



Shauna Shapiro & Chris White

EMPATIA ÎN PARENTING

Cum să crești un copil fericit, independent
și echilibrat, dezvoltându-i inteligența emoțională

Traducere din limba engleză de
Iustina Cojocaru



Cuprins

Cuvânt înainte, dr. Christine Carter	9
Cuvânt înainte, dr. Dean Ornish	13
Mulțumiri	19

Partea I

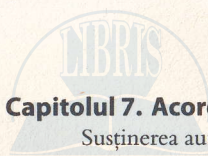
O disciplină de care putem fi mândri

Introducere	25
Capitolul 1. De ce este importantă disciplina	39
Factorul-cheie pentru a avea o mentalitate sănătoasă și o viață împlinită	
Capitolul 2. Cum se dezvoltă autodisciplina	55
De la instincte la raționament și la autenticitate	
Capitolul 3. Mindfulness	75
Sustenanță pentru viață și parenting	
Capitolul 4. Abordarea disciplinei conștiente	93
Transmiterea autodisciplinei	
Capitolul 5. Relația părinte-copil	117
Sursa sustenabilității	

Partea a II-a

Cele cinci elemente esențiale ale disciplinei conștiente

Capitolul 6. Iubirea necondiționată	143
Păstrarea încrederii și a valorii intrinseci	



Capitolul 7. Acordarea libertății	167
Susținerea autonomiei, a competenței și a responsabilității	
Capitolul 8. Mentoratul	187
Încurajarea unor obiceiuri sănătoase, a valorilor autentice și a inteligenței emoționale	
Capitolul 9. Limite sănătoase	219
Încurajarea dezvoltării controlului impulsurilor și a capacității de adaptare	
Capitolul 10. Ne-reușite	233
Darurile compasiunii, ale smereniei și ale iertării	
Capitolul 11. Esența maturizării	255
Cum se dezvoltă inteligența emoțională și reziliența	
Capitolul 12. Epilog	269
Anexe	
Anexa A. Disciplina și creierul	273
Anexa B. Bazele atașamentului	277
Anexa C. Calități și capacități ale unui individ sănătos, autodisciplinat	281
Anexa D. Promisiunile și pericolele dintr-o laudă	283
Lecturi recomandate	287
Bibliografie	289



Capitolul 1

De ce este importantă disciplina

Factorul-cheie pentru a avea o mentalitate sănătoasă și o viață împlinită

Disciplina aduce cu sine libertatea.

— Buddha

Într-un fel, scopul disciplinei este să ajute la crearea armoniei, astfel încât căminul și viața noastră de familie să fie o sursă de sustenabilitate și relaxare. Cu toate acestea, mai există un aspect al disciplinei sănătoase care, de multe ori, trece neobservat.

Ceea ce ar putea să pară la început o afirmație paradoxală este înțelegerea adevărului că autodisciplina și libertatea merg mână în mână. Să fim liberi înseamnă să ne cunoaștem pe noi înșine într-un mod profund, să oferim o atenție chibzuită fiecărui moment și să fim capabili să reacționăm în mod conștient la provocările vieții, în loc să o facem în mod spontan. Dacă reacționăm înțelept în loc să ne lăsăm dominați de frică, atunci libertatea noastră se reflectă în tot, începând de la relații, la carieră și până la momentele obișnuite de acasă, pe trecute în mijlocul familiei noastre. A-i învăța pe copiii noștri ce este autodisciplina înseamnă să-i aducem pe calea spre libertate.

În acest capitol vom defini disciplina și vom stabili diferența dintre cele două accepțiuni semantice majore ale cuvântului. În continuare, vom explica de ce dezvoltarea

autodiscipliniei este absolut esențială pentru a ne bucura de o viață bogată, plină de sens și împlinită. Întrebarea-cheie este următoarea: Putem să creăm un climat de armonie în căminul nostru și să ne susținem copilul să devină autodisciplinat într-un mod care să-l ajute să rămână sănătos, deschis și să-și dezvolte propria busolă internă autentică? Răspunsul este unul categoric: „Da“.

CE ESTE DISCIPLINA?

Cuvântul *disciplină*⁶ este, în același timp, verb și substantiv. În această carte ne vom referi la forma verbală a termenului *disciplină* și la forma substantivală de *autodisciplină*. Ambii termeni au semnificații pozitive și negative și tocmai semnificațiile negative sunt cele care îi determină pe mulți părinți să respingă cu totul noțiunea de disciplină. Opinia noastră este aceea că a venit momentul ca părinții să înțeleagă ce este disciplina *sănătoasă* și cum poate ea să sprijine o dezvoltare echilibrată în beneficiul întregii familii. Făcând apel la disciplină, părinții dau dovadă că iau atitudine și sunt pregătiți să ridice ștacheta în cazul tipului de parenting din secolul XXI.

