

Joy Thomas Moore

## PUTEREA PREZENȚEI

Fii alături de copilul tău  
chiar și când nu ești lângă el

Prefață de Wes Moore

*The Power of Presence*

Copyright © 2018 by Joy Thomas Moore

Foreword copyright © 2018 by Wes Moore

This edition published by arrangement with Grand Central Publishing, New York, New York, USA. All rights reserved.

**Copyright © 2018 EDITURA FOR YOU**

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Ana-Maria Datcu

DTP: Prosperity Exprim (Felicia Drăgușin)

Design copertă: Despina Iorga

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**MOORE, JOY THOMAS**

**Puterea prezenței: fii alături de copilul tău chiar și când nu ești lângă el** / Joy Thomas Moore; trad. din lb. engleză de Daniela Andronache. - București: For You, 2019

ISBN 978-606-639-315-7

ISBN 978-606-639-315-7

I. Andronache, Daniela (trad.)

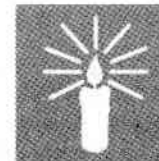
159.9

Traducere din limba engleză  
de Daniela Andronache

Editura For You  
București

## Cuprins

Prefață .....	7
Introducere. Nevăzută, mereu prezentă .....	11
1. Prezența Minții.....	29
2. Prezența Inimii .....	61
3. Prezența Credinței .....	93
4. Prezența Curajului.....	139
5. Prezența Resurselor.....	177
6. Prezența Conectării .....	223
7. Prezența Valorilor .....	265
Concluzie .....	303
Bibliografie .....	307
Mulțumiri .....	311
Despre autoare .....	317



1

## Prezența Minții

Abilitatea de a avea încredere în experiențele noastre și în vocea interioară pentru a intra în sincronicitate și armonie cu energia, nevoile și emoțiile copiilor noștri

### Introducere

Chiar și când nu suntem cu adevărat într-o stare de urgență, de multe ori ne simțim ca și cum viața ne este o veșnică roată a haosului, încercărilor, cererilor și dezamăgirilor. Ni se pare că ne pierdem cu firea în cea mai mare parte a timpului – și cine ne-ar putea condamna? Profesorii sună acasă ca să discute o problemă de comportament, tu nu dormi aproape toată noaptea pentru că ai uitat să faci brișe pentru petrecerea de aniversare de la școală și i-ai spus din nou șefului tău că vei întârzia o oră ca să te duci și în clasă să cânti „La mulți ani“. Treburile în gospodărie, temele pentru școală, lucrarea, facturile, încercarea de a ajunge la sală ca să mai slăbești câteva kilograme (daaa,

vezi să nu!), să îi suni pe părinții tăi, consultațiile la medici, activitățile sportive, activitățile extrașcolare, vizitele la prieteni...

Jur că îmi crește tensiunea numai când scriu aceste rânduri. A-ți zice că toate acestea nu sunt nici măcar jumătate din tot ar fi ca și cum i-aș vinde castraveți grădinarului. Simți că îți explodează capul, mintea îți vâjâie de atâtea gânduri încât uiți unde ți-ai pus ochelarii (pe cap) și descoperi că ești de fapt cu un an mai vârstă decât credeai.

Am putea defini Prezența Minții ca pe o stare mentală de calm ce îți permite să gândești clar sau să acționezi eficient în caz de urgență. În primii ani, când purta scutece și simpla distragere cu un biscuit îl liniștea pe bebelușul tău urlător, el nu observa că ți-ai „ieșit din minți“. Dar când copiii mei aveau în jur de 8 ani, îmi dădeam seama când începeau să se întrebe dacă sunt întregă la minte sau observau că sunt terminată de oboseală. Nikki, cea mai mare, chiar îmi spunea. Am observat că, dacă eu păream dărâmată și fără control, ei nu se mai simțeau în siguranță, se credeau neputincioși. Așa că făceam ce ar fi făcut orice mamă normală: mă adunam și deveneam perfectă.

Mda, vezi să nu! Am făcut exact ce face orice mamă *reală*: am învățat să mă prefac!

Serios vorbind, deși mă prefăceam că sunt de toate pentru toți, am început să-mi dau seama și că puteam să-mi pun la treabă acele părți din minte pe care le aveam încă intacte. Capacitatea mea de a găsi resurse și voința pură de a-mi vedea copiii reușind nu au căzut niciodată pe locul doi. Și am început să accept că Prezența Minții nu putea să se întâmple 24 de ore din 24, pur și simplu pentru că nu eram cu copiii mei întreaga zi, în fiecare zi. Ei erau influențați de colegi, presiuni sociale – lucruri pe care nu le puteam controla.

