

LIBRIS | We know books
Harville Hendrix
Helen Lakelly Hunt

DĂRUIEȘTE IUBIREA CARE VINDECĂ

*Cum să reconstruiești conexiunea cu copilul tău
devenind un părinte conștient*

Traducere din limba engleză:
MARILENA CONSTANTINESCU

EDITURA  HERALD
București

Recunoștință specială pentru Jean Coppock Staeheli	5
Mulțumiri	7
Introducere	11

I

CONEXIUNE

1 O lume a conexiunilor	23
2 Familia Imago	46

II

RUPEREA CONEXIUNII

3 Părintele inconștient	77
4 Copilul ca profesor	116

III

REFACEREA CONEXIUNII

5 Dialogul intențional	159
6 Părintele conștient	196
7 Crescându-te pe tine însuși	233

Angajamentul părintelui conștient	272
O privire de ansamblu	273
8 Etapa atașamentului	292
9 Etapa Explorării	308
10 Etapa identității	324
11 Etapa competenței	342
12 Etapa preocupării	362
13 Etapa intimității	381

V

CREAREA UNEI NOI MOȘTENIRI

14 Șansele de a avea un viitor conștient	403
---	-----

VI

**INSTRUMENTE PENTRU UN
PARENTAJ CONȘTIENT**

15 De la informație la acțiune	419
NOTE	469
BIBLIOGRAFIE	485
DESPRE AUTORI	491

Fii tu însuși schimbarea pe care dorești să o vezi în lume.

Mahatma Gandhi

COPILUL ÎN CENTRUL LUCRURILOR

Omenirea se apropie de noul mileniu plină de nerăbdare și de speranță și își întoarce privirea către vechea lume, privind-o cu alți ochi. Pretutindeni există dovezi că vedem viața în mod diferit. Acum gândim prin prisma a ceea ce *conectează* un lucru cu altul, observăm conexiunea dintre ele, în loc să fim interesați de ceea ce le *separă*¹. Suntem încântați să vorbim despre „spațiul dintre”², acea energie interactivă aflată între diferitele lucruri, acea energie care ajută la definirea și modelarea fiecărui element în parte. Experiența noastră personală este descrisă mai degrabă metaforic, prin cercuri interconectate și prin linii lungi și continue, decât prin puncte distincte și separate. Descoperim că înțelegerea noastră este mai profundă atunci când suntem atrași, prin imaginație și observare, către tiparele și modelele specifice interacțiunii și conectării.

Acest mod de a privi lumea a luat amploare pe parcursul secolului trecut. Pe măsură ce fizicienii au dobândit mai multe cunoștințe despre comportamentul particulelor atomice și subatomice, limbajul conexiunii acestor particule³ i-a ajutat pe aceia dintre noi care nu sunt fizicieni să vadă și să înțeleagă conexiunile dinamice dintre toate lucrurile care există.

Această perspectivă relațională a avut un rol esențial în modelarea viziunii noastre personale asupra parentajului, transformându-l

Într-o relație dinamică, în modelarea viziunii asupra părintelui și copilului – ca ființe aflate într-o permanentă schimbare și evoluție, care se influențează reciproc în mod constant. Și exact aceeași predispoziție de a gândi în termeni de conexiuni explică interesul nostru de durată pentru copii.

În tot ceea ce facem, copiii constituie o parte importantă. Ori de câte ori ne gândim și încercăm să rezolvăm o problemă socială sau să ajutăm oamenii să-și recreeze relațiile, sau pur și simplu încercăm să ne trăim viața cât mai profund, ne întoarcem mereu la centru, către ceea ce este esențial, și ne confruntăm din nou cu preocuparea noastră pentru copii. Când citim undeva despre crime violente, ne imaginăm copilul care trage cu arma. Când mergem în vizită la o clinică medicală, ne facem griji pentru copilul ai cărui părinți nu își pot permite o îngrijire medicală de calitate. Când auzim despre distrugerea pădurilor seculare, ne întrebăm ce se va întâmpla cu un copil care va crește fără copaci. Ca terapeuți, munca noastră ne-a condus la subiectul căsătoriei, aceasta ne-a condus la parentaj, care ne conduce din nou la copii.

Și la noi acasă tiparul este același. Punctul de gravitație al vieții noastre sunt cei șase copii: doi încă acasă și alți patru care au crescut și sunt pe cont propriu. Ei ni se află alături chiar și atunci când închidem ușa după noi și ne dedicăm muncii de terapeuți. Când vorbim cu prietenii, sfârșim întotdeauna prin a vorbi tot despre copiii noștri și despre ce au mai făcut în ultima vreme. Atunci când călătorim, ceasurile noastre interne rămân conectate la copiii pe care i-am lăsat acasă. Vorbim despre planurile noastre de viitor, dar atenția ne este atrasă de preocuparea pentru locul pe care copiii noștri îl ocupă în acest peisaj necunoscut.