Verbul *a disciplina* este înțeles adesea ca având semnificația de „a intimida“ sau „a pedepsi“, la fel ca în enunțul: „Am fost nevoit să îmi disciplinez fiica astăzi, când s-a comportat nepoliticos“. Această afirmație exemplifică accepțiunea *ne-sănătoasă* atribuită cuvântului „disciplină“ – ea descrie unele principii și practici care nu sunt eficiente pentru a-i ajuta pe copiii noștri să crească într-un mod sănătos și să devină

⁶ În limba engleză, forma verbală și cea substantivală a termenului *discipline* coincid, ceea ce nu se aplică și în limba română, dar pentru a nu elimina fragmente de text pe fondul acestei mici discordanțe, s-a preferat forma „disciplină“. (N. red.)

autodisciplinați pe termen lung. Folosirea excesivă a fricii, a vinovăției și a rușinii ca factori motivaționali va conduce la pierderea vitalității relației, a deschiderii emoționale și a conectării cu copilul vostru. De asemenea, îl va împiedica să își dezvolte *dorința* interioară de a fi respectuos, responsabil și de a face ce este „bine“.

Semnificația sănătoasă a verbului „a disciplina“ este „a instrui“ – adică ceva ce se poate îndeplini într-o diversitate de moduri care sunt menite să sprijine și să impulsioneze dezvoltarea unui comportament din ce în ce mai empatic și etic al copilului nostru. Modurile în care ne disciplinăm copiii – modalitățile prin care îi instruiem – au un impact direct, indiferent dacă aceștia dezvoltă sau nu o autodisciplină sănătoasă.

Substantivul *autodisciplină* poate fi definit ca fiind un „control deținut de o persoană asupra propriului său comportament“. Alternativa nesănătoasă este exercitarea unui control excesiv de restrictiv asupra comportamentului cuiva, având ca rezultat pierderea vivacității, a flexibilității și a implicării. Alternativa lipsită de tact a controlului comportamental va avea ca rezultat un individ inflexibil, bântuit de temeri, lipsit de empatie și de conștiința de sine și care, odată cu trecerea timpului, devine un comportament nesustenabil. Este ceva similar cu o oală sub presiune defectă – periodic, va exploda în moduri distructive.

Atunci, ce înseamnă să deții o autodisciplină sănătoasă? Definim *autodisciplină sănătoasă* ca fiind „abilitatea deținută de acea persoană care își poate controla propriul comportament și poate acționa în acord cu valorile și aspirațiile sale“. Un copil autodisciplinat își poate controla tendința de a vorbi cu voce tare în timpul orei și, în schimb, să ridice mâna când dorește să spună ceva. El poate să se stăpânească atunci când simte impulsul să își lovească fratele și, în schimb, să se folosească de cuvinte și de soluții nonviolente pentru a-și satisface

nevoile și dorințele. Empatia și înțelepciunea constituie componente ale autodisciplinii sănătoase.

Este exact ce ne dorim, până la urmă, de la copiii noștri, nu-i așa? Ne dorim ca ei să dezvolte un control conștient asupra propriului comportament și să acționeze într-o manieră respectuoasă și responsabilă. Și ne dorim ca ei să facă acest lucru pentru că așa își doresc ei singuri și înțeleg de ce, nu în urma unei coerciții sau cerințe externe de a deveni motivați. Ne dorim ca ei să simtă impactul pe care îl au asupra celorlalți și să își folosească propria inteligență emoțională ca pe un ghid. Intenția noastră este ca autodisciplina lor să ajungă să fie sustenabilă și autocorectoare.