Prezența Minții trebuia să fie ceva ce le transmiteam prin influența mea, vorbind cu ei, împărtășindu-le ideologia mea și făcându-i să se gândească la unele lucruri. Am făcut apel la mentori ca să mă ajute când nu eram prezentă. Mi-am folosit gura cea mare ca să mă lupt cu inteligență și cu respect pentru copiii mei și ca să găsească colaboratori pentru a le lărgi orizontul mental.

Dar, mai întâi, a trebuit să mă împac cu noua mea normalitate, una la care nu mă așteptasem nicicând – și, dacă n-ar fi existat vocea din mintea mea, poate că n-aș fi supraviețuit.

### Renunță la ce îți doreai să fi fost

„Deschide-ți fereastra minții. Permite-le aerului proaspăt, luminilor noi și adevărilor noi să intre.“

Amit Ray

Era 1984 și îmi urcasem copiii în Honda Civic, mașina noastră de un albastru mat, ca să pornim din orașul nostru, Takoma Park, în Maryland, spre Bronx, unde părinții mei cumpăraseră o casă când tata renunțase definitiv la amvon.

Mergând spre nord pe I-95, către New Jersey Turnpike, peste Podul George Washington, ieșeam chiar pe Bronx River Parkway și ajungeam la destinația noastră: o casă veselă pe trei niveluri, din cărămidă roșie, unde, fără îndoială, părinții mei – Mama Win și Papa Jim, cum le spuneau copiii – priveau întruna pe fereastră, discutând despre când exact urma să ajungem.

Pe bancheta din spate, fiul meu Wes, de 6 ani, și sora lui Shani, de 4 ani, aveau suficiente gustări, cărți preferate și jucării la care puteau ajunge cu ușurință. Pornind

motorul, am aruncat o privire către sora lor mai mare, Nikki, de 12 ani, care stătea pe scaunul din față. Se uita lung pe fereastră, tăcută. Vizita aceasta era diferită de celelalte pe care le făceam la bunici, însă numai Nikki era destul de mare să înțeleagă: ne mutam. Ne luam rămas-bun de la casa noastră din Maryland și lăsam în urmă rămășițele vieții minunate pe care o duseserăm acolo timp de cinci ani cu tatăl lor. Ne reîntorceam în casa copilăriei mele, ca să o luăm de la capăt.

Nikki mi-a fost parteneră în primele două căsnicii, una încheiată la alegerea mea, alta, prin moartea soțului meu. Avea 2 ani când l-am părăsit pe tatăl ei biologic, care consuma prea multă marijuana și devenise violent fizic. Șapte ani mai târziu, la 9 ani, Nikki a fost cea care a sunat la Urgențe când iubitul meu soț Wes a căzut pe holul de la etaj. Și tot ea le-a deschis paramedicilor să intre în casă. După câteva ore, a înțeles pe deplin ce înseamnă când medicul de la Camera de gardă ne-a spus „S-a dus“.

Ziua acea ne-a zgâlțâit pe toți atât de profund, încât mă întrebam cum aveam să mergem mai departe. Îmi pierdusem iubirea vieții mele și eram devastată. Pe măsură ce șocul a trecut, am simțit enormitatea rolului de mamă singură: irevocabilul singurătății și sentimentul copleșitor de responsabilitate.

Prima mea experiență ca mamă singură era atât de diferită de a doua! Prima dată, mă simțeam nefericită într-o căsnicie ratată, așa că mi-am economisit banii și am plecat singură cu Nikki. În primele luni singură, mă simțeam speriată și tristă, dar și eliberată. Însă a doua oară, inima îmi era frântă. Nu aveam nicio carte de instrucțiuni pentru cum să pun la loc bucățile, nicio strategie care să mă ghideze pentru ca toți patru să supraviețuim fără pivotul familiei noastre.

Inima mea își îndeplinea funcția biologică, ținându-mă în viață. Funcționam pe pilot automat, închizând ușa emoțiilor, ca să-mi folosesc rămășițele de vitalitate pentru a menține solvabilitatea și ordinea în casă, ca să-i pregătesc pe copiii pentru școală, să-i hrănesc și să-i duc unde aveau nevoie. Refuzam să mă uit în mine, de teamă să nu mă pierd în abisul disperării. Nu voiam ca mintea mea să dea ochii cu groaza și tristețea rezultate din pierderea copleșitoare și din magnitudinea responsabilităților pentru trei copii dependenți de mine. Nu voiam să rămân în acel spațiu, așa că făceam orice ca să-l ignor.

