frică, tristețe și furie — toate acestea sunt stări normale. Cel mai curajos lucru pe care-l poți face este să-ți trăiești emoția și apoi să-ți reamintești că stările noastre afective sunt precum norii de pe cer, iar cerul simbolizează persoana noastră; cu toții știm că norii vin și trec, la fel se întâmplă și cu emoțiile noastre. Te încurajez să nu te blochezi în rolul de victimă, învinuindu-ți la nesfârșit părinții; ei au făcut ce-au știu cel mai bine la acel moment și, vorba înțeleptului Jon Kabat-Zinn, „Orice ți se întâmplă s-a întâmplat deja. Întrebarea importantă este: cum o să te descurci? Cu alte cuvinte, și acum ce faci?” Trecutul este trecut, îl

acceptăm, îi facem loc în lumea noastră interioară și alegem să trăim în prezent, deoarece acesta este singurul moment în care mai putem schimba ceva.

Iar ceea ce faci cu noile informații aduse la suprafață va fi definitoriu pentru modul în care îți vei scrie povestea personală de viață. Eu te încurajez să-ți alegi o persoană de maximă încredere — genul de om despre care simți că te înțelege din priviri — și să-i povestești experiențele dureroase de viață, zăbovind mai mult asupra etapelor de dezvoltare în care ai suferit leziuni relaționale, amintindu-ți de fiecare dată că dacă faci acest lucru înseamnă că ai depășit momentul, iar vindecarea este posibilă prin curaj, compasiune și conexiune interumană.

- *După ce ai parcurs mental călătoria relațională din copilăria proprie, te invit să desenezi în partea de jos a aceleiași pagini legătura relațională pe care o ai cu copilul tău.* Desigur, în funcție de vârstă, vei parcurge întregul traseu sau te vei opri în dreptul bornei care simbolizează vârsta actuală a copilului. Tot ce ai de făcut și de această dată este să observi cât de conștient ai susținut nevoile de relaționare ale copilului și, acolo unde consideri că ai eșuat, marchează printr-un semn etapa de dezvoltare. Mai apoi, încearcă să-ți activezi curiozitatea și creativitatea, pentru a-ți imagina cum anume ai putea recupera restanțele relaționale. Îți recomand să nu cauți indiciile în exterior, deoarece sufletul de părinte știe cel mai bine răspunsul.

Suprapunând cele două călătorii relaționale, vei observa cu surprindere că vătămarea relațională s-a produs, cu mare probabilitate, în aceeași etapă de dezvoltare. Este de așteptat, în cele mai multe cazuri, să se întâmple așa, dar partea

bună este că acum tu ai șansa de a evolua, iar copilul, de a-și vindeca relația cu tine. Nu forța lucrurile și nu încerca în câteva zile să recuperezi tot ceea ce nu ai făcut până acum — relațiile nu sunt obiecte, ele au nevoie de blândețe și timp pentru revitalizare.

Pasul 2

După o secțiune atât de intensă din punct de vedere psihologic și relațional, cu toții avem nevoie de un exercițiu de scanare și purificare a corpului nostru. Deoarece avem nevoie să ne asigurăm un oarecare echilibru între minte și corp. Ai să vezi că următorul exercițiu de cultivare a stării de prezență conștientă este simplu și tot ceea ce necesită din partea ta este puțină bunăvoință.

Vei avea nevoie de puțin timp pentru tine, de un loc în care să te simți confortabil și în siguranță, culcat sau în șezut, cu ochii deschiși sau închiși, pentru a începe exercițiul de mindfulness imediat ce ai citit instrucțiunile mele.

- *Te invit să respiri de câteva ori abdominal și, cu fiecare respirație, să te desprinzi de fiecare gând supărător și impuls dureros, permițându-i atenției tale să fie centrată asupra corpului tău, asupra felului în care aerul intră și iese din acesta.*
- *Străduiește-te să devii conștient de senzațiile din abdomenul tău, de spațiul pe care aerul inspirat îl creează, de felul cum se mișcă pereții abdominali la fiecare ciclu de inspirație și expirație.*
- *După ce ai scanat cu atenție această parte a corpului, coboară încet spre partea de jos — picioare, tălpi și degete de la picioare. Fii cât mai curios să afli senzațiile existente*

în partea de jos a corpului tău; este posibil să simți câteva înțepături, furnicături sau chiar o ușoară amorțeală. Important este să nu judeci senzațiile, împărțindu-le în bune sau rele. Permite-ți doar să le observi și să le trăiești. Mai apoi, imaginează-ți cum respirația ta coboară până la degetele picioarelor.

- *După asta, expiră și eliberează aerul pe nas.* Încearcă să vezi acest traseu al aerului ca pe un joc, ca pe o activitate savurată de copilul din tine.
- *Lasă-ți treptat conștiința să se dilate și aerul proaspăt să-ți pătrundă în partea superioară a corpului — piept, umeri, brațe, ceafă, față, obraji și frunte.*
- *Focalizează-ți atenția pe fiecare dintre aceste părți ale corpului preț de 10-20 de secunde.* Nu te preocupa de numărători exacte, nu asta contează, ci doar să-ți acorzi timp pentru a conștientiza la momentul prezent fiecare parte a corpului tău. Iar dacă resimți vreo stare negativă sau inconfortabilă, accept-o și continuă să respiri ca și cum ai fi liber să faci doar acest lucru.
- *Dacă până la sfârșitul exercițiului ai adormit (asta deseori se întâmplă, datorită stării de relaxare), este perfect în regulă — după atât efort, meriți un somn bun și odihnitor.*
- *Dacă însă ai dus exercițiul până la capăt, înainte de a te ridica mai rămâi câteva secunde cu tine și cu toată lumea ta interioară, după care, încet, poți să te reconectezi la tot ceea ce te înconjoară și, uneori, chiar este recomandat să bei un pahar cu apă.*

PARTEA A III-A

PREZENTUL
ESTE MAI IMPORTANT
DECÂT TRECUTUL
SAU VIITORUL

CAPITOLUL 11

Lumea noastră nevăzută

Amințirile mele încep din cel de-al doilea sau al treilea an de viață. Îmi amintesc de casa parohială, de grădină, de spălătorie, de biserică, de castel, de cascada Rinului, de micul castel Worth și de gospodăria paracliserului. Sunt tot felul de amintiri răzlețe, ce plutesc ca niște insule pe o mare nesigură, aparent fără nicio legătură între ele.

C.G. JUNG

Copilul invizibil

PROBABIL CĂ, DUPĂ CE AȚI PARCURS capitolele anterioare, vă este acum clar faptul că traseul relațional din primii 24 de ani v-a fost mai mult sau mai puțin năbădăios, dar cu siguranță nu a fost perfect. Și, din fericire, nici nu trebuie să fi fost. Tot ceea ce noi avem nevoie să primim în acest prim sfert de secol de viață este o relaționare suficient de bună cu părinții sau îngrijitorii noștri, pentru ca mai apoi să ne bucurăm liberi de momentul prezent. Dacă după efectuarea practicii personale de la sfârșitul părții a II-a, ați concluzionat că în copilăria și adolescența voastră nu s-au produs leziuni psihologice, cu încredere vă recomand să treceți la capitolul următor, acolo unde vă voi prezenta funcționarea creierului uman.

Dar, dacă în urma exercițiului de autocunoaștere, ați constatat că pe parcursul primilor voștri 24 de ani din viață s-au produs anumite răni interioare, vă invit să vă uitați mai atent la acestea și să le analizați, dând dovadă de autocompasiune și îndrăzneală.

Adevărul este că, dincolo de carcasa numită corp, în fiecare dintre noi există o întreagă lume interioară, una bogată în resurse sufletești, de genul: iubire, speranță, autenticitate, creativitate, curaj. Dar tot în această lume există și părți mai puțin luminoase ori nobile, cum ar fi: traumele noastre, momentele de teroare, regretele, fricile și panicile cele mai oribile. Sunt multe momente în viață când bogățiile interioare se văd în plan relațional și împreună ne bucurăm de acestea, dar trebuie să recunoaștem că avem și unele momente în care partea noastră întunecată iese la lumină și simțim că ceva ne copleșește dar nu avem idee despre ce este vorba. În astfel de momente, avem tendința automată de a nega realitatea și, cel mai adesea, de a ne dezechilibra, însă un moment de prezență conștientă și ceva cunoștințe științifice ne pot ajuta să găsim leacul potrivit. Din punctul meu de vedere, această latură întunecată este bine să o vedem dintr-o perspectivă cât mai umană, de aceea vă invit să o numim „copilul invizibil” sau copilul interior.

Nu aveam mai mult de 5 ani atunci când, într-o seară, ajunsă acasă, am observat că tata era altfel. Îmi părea un străin, avea privirea sticloasă și vorba tăioasă, mișcările îi erau greoaie și lăsa în urma lui o duhoare care nu-i era specifică tatăicului meu. Nu știam cine este acest bărbat rece și necunoscut, care apoi avea să ne viziteze în fiecare seară. Timpul a trecut, eram deja la școală, iar vizitatorul nu întârzia să apară seară de seară și să

aducă cu el din ce în ce mai multă durere și suferință. Deoarece, atunci când intra în casă, atât eu, cât și frații mei, dar și mama, eram deja în gardă; cu toții știam ce urmează. Un șir lung de reproșuri și nemulțumiri era doar începutul, care avea să fie urmat de țipete și amenințări, ce adesea se încheiau cu câteva palme zgomotoase sau un spectacol de pahare călătoare ce gravitau pe deasupra noastră.

Sunt cuvintele unei persoane care a crescut într-un mediu definit de efectele negative ale consumului de alcool. Aceasta este povestea unei paciente care a îndrăznit să vină la terapie și să cerceteze îndeaproape experiențele sale din copilărie, dar tot aceasta ar putea să fie și povestea noastră. Deoarece în copilărie cu toții suntem vulnerabili și, prin urmare, ușor de lezat psihologic și emoțional. Privirile furioase ale părinților, cuvintele usturătoare ale acestora și greutatea loviturilor sunt experiențe care au umbrat copilăria multora dintre noi — care și-au înăbușit în tăcere trăirile emoționale dureroase și greu de exprimat. Copilăria noastră nu trebuie să fi fost perfectă, pentru că părinții noștri sunt și ei oameni — prin urmare, imperfecti. Dar, cu toții, indiferent de cultură, etnie sau situație financiară, avem o serie de nevoi de dezvoltare, pe care este esențial ca părinții noștri să le cunoască și să le satisfacă.

Fiecare copil:

- are nevoie să se simtă în siguranță alături de părinții săi, pentru a-și cultiva încrederea în relații;
- are nevoie să-și exprime sentimentul de conectare și de apartenență, pentru a se simți puternic;
- are nevoie să-și dezvolte autonomia, pentru a-și descoperi autenticitatea;

- are nevoie să-și cultive stima de sine și libertatea de exprimare, pentru a-și descoperi propriul drum în viață;
- are nevoie de un set de limite realiste și rezonabile, pentru a-și cultiva autodisciplina.

Pentru ca noi să devenim adulți bine echipați din punct de vedere emoțional, părinții noștri trebuie să facă o treabă „suficient de bună“, altfel structura noastră psihologică ajunge să fie distorsionată și lumina noastră sufletească să fie umbrită.

Pe măsură ce anii trec și noi ne apropiem de vârsta adultă, avem tendința de a estompa amintirile dureroase din copilărie și trăim cu impresia că, dacă nu ne gândim la acestea sau nu vorbim despre ele, suntem în siguranță, iar trecutul oricum este îngropat. Însă realitatea este cu totul și cu totul alta! Toate aceste experiențe toxice din primii ani de viață se transformă într-o serie de tipare comportamentale, modalități de interpretare a realității și de raportare la viața de zi cu zi, care ne sabotează existența.