LEGĂTURA DINTRE COPILĂRIE ȘI PARENTAJ

De-a lungul vremii, cercetările noastre aprofundate cu privire la subiectul căsătoriei ne-au condus permanent la observații despre parentaj. Am descoperit că nu puteam descifra comportamentul

partenerilor de căsnicie fără să le înțelegem mai întâi experiențele din perioada copilăriei.

Aceste observații ne-au ajutat să stabilim și să trasăm cadrul conceptual al acestei cărți. Ele ne-au oferit o perspectivă mai profundă asupra complexității relațiilor de familie și, în cele din urmă, au condus la dezvoltarea conceptului de parentaj conștient. Ele ne-au ajutat să înțelegem că, într-adevăr, fiecare lucru este conectat cu toate celelalte. Vom explora pe scurt aceste observații în cele ce urmează și le vom discuta mai pe larg de-a lungul cărții.

Am observat că rănilile pe care le primim în copilărie devin moștenirea copiilor noștri. Când am întrebat oamenii despre experiențele din copilăria lor, am început să înțelegem modul în care un parentaj care lasă de dorit este transmis, prin tipare repetitive, de la o generație la alta⁴. Dacă un tată a primit prea multă sau prea puțină atenție din partea părinților pe parcursul unui anumit stadiu al propriei dezvoltări, el va avea probleme în a ști cum să-i faciliteze propriului copil trecerea prin acea etapă. Dacă părinții lui nu s-au ocupat cum trebuie de el atunci când avea – să zicem – treisprezece ani, atunci el nu va ști ce să facă pentru a satisface nevoile copilului specifice acelei vârste. Prin urmare, fiul lor va întâmpina la rândul său probleme în a-și ajuta copiii atunci când aceștia vor împlini acea vârstă. Și așa mai departe. Observația pe care am făcut-o referitor la faptul că părinții își rănesc copiii exact în același stadiu de dezvoltare în care ei înșiși au fost răniți ne-a transmis o mulțime de lucruri despre problemele pe care înșiși părinții nu le-au putut înțelege foarte bine.

Am observat că oamenii au tendința innăscută de a se căsători și de a deveni părinți, însă ei nu au încorporat un program despre cum să facă aceste lucruri. Am aflat și am înțeles faptul că oamenii se căsătoresc din motive care țin de supraviețuire, în speranța că partenerii lor vor fi în măsură să le îndeplinească nevoile nesatisfăcute în copilărie. Însă ei nu dețin cunoștințe innăscute referitor la modalitatea de satisfacere a propriilor lor nevoi. Oamenii devin părinți pentru a satisface nevoile de supraviețuire ale copiilor lor și pentru bucuria pe

care creșterea acestora o implică. Dar ei nu știu în mod automat cum să satisfacă nevoile copiilor lor. Am descoperit faptul că atât partenerii, cât și părinții au considerat binevenite îndrumările cu privire la modul de a-și atinge obiectivele.

Am mai observat că situațiile în care oamenii se blochează în procesul de parentaj sunt o indicație a neajunsurilor psihologice ale acestora. Oamenii prezintă aceleași modele de dificultate atât în căsătorie cât și în parentaj, deoarece aceste dificultăți apar ca urmare a aceleiași probleme psihologice inițiale. Dacă o femeie nu poate satisface o anumită nevoie afectivă a soțului său, cel mai probabil ea nu va fi capabilă să o satisfacă nici pe cea a copilului ei. Ceea ce nu-i poate da partenerului, nu-i poate dărui nici copilului. Era important pentru noi să înțelegem *de ce*. Am înțeles că motivul din a cărui cauză ea nu poate satisface acea nevoie are mai mult de-a face cu ea și cu problemele sale din copilărie, decât cu soțul sau copilul, sau cu ce îi cer aceștia. Ea nu poate da ceva ce nu a primit. Pentru ca ea să poată observa și satisface nevoile legitime ale copilului (sau ale partenerului) său, trebuie să înțeleagă ce *nu a primit* de la părinții săi și trebuie să găsească o modalitate de a compensa acest deficit. Când va începe acest proces de autovindecare, va fi eliberată de constrângerile unei permanente tendințe spre autoapărare. La rândul său, acest lucru o eliberează și îi oferă posibilitatea de a vedea cu adevărat și de a relaționa cu oamenii din jurul ei.

