

An
ECKHART TOLLE
Edition

SUSAN STIFFELMAN

Parenting conștient



*Cum să creștem copii
responsabili, încrezători
și afectuoși*



CUPRINS

Mulțumiri / 7

Prefață de Eckhart Tolle / 11

Introducere / 17

Capitolul 1

Trăiți alături de cel mai bun profesor / 27

Capitolul 2

Cum să ne maturizăm în timp ce ne creștem copiii / 47

Capitolul 3

Aruncați fotografia la minut / 83

Capitolul 4

Nu creștem copii, ci adulți / 113

Capitolul 5

Exemplul dragostei și al conștiinței de sine / 128

Capitolul 6

O comunicare benefică întărește legăturile / 166

Capitolul 7

Puneți afirmațiile în practică / 183

Capitolul 8

Cultivarea empatiei, vulnerabilității
și compasiunii / 202

Capitolul 9
Ajutați copiii să facă față stresului / 223

Capitolul 10
Fericirea este o muncă interioară / 248

Capitolul 11
Instrumente, sfaturi și strategii / 272

Epilog / 329

Nota autoarei / 333

Note / 335

Materiale suplimentare / 341

Indice / 347

CAPITOLUL 1

Trăiți alături de cel mai bun profesor

Creșterea copiilor este oglinda în care putem vedea ce este mai bun în noi, dar și ce este mai rău; cele mai valoroase momente ale vieții, dar și pe cele mai înspăimântătoare.

MYLA ȘI JON KABAT-ZINN

ÎN INDIA EXISTĂ CAPI DE FAMILIE yoghini — bărbați și femei cu un devotament de nezdruccinat pentru calea spirituală, care au decis să aibă o familie în loc să trăiască într-o peșteră sau într-un *ashram*¹. Ei aleg să se dezvolte și să evolueze prin intermediul experiențelor din cadrul căminului sau al locului de muncă, primind încercările vieții cotidiene ca mijloace ale propriei transformări.

Mulți dintre noi subscriem credinței că evoluția spirituală este rezultatul meditației zilnice, al momentelor intime de concentrare conștientă și al inspirației venite din partea înțelepților luminați. Dar unul dintre cei mai grozavi profesori de la care puteți spera să învățați trăiește exact sub acoperișul dvs., chiar dacă (*mai ales* dacă) acesta vă provoacă ori vă forțează limitele.

1. Loc de retragere colectivă sau mănăstire în religia hindusă. (*N. trad.*)

Unul dintre cei mai grozavi profesori de la care puteți spera să învățați trăiește exact sub acoperișul dvs., chiar dacă (mai ales dacă) acesta vă provoacă ori vă forțează limitele.

În creșterea și educarea copiilor, lucrurile devin realitate foarte rapid. A ști cum să faceți față situației în care copilul dvs. varsă suc pe canapeaua cea nouă sau a vă gestiona reacțiile în cazul în care copiii dvs. se tachinează unul pe altul tot drumul spre bunici este echivalent cu un curs avansat de dezvoltare personală. Vă pierdeți cu firea sau sunteți capabil să rămâneți conștient, consolidându-vă abilitatea de a vă situa în momentul prezent, de a răspunde în loc de a reacționa?

Spiritualitatea autentică nu se manifestă într-o grotă din vârful muntelui. Ea este vizibilă aici, prin ștergerea unui nas care curge, prin participarea la încă o tură de joc cu zaruri sau prin legănarea unui bebeluș care are colici, la ora două noaptea. Buddha plânge în camera de alături. Modul în care te descurci în această situație este cât se poate de evoluat și de spiritual.

Buddha plânge în camera de alături. Modul în care te descurci în această situație este cât se poate de evoluat și de spiritual.

Ce înseamnă un profesor?

Mulți dintre noi sunt fermecați de imaginea fiilor și fiice-
lor noastre ca profesori desemnați de divinitate, care ne
pot ajuta să ne transformăm inimile și sufletele. Dar, deși
ideea de a ne privi copilul în acest mod are o aură senti-
mentală, există totuși o diferență între acceptarea unei
idei și îmbrățișarea *realității* acesteia.