Trecutul determină viitorul:

- Un adult care în copilărie nu a cunoscut siguranța emoțională în familie ajunge o persoană neîncrezătoare, cu o teamă permanentă de abandon sau respingere.
- Copilul care — din motive diverse, precum dependența de alcool, boala sau ignoranța părinților — nu a avut parte de o conexiune solidă și, prin urmare, de acceptare necondiționată ajunge un adult privat emoțional sau inadaptabil social; devine o persoană care crede despre sine că nu merită iubirea și aprecierea celorlalți și care, inconștient, își alege parteneri reci și indisponibili emoțional.

- Dacă unui copil îi este restricționat accesul la funcționare independentă și primește constant mesajul că este un incapabil, acesta va ajunge un adult dependent și extrem de neajutorat din punct de vedere social și relațional; va fi o persoană care nu se poate sprijini pe propriile picioare și care inconștient se va folosi mereu de alții.
- Nevoia de stimă de sine este esențială pentru un adult bine echipat psihologic și emoțional, dar dacă în copilăria noastră nu ni se cultivă aprecierea de sine, sunt mari șanse ca la maturitate să avem un sentiment puternic de inadaptare sau incapacitate, ceea ce ne va sabota constant atingerea obiectivelor de viață.
- Libertatea de exprimare este corelată cu libertatea de a fi noi înșine, de a ne manifesta și a ne transmite nevoile, trăirile, înclinațiile. Iar dacă părinții nu ne văd, nu ne aud și nu ne oferă libertatea de a fi cu adevărat noi înșine, riscăm să devenim adulți perfecționiști sau subjugati. În ambele variante, autodistrugerea este cuvântul cheie.
- Limitele ferme și blând prezentate în copilărie sunt în primul rând un cadru de siguranță, și absența acestora face ca sinele nostru să fie brăzdat de un sentiment puternic de îndreptățire — care adesea ne transformă în niște adulți dificili, lipsiți de autocontrol și autodisciplină.

Astfel, putem spune că în fiecare adult există un copil rănit. Fiecare dintre noi poartă în suflet experiențe traumatice din copilărie, care sunt bine stocate în memoria noastră emoțională și care se activează automat atunci când întâlnim persoane ce ne frustrează în aceeași manieră în care au făcut-o și părinții noștri în copilărie. Aceste persoane adesea sunt partenerii de viață, copiii, prietenii sau cunoscuții noștri. Și după ce în interacțiunea cu aceștia

experiența dureroasă a ieși la suprafață, automat avem tendința de-a spune: „Ce-mi faci? Mă rănești.“ Însă aceasta este vocea copilului suferind din interiorul nostru, care a fost uitat și acum a căpătat glas datorită interacțiunii relaționale, percepută negativ.

Aceasta este partea din noi de care am încercat să fugim cu disperare, la care am vrut să renunțăm și care tânjește să „ajungă acasă“. Copilul interior își va dobândi liniștea doar dacă-i acordăm atenție, dacă-i îndeplinim nevoile și dacă îndrăznim să dezvăluim povestea unei persoane de încredere.

Altfel, copilul interior va rămâne acolo în umbră, singur și grav rănit. Cei mai mulți dintre noi au neglijat acest copil invizibil o perioadă mult prea lungă de timp, dar trebuie să ne întoarcem spre acesta cu iubire, grijă și respect. Pentru a ne elibera de fantomele trecutului, trebuie să scoatem la lumină copilul rănit, să-l facem vizibil și să-l iubim așa cum părinții noștri nu au putut sau nu au știut să-l iubească. Acum, ca adulți, noi suntem părinții acestui copil și ascultarea lui a devenit responsabilitatea noastră.

Îmi aduc aminte de unul dintre pacienții mei, un tată pe care l-am însoțit în procesul de autocunoaștere și care, atunci când am început procesul de vindecare a copilului interior, mi-a replicat cu îngrijorare: „Gáspár, ești sigur că în mine există un copil interior?“ Desigur, nu-mi imaginez că în corpul nostru de adult există încă o persoană care nu a crescut, nu mă refer nici la o dublă personalitate, fac referire doar la partea rănită din noi, pe care adesea o acceptăm mai ușor dacă îi dăm o formă cu sens pentru mintea noastră. Astfel, nu am putea admite faptul că eu și copilul meu interior suntem două persoane distincte, dar

nici că suntem exact una și aceeași persoană. Mai degrabă este vorba despre părți sănătoase și părți lezate dinlăuntrul nostru, care se influențează reciproc. Iar pentru ca noi să putem avea o grijă autentică față de copiii noștri și să fim cu adevărat prezenți atunci când aceștia au nevoie de noi, este necesar să avem grijă de noi înșine și de copilul invizibil din interior. Avem nevoie să-l îmbrățișăm cu aceeași grijă cu care ne apropiem de un copil, un frate sau un prieten drag.

Iar dacă în procesul de reconectare a copilului orfan cu viața noastră reală simțim că ne fură durerile și suferințele trecutului, este important de știut că și acesta este un proces normal. Tot ceea ce aveți de făcut este să rămâneți conștienți de un asemenea fenomen. Observațiile mele conștiente mi-au arătat că, atunci când mă reconectez la suferința copilului meu interior, am ori o migrenă, ori o stare majoră de somnolență, care de cele mai multe ori mă duce pe tărâmul viselor; sunt perioadele de somn în care sunt extrem de agitat și adesea apar coșmarurile. Am putea spune că acestea sunt mecanismele automate prin care inconștientul vrea să ne protejeze, doar că noi avem acum mult mai multe resurse și este ok să le folosim dând dovadă de îndrăzneală și încredere.

Vindecarea copilului interior

Mi-ar plăcea să cred că ați găsit până acum suficient de multă motivație încât, folosindu-vă de impactul momentului prezent, să inspirați abdominal și să vă exprimați deschis intenția de a vă întoarce către copilul rănit din interiorul vostru, pentru a-l primi ca făcând parte din viața și povestea voastră. Este adevărat că respectiva perioadă

a vieții voastre probabil că nu este una de succes, dar nici nu trebuie să fie, deoarece suferința o poți transforma în iubire, rușinea și vinovăția în empatie, dezamăgirea în speranță și greșeala în învățare. Important este doar să știți că, folosindu-vă de capacitățile voastre din prezent, puteți găsi în interiorul vostru suficient de multe resurse încât prezentul să devină mai important decât trecutul și mai atrăgător decât viitorul.

Dacă încă nu vă este confortabilă această perspectivă, de relaționarea cu sinele, vă încurajez să căutați cutia cu poze din copilărie sau albumul de familie creat de părinții voștri cu diferite ocazii. Acolo sigur veți găsi cel puțin cinci fotografii care să reprezinte diferite momente ale copilăriei. Când m-am implicat în acest exercițiu, am găsit o poză de când aveam 6 luni, o alta de la 3 ani (când făceam plajă gol în ștrandul orașului), o a treia în care stăteam în brațele mamei mele, încă una în care eram alături de părinții mei (în aceeași curte în care am purtat, mulți ani mai târziu, ultima discuție cu tata) și o a cincea în care deja eram școlar și făceam poze de 8 martie (o variantă adaptată a acestei poze, care mă reprezintă jumătate copil și jumătate adult, se găsește și pe profilul meu de Facebook).

După ce ați găsit cele cinci poze, vă invit să vă uitați la ele ca la cele mai interesante lucruri din această lume și, pe măsură ce vă implicați în proces, salutați copilul din imaginile acelea pe un ton blând: „Salut. Eu sunt tu, după o bună bucată de vreme. Abia acum am găsit timp să ajung la tine și tot ceea ce vreau este să te ascult.” Ascultarea bazată pe compasiune este vindecătoare nu doar atunci când le-o oferim cadou celorlalți, ci și atunci când ne folosim de puterea ei pentru a ne însănătoși copilul interior.

Dacă suntem suficient de lucizi și prezenți, este aproape imposibil să nu-i auzim strigătul de ajutor. Iar când simțim fiorii care ne străbat în viteză corpul, înseamnă că începem a-l auzi — acesta e momentul conectării, începutul vindecării. În continuare, tot ce mai avem de făcut este să-i recunoaștem durerea: „Știi că ai suferit atât de mult. Dar acum sunt aici și voi rămâne alături de tine. Cât timp voi trăi, nu vei mai fi singur, deoarece mă ai pe mine.” Sinele acesta din copilărie a fost în beznă probabil 10, 15 sau chiar 40 ori 60 de ani, perioadă în care s-a luptat cu povara invizibilității, dar *acum* este momentul să-l scoateți la lumină, să-i protejați inocența și cu fiecare conștientizare să-l vindecați.

Este posibil ca în acest moment să simțiți că tot procesul descris anterior reprezintă încercarea iluzorie a unui psiholog de a-și amăgi pacienții. Dacă asta credeți, atunci amintiți-vă de câte ori ați vorbit în sinea voastră, ca adulți, fără să vă pună nimeni s-o faceți. Dar sinele are o existență continuă, așadar îi puteți regăsi părțile ascunse, chiar dacă datează din primii ani de viață. Puteți revedea sinele din copilărie, de data aceasta cu ochi de adult. Îmi imaginez cât de mare trebuie să fie reticența lăuntrică și probabil că mecanismul raționalizării a pus stăpânire asupra adultului care citește aceste rânduri. Vreau să știți că înțeleg și respect acest fenomen; este important să nu forțați lucrurile. Vă puteți opri preț de una-două zile (sau poate chiar săptămâni). Uneori, psihicul uman are nevoie de timp pentru a ne permite să readucem la lumină suferința din trecut, care în copilărie părea copleșitoare. Poate că, în vreme ce faceți acest efort, aveți nevoie să reveniți periodic în prezent — ieșiți puțin la aer, ascultați muzică sau jucați-vă cu propriii copii. Este normal să faceți

asemenea întreruperi; de fapt, este în regulă să faceți orice vă îndeamnă intuiția.

Te văd, te aud, te simt

Însă dacă simțiți că mai puteți tolera încărcătura psihică, repetați-i copilului care ați fost mantra pe care deja ați învățat-o în capitolele anterioare: „Te iubesc și te accept așa cum ești.” În multe cazuri, este necesar să o repetați de mai multe ori pentru a deveni convingere, așa că eu vă încurajez ca în următoarele opt săptămâni, zi de zi, preț de cinci-zece minute, să vă conectați la copilul interior și să-i repetați cuvintele de acceptare necondiționată.

Mai apoi, vă invit să revedeți călătoria relațională din primii voștri 24 de ani, având ca reper etapele dezvoltării personale — atașamentul, desprinderea, identitatea, puterea, grija față de ceilalți și intimitatea emoțională. Acceptați, în final, invitația de a vă implica într-un exercițiu de mindfulness.

Practica personală

Pasul 1

Nu-ți face griji, nu va dura mai mult de un sfert de ceas, iar efectele sale benefice pot dura întreaga viață. Acest exercițiu îl poți face în mod static (șezând într-o postură de meditație) sau aflându-te într-o mișcare conștientă. Eu prefer meditația, în poziție șezând, pentru că așa mă pot concentra mai bine. Esențial este să ai la dispoziție un loc liniștit, fără a fi întrerupt de un membru al familiei sau de vreun telefon insistent. După ce ți-ai creat un context confortabil, poți începe cu exercițiul de respirație

abdominală (inspiri, patru secunde; reții aerul în abdomen, patru secunde; apoi expiri, patru secunde).

În timp ce inspiri, permite ca vocea ta interioară să repete următoarele cuvinte:

- *Mă văd la vârsta de...* (numește vârsta echivalentă etapei în care ai identificat rana psihologică).