Sunteți pregătiți pentru vestea cea mare? Autodisciplina este rezultatul firesc al dezvoltării sănătoase a ființei umane, când toate cele cinci elemente esențiale ale sustenabilității educației – *iubirea necondiționată, acordarea libertății, mentoratul, impunerea unor limite sănătoase și ne-reușitele* – sunt asigurate. Iar când practicați în mod regulat disciplina conștientă, veți

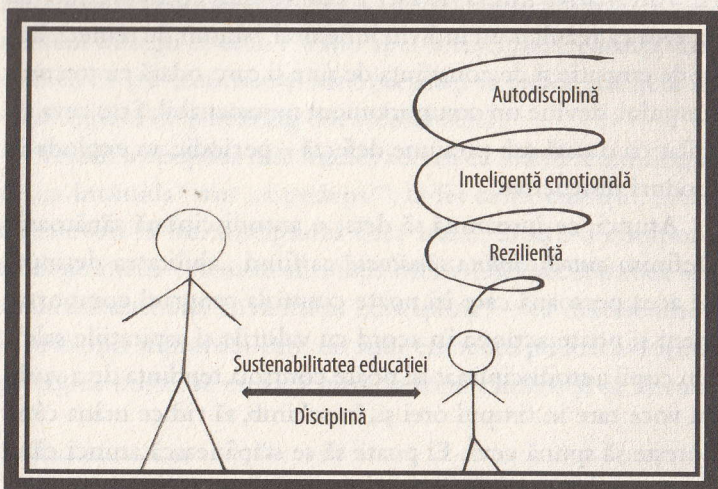


Figura 1. Transmiterea disciplinei

Începe să îi asigurați copilului vostru această sustenabilitate în mod intuitiv și cu o ușurință naturală. Aceste experiențe relaționale influențează realizarea conexiunilor din rețeaua neuronală a copilului, stimulându-l să-și deschidă inima și să fie capabil pentru dezvoltarea autodisciplinei.

IMPORTANTA DISCIPLINEI SĂNĂTOASE

Disciplina sănătoasă din familie este importantă din patru motive esențiale.

1. Disciplina aduce armonie în familie.
2. Disciplina întărește sănătatea mentală și senzația de stare de bine.
3. Avem nevoie de disciplină pentru a funcționa în mod optim și a ne atinge propriul potențial în mod plener.
4. Disciplina conduce, în cele din urmă, la rezolvarea problemelor comportamentale.

Armonia în familie

Cu toții ne dorim ca în căminele noastre să ne simțim în siguranță și să fim susținuți energetic, să putem fi autentici, relaxați și să împărtășim momente de intimitate. Ne dorim să avem un cămin care să fie locul nostru de odihnă. Când satisfacem, în mod regulat, nevoile copiilor noștri – fizice, relaționale și de maturizare –, ei se simt mai bine, sunt mai puțin agresivi și devin mai capabili să contribuie la crearea armoniei din casă. Disciplina începe odată cu aducerea copiilor noștri într-o stare de *relaxare fiziologică* prin satisfacerea nevoilor lor. Aceasta nu trebuie înțeleasă ca fiind relaxare în sensul strict al termenului, de lipsă de activitate. Mai degrabă, este vorba despre faptul că un copil reușește să se relaxeze fără

să fie constrâns de o continuă încercare de a-și satisface nevoile de bază. Aceasta îi oferă ocazia să își direcționeze energia spre alte preocupări, cum ar fi să învețe să colaboreze cu ceilalți, să fie un jucător de echipă sau să rezolve o problemă de unul singur.

Și pentru că îi satisfaceți nevoile în mod consecvent, copilul vostru va rămâne profund încrezător în îndrumarea pe care i-o oferiți. Deoarece îi permiteți să aibă un grad ridicat de autonomie, el nu va resimți nevoia compulsivă de a se comporta agresiv pentru a-și proteja sentimentul de suveranitate. Când se pune problema să interveniți și să impuneți o limită clară, va fi mult mai probabil ca el să asculte și să vă urmeze sfaturile, deoarece acum știe că sunteți de partea lui. Felul vostru unic de a adopta și de a transmite disciplina ajută la organizarea fluxului energetic și relațional din căminul vostru, conducând la crearea unui climat cât mai armonios cu putință, și generează sentimentul de *acasă*, care este sustenabil pentru întreaga familie.

Sănătatea mentală și starea de bine

Sănătatea organismului și experiența de viață a copilului vostru depind de dezvoltarea fizică și de cea a sistemului nervos – și sunt mulți factorii care își aduc contribuția la această dezvoltare. Dar regiunea craniană care este, probabil, în cea mai mare măsură responsabilă pentru sănătatea mentală și experimentarea stării de bine este cea care cuprinde zona mediană a cortexului prefrontal (CPF). Această regiune a creierului – numită adesea CEO-ul creierului – este responsabilă pentru o serie de funcții, începând de la autocontrol până la controlul instinctelor, capacitatea de a stabili relații armonioase și cele ale autoperspectivei și intuiției (Siegel, 2007; vezi Anexa A pentru mai multe detalii).