Am observat faptul că procesul de a deveni un partener de căsătorie conștient este asemănător cu procesul de a deveni un părinte conștient. Am fost imediat frapați de efectele acestor competențe. De exemplu, o femeie care vrea să devină parteneră conștientă într-o căsătorie trebuie să schimbe anumite lucruri: să-și modifice tendința de a reacționa negativ, de a critica, de a judeca și de a deveni defensivă. Ea va trebui să învețe să folosească dialogul intențional, să se străduiască să împlinească nevoile partenerului chiar și atunci când se simte inconfortabil, pentru a crea o atmosferă de securitate fizică și emoțională, precum și pentru a menține niște limite care să per-

UBRIS | We know books

mită atât conectarea, o legătură intimă, cât și separarea, un spațiu personal. Aceleași modificări trebuie făcute și de adultul care vrea să devină un părinte conștient. În ambele tipuri de relație, mama/partenera învață cum să participe la crearea unui mediu care asigură o stare de siguranță și sprijin și la crearea unei structuri care menține sănătatea emoțională și spirituală a conexiunii dintre ea și oamenii pe care îi iubește.

Am mai observat, de asemenea, că între parentaj și căsătorie există o diferență importantă. Într-o căsătorie conștientă partenerii se dezvoltă când se străduiesc să satisfacă nevoile celuilalt și se vindecă atunci când nevoile lor sunt împlinite de partener. Procesul este reciproc. În ceea ce privește căsătoria, este normal și potrivit ca un partener să crească și să evolueze prin faptul că satisface nevoile celuilalt partener, dar nu este potrivit ca un părinte să încerce să-și vindece rănilor emoționale având pretenția ca nevoile să-i fie satisfăcute de propriul copil. În cazul relației părinte-copil, procesul nu este reciproc. Părintele trebuie să-și vindece rănilor din copilărie în cadrul relației cu un adult, nu în cadrul relației cu propriul copil.

Am observat faptul că parentajul oferă o altă cale de vindecare personală. Căsătoria poate constitui un cadru propice pentru vindecare datorită faptului că partenerii își restabilesc integritatea ca ființe umane străduindu-se să împlinească nevoile celuilalt, oferind partenerului ceea ce adesea este cel mai greu de oferit. Parentajul poate constitui un cadru propice pentru vindecare datorită faptului că părinții își restabilesc propria integritate atunci când se străduiesc să satisfacă nevoile copiilor exact în acea etapă în care propria lor dezvoltare a fost știrbită. Și prin căsătorie, și prin parentaj partenerii și părinții pot recupera părți din sine care au fost pierdute. Atât căsătoria, cât și parentajul oferă oamenilor șansa de a primi (pentru ei înșiși) tot ceea ce oferă partenerului sau copilului. Ei primesc ceea ce dau. În acest fel, atât căsătoria, cât și parentajul pot fi mijloace de transformare personală, deoarece experiențele vindecătoare pe care aceste relații le pot oferi vor schimba însuși caracterul persoanelor implicate.

Suntem tulburați și mâhniți văzând cât de multă suferință experimentează oamenii în încercarea de a repara prejudiciile suferite în perioada copilăriei. În timp ce am gândit și am schițat această carte, *interesul* nostru inițial (relativ la acest subiect) s-a transformat într-o *preocupare* față de întreaga noastră societate. Cum ar fi viața, dacă adulții n-ar mai trebui să petreacă atât de mult timp cu rezolvarea problemelor din copilărie? Cum ar arăta societatea noastră, dacă nu ar fi plină până la refuz de adulți răniți emoțional? De fapt, ne întrebăm mai degrabă dacă societatea noastră își poate rezolva problemele și dacă se poate autorepara fără să fie nevoie de schimbări fundamentale în ceea ce privește căsătoria și parentajul, care însoțesc atingerea unui nivel mai înalt al conștiinței?

PUNCTUL NOSTRU DE VEDERE

Noi am integrat aceste observații într-o teorie a unui parentaj conștient concepută pe un fundal filozofic. Acesta este contextul spiritual care ne permite să înțelegem modul în care părinții și copiii interacționează într-o relație.

Când ne uităm la părinți și copii, avem o viziune care poate fi exprimată numai în termeni poetici și metaforici. Folosim metafora pentru a descrie viziunea pe care o avem, întrucât aceasta constituie o modalitate de a evidenția un adevăr aflat dincolo de aparențe, ce ține de esența lucrurilor. Acest lucru nu înseamnă că viziunea noastră este inutilă într-o lume pragmatică. Dimpotrivă, această viziune devine centrul, esența gândurilor și intențiilor noastre în ceea ce privește parentajul. Dorim să ne creștem copiii pornind de la acest centru. Căutăm să facem doar lucrurile aflate în concordanță cu viziunea noastră.