Iar în timp ce expiri, lasă ca vocea să repete:

- *Îți zâmbesc cu iubire și acceptare ție, copil drag.*

Mai apoi, în funcție de povestea copilăriei tale și de etapa în care ai fost rănit, alege să continui cu unul dintre următoarele enunțuri:

Atașamentul (0–2 ani)

- Copilul evitant — *Copil drag, ești binevenit să trăiești în siguranță, să te apropii de oameni și să-ți exprimi emoțiile și sentimentele.*
- Copilul anxios — *Copil drag, ești binevenit să-ți manifesti forța interioară, să ai încredere în tine și să faci diferite lucruri de unul singur.*

Desprinderea/flexibilizarea relațională (2–3 ani)

- Copilul distant — *Copil drag, ești binevenit să le împărtășești celor din jur felul tău de a fi și descoperirile tale, să te bucuri de prezența celorlalți în viața ta și să-i accepți cu părțile lor bune și mai puțin bune.*
- Copilul fuzional — *Copil drag, ești binevenit să fii tu însuși, să descoperi provocările vieții, să ai propriile interese și să accepți prezența celorlalți în viața ta cu părțile lor bune și mai puțin bune.*

Devenirea (3–4 ani)

- Copilul rigid — *Copil drag, ești binevenit să trăiești fără griji, să renunți la control și să înveți că flexibilitatea e sănătoasă și folositoare.*
- Copilul compliant — *Copil drag, ești binevenit să ții cont de persoana ta, să le impui limite celorlalți ca să-ți protejezi identitatea și să respecti granițele celorlalți.*

Puterea (4–6 ani)

- Copilul competitiv — *Copil drag, ești binevenit să cooperezi cu ceilalți, să dovedești că ești puternic și competent, dar și generos când apreciezi eforturile celorlalți.*
- Copilul neajutorat — *Copil drag, ești binevenit să te exprimi direct, ai dreptul și puterea să te descurci prin propriile forțe și să te bucuri de tot ce-ți oferă ceilalți.*

Grija (6–12 ani)

- Copilul ostracizat — *Copil drag, ești binevenit să te bucuri de prieteni, ai tot dreptul să te manifesti în această lume și ești liber să-ți arăți emoțiile și gândurile.*
- Copilul sacrificat — *Copil drag, ești binevenit să te bucuri de încredere, ai tot dreptul să fii prețuit autentic și să-ți îndeplinești propriile dorințe și nevoi.*

Intimitatea (12–24 ani)

- Copilul rebel — *Copil drag, ești binevenit să fii tu însuși, să-ți dezvălui identitatea, să beneficiezi de încredere și să socializezi cu cei din jurul tău.*
- Copilul conformist — *Copil drag, ești binevenit să fii diferit, să-ți asumi riscuri și să-ți păstrezi identitatea.*

După ce ai exprimat enunțul care se potrivește nevoilor tale de vindecare, încearcă să-ți îndrepti întreaga atenție

către ceea ce se petrece înăuntrul tău și, ca și cum ai deține o superputere, îngăduie existența oricărei stări sau oricărui gând produs de mintea ta. Mai exact, fiecare manifestare interioară primește-o cu un „da” blând și hotărât (exact așa cum am descris-o în exercițiul de mindsight din partea I). Ai să vezi că, în realitate, puterea ta de acceptare este mult mai mare decât ți-ai fi imaginat. Astfel, îți extinzi perspectiva asupra vieții și, în consecință, se mărește fereastra ta de toleranță.

Pe toată durata reconectării cu trecutul, este posibil să te copleșească durerea, să te cuprindă teama, să apară iritările psihologice, dar te încurajez să-ți reamintești că în această poveste există și un adult, că este esențial să te întorci la momentul prezent și să apropii copilul din tine de adultul care ești acum. Iar la final tot ce îți mai rămâne de făcut este să-i mulțumești copilului pentru încredere și, dacă ai simțit că nu a fost cu adevărat prezent, să-l asiguri că în zilele următoare vei reveni, așadar este ok să se facă vizibil abia atunci când va simți că este în siguranță.

Acest exercițiu mai are și o altă versiune care, în anumite cazuri, poate să ți se pară mai potrivită pentru procesul de conectare. Dialogul este același, începutul este reprezentat tot de exercițiul de respirație conștientă, tot ce diferă este doar faptul că te așezi într-un scaun sau fotoliu și te asiguri că în fața ta mai există un loc de șezut, acolo unde vei pune o poză cu tine în copilărie. Lasă-te ghidat de intuiție, pentru a alege o poză cu care copilul interior rezonază cel mai bine; vei simți asta imediat ce vei începe să cauți această poză — va fi ca și cum „te-ar striga”, ca să citez una dintre persoanele dragi din viața mea.

Am întâlnit și persoane care au simțit că niciuna dintre aceste două variante nu le este suficient de confortabilă,

dar au răspuns mult mai ușor la ideea de a-i scrie o scrisoare copilului rănit din interior. Lungimea scrisorii poate să fie de una, două sau mai multe pagini. Important este ca în rândurile ei să se regăsească ideea că recunoști prezența copilului și îi vezi, auzi și simți durerea. Mai apoi alege o persoană de încredere — partenerul, un prieten sau un terapeut (indicat este să fie o persoană alături de care te simți în siguranță și care cunoaște teoria copilului interior) — căreia să-i citești această scrisoare. Persoana aleasă de tine nu are de făcut vreo analiză, nu are de exprimat cuvinte încurajatoare, tot ce are de făcut este să te asculte, fiind prezentă cu inima și mintea.

Pasul 2

Deoarece știm din capitolele anterioare că scrisul este un instrument de vindecare, a pune lucrurile într-o poveste cu sens este maniera în care creierul nostru poate procesa mai bine o experiență de viață. Prin urmare, te invit să compui o poveste încheată despre experiența avută cu copilul interior. Una în care să descrii cum a început conectarea, cum s-a produs apropierea, ce trăiri au apărut și ce impresie ți-a lăsat copilul interior.

Iar dacă te întrebi de cât timp este nevoie ca să comunici cu copilul interior, atunci răspunsul meu este: cât timp simți că e necesar. Personal, consider că acesta ar trebui să fie un dialog de-o viață și, de fiecare dată când simt că ceva în interiorul meu s-a activat (o iritare, o durere sau o senzație greu de descris), îmi propun ca în aceeași zi să-mi aloc zece minute pentru a-mi „vizita” copilul interior și a-l întreba ce mai face și cum îi mai este. Proces care deja, în cazul meu și al multor persoane cu care am lucrat în cabinet, a devenit o rutină și face parte din existența noastră cotidiană.

CAPITOLUL 12

Relațiile și creierul uman

Inima omului, în primele săptămâni ale vieții embrionare, se află nu în piept, ci în cap, în mijlocul creierilor, și de-abia pe urmă coboară mai jos, despărțindu-se de creier pentru totdeauna... Ce minunat ar fi dacă inima și creierul ar fi rămas împreună, îngemănate, să nu facă niciodată inima ce nu vrea creierul și mai cu seamă creierul să nu facă ce sfâșie inima.

LIVIU REBREANU

Să înțelegem lumea nevăzută a copiilor

STAREA DE PREZENȚĂ CONȘTIENȚĂ îi oferă părintelui o metodă și un cadru extrem de solid, care ne permite să fim atenți la tot ceea ce experimentăm în fiecare clipă, să vedem dincolo de vălul gros al gândurilor și sentimentelor noastre automate, pătrunzând într-o realitate mai profundă, arată Jon Kabat-Zinn. O parte esențială a acestei abordări este și aceea de a încerca să vedem lucrurile din punctul de vedere al copilului. Iar pentru a putea intra în papucii celuilalt, avem nevoie să cunoaștem câteva dintre descoperirile recente despre creierul uman, care ne vor ajuta să înțelegem mai bine lumea nevăzută a copiilor.

Recunosc că sunt fascinat de funcționarea creierului și intenția mea, pentru acest capitol, este aceea de a vă insufla pofta de cunoaștere față de maniera în care interacțiunea părinte-copil modelează dezvoltarea integrată a creierului uman. Informație care consider că este, pentru fiecare familie, la fel de importantă ca abilitatea părinților de a putea acorda prim ajutor în situații de urgență.

Cu câteva cunoștințe minimale despre creierul uman, vom avea posibilitatea de a ne transforma starea de confuzie în înțelegere, și critica față de copiii noștri în compasiune. Psiho-educația — bazată pe acest organ social care influențează relațiile cu ceilalți — este o formă extraordinară de a părăsi poziția extremă a blamării celorlalți pentru o serie de manifestări automate ale lor și de a ajunge la o mai bună înțelegere și o mai mare asumare conștientă a situațiilor. Spre exemplu, este de mare ajutor pentru părinți să cunoască faptul că creierul uman nu se maturizează înaintea vârstei de 24-25 de ani, dar la fel de important este și să știm că, pentru ca mesajul nostru să ajungă cât mai bine la un copil (sau adult), este necesar ca acesta să se simtă în siguranță. Cu amenințări, critică sau bătaie, îndepărtăm copilul de momentul prezent, îi spulberăm siguranța și îi activăm anumite părți din creier responsabile cu supraviețuirea (mecanismul luptă-fugă-îngheț).

Chiar și atunci când nu suntem conștienți de acest fapt, creierul nostru scanează constant atât lumea exterioară, cât și universul interior, pentru a identifica semnalele de pericol. Iar dacă un dialog purtat între tine și copilul tău se încheie de mai multe ori cu trântit de uși sau urechi rupte, creierul copilului va asocia adultului cu care are o asemenea comunicare eticheta de „persoană periculoasă“.

Astfel, bunele tale intenții din viitor, de dialog cald și blând, pot fi primite cu comportamente de autoapărare din partea copilului și cu o serie de scuze prin care acesta transpune în realitate mesajele dictate de creierul său. Creierul învață din experiențele trăite, în special din cele negative sau traumatice, și mintea ajunge la o serie de interpretări cu privire la situația actuală (o serie de ciorne negative, mâncate de molii).

Creierul, casa și sistemul de alarmă

Pentru a înțelege mai ușor dezvoltarea creierului, imaginați-vă o casă aflată în construcție. Partea inferioară, adesea numită și creierul vechi sau reptilian, este aria primitivă, fiind responsabilă de apariția emoțiilor puternice (precum cele de bază: frică, furie, tristețe, dezgust, uimire și bucurie); a reacțiilor de genul „lovește sau fugi” (numite și luptă-fugă-îngheț); dar și de respirație, somn, digestie, temperatură corporală sau presiune arterială.

La un bebeluș, această parte a creierului este complet funcțională, însă partea superioară — de exemplu, mansarda, dacă revenim la metafora despre casa în construcție — este subdezvoltată. Partea superioară îndeplinește funcții mai sofisticate (precum gândirea, abilitățile lingvistice, scrisul, cititul și aritmetica), iar în această arie, etichetată în termeni de specialitate drept cortex cerebral, se găsește și cortexul prefrontal, numit și „directorul executiv” al creierului. Această din urmă regiune, care se află în spatele osului frontal, este partea creierului care se dezvoltă cel mai târziu, ajungând la maturitate în jurul vârstei de 24–25 de ani. Printre responsabilitățile de bază ale cortexului prefrontal se află gestionarea emoțiilor; capacitatea

de a lua decizii și de a planifica obiectivele de viață; anticiparea consecințelor; înțelegerea de sine în raport cu ceilalți; flexibilitatea și adaptarea; empatia; moralitatea — în esență, toate acele calități psihologice pe care ne-am dori ca un copil să le dețină încă de la naștere, dar despre care acum știm că se dezvoltă într-o perioadă mai lungă de timp.