Copiii noștri pot declanșa în noi o dragoste pe care nu
ne-am fi imaginat că o putem avea. Dar, totodată, pot să
scoată la iveală elemente puternice ale sinelui nostru întu-
necat, stârnind anumite aspecte ale firii noastre, precum
nerăbdarea și intoleranța, care ne fac să ne simțim jenați
și copleșiți.

Menținerea echilibrului este esențială pentru a trăi în pre-
zent, dar nimic nu ne testează mai bine capacitatea de a
rămâne echilibrați decât rolul de părinte. Creșterea copii-
lor poate fi oricum, numai liniștită *nu*, cu ciorovăielile
dintre frați, scandalurile pregătirii temelor pentru acasă și
certurile din cauza jocurilor video, toate acestea fiind
caracteristici bine cunoscute din peisajul vieții de familie.
Este ușor ca principiile emoționale să intre în coliziune cu
realitățile vieții cotidiene subminate de copii. Până și cel
mai experimentat practicant de meditație ori cel mai bun
yoghin se poate trezi țipând, amenințând, amăgind sau
pedepsind, în ciuda intențiilor prestabilite de a rămâne
o persoană iubitoare și calmă orice s-ar întâmpla.

Există o zicală care spune: „În clipa în care elevul este pre-
gătit, apare și profesorul.“ Am descoperit de mult că atunci
când sunt gata să-mi lărgesc orizontul intelectual, psiholo-
gic sau spiritual, se ivește o oportunitate ce pare să fie pusă

la cale în mod divin, care îmi permite să-mi depășesc limitele, să evoluez și să învăț. Totuși, nu *doresc* mereu să-mi depășesc limitele, să evoluez și să învăț! Mai degrabă, am impresia că am fost înscrisă fără acordul meu la un curs pe care nu l-am dorit!

Când vine vorba despre creșterea copiilor, se pare că deși nu ne-am înscris *voluntar* la „cursul“ pe care ni-l propun copiii, totuși ne pomenim obligați („invitați?“/„ni se oferă șansa?“) să evoluăm în mod profund și să ne maturizăm. Din acest punct de vedere, am convingerea că propriii copii ne *pot* deveni cei mai buni profesori. Deși probabil că nu am ales în mod deliberat să avem copii pentru a ne vindeca rănilor din copilărie sau pentru a deveni niște oameni mai buni, aceste oportunități — și multe altele asemenea lor — iau naștere chiar odată cu copiii noștri.

Ne putem confrunta cu propria nerăbdare atunci când trebuie să încetinim pasul, deoarece micuțul nostru ne cere să ne oprim și să mirosim *fiecare* floare de-a lungul trotuarului. Căpătăm forță morală atunci când trebuie să facem față coșmarurilor copiilor noștri, descoperind că putem fi destul de răbdători și de iubitori chiar și după o serie de nopți nedormite.

La fel de importante sunt și mijloacele prin care copiii noștri ne ajută să rezolvăm probleme lăsate fără răspuns. Amânările permanente ale copilului de a-și face temele pot fi oglinda unor aspecte mai puțin dezirabile ale personalității noastre, devenind conștienți — dacă ne propunem asta — că suntem la fel de vinovați de amânarea unora dintre sarcinile mai puțin plăcute. Sau putem avea senzația că ne uităm în oglindă atunci când copilul nostru devine frustrat cu ușurință și provoacă scandaluri ori de

câte ori lucrurile nu se petrec conform voinței sale. Prin urmare, iată-ne în realitate, retrăind momente din trecutul nostru (probabil nu mai îndepărtate decât această dimineață!), când ne pierdem cu firea din cauză că lucrurile nu se petrec așa cum vrem noi.

Câteodată, lecțiile pe care le învățăm de la copiii noștri sunt blânde și plăcute; micuții noștri ne dezvoltă capacitatea de a dăruși și de a primi mai multă dragoste și fericire decât ne-am imaginat că ar fi posibil. Dar, adesea, unele aspecte ale temperamentului copilului nostru ne provoacă până în măduva oaselor. E posibil să ne proiectăm propriile nevoi asupra copiilor noștri, având impresia că suntem într-o luptă permanentă, de dimineața până seara, atunci când nu-i putem face să se comporte în moduri care ne reprimă teama și angoasa. La sfârșitul fiecărei zile, ne prăbușim extenuați, cu groaza că a doua zi de dimineață va trebui să ne trezim și s-o luăm de la capăt.