Cel mai greu era noaptea... Nu voiam să dorm în dormitorul nostru singură. De fiecare dată când urcam treptele, îl vedeam pe Wes pe hol – gâfâind, chinându-se, neajutorat, murind. Am început să dorm pe canapeaua din camera de zi. La început, îmi spuneam că de acolo puteam să îi aud mai ușor pe copii când mă chemau. Când, nopți la rând, a fost clar că ei nu mă căutau, mi-am dat o altă scuză să dorm acolo: o serie de spurgeri în cartier. Oamenii răi ar fi trebuit să treacă de mine mai întâi. Mă imaginam eroină, dar adevărul e că eram la pământ: nu mâncam, abia dacă dormeam și nu-mi puteam imagina să fiu în dormitor fără soțul meu.

Vinovăția este un însoțitor nemilos al durerii. Când în sfârșit reușeam să închid ochii noaptea, mă chinuia imaginea lui Wes la Camera de gardă. Avusesem un șoc uitându-mă la bărbatul întins pe patul de spital. Plecase de acasă în dimineața aceea cu ceva febră și dureri în gât, plângându-se că-i rămăsese o aspirină în gât. S-a dus singur cu mașina la spital. După câteva ore, parecă era drogat și lipsit de vlagă, incapabil să-și țină capul sau să rostească o frază. Prima soluție a medicului a fost să îl trimită acasă cu o rețetă pentru penicilină, la care Wes era alergic, cum apărea clar scris în fișa lui. După ce Wes a murit, autopsia a

arătat că avea epiglotită acută, o infecție cu evoluție rapidă în gât, care, dacă nu este detectată, poate ucide un om în câteva ore, pentru că oprește alimentarea cu aer a corpului. Desigur, doar un medic priceput ar fi putut-o descoperi.

„Ar fi trebuit să“ era refrenul meu interior permanent. N-ar fi trebuit să-l las să se ducă singur la Urgențe. Ar fi trebuit să găsec pe alteineva să lase copiii la școală și la grădiniță. Săptămâni la rând, nu m-am putut opri din autoacuzatii. Minteța îmi interzicea să manifest față de mine însămi tot ceea ce inima mea le dăduse altora de-a lungul vieții mele: empatie, iertare, compasiune sau doar capacitatea de a asculta cu iubire.

În exterior, afișam o uimitoare față de eficiență și de ajustare lipsită de efort, de dragul copiilor. Refuzam să îi încarc pe ei cu vinovăția mea, cu sentimentul meu de inadecvare și de eșec. Pe dinăuntru, însă, vinovăția supraviețuitorului îmi crea o nepăsare totală față de propria-mi stare de bine, ducând la o pierdere în greutate de 10 kilograme, nopți nedormite și plâns intermitent, incontrollabil. Săptămâni la rând, am refuzat să ies să mă plimb în timpul zilei, pentru că, prima dată când am ieșit, am văzut un cuplu de bătrâni mergând pe stradă, braț la braț, și m-au năpădit lacrimile. Așa ar fi trebuit să fi fost noi!

A durat un timp și nu sunt sigură exact când sau cum s-a întâmplat, dar într-o zi m-am uitat în ochii derutați ai celor trei copii ai mei și o lumină s-a aprins în întuneric. Ei aveau nevoie ca eu să fiu prezentă în viața lor – mai prezentă decât fusesem vreodată înainte și cu siguranță mai prezentă decât fusesem de când murise Wes. Mi-am spus că, deși nu voi înțelege niciodată alegerea Domnului de a-l lua pe Wes și a mă lăsa pe mine, acum era a mea responsabilitatea de a-i crește pe copii. Trebuia să mă pregătesc pentru acest lucru și să îl fac bine.

Abia când am fost pregătită să devin părintele care știu că trebuia să fiu ca să-mi cresc copiii vocea vinovăției a început să slăbească și mi-am dat voie să-mi simt toată rana inimii frânte. Simțeam că e timpul potrivit să rămân o vreme în frică și durere, că, deși eram vulnerabilă, mă simțeam, cumva, un pic mai puternică.

Am început să văd legătura directă dintre inimă și minte. Lucrurile la care mă gândeam și cu care mă chinuiam îmi dădeau literalmente junghiuri fizice în inimă, făcându-mă să-mi simt inima slabă – apoi și mintea. Nu a fost o decizie conștientă, poate mai mult un instinct, însă i-am permis durerii mele sufletești să evolueze către o fază diferită: renunțarea la ceea ce presupusesem că avea să fie pentru totdeauna.

Viața noastră nu avea să fie niciodată la fel fără el, dar eram în siguranță și ne aveam unii pe ceilalți. Trebuia doar să îmi dau seama cum să fiu mama lor într-un mod nou. Nu mai aveam luxul de a spune „Vom vorbi despre asta când vine tata acasă“, deci trebuia să rezolvăm problemele pe loc. Nu mai aveam un partener care să mă susțină când luam decizii privitoare la copii, deci trebuia să mă bazez pe lecțiile din trecut pentru a delibera cu mai multă atenție. Aș fi vrut să am încrederea că iau deciziile pe care le-aș fi luat împreună cu Wes.