Astfel, dacă creierul unui preșcolar se află în construcție, al unui adolescent este în plin proces de renovare, pentru ca la vârsta adultă lumea să fie procesată într-o manieră matură — ajungând ca până atunci cele două regiuni ale creierului să fie integrate și să funcționeze bine împreună.

Cheie necesară transformării noastre (prezentată în paginile acestui capitol) este următoarea: dacă deținem cunoștințe veridice despre dezvoltarea creierului uman, putem să ne schimbăm mai ușor abordarea față de un copil, deoarece ne resetăm așteptările și înlocuim etichetările de genul „leneș, prost, răsfățat“ cu o serie de explicații științifice.

Iată o altă mare diferență între adult și copil: în timp ce eu pot analiza lumea într-o manieră matură, nu mă pot aștepta la același lucru din partea copilului, care încă nu deține un creier integrat și complet dezvoltat — iar scopul nostru, ca îngrijitori și părinți, ar trebui să fie acela de a-l ajuta pe copil în procesul de conectare a creierului superior cu cel inferior.

O anumită parte din creierul emoțional, pe care părinții adesea o blamează (și mă întreabă în glumă cum o putem extirpa) este amigdala, o masă din materie cenușie de dimensiunea și forma unei migdale, localizată la nivelul

sistemului limbic. Amigdala (care nu are nimic de-a face cu cele două glande de la nivelul gâtului, numite amigdale), chiar dacă este mică, are un impact extrem de mare — deoarece este responsabilă de procesarea și exprimarea emoțiilor, în special a celor de frică și furie, numite și „forțele de pază” ale creierului uman.

Dacă revenim la metafora vizuală a casei, amigdala este sistemul ei de alarmă, care la copiii mici se activează mult mai des și mai intens decât la adulți. Iar ca orice sistem serios de protecție, odată depistat pericolul, preia controlul asupra întregii case, ceea ce înseamnă că acționăm fără a gândi sau procesa conștient situația. Sistemul de alarmă activat poate fi cel mai bine observat atunci când copilul țipă, se apără, luptă, înjură sau face o serie de lucruri percepute din exterior drept haotice. Vreau să vă subliniez și faptul că o amigdală activată poate bloca conexiunea dintre creierul inferior și etajul său superior, mai ales în rândul copiilor, ceea ce înseamnă că și partea funcțională din regiunea superioară a creierului devine inaccesibilă — iar pentru a se reechilibra, copilul are nevoie de „prim ajutor” emoțional din partea noastră. Pe scurt, indiferent că vorbim de o emoție intensă de furie sau frică (pentru că ambele au efect de criză), intervenția adultului trebuie axată pe calmare și liniștire, în niciun caz pe ceartă, critică, blamare sau respingere. Acestea sunt momentele în care noi acționăm ca un surogat pentru cortexul prefrontal subdezvoltat și intenția este aceea de a liniști focul, nu de a pune paie peste casa care deja arde.

Mai multe informații despre sistemul limbic

Ariile limbice ale creierului uman sunt responsabile și de legăturile care se formează între noi și ceilalți, respectiv

maniera în care ne atașăm. Așa cum am mai subliniat, creierul uman încă de la naștere este configurat pentru conectare. Astfel, sistemul limbic — dincolo de faptul că joacă un rol important în gestionarea emoțiilor și a motivațiilor — are un rol esențial și în procesarea diferitelor semnale sociale de care deseori nici măcar nu suntem conștienți.

Mai multe informații despre cortex

Cortexul prefrontal este implicat în desfășurarea mai multor procese psihologice esențiale, precum formarea conștiinței de sine, capacitatea de a formula povestea vieții proprii, flexibilizarea manifestărilor și a acțiunilor (într-un cuvânt, a comportamentelor) și îmblânzirea emoțiilor. Din fericire, chiar dacă dezvoltarea acestei regiuni din creier este puternic influențată de atașamentul dintre copil și părinte, mai exact de experiențele personale din prima copilărie, deoarece această regiune continuă să se dezvolte pe întreaga durată a vieții, copiii (ca și adulții) au mereu posibilitatea de crește și a se vindeca.

Furtuna emoțională se îmblânzește prin conectare și validare

Pentru a practica starea de prezență conștientă, logic e să ne ajustăm așteptările față de copil și să nu cădem în capcana în care-i cerem celui mic să fie întotdeauna rațional, să-și controleze emoțiile, să ia decizii bune și să gândească înainte de a acționa — lucruri pe care doar un creier superior dezvoltat le poate face. Dar, sincer, nici noi adulții nu facem asta constant. Desigur, nu înseamnă că vă încurajez să stați cu mâinile în sân, așteptând să treacă anii și să aniversați vârsta de 25 de ani a copilului. Ideea este să învățați

cât mai repede să disociați accesele de furie declanșate automat din creierul inferior de cele care sunt activate intenționat din creierul superior (atunci când amigdala nu este activă, iar haosul este menținut în mod conștient de copil, cu intenția de a obține ceea ce-și dorește). Acesta este un punct critic, în care părinții fie devin extrem de rigizi și pornesc avalanșa de ultimatumuri și mesaje negative, fie cedează în fața solicitărilor, fie le ignoră cu intenția de a-i transmite copilului ideea că armele psihologice, de genul manipulării și al șantajului emoțional, nu sunt acceptabile.

Recomandarea mea pentru aceste situații este ca, prin răspunsurile parentale, să-i ajutăm cât mai mult pe copii să-și dezvolte un creier și un stil de viață integrat. Ceea ce înseamnă că, dacă creierul superior este în funcțiune, putem încuraja capacitățile de înțelegere și toleranță din partea copilului prin stabilirea unor limite: „Înțeleg că, după ce am fost în parc și la teatru, ți-ai mai dori să-l vizităm și pe prietenul tău, dar nu mai avem azi timp și pentru această activitate.” Ce se întâmplă prin această abordare este că situația devine un context de învățare, care prin repetări constante îl ajută pe copil să asimileze strategii de amânare a recompensei și de tolerare a disconfortului de moment. Dacă starea nu se detensionează, e util să punem accentul pe emoția copilului, pe care o putem corela cu comportamentul sau acțiunile sale: „Am impresia că te-ai supărat că nu am mai ajuns și la prietenul tău, dar este deja prea târziu. Este normal să simți supărare, dar mai bine am încerca să ne gândim la o altă ocazie pentru acea vizită.” Vă recomand să nu invalidați starea copilului cu mesaje de genul: „Nu este normal/firesc să simți asta” sau să reacționați ca și cum ați fi atacați la modul

personal, rostind enunțuri de genul: „Asta-mi faci de fiecare dată; niciodată nu te poți abține“, deoarece există riscul de a pierde conexiunea cu copilul, de a-i activa creierul emoțional și de a escalada conflictul.

Însă dacă suferința este cauzată de o activare amigdaliană (a sistemului de alarmă din creier), iar legătura dintre creierul inferior și cel superior „a luat foc“, stabilirea de limite și focusarea pe partea rațională nu ajută, ci este doar un consum inutil de energie și o sursă de frustrare. Acestea sunt momentele în care părintele conștient trebuie să se conecteze inițial la nevoia emoțională a copilului și abia după ce acesta s-a calmat, iar creierul superior revine în funcțiune, să recurgă la analiza rațională și logică a situației. Astfel, primul lucru care trebuie făcut este ca părintele să-și relaxeze vocea, să-și activeze empatia și, fiind completamente prezent, să-i comunice verbal și nonverbal copilului că-l acceptă și înțelege — cuvântul cheie în acest caz este validarea. Validarea emoțională și psihologică a copilului, acesta fiind leacul pentru a calma amigdala. Câteva exemple potrivite în acest sens sunt: „Uneori este foarte dificil, nu-i așa? Dar vreau să știi că sunt alături de tine. Ești copilul meu și te iubesc, așa că vreau să știi cât de important ești pentru mine“, „Văd că îți este tare greu. Te înțeleg atât de bine — și mie mi se întâmplă uneori.“ Dar cea mai liniștitoare formă de validare este atingerea, atunci când ne coborâm la nivelul copilului, îl privim în ochi, îl atingem cu tandrețe și îl îmbrățișăm cu blândețe. Știm din studiile de specialitate că în astfel de situații sistemul nervos se liniștește, deoarece compoziția chimică a creierului se modifică. Nivelul de cortizol (supranumit hormonul stresului) scade, iar nivelul de oxitocină (hormonul relaxant al îmbrățișărilor) crește. De asemenea,

ajută să ne reamintim că, în tot acest timp, ne exersăm și capacitatea de a accepta și respecta vulnerabilitatea copilului, încercând din toată inima să ne cultivăm umanitatea.

Dacă ești părintele unui copil mai mare, pre-adolescent sau chiar adolescent, te poate ajuta să ai în minte procesul conectării, deoarece și la aceste vârste creierul superior poate ceda în fața celui inferior, în situații de emoție intensă. Mai mult decât atât, părinții cu care lucrez eu știu că diferența dintre un creier matur și unul adolescentin este că în vreme ce primul este capabil de dublă procesare (emoțională și rațională), al doilea este cu precădere expert în activarea emoțională și novice în procesarea superioară sau rațională.

E bine să permițezi ca intuiția și experiența parentală să vă călăuzească relaționarea. Fie ca noi toți să vedem cât mai clar când este momentul să trasăm o limită și când trebuie să-l întâmpinăm pe copil cu multă blândețe, acceptare și empatie. Să ne reamintim în permanență că maniera în care răspundem nevoii emoționale a copilului, atunci când acesta este activat emoțional, afectează dezvoltarea creierului său, dar la fel de puternic va influența și devenirea lui ca persoană. Iar relația cu copiii se clădește pe baza unor astfel de experiențe comune.

Practica personală

Pasul 1

În partea aplicativă a acestui capitol, am să te invit să-ți pregătești din nou jurnalul de bord al călătoriei noastre. Alege un moment din zi când găsești, preț de 30 de minute, timpul potrivit pentru a aprofunda procesul de

conștientizare inițiat încă din capitolul anterior. Desenează pe coala de hârtie o casă, în care să evidențiezi cât mai clar partea inferioară, parterul, și partea superioară, mansarda — asigurându-te că la baza acesteia vei scrie cuvântul „reactivitate“, iar în dreptul acoperișului cuvântul „receptivitate“. Te încurajez să poziționezi și amigdala (undeva, în creierul vechi), dar și cortexul prefrontal (undeva, în partea din față a acoperișului), după care să notezi responsabilitățile amigdalei și pe cele ale regiunii prefrontale.

- Acum că ai o imagine clară asupra felului în care funcționează creierul uman și că ții cont mereu de durata de maturizarea a acestuia (în medie, 24-25 de ani), respiră de câteva ori abdominal (pe câte patru timpi: inspiri în patru secunde, reții aerul în abdomen patru secunde și expiri timp de patru secunde), închide ochii și *proiectează pe ecranul minții câteva dintre interacțiunile dificile avute cu copilul tău în ultima săptămână*. După ce ai identificat cel puțin o situație complicată, deschide ochii și privește desenul în timp ce te străduiești să înțelegi modul în care funcționează creierul copilului tău. Încearcă să reinterpretezi situația, de această dată într-o manieră conștientă, în care mintea ta nu va mai recurge la etichetări, ci la identificarea de conexiuni științifice și logice. Este ca și cum ai rescrie prima ciornă mâncată de molii, înlocuind-o cu una fundamentată pe recunoaștere și analiză personală. Dacă simți nevoia de a-ți aminti pașii de rescriere a experienței trăite, te încurajez cu încredere să revii la ultima parte a primului capitol.
- În cele ce urmează, *este timpul pentru exercițiul de conectare părinte-copil*. Stabilește împreună cu copilul tău un moment în viitorul apropiat în care, cu ajutorul desenului,

il vei ajuta să descopere partea nevăzută a lumii sale interioare. Te încurajez să-ți adaptezi limbajul în funcție de vocabularul copilului, intenția fiind aceea de a-l ajuta să-și formeze o imagine cât mai clară asupra felului în care funcționează creierul său, atunci când amigdala pune stăpânire asupra întregului organism. Iar primul pas, înainte de a analiza pagubele relaționale și a face apel la rațiune, este să ne asigurăm că am stins focul emoțional într-o manieră umană și cât mai confortabilă psihologic. În cazul în care copilului tău îi place să deseneze, e recomandat să faceți amândoi câte o casă pe foaia de hârtie și s-o completați cu funcțiile de bază ale fiecărei părți a creierului. Nu este obligatoriu să scrieți cuvinte, puteți să vă folosiți creativitatea pentru a reprezenta funcțiile creierului cu câte un simbol. Important este ca activitatea să fie una plăcută și să reprezinte un moment de conectare între voi doi (sau voi trei, dacă participă ambii părinți).

