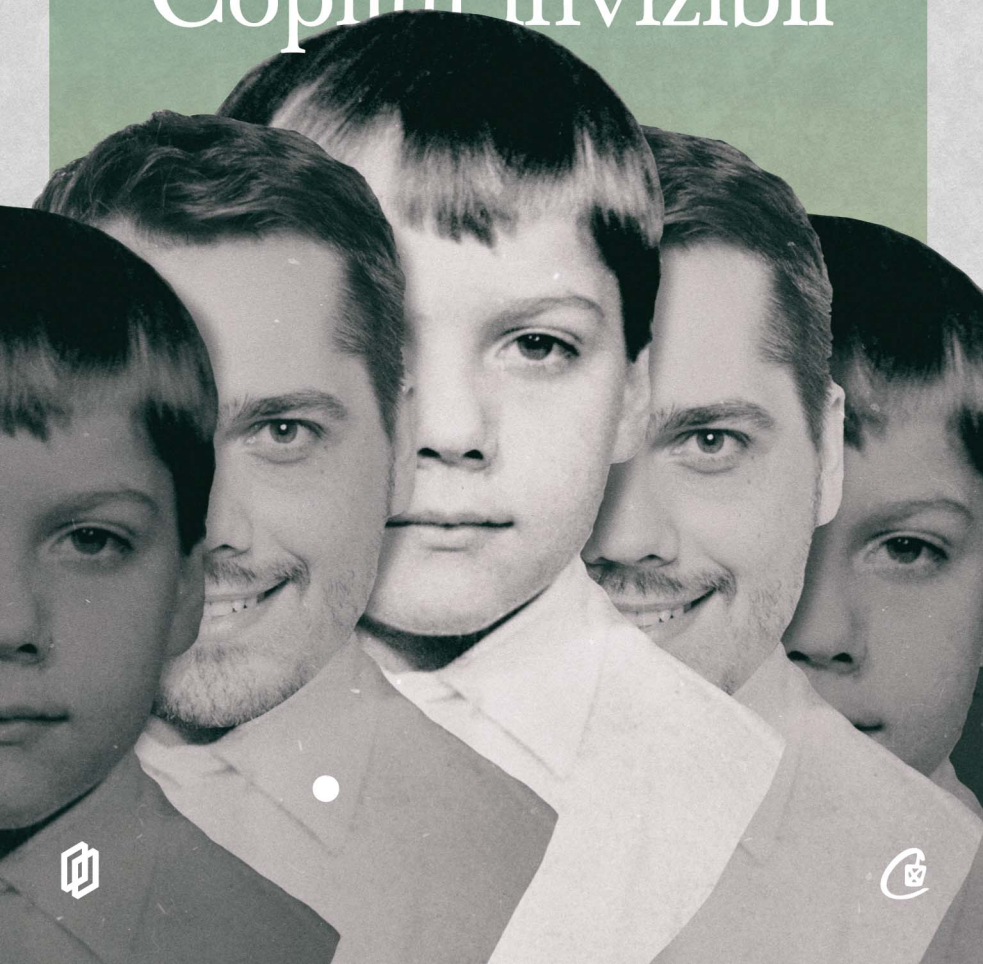


Gáspár György



Copilul invizibil



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 <i>felul în care siguranța emoțională stârnește</i> <i>curiozitatea față de viață.</i>	93

Capitolul 7	
Devenire = Conștientizare. Devenirea sau <i>formarea</i> <i>identității personale</i>	99

Capitolul 8	
Putere = Imperfecțiune. Puterea sau <i>descoperirea</i> <i>competențelor personale</i>	105

Capitolul 9	
Inteligența relațională = Eu + Noi. Importanța legăturii cu ceilalți sau <i>grija față de semenii . . .</i>	113

Capitolul 10	
Împreună = Eu + Tu. Intimitatea emoțională sau <i>primii pași spre relațiile romantice</i>	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
--	-----

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 întrebă 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 zburciături 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 mențiți 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

„*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. DATTILIO

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  VECH E

www.curteaveche.ro

ISBN 978-606-588-863-0



9 786065 888630