Eu prefer să consider că oamenii provocatori sunt esențiali pentru evoluția mea și iată cum procedez: îmi imaginez că ambii suntem într-o stare de preîncarnare — suflete imateriale care simt doar iubire pură, nelimitată, unul pentru celălalt. (Aceasta este doar o sugestie; nu trebuie neapărat să credeți în reîncarnare ca să beneficiați de pe urma ei. Încercați doar să vă concentrați pe moment la ceea ce spun și vedeți dacă imaginea vă este de folos.)

Îmi închipui că avem o conversație (în orice mod ar putea să comunice două ființe imateriale!) în care fiecare transmite ce vrea să învețe în următoarea viață. „Eu doresc să învăț să am răbdare“, spune unul dintre noi. „Ei bine, eu aș dori să-mi dezvolt abilitatea de a primi iubirea și de a fi implicat“, afirmă sufletul prieten. „Ce zici de asta? O să mă

reîncarnez în copilul tău cu handicap. O să învăț să accept deplin iubirea, iar tu vei avea șansa de a învăța să ai răbdare.“ „Ne-am înțeles!“ Și, astfel, începe ceea ce Caroline Myss, conferențiară și practicantă a medicinei alternative, denumește „acord sacru“, o învoială pe care o avem cu persoanele importante din viața noastră, prin intermediul căreia organizăm circumstanțele concrete ce ne permit să atingem desăvârșirea menită fiecăruia dintre noi.

Fiecare dintre copiii noștri ne oferă șansa de a ne confrunța cu ungherele întunecate și prăfuite ale minții și ale inimii noastre, creând condițiile propice pentru declanșarea tipului de gândire care ne poate elibera de vechile paradigme, permițându-ne să ducem o viață cuprinzătoare și împlinită.

Fiecare dintre copiii noștri ne oferă șansa de a ne confrunța cu ungherele întunecate și prăfuite ale minții și ale inimii noastre, creând condițiile propice pentru declanșarea tipului de gândire care ne poate elibera de vechile paradigme, permițându-ne să ducem o viață cuprinzătoare și împlinită. Ceea ce urmează reprezintă povestea unei asemenea dinamici a relației dintre un părinte și fiica sa.

E de-ajuns să ceri

Catherine avea două fice: Ella, în vârstă de 14 ani, și Shay, de 16 ani. „Mă înțeleg bine cu amândouă — suntem foarte apropiate. Dar, ca să fiu sinceră, Shay este un pic mai îndărătnică. Aruncă prosoapele pe jos prin baie, își lasă hainele împrăștiate peste tot prin camera ei și nu-și spală

niciodată vasele dacă nu-i reamintesc eu asta. Acest comportament mă aduce *cu adevărat* la disperare. Am discutat despre asta, dar dacă nu o bat la cap, nu curăță niciodată în urma ei.“

Catherine a continuat: „Ieri am rugat-o frumos pe Shay să facă puțină ordine în camera ei, înainte de sosirea invitaților la cină. Abia mi-a aruncat o privire în timp ce-i vorbeam, apoi și-a dat ochii peste cap și a rostit: «Mami, dar nici măcar n-or să intre în camera mea! Relaxează-te! Ești atât de stresată atunci când avem musafiri.» Mi-am pierdut complet cumpătul; eu fac atât de multe pentru ea! De ce nu poate și ea să facă un lucru atât de mărunț pentru mine?“

Am ascultat-o și apoi am întrebat-o: „Cum îți răspundeau părinții tăi în cazul în care îți exprimai o dorință sau o nevoie? Te ascultau și-ți aprobau solicitările sau le ignorau?“

Catherine a răspuns pe loc, replicându-mi cu un pic de sarcasm: „Când îmi exprimam o nevoie? Mie nu mi se *permitea* să am nevoi. În familia mea nu se întâmpla așa ceva. Dacă încercam să-i spun mamei sau tatălui că nu voiam să fac ceea ce-mi spusese ei să fac, de obicei mă priveau de parcă eram smintită, arătându-mi cât de egoistă puteam să fiu. Am învățat devreme să nu cer ceea ce îmi doream și am stat «pe locul pasagerului» în toate relațiile mele importante, inclusiv în timpul căsniciei.“

I-am spus lui Catherine că doream să-i propun o analogie.