- Dacă nu ați văzut încă pelicula *Întors pe dos*, realizată de studiourile Pixar Animation și Walt Disney Pictures, a venit timpul ca, pentru următoarea dată când vreți să petreceți timp de calitate, să programați vizionarea acestui film. Este bine ca vizionarea să fie urmată de o discuție deschisă despre cum a perceput fiecare acțiunea filmului, având în față și desenul despre funcționarea creierului uman.

Pasul 2

Una dintre marile mele frustrări în ceea ce privește starea de prezență conștientă este dată de faptul că, exact când îmi pierd luciditatea, atunci am cea mai mare nevoie de ea.

Dacă sunt „turat” emoțional sau mă pierd în vârtoarea gândurilor, am tendința de a uita cât de utilă îmi este practica mindfulness. Deoarece, atunci când m-am înfuriat, vreau orice altceva decât să fiu blând și înțelept, iar atunci când sunt trist, nu îmi doresc altceva decât să dispar fără să mă mai conectez la resursele mele interioare. Adevărul este că vechile tipare și obiceiuri îmi par mult mai la îndemână, iar pe cele noi am pornirea automată de a le găsi inutile.

Din fericire, Mark Williams și Danny Penman, specialiști în cultivarea lucidității, au creat un exercițiu de trei minute, special pentru astfel de situații. Este vorba despre un mini-exercițiu de mindfulness, pe care merită să-l folosim în situații de criză. Deși aceasta e o strategie la îndemână, este responsabilitatea noastră să ne reamintim că trebuie să o și aplicăm.

Înainte de a începe să faci exercițiul, ca de obicei, te invit să citești instrucțiunile până la capăt și apoi să le transpui într-o practică personală. Creatorii exercițiului ne recomandă ca acesta să fie exersat de cel puțin două ori pe zi, timp de aproximativ o săptămână, dar eu am constatat că am nevoie să-l exersiez o perioadă ceva mai lungă de timp. Exercițiul se numește „meditația de trei minute” și este axat pe trei piloni de bază: conștientizarea, focalizarea și extinderea atenției.

- *Minutul 1* — Găsește-ți o poziție confortabilă pentru exercițiu, fie așezat, fie în picioare. Important este ca spatele tău să fie drept. Te încurajez să-ți închizi ochii și, ghidat de respirația conștientă, să te întrebi ce trăiești în momentul prezent. Scanează-ți gândurile, emoțiile și senzațiile corporale. Încearcă să fii receptiv față de acestea

și să le privești ca pe niște frunze ce plutesc lin pe suprafața unei ape. Fii conștient, fără să judeci, să respingi sau să încerci să schimbi ceva.

- *Minutul 2* — Direcționează-ți atenția spre senzațiile asociate cu respirația, mai ales spre ceea ce simți la nivel abdominal. Privește lucid dilatarea și contractarea abdomenului la fiecare ciclu de inspirație-expirație. Urmărește-ți respirația și folosește-te de aceasta pentru a rămâne în momentul prezent. Iar dacă mintea ta fuge, readu-o ca un păstor blând în momentul de „aici și acum“.
- *Minutul 3* — În continuare, lărgeste-ți spațiul de toleranță, pentru a include în acesta întregul tău corp. Tot ceea ce gândești, simți și trăiești își poate găsi locul în spațiul interior. Iar dacă apare vreo senzație de disconfort, concentrează-ți atenția asupra acesteia, ca și cum ar fi un prieten drag, pe care nu vrei să-l schimbi. Până la finalul exercițiului, asigură-te că ți-ai scanat în acest fel întregul corp și ai găsit loc pentru toate trăirile tale.

CAPITOLUL 13

Parenting prin lectură

Orice carte care ajută un copil să-și formeze obiceiul de a citi, să facă din citit o nevoie adâncă și continuă pentru toată viața sa, este bună.

MAYA ANGELOU

Cultivarea autorității interioare și lectura din plăcere

PREZENȚA DEPLINĂ înseamnă a acorda atenție, a fi conștient și lucid, iar pentru a putea fi atent este nevoie de energie și concentrare. Scopul momentelor de practică personală de la sfârșitul capitolelor anterioare este exact acela de a ne elibera fluxul energetic al vieții, pentru a ne putea aduce atenția în prezent și a ne concentra asupra lucrurilor cu adevărat importante. Iar singurul moment care contează cu adevărat este ceea ce trăim „acum și aici“. Indiferent de rolurile sociale la care ne referim, acelea de parteneri, părinți, colaboratori sau de membri ai unei comunități, uneori suntem binecuvântați cu o anumită înțelepciune, alteori suntem confuzi și simțim că nu mai știm nimic — dar important este să ne reamintim în orice situație că o atenție focalizată asupra momentului prezent poate găsi mult mai multe soluții decât o minte panicată de viitor sau amortită de trecut.

Îmi place să cred în ideea că fiecare provocare atrage cu sine un alai de șanse și oportunități, iar responsabilitatea noastră este să acceptăm provocarea prin enunțarea unui mare „da” (oricum, nu avem altă soluție mai bună) și mai apoi, cu fiecare celulă a corpului nostru, să fim curioși să aflăm posibilitățile care se relevă în binecuvântatul moment prezent. Acest principiu este valabil și pentru ceea ce în această carte numim parentaj la momentul prezent, unde uneori provocările par să nu se mai oprească, iar noi avem de identificat la nesfârșit soluții bazate pe asigurarea unui mediu care să favorizeze construirea încrederii și autorității interioare a copilului — deoarece, într-un final, aceasta este menirea noastră.

Avem de lucrat conștient pentru a menține încrederea și legătura fundamentală care există între noi și copil — care a fost construită pe parcursul unor ani de muncă grea, și psihologică, dar și fizică. Momentele de rătăcire sau inconștienta ieșire la suprafață a vechilor tipare distructive constituie trădări față de încrederea pe care ne-o acordă copiii noștri, iar după astfel de momente trebuie să depunem un efort conștient și asumat pentru a reconstrui și consolida relația dintre noi. John Gottman, cercetător al relațiilor interpersonale și profesor emerit de psihologie la Universitatea din Washington, SUA, a descoperit, pe parcursul celor patruzeci de ani de experiență clinică și de cercetare, că după o ruptură de relaționare, pentru a repara consecințele psihologice și emoționale, este nevoie de cel puțin cinci forme pozitive de manifestare și de exprimare a puterii relaționale — adică o nouă conectare bazată pe validare și empatie, aprecieri, feedback pozitiv, exprimarea recunoștinței și tot ceea ce ține de timpul special sau de calitate în interacțiunea părinte-copil.

Încrederea și construirea autorității interioare a copilului necesită asumarea unui angajament de relaționare conștientă din partea părintelui (proces pe care l-am dezbătut pe larg în capitolele anterioare), precum și accesul copilului la diverse posibilități de a se descoperi pe sine (subiect pe care-l vom dezbate în cele ce urmează). Din fericire, când vine vorba despre descoperirea de sine există atât de multe strategii, încât nu ne-ar ajunge întreaga carte pentru a le enumera, motiv pentru care eu am ales să vă prezint una dintre modalitățile pe care le-am testat personal, care m-a ajutat în procesul de transformare personală și care este amplu susținută de comunitatea științifică. Este vorba despre puterea lecturii și impactul cuvintelor scrise.

Cum ne ajută lectura?

De la început, vreau să subliniez că nu fac parte din categoria persoanelor care au avut o relație apropiată cu lectura în copilărie și nici nu consider că un copil trebuie forțat să citească. Eu cred în *puterea lecturii din plăcere*.

Eu, personal, am fost rece și distant față de cărți în copilărie și în prima parte a adolescenței. Primul roman citit din plăcere și de care-mi amintesc cu drag este *Enigma Otiliei*, carte pe care am descoperit-o într-una dintre vacanțele de vară din liceu. Acum, ca psiholog, sunt conștienți de faptul că nu-mi plăcea lectura din cel puțin trei motive: 1. aveam o serie de nevoi emoționale nesatisfăcute; 2. părinții nu mi-au citit povești de „noapte bună” (aceasta fiind una dintre marile frustrări pe care le-am adus cu mine din copilărie); 3. nu mi-a plăcut niciodată să fac lucrurile doar pentru că „trebuie”. Îmi imaginez că

la fel sunt și unii dintre voi. Ulterior, am devenit un adult care și-a redefinit legătura cu lectura prin depășirea fobiei de carte.

Cuvântul „trebuie“ invocă rezistența în noi și, chiar dacă nu am citit niciun studiu pe această temă, sunt convins că la auzul său creierul nostru produce emoții de frică și furie — prin care se activează mecanismele biologice de apărare din sistemul limbic („lovește sau fugi“) —, iar energia noastră este consumată pentru supraviețuire, fără a mai putea fi direcționată către partea din cortex responsabilă de activitățile cognitive complexe, așa cum sunt cititul, scrisul sau matematica. Deschiderea mea față de lectură a început în momentul în care mi-am asumat mai conștient responsabilitatea față de propriile nevoi emoționale (cineva trebuia să-și asume acest lucru) și „cartea“ a devenit sursa de inspirație pentru (re)găsirea de sine.

De altfel, consider că este nerealist să ne așteptăm ca un copil să citească doar pentru că așa îi cer părinții sau îngrijitorii. Pentru a-i cultiva o relaționare armonioasă cu lectura, este nevoie ca noi adulții să devenim o prezență conștientă (să fim atenți la nevoile emoționale ale copilului) și să dăm dovadă de flexibilitate psihologică și multă creativitate. Iar acest proces este valabil pentru orice acțiune sănătoasă pe care intenționăm să o includem în repertoriul comportamental al copilului.

O descoperire surprinzătoare, pe care am făcut-o încă din timpul facultății și care s-a confirmat de nenumărate ori după aceea, este că din neștiință și lipsă de informații veridice îi forțăm pe copii să se implice într-o serie de comportamente doar pentru că trebuie, fără să deținem

nicio dovadă cu privire la eficacitatea acestora. Exemplul cel mai la îndemână, pe care-l utilizez adesea, este cel al temelor pentru acasă, din școala primară. În ciuda faptului că nu deținem nicio bază științifică menită să ateste vreo legătură între efectuarea acestora și beneficiile academice sau reușita în viață, generații întregi sunt forțate să facă zeci de pagini de teme doar pentru că „așa ne-am obișnuit“. Ar fi interesant de făcut și în România un studiu care să ateste impactul negativ al temelor asupra dezvoltării academice a copilului, deoarece nu am niciun dubiu cu privire la influența negativă a acestora asupra lecturii libere.