Dar, cel mai important, trebuia să-mi determin inima să facă un pas în spate, pentru ca durerea să nu mă orbească în fața tristeții profunde din sufletul copiilor. Ei aveau nevoie de mine mai mult ca oricând, iar singurul mod în care mă puteam ridica pentru a fi din nou mama lor era să mă întorc în spațiul minții mele, chiar dacă mă durea atât de mult. Voiam să pun tot ce era omenesc și matern în copiii mei: compasiune, empatie, generozitate, iertare – totul. Aceste lucruri m-au ajutat să fiu părinte pentru copiii mei

Într-un mod în care ei să-mi simtă prezența și lupta pentru ei, chiar și când eram departe unii de alții.

A trebuit să mă confrunt cu faptul că noua noastră normalitate era foarte diferită. Mare parte din economii se duseseră pe înmormântare, sumele din asigurarea de viață se epuizau repede, iar banii pe care îi câștigam din activitatea mea de liber profesionist abia ajungeau să plătesc rata la casă. Realitatea era că nicio slujbă cu program complet nu ne-ar fi fost de ajuns ca să ne susținem. Casa noastră modestă a început brusc să mi se pară un lux pe care nu ni-l puteam permite, mai ales că voiam să fiu prezentă pentru copiii mei. Trebuia să accept că drumul nostru se va îndepărta de acela pe care mersesem împreună cu Wes.

Prezența Minții înseamnă să fii conștient de ceea ce este cel mai important pentru familie și să faci ce trebuie pentru a te asigura că toți trag în aceeași direcție. Eu am fost acut conștientă că norocul nu era de partea familiei mele. Minteța îmi spunea că o femeie de culoare de 32 de ani nu putea întreține cu succes trei copii. Am început un ritual nocturn de analiză a felului în care decursese ziua și de a mă gândi care decizii sau acțiuni erau necesare și care puteau să aștepte sau să nu se întâmple deloc, evaluam în ce stadiu erau copiii cu vindecarea lor și ce puteam face a doua zi ca să-i ajut și îmi cercetam inima pentru a vedea dacă acțiunile mele se ridicau la standardele de excelență, răbdare și iubire pe care eu și Wes le stabiliserăm ca reguli ale familiei.

Nici studiile mele superioare, nici cele două licențe, care mă făceau să fiu diferită de alte mame, nu îmi asigurau un salariu din care să întrețin întreaga familie. Probabil că trebuia să-mi iau două și poate chiar trei locuri de muncă pentru a o scoate la capăt. Plus nelipsita întrebare: dacă eu nu mai eram cu ei seara, cine avea să-i supravegheze? Dacă ne-am fi mutat din cartierul nostru într-un

apartament mic și aș fi găsit o variantă să lucrez de acasă, mi-aș fi putut planta ființa de 1,60 m în fața ușii în fiecare seară, până când lui Nikki, Shani și Wes aveau să le crească trupurile fragede. Dar, fără un tată, mă temeam că ispitele și distracțiile din cartier tot aveau să se strecoare pe la ferestre și să spargă ușa de la veranda din spate.

Am continuat să sper că voi primi un semn care să-mi spună ce să fac. Într-o seară, m-am încumetat să urc treptele spre dormitorul nostru, am aprins lampa de pe noptieră și am așteptat. Am deschis ușa de la partea de șifonier a lui Wes. Cămășile și jachetele lui erau încă aliniate pe rândul de sus, așa cum îi plăcea lui, cu pantalonii potriviți așezați unul după altul exact pe raftul de dedesubt. Am intrat în dressing și am luat în mână o mânăcă de la treningul lui preferat, inhalând adânc. Mirosul lui era încă prezent și, în loc de durere, am simțit că o parte din el era acolo cu mine. L-am întrebat:

– Wes, tu ce ai face?

În altă seară, după ce în sfârșit îi băgasem pe copii la culcare, era o tăcere deosebită în casă, pace chiar. În timp ce îmi reluam întrebările de seară, am simțit o dulceață familiară în jurul meu și mi-a apărut în minte casa părinților mei din Bronx. Aveam un răspuns: trebuia să mă întorc în casa copilăriei mele. Simțeam că Wes îmi dăduse ghiontul și permisiunea să plec.

La scurt timp după ce murise Wes, părinții mei îmi sugeraseră să mă mut înapoi acasă, dar eu nu luasem în serios propunerea. Inima îmi umbrea mintea: nu voiam să părăsesc casa pe care o făcusem împreună cu Wes. Mai era și independența mea (darul egoului dăruit de minte). Dacă mă mutam înapoi acasă, nu ar fi însemnat că îmi recunoșteam înfrângerea? Îmi aruncam propria lume alegând să mă întorc la cea pe care o construiseră părinții mei.