„Știi mașinuțele electrice, acelea din parcurile de distracție, nu-i așa? Ei bine, eu am observat că unii copii se urcă în mașinuțe și încremenesc. Nu au stat niciodată pe scaunul

șoferului unui automobil și nu înțeleg noțiunea de a-l face să se miște călcând accelerația, așa că stau pur și simplu în mijlocul pistei, fiind tamponați de toți ceilalți șoferi exaltați.

Dar există și copii aflați la cealaltă extremă. Aceia care apasă pedala până la podea și nu-i mai dau drumul. În orice direcție ar vira, se izbesc de ceva în secunda următoare. În ambele cazuri, acești mici șoferi nu știu cum să apese în mod *adecvat* pedala de accelerație. Fie nu se mișcă deloc, fie se reped nechibzuit înainte, cu toată viteza.“

I-am explicat că mulți oameni se zbat pentru a cere ce doresc sau ce au nevoie. „Unii dintre noi tăcem în mod pasiv; nu cerem nimic, ne simțim invizibili, lipsiți de importanță și plini de resentimente.“

„Exact așa sunt eu. Asta e povestea vieții mele, începând din copilărie, trecând apoi prin perioada căsniciei și terminând cu divorțul. Am învățat devreme că, cerând ceea ce am nevoie, nu fac decât să-i deranjez pe cei din jurul meu“, a recunoscut Catherine.

„Alți oameni solicită cu mare scandal ceea ce doresc. Îi copleșesc pe cei din jurul lor, fiind hotărâți să li se facă pe plac, fără a conta cât de mult îi îndepărtează pe alții“, am replicat eu. „Prin urmare, ai fi dispusă să privești situația fiicei tale dintr-o perspectivă diferită? Ți-o poți imagina ca pe o profesoară care îți dă o sarcină foarte interesantă? Ești dispusă să înveți cum să ceri ceea ce dorești într-un mod care să reflecte înțelegerea faptului că dorințele tale sunt la fel de justificate ca și acelea ale persoanelor din jurul tău?“

„Cartea este un ghid pentru orice părinte care așteaptă de la copiii lui să înțeleagă ce înseamnă o viață de succes. Îmbinând anumite metode de educație cu propria experiență, Susan Stiffelman ne arată, pe de o parte, cum să creăm relații strânse și încărcate cu iubire în familie și, pe de altă parte, surprinde cât de multe transformări și împliniri aduce cu sine rolul de părinte.“

ARIANNA HUFFINGTON

„Din toate paginile acestui înțelept și realist ghid pentru părinții conștienți răzbat tandrețea și empatia. Poți simți iubirea pe care Susan Stiffelman o are pentru familiile cu care lucrează în terapie și încrederea acordată părinților care pot evolua datorită provocărilor și darurilor acestui rol. Cartea identifică, din cât mai multe perspective, ceea ce trebuie să le oferim copiilor și cuprinde tehnici de dezvoltare a abilităților de a le satisface nevoile, precum de a le perfecționa și de a le folosi atât în folosul copiilor, cât și în folosul nostru.“

MYLA și JON KABAT-ZINN,
autorii cărții *Everyday Blessings: The Inner Work of Mindful Parenting*

„Susan Stiffelman ne arată modul în care și binecuvântările, și provocările relației părinte-copil pot fi punctul de cotitură pentru dezvoltare, vindecare și conectare. Cum copiii sunt cei care reprezintă viitorul planetei noastre, Susan ne arată drumul pe care trebuie să o luăm pentru a conduce noile generații spre o lume mai sănătoasă, mai umană, mai conectată și ne motivează să începem schimbarea cu noi înșine. Îi sunt recunoscătoare lui Susan pentru că a scris această carte cu un mesaj atât de puternic.“

ALANIS MORISSETTE

CURTEA  VECHIE

incepi să afli

ISBN 978-606-588-915-6



9 786065 889156