Partea și mai neplăcută este că, prinși în această rutină inconștientă, intrăm într-o serie de războaie relaționale — mai elegant spus, lupte pentru putere — fără să ne folosim cu adevărat maturitatea și să analizăm care dintre aceste lupte merită purtate și care nu. Sunt convins că în relația părinte-copil sunt unele lupte necesare și care se poartă în scopuri nobile (așa cum am amintit și în capitolul referitor la etapa de intimitate din adolescență), însă acestea trebuie alese cu înțelepciune și purtate cu multă compasiune. Pentru a duce o luptă dând dovadă de umanitate, este necesar ca noi adulții să ieșim de pe modul de funcționare inconștientă, numit adesea „pilot-automat“, să nu mai facem lucrurile doar pentru că „și alții le fac sau le-au făcut“ și să ne întrebăm mai des: *Care este intenția mea prin această insistență? Ce contribuție sper să aduc în dezvoltarea copilului? Există dovezi științifice care să susțină ideea mea?*

Revenind la cititul din plăcere sau lectura liberă, este bine de știut pentru orice părinte sau adult care interacționează

cu copiii că lectura poate influența în bine comportamentul școlar al copilului mai mult decât o fac alți factori semnificativi, cum ar fi mediul social sau economic. Iar atunci când cei mici ajung să citească din plăcere, în mod regulat, aceștia nu doar că vor obține performanțe mai bune la teste, dar vor deține și un vocabular mai bine dezvoltat, precum și un nivel mai crescut de cunoștințe generale — lucruri care-i vor ajuta să dezvolte o mai bună imagine de sine și să dețină o mai clară înțelegere asupra lumii.

Cu toate acestea, este de subliniat faptul că, atunci când vine vorba despre înflorirea potențialului educațional personal, există diferențe semnificative între oameni. Sunt copii care din primele clase par să aibă o legătură specială cu învățătura (chiar dacă până și elevii olimpici pe care i-am întâlnit ca psiholog mi-au mărturisit că nu au *mereu* chef de școală); sunt alții care ajung să se evidențieze academic după trecerea de la ciclul primar la cel gimnazial; dar sunt și cazuri ca al meu, care încep să-și manifeste potențialul educațional în ultimii doi ani de liceu. Pe aceste considerente, atunci când părinții mă întreabă despre cum își pot sprijini copiii pentru ca aceștia să aibă succes în viață, răspunsul meu se rezumă la următoarele trei practici:

- trăirea unei vieți conștiente;
- încrederea în potențialul copilului;
- cultivarea răbdării cu privirea la manifestarea potențialului personal.

Cei mai mulți dintre noi știu sau intuiesc că lectura este importantă, dar relativ puțini oameni cunosc schimbările care se produc (lăuntric și manifest) atunci când citim din

plăcere. Aceste beneficii sunt resimțite de ființa umană atât în copilărie, cât și la maturitate și pot fi grupate astfel:

- se dezvoltă creierul și mintea;
- se dezvoltă o imagine de sine pozitivă;
- se facilitează dezvoltarea inteligenței emoționale și relaționale.

Haideti să analizăm fiecare dintre aceste beneficii și să vedem cum putem găsi strategii creative de integrare a lecturii în viața noastră de familie, aplicând informațiile și cunoștințele deja dobândite în capitolele anterioare.

Lectura, creierul și mintea noastră cea de toate zilele

Unul dintre darurile relaționale pe care Natura ni le oferă nouă, oamenilor, este abilitatea fătului de a recunoaște vocea mamei încă din perioada intrauterină. Ceea ce consider că este în fapt o minune relațională, deoarece Natura a avut grijă ca noi, oamenii, să ne naștem cu nevoia de atașament, dar ne-a oferit și modalitatea de a ne conecta psihologic la cei dragi, încă dinainte de naștere.

Atunci când se produce vraja și venim în această lume, în calitate de bebeluș, totul este nou pentru creierul nostru. Iar pentru a face față mai bine stresului reprezentat de toți stimulii din mediu, avem nevoie de diferite surse de confort biologic și de siguranță psihologică. Astfel, îngrijitorii noștri se străduiesc, cum știi și pot ei mai bine, să răspundă nevoilor noastre, dar hrana trupească și siguranța fizică trebuie dublate de atenția sporită acordată conectării emoționale și stării de bine. Există deja studii de specialitate realizate de cercetătorii în neuroștiințele cognitive,

care ne arată că în primele săptămâni de viață, atunci când adulții îi citesc bebelușului, acesta recunoaște vocea părinților și astfel i se transmite convingerea că lumea este un mediu sigur. Se consolidează astfel atașamentul părinte-copil, despre care știm că influențează semnificativ procesul de dezvoltare și funcționare a creierului — care, înainte de toate, este un organ social și, datorită interacțiunii interpersonale sănătoase, navighează tot mai sigur pe „râul” stării de bine.

Din fericire, beneficiile lecturii asupra dezvoltării noastre neurocognitive nu se opresc aici, deoarece cititul susține formarea conexiunilor la nivelul creierului, favorizând legătura dintre emisfera stângă și emisfera dreaptă. Ființa umană funcționează mai bine dacă cele două emisfere sunt în armonie, fiecare dintre acestea având un set de responsabilități clar stabilite de Mama Natură. Emisfera stângă ne ajută atunci când avem nevoie să folosim latura logică, dacă e necesar să înțelegem desfășurarea evenimentelor și atunci când suntem în căutarea sensului. Iar partea dreaptă a creierului operează cu elemente mult mai subtile, cum ar fi emoțiile, înțelegerea celorlalți și utilizarea simbolurilor. Pentru a integra la nivel cerebral o experiență de viață (și am să mă refer cu precădere la cele negative), avem nevoie ca aceasta să fie procesată atât cognitiv, cât și emoțional. Un exercițiu similar de integrare creierul uman îl practică regulat, atunci când are de procesat narațiunea unei povești auzite sau citite. Este același proces în baza căruia se produce vindecarea psihologică în urma unui tratament terapeutic — nu ceea ce ni s-a întâmplat sabotează existența noastră din prezent, ci interpretarea pe care i-o dăm acelei experiențe, care de cele mai multe ori este de revoltă emoțională sau respingere cognitivă.

Pentru a putea trăi liniștiți „aici și acum“, avem nevoie de o poveste cu privire la ce s-a petrecut, una în care adevărul nostru să rezulte din prelucrarea emoției și a narațiunii de către mintea noastră, care apoi să conchidă că am învățat lecția în mod obiectiv.

Mai știm despre acest misterios organ, care este responsabil de buna funcționare a întregului nostru sistem bio-psiho-relațional, că în copilărie și adolescență îi este favorizată creșterea în două condiții: atunci când dormim și atunci când ne centrăm atenția într-o manieră constantă, fără să fim distrași sau întrerupți.

Mai exact, cititul este una dintre activitățile de canalizare a atenției. Datorită energiei generate în acest fel, se activează diferite arii corticale — mai concret se formează anumite legături neurale — proces care stimulează maturizarea creierului. Una dintre cele mai de impact descoperiri din ultimul deceniu, cu privire la secretele lumii noastre interioare, este următoarea: „În funcție de experiențele noastre de viață, creierul își poate modifica structura“ — datorită neuroplasticității. Ceea ce înseamnă că, dacă noi, stăpânii creierului, descoperim și conștientizăm care sunt acțiunile sănătoase și apoi le transpunem în practică, putem deveni mai puternici decât ne-am fi imaginat vreodată.

Apropo de imaginație, în linii mari, putem spune că o altă funcție semnificativă a cititului este reprezentată de faptul că, în esență, creierul uman nu face diferența între realitate și fantezie. Ceea ce înseamnă că, atunci când copilul (sau adultul) citește, acesta are posibilitatea de a se identifica cu diferite personaje și de a trăi mai mult sau mai puțin intens experiența narațiunii. Așadar, cititul este

o activitate care, dincolo de faptul că ne favorizează dezvoltarea biologică și psihologică, ne oferă și posibilitatea de a călători gratuit oriunde în spațiu și în timp.

Un studiu atent realizat de o echipă de cercetători de la universitățile Yale și Texas, SUA, arată că există diferențe neurofiziologice semnificative între copiii cărora li se citește periodic și cei cărora nu li se citește. Dar partea și mai bună, care mă face să amintesc cercetarea respectivă, e că aceste diferențe nu sunt permanente. Aceiași cercetători au descoperit că, după o perioadă de numai opt săptămâni, în care zilnic li s-a citit copiilor ce inițial au fost privați de lectură, activitatea cerebrală a acestora s-a schimbat până la a semăna cu a copiilor familiarizați din timp cu lectura poveștilor de „noapte bună“.

Despre mintea omului se spune că este cel mai mare aparat de spus povești din lume; uneori chiar este asociată cu un post de radio care emite 24 de ore din 24. Dar majoritatea poveștilor sunt interpretări pe care noi le facem în baza unor modele mentale dezvoltate în copilărie, motiv pentru care o minte bine antrenată și flexibilă are nevoie în mod constant de informație proaspătă pentru a evolua conform vârstei și a nu rămâne blocată în aceleași vechi tipare.

Cititul îl văd ca pe un dialog sufletesc extrem de personal, un proces de comunicare prin care mintea noastră (de adult sau copil) are posibilitatea de a întâlni și apoi a rumega idei, strategii și soluții la care noi singuri nu ne-am fi gândit. Chiar dacă în majoritatea timpului nu suntem conștienți de prezența acestor informații, puterea momentului prezent poate accesa din memoria noastră de lungă durată o informație citită, în baza căreia poate opera astfel

încât să găsim variate răspunsuri comportamentale. Astfel, dacă vrem să ne îmbogățim repertoriul comportamental și suntem conștienți de necesitatea unor modele care să ne întregească existența, parcurgerea cărților de dezvoltare personală, dar și a celor de beletristică sau știință, înseamnă mai mult decât o alegere înțeleaptă pentru o minte lucidă și o viață trăită din toată inima.

Nu mai este o noutate nici faptul că mintea umană seamănă cu sistemul nostru muscular: pentru a se dezvolta, ambele au nevoie de exercițiu și efort. Strădania de a înțelege cuvintele scrise reprezintă maniera prin care mintea își dezvoltă anumite abilități, printre care aș enumera limbajul verbal. Însă, ceea ce îmi întărește observațiile personale este faptul că acei copii care citesc, adesea, au și foarte bune abilități de ascultare și interpretare.

Cititul și oglinda stimei de sine

Oricât de demodată ar părea lectura, eu o consider una dintre cele mai în vogă activități de dezvoltare personală (după practicarea stării de *prezență conștientă*) prin care ne putem eleva gândirea, manifesta emoțiile și accentua charisma.

Axându-mă pe realitatea observată în cabinet, dar și pe unele investigații de specialitate, vă pot mărturisi cu încredere că acei copii care nu citesc sau care recurg mai rar la această activitate au o viziune mai tristă despre sine și despre abilitățile personale de a se descurca în viață. Adesea am auzit — în special din partea adolescenților care, la fel ca mine, erau certați cu lectura — că lumea pare să fie împotriva lor: se simt singuri și izolați, motiv

pentru care frecvent cad pradă diferitelor probleme comportamentale. Desigur, asta nu înseamnă că adolescenții care citesc sunt cu toții mai sociabili, deși am putea pleca de la această presupunere, dar în mod cert aceștia își cultivă o imagine mai pozitivă despre sine, datorită bogăției informaționale.

Dar cum va ajunge un adolescent să-și însușească această deprindere? Convingerea mea este că un proces sănătos începe încă din copilăria timpurie, atunci când adultul conștient alege să introducă cititul ca activitate de conectare în viața de familie. Cultivarea relațiilor pozitive se bazează pe construirea încrederii, care este imposibil de dobândit în lipsa unor activități comune. O astfel de activitate (care este bine să se transforme într-o rutină) e și citirea poveștilor de noapte bună, ce funcționează ca un ingredient magic atât pentru legătura dintre adult și copil, cât și în pregătirea celor doi pentru somn. Mă refer la acel moment de la sfârșitul zilei, când părintele e prezent fizic și psihic alături de copil, iar conexiunea creată între cei doi regenerează creierul fiecăruia — deoarece atât copilul, cât și adultul ajung în punctul de a secreta hormonul numit oxitocină (substanță chimică necesară pentru atingerea stării de bine) și are loc relaxarea sistemului nervos, care induce o scădere a nivelului de cortizol (numit și hormonul stresului).

Lectura de seară este un mijloc natural pentru cultivarea unui atașament solid în conexiunea părinte-copil, despre care și în capitolele anterioare am subliniat că funcționează ca un antidot natural pentru stres și anxietate (cu referire directă la adultul epuizat după o zi de muncă). Dar această legătură bazată pe accesibilitate emoțională și răspuns

afectiv favorizează și apariția unui model intern de funcționare, prin care copilul se vede pe sine ca fiind demn de grija și iubirea părintească și încrezător în forțele proprii. Există dovezi științifice care ne indică o corelație semnificativă între atașamentul solid și sentimentul de auto-eficacitate. Până și cerința copilului de a i se citi în mod repetat aceeași poveste are un sens bine conturat — astfel, cel mic își dezvoltă logica și înțelege mai clar predictibilitatea.

Părintele conștient știe că, prin acțiunile sale, reprezintă un model de bază pentru comportamentele copilului, prin urmare cultivarea lecturii se face mult mai ușor dacă adulții transformă acest obicei într-o interacțiune pozitivă. Potrivit unui raport realizat de Scholastic (cea mai cunoscută rețea internațională de cărți pentru copii), pe măsură ce copiii cresc, adulții renunță la a le mai citi acestora. Astfel, doar 17% dintre părinți le mai citesc școlarilor cu vârsta cuprinsă între 9 și 11 ani, în timp ce 83% dintre elevii cu vârste între 6 și 17 ani declară că duc dorul conectării prin citit. În esență, este păcat să renunțăm prematur la o rutină relațională atât de valoroasă, doar pentru că mintea ne spune că „dacă știe să citească, lasă-l să se descurce singur“.

Cititul ca activitate individuală este benefic mai ales atunci când lectura este urmată de un dialog în care părintele și copilul pot transforma narațiunea cărții într-un subiect de discuție. În acest fel, putem integra mai ușor în viața copilului subiecte esențiale și mai puțin confortabile, așa cum sunt moartea, sexul, consumul de droguri sau alte comportamente adictive. Ceea ce contează este ca fiul sau fiica ta să aibă acces la o gamă variată de cărți, autori și genuri lirice. Uneori, ca adulți, știm că povestea unei cărți

este interesantă, dar titlul acesteia sau copertele nu sunt suficient de atrăgătoare pentru copilul nostru, așa că ceea ce merită să încercăm este cititul cu voce tare.

Unul dintre copiii care îmi colorează viața în prezent este Cezara, finuța mea de 7 ani, care este un copil energic, sociabil și nespus de jucăuș. Cu toate acestea, interacțiunile sociale cu ea nu sunt mereu floare la ureche și nici conexiunile cu ceilalți colegi de clasă nu curg ca apa pe râul Dâmbovița. Cezara locuiește în Satu Mare și, de cele mai multe ori când o vizitez, pe lângă hăinuțe și jucării, primește și câte o carte oferită cu un anumit motiv. Această idee, a cărților dăruite cu motiv, mi-a venit atunci când, plimbându-mă printr-un târg de profil, am zărit cartea *Cei trei magi*, de Loek Koopmans, și am conștientizat că este un bun prilej ca Cezara să cunoască această poveste biblică, dar mai ales să afle originile numelui meu (Gaspar fiind și numele unuia dintre cei trei crai de la Răsărit, care i-au dus pruncului Iisus în dar tămâia).

Următoarea carte, oferită tot cu un scop, a fost *Pippi*, de Astrid Lindgren, ce prezintă povestea unei fete care, în mintea mea, este la fel de plină de viață ca Cezara. Când i-am dăruit cartea, ochii Cezarei s-au blocat la titlu și imediat am citit dezaprobarea pe fața ei. Cum ar putea merge cu un astfel de volum la școală? Însă o explicație cu sens a adus multă lumină în mintea fetei, care a înțeles repede că personajul din poveste este din altă țară și prin urmare numele ei este specific locului. La câteva zile după vizita mea, Cezara mi-a relatat cu mândrie cum cartea cea nouă a făcut revoluție în clasă, aceasta ajungând să devină lectură comună din plăcere — implicit, transformând-o pe finuța mea într-un copil și mai plăcut și iubit de colegi.

Contextul a fost un prilej bun pentru a învăța despre excluderea socială și respingerea unor persoane chiar și fictive, doar pentru că sunt diferite sau fac notă discordantă.

Cărțile și inteligența relațională

Consider că două dintre formele de inteligență care în ultimele două decenii au revoluționat lumea se referă la capacitatea noastră de recunoaștere și exprimare emoțională (aceasta fiind cuantificată prin coeficientul de inteligență emoțională — EQ) și la abilitatea de a utiliza limbajul relațional într-o manieră inteligentă (coeficientul de inteligență relațională — RQ).

Despre EQ s-a scris mult și majoritatea părinților interesați de starea de bine a familiei cunosc conceptul și sensul acestuia. (Pentru o lectură aprofundată, vă recomand cu încredere cartea *Inteligența Emoțională*, scrisă de Daniel Goleman și publicată în limba română la Curtea Veche Publishing). Însă probabil că puțini dintre noi se gândesc la faptul că lectura este un mijloc eficient de cultivare a inteligenței noastre emoționale. Vă asigur că parcurgerea acestei cărți și implicarea în exercițiile de practică personală a determinat deja o modificare pozitivă a EQ-ului vostru. Iar dacă v-ați întreba de ce, răspunsul ar fi foarte simplu: *deoarece acest tip de inteligență depinde foarte mult de raportarea pe care o avem față de propriile emoții, iar cititul ne expune la emoții noi.*

Foarte mulți adulți, laici și experți deopotrivă, sunt de părere că emoțiile reprezintă niște aspecte auxiliare ale vieții de zi cu zi, și astfel ajung să le subestimeze valoarea. Însă, în realitate există puține forțe interioare care să ne

mobilizeze la fel de puternic ca trăirea unei emoții. Până și etimologia cuvântului ne confirmă acest lucru, deoarece termenul „emoție” provine din latinescul *movere* — care înseamnă „a se mișca”. Prin urmare, cunoașterea, recunoașterea, etichetarea și verbalizarea emoțiilor sunt părțile cheie ale inteligenței emoționale. Iar pentru a ne apropia de partea de „cunoaștere”, este necesar să îndrăznim a citi cărți și a trăi ceea ce citim. Mă surprinde adesea faptul că mulți dintre noi confundă emoțiile între ele sau le etichetează eronat. A trăi ceea ce simțim înseamnă a trece prin filtrul personal ideile cărții și a căuta în propria istorie de viață situații similare, oferindu-ne astfel șansa de a procesa eventualele experiențe ignorate și de a găsi locul acestora în lumea noastră lăuntrică. Iar aici, fără doar și poate, părinții sunt cei mai importanți educatori, atunci când vine vorba despre cultivarea EQ prin lectură.

Inteligența relațională (RQ) implică atât o bună înțelegere a emoțiilor, cât și o capacitate de integrare a acestora în plan interpersonal. Limbajul conexiunii umane este complex, iar în literatura de specialitate există numeroase teorii și concluzii ale unor investigații clinice, care au ca obiectiv o mai bună înțelegere a dansului relațional. Și, adesea, coregrafia se bazează pe capacitatea noastră de comunicare. Însă pentru a comunica bine, este esențial „să ascultăm bine”, iar în această lume haotică în care trăim, ascultarea a devenit neprețuită. Autocontrolul necesar procesului de ascultare poate fi cultivat prin exercițiile de mindfulness, dar și prin lectură. Majoritatea copiilor cu care am interacționat și care au lectura ca parte integrată a rutinei zilnice dețin bune abilități de empatie și ascultare. Aceștia sunt copiii care au deja exersată abilitatea de a-i face loc și celuilalt să vorbească, deoarece,

sub o formă adaptată ce-i drept, fiecare carte citită este ca o discuție între autor și cititor.

Nivelul de RQ se poate măsura și prin capacitatea personală de înțelegere a regulilor vieții, prin ajustarea comportamentului la diferitele situații, prin adaptarea și acomodarea în societate. Viața de familie poate impune un set de valori și reguli esențiale, dar în anumite situații avem nevoie să dobândim cunoștințe mai vaste, provenite și din experiențele altora — iar cărțile ascund adevărate comori, în acest sens. Nici nu-mi pot imagina unde aș fi fost acum, dacă prin natura meseriei mele nu eram determinat să citesc literatura din acest domeniu, reușind să-mi flexibilizez multe din convingerile dobândite în familia de origine și câștigând astfel șansa de a mă integra mai bine în comunitate.

Mintea noastră are nevoie să fie hrănită, așa cum și trupul nostru își revendică această nevoie, iar lectura este hrana minții. Stimularea mentală, reducerea stresului, dobândirea de noi cunoștințe, extinderea vocabularului, îmbunătățirea memoriei, creșterea capacității de concentrare și liniștirea sufletească sunt doar câteva dintre beneficiile resimțite de adulți în urma lecturii sistematice. Și tot acestea reprezintă și o parte din abilitățile necesare unui părinte, pentru a-i oferi copilului un cadru sigur și flexibil de dezvoltare. Părintele prezent are nevoie de asemenea cunoștințe pentru a-și înlănzi mintea, are nevoie de starea de luciditate pentru a putea să răspundă într-o manieră conștientă și mai are nevoie să se lase purtat de intuiție atunci când nu se încrede în ceea ce-i transmite mintea.

Practica personală

Pasul 1

Lectura nu este mereu o activitate plăcută pentru adulți și copii. Ceea ce am observat este că, folosindu-ne de știință cu privire la funcționarea creierului uman, putem găsi diferite strategii de redefinire a relației minte-carte. Următorul exercițiu de cultivare a prezenței conștiente este gândit special în acest sens.

- Bucuros
- Plictisit
- Ușurat
- Descurajat
- Entuziasmat
- Ratat
- Izolat
- Trist
- Norocos
- Prezent

Recitește cu atenție lista de cuvinte enumerate anterior, iar apoi gândește-te, pentru fiecare cuvânt în parte, la un eveniment real în care ai fost implicat și care este evocat în mintea ta de cuvântul respectiv. După care, te invit să reiei lista de cuvinte și să te gândești, tot pentru fiecare în parte, la un eveniment imaginar întâlnit în cărți și evocat de acel cuvânt (te poți gândi la mai multe personaje, din poezii, povești, romane). Notează în dreptul fiecărui cuvânt evenimentul real și cel despre care ai citit.

Pasul 2

Îți mulțumesc că ai ajuns cu lectura cărții până în acest punct. A fost o mare bucurie pentru mine să te am alături. Chiar dacă, poate, nu voi ști niciodată că ai citit cartea, simplul gând că am călătorit împreună este o mare bucurie pentru mine. Înainte de a ne lua rămas-bun, te încurajez să mai faci un singur exercițiu de practică personală, în care să ai la îndemână jurnalul de bord al călătoriei noastre. Și, cu gândul la mantra formulată de Brené Brown — „Noi suntem autorii vieții noastre. Noi ne scriem singuri sfârșitul îndrăzneț al poveștii.” —, scrie și tu sfârșitul acestei călătorii. Pune pe hârtie gândurile avute atunci când te-ai decis să citești cartea, apoi cum ai trăit întâlnirea cu copilul interior și ce ai descoperit despre tine în diferitele capitole, care a fost cel mai dificil pasaj și ce te-a amuzat cel mai mult, iar la sfârșit ia-ți în scris un angajament personal pe care să-l urmezi începând din momentul în care ai terminat lectura cărții.

PS: Îmi doresc să mă eliberez de orice suferință. Îmi doresc să fiu sănătos și fericit. Îmi doresc să simt că sunt suficient de bun pentru mine însumi și să mă bucur de viață.

Îți doresc să te eliberezi de suferință. Îți doresc să fii sănătos și fericit. Îți doresc să simți că ești suficient de bun pentru tine însuși și să te bucuri de viață.

BIBLIOGRAFIE

- Bowlby, J., *O bază de siguranță*, Editura Trei, 2011.
- Brown, B., *Daring Greatly*, Penguin Publishing, 2012.
- Brown, B., *Darurile imperfecțiunii*, Editura Adevăr Divin, 2013, pp. X, 34.
- Brown, B., *Ridică-te din propria ta cenușă, mai puternic ca oricând*, Editura Adevăr Divin, 2015, p. 2.
- Chodron, P., *Împăcarea cu noi înșine*, Curtea Veche Publishing, 2014.
- Dalai Lama, consemnat de Goleman, D., *Emoțiile distructive*, Curtea Veche Publishing, 2011.
- Damasio, A., *În căutarea lui Spinoza. Cum explică știința sentimentele*, Humanitas, 2010.
- Dattilio, F., *Cognitive-Behavioral Therapy with Couples and Families*, The Guilford Press, 2010.
- Frankl, V., *Omul în căutarea sensului vieții*, Meteor Press, 2009.
- Fromm, E., *Arta de a iubi*, Editura Anima, 1995.
- Germer, C., *The Mindful Path to Self-Compassion*, The Guilford Press, 2009.
- Gilbert, E., *Lecții de magie*, Humanitas, 2015, p. 56.
- Gilbert, P., *The Compassionate Mind*, Constable, 2009.
- Goleman, D., *Inteligența emoțională*, Curtea Veche Publishing, 2008.

- Gottman, J. și Silver, N., *The Seven Principles for Making Marriage Work*, Three Rivers Press, 1999.
- Hanh, T., *Reconciliation: Healing the Inner Child*, Parallax Press, 2010.
- Hanh, T., *Furia: Înțelepciune pentru potololirea flăcărilor*, Elena Francisc Publishing, 2009, p. 35.
- Hendrix, H., *Keeping the Love You Find*, Pocket Books, 1995.
- Hendrix, H., *Primește iubirea pe care o dorești*, Editura Herald, 2015.
- Hendrix, H. și Hunt, H., *Dăruiește iubirea care vindecă*, Editura Herald, 2015.
- Huffington, A., *Succesul redefinit*, Editura Publica, 2014.
- Johnson, S., *Love Sense*, Little, Brown and Company, 2013.
- Jung, C.G., consemnat de Jaffe, A., *Amintiri, vise, reflecții*, Humanitas, 2010, p. 25.
- Kabat-Zinn, J., *Mindfulness pentru începători*, Editura Trei, 2016.
- Kabat-Zinn, J., *Mindfulness zi de zi. Oriunde vrei să mergi, acolo ești deja*, Editura Herald, 2014, p.33.
- Kabat-Zinn, J. și Kabat-Zinn, M., *Mindfulness pentru părinți*, Editura Herald, 2015.
- McGoldrick, M., *The Genogram Journey*, W.W. Norton & Company, 2011, p. 19.
- Miller, A., *Drama copilului dotat*, Editura Herald, 2013.
- Rogers, C., *A deveni o persoană. Perspectiva unui psihoterapeut*, Editura Trei, 2008.
- Rown, T., *The Little Book of Mindfulness*, Quadrille Publishing, 2013.
- Siegel, D., *Pocket Guide to Interpersonal Neurobiology*, W.W. Norton & Company, 2012.
- Siegel, D., *The Mindful Therapist*, W.W. Norton & Company, 2010.

- Siegel, D., *Vâltoarea minții*, Editura Herald, 2013.
- Siegel, D. și Payne Bryson, T., *Creierul copilului tău*, Editura For You, 2014.
- Siegel, D., și Hartzell, M., *Parentaj sensibil și inteligent*, Editura Herald, 2013.
- Siegel, D. și Payne Bryson, T., *No-Drama Discipline*, Scribe Publications, 2015.
- Siegel, D., *The Mindful Brain*, W.W. Norton & Company, 2007.
- Siegel, D., *Mindsight*, Oneworld Publications, 2010.
- Tolle, E., *Puterea prezentului. Ghid practic*, Curtea Veche Publishing, 2011.
- Tsabary, S., *Părintele conștient*, Editura Trei, 2015.
- Williams, M. și Penman, D., *Cultivarea lucidității*, Editura Adevăr Divin, 2015.
- Young, J., Klosko, J. și Weishaar, M., *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*, The Guilford Press, 2003.

Resurse online

www.paginade psihologie.ro
<http://greatergood.berkeley.edu>

Copilul interior le este recunoscător...

ACEASTĂ CARTE nu ar fi devenit realitate fără susținerea colegilor mei din „echipa gigea”: Otilia Mantelers, Simona Filip-Ghenea, Paul Părăuan și Petruța Trașcă. A fost tare bine să vă știu aproape și să primesc ajutor în momentele de cumpănă și deznădejde. Prezența voastră mi-a oferit șansa de a descoperi #puterearelațiilor în variatele sale forme.

Colegilor mei de la Centrul de Educație Emoțională și Comportamentală pentru Copii, din cadrul organizației Salvați Copiii, care formează o echipă excelentă de clinicieni și care mi-au oferit posibilitatea de a-mi descoperi cu adevărat intuiția clinică și de a-mi cultiva simțul terapeutic. Diana Stănculeanu, discuțiile cu tine au fost mereu ca o îmbrățișare încurajatoare pentru mine.

Întregii echipe de la Curtea Veche Publishing, oamenii care au avut încredere în mine ca autor novice și care mi-au acordat prilejul de a-mi așterne pe hârtie teoriile preferate din parenting și de a face vizibil copilul din mine.

Rețelei de terapeuți relaționali din cadrul Asociației Multiculturale de Psihologie și Psihoterapie, care mi-au dat

ocazia de a le transmite o parte din cunoștințele mele psihoterapeutice, eu devenind astfel și mai conștient de valoarea sănătății relaționale și atingându-mi unul dintre cele mai importante obiective profesionale — declanșarea a ceea ce numesc #RevoluțiaRelaționalăÎnRomânia.

Tuturor oamenilor care m-au investit cu încrederea de a-și deschide hotarele inimii în fața mea și de a-mi permite să le văd universul interior. Curajul vostru este contagios și autenticitatea voastră a fost cel mai frumos dar pe care-l puteam primi ca psiholog și psihoterapeut.

Colegilor și mentorilor care au crezut în mine, care au acceptat să ne viziteze țara și să ofere o parte din cunoștințele lor auditoriului român: Frank Dattilio, Monica McGoldrick, Daniel Siegel, Harville Hendrix, Helen LaKelly Hunt, Zoltán Iszlai și Emöke Tarján — ființa fără de care nu aș fi devenit niciodată un psihoterapeut autentic.

Persoanelor care m-au ajutat să mă cunosc mai bine, care m-au scos din zona de confort și care mi-au arătat că însemn mai mult decât mi-aș fi imaginat vreodată: Natalia Bohuș (care m-a ajutat să cred că pot mai mult și că învățătura este și de mine), Eugenia Mălăescu (care mi-a oferit primul job), Aurora Szentágotai Tătar (fără de care nu ajungeam student la psihologie), Domnica Petrovai și Mara Priceputu (supervizoarele și colegile care mi-au deschis în fața ochilor perspectiva Bucureștiului), Laura Drăgan (psihoterapeuta mea, care m-a ajutat să mă înțeleg mai bine și să-mi cultiv energia masculină), Cosmin Tuduran (omul care mi-a oferit șansa de a zâmbi din nou în poze) și Sabina Strugariu (geamăna mea de suflet).

Recunoștința mea se îndreaptă către membrii familiei mele, toți cei care încă sunt printre noi și cei despre care știu că ne veghează din ceruri: mama, tata, bunicii mei, unchii și mătușile, finuța și prietenii mei. Mulțumesc surorii mele, dar și ființei iubite care-mi stă alături — atunci când mă simt slab și neputincios, voi sunteți alinarea și raiul meu de siguranță.

CUPRINS

Introducere	7
-------------------	---

PARTEA I PREZENȚA CONȘTIENȚĂ

Capitolul 1	
Să ne reamintim ce contează cu adevărat	19
Capitolul 2	
Totul începe cu acceptarea emoțiilor	23
Capitolul 3	
Beneficiile dovedite ale unei vieți trăite la timpul prezent	37

PARTEA A II-A ASUMAREA COPILĂRIEI ȘI RECUNOAȘTEREA NEVOILOR IGNORATE

Capitolul 4	
Educarea copiilor înseamnă creșterea părinților	75
Capitolul 5	
Relații = Intimitate. Dansul legăturii părinte-copil	81

Capitolul 6

Dependență = Independență. Flexibilizarea legăturii
sau *felul în care siguranța emoțională stârnește*
curiozitatea față de viață. 93

Capitolul 7

Devenire = Conștientizare. Devenirea sau *formarea*
identității personale 99

Capitolul 8

Putere = Imperfecțiune. Puterea sau *descoperirea*
competențelor personale 105

Capitolul 9

Inteligența relațională = Eu + Noi.
Importanța legăturii cu ceilalți sau *grija față de semenii...* 113

Capitolul 10

Împreună = Eu + Tu. Intimitatea emoțională
sau *primii pași spre relațiile romantice* 120

PARTEA A III-A

PREZENTUL ESTE MAI IMPORTANT DECÂT TRECUTUL SAU VIITORUL

Capitolul 11

Lumea noastră nevăzută..... 135

Capitolul 12

Relațiile și creierul uman 149

Capitolul 13

Parenting prin lectură..... 162

Bibliografie..... 183

Copilul interior le este recunoscător... 187

„Cartea oferă informații fundamentate științific privind relația dintre părinți și copii, într-o manieră plăcută, ușor de înțeles. Ea le va fi utilă nu doar părinților și viitorilor părinți, ci și tuturor celor care vor să-și înțeleagă mai bine relațiile cu ceilalți. Cititorii vor afla în ce fel aceste relații pot fi îmbunătățite și îmbogățite, prin adoptarea unui stil de viață caracterizat de acceptare, de respect și de trăirea din plin a prezentului.“

AURORA SZENTÁGOTAI TÁTAR

profesor doctor la Facultatea de Psihologie și Științele
Educației a Universității Babeș-Bolyai

„*Copilul invizibil* te pune față în față cu pruncul din tine, de care ai fugit. De care ți-a fost rușine. Cel care așteaptă să-l accepți și să faceți pace. Această carte te determină să te întorci în poveștile din propriul trecut și te ajută să te vindeci. Să te privești cu alți ochi, să-ți înțelegi traumele, astfel încât să le poți dărui copiilor tăi dragoste, atenție și grijă necondiționate. Pentru ca ei să nu cunoască niciodată copilul rănit, invizibil, din tine.“

PAULA HERLO

jurnalistă, laureată a Premiului Emmy

B I B L I O T E R A P I A