Aceasta este una dintre metaforele pe care le folosim: părintele și copilul gravitează împreună pe aceeași orbită. Uneori, spațiul din cadrul orbitei este foarte mare, atingând dimensiunea unei lumi întregi; alte-

ori, spațiul din cadrul orbitei este tot atât de mic precum cel dintre doi oameni care se îmbrățișează. Dar puterea de atracție și legătura dintre ei sunt foarte puternice, iar acest lucru este adevărat indiferent de distanța fizică sau de vârsta copilului. Un alt mod de a exprima această înțelegere este acela de a vorbi despre o *tapiserie a vieții*. Spunem că părintele și copilul sunt *țesuți* într-o *tapiserie* a experiențelor de viață prin nenumărate fire și ochiuri care reprezintă interacțiunile lor reciproce. Fiecare dintre cei doi face parte din modelul tapiseriei. Nu se poate distinge cu precizie punctul în care firul împletit devine firul celălalt. Asta nu înseamnă că ele nu sunt delimitate. Sigur că sunt. Respectarea limitelor este una dintre cele mai importante modalități prin care părinții își amintesc că ei și copiii lor nu sunt una și aceeași persoană. Cu toate acestea, în ei există aspecte similare, *fire* identice care se întretes. Iar acest lucru este adevărat fie că vorbim despre familiile în care părinții nou-născuților sunt și părinții biologici, fie că vorbim despre familiile în care copiii și părinții se întâlnesc mai târziu, adică părinții adoptivi.

Indiferent ce metaforă vom folosi, avem convingerea profundă că unul dintre lucrurile pe care le știm cu certitudine despre natura vieții este faptul că părinții și copiii sunt conectați la un nivel foarte profund. Sistemul în sine, tehnicile și sugestiile prezentate în această carte derivă din această convingere. Voi și copilul vostru sunteți legați prin una dintre cele mai sacre și mai intime relații pe care le puteți experimenta în această viață. Fiți conștienți de asta, fiți atenți, acordați-i un respect profund. Această relație se poate rupe.

O RUPTURĂ ÎN ȚESĂTURA TAPISERIEI

Metafora *tapiseriei* este foarte utilă, întrucât metafora *ruperii țesăturii* este, la rândul ei, folositoare. Aceasta vă ajută să fiți mai atenți în privința copilului vostru când interacționați cu el. Puteți observa actul de rupere atunci când vedeți alți părinți aflați în plină destrămare a țesăturii, iar mai devreme sau mai târziu veți observa că și voi

o faceți. Mama care strigă nemulțumită la fiul ei, aflat pe terenul de fotbal, atunci când acesta ratează o lovitură; tatăl care minimizează rezultatele școlare ale fiicei sale; atunci când dați vina pe copilul vostru pentru propria voastră singurătate. Unele dintre aceste rupturi sunt mici și pot fi reparate ușor. Altele au devenit găuri și vor fi transmise mai departe, din nou și din nou, atunci când copiii voștri își vor crește propriii copii.

Când survin, de fapt, aceste rupturi? Puteți observa că este mult mai probabil ca acestea să apară când nu sunteți atenți, când nu sunteți prezenți mental sau în momentul în care vă confrunțați cu o suferință emoțională. Cu alte cuvinte, aceste rupturi survin atunci când sunteți preocupați de propria persoană, când nu vă dați seama că sunteți obosiți sau supărați din alte motive sau atunci când pur și simplu ignorați efectele cuvintelor voastre. În acea situație sunteți inconștienți, nu vă dați seama ce se petrece. Dar asta li se întâmplă câteodată chiar și părinților buni.

Dorim să vă ajutăm să *impletiți* cât mai mult împreună și să faceți cât mai puține rupturi în această tapiserie. Dorim să vă ajutăm să întăriți legăturile pe care le aveți deja, chiar și atunci când copilul trage într-o altă direcție. Dorim să deveniți mai conștienți de modul în care interacționați cu copilul vostru și să vă preocupați mai mult de ce puteți face pentru a-l ajuta să ajungă cu succes la vârsta adultă. Tot acest proces este foarte simplu de înțeles, dar știm, de asemenea, că nu este ușor de pus în practică.

PĂRINȚII

O altă manifestare a legăturii dintre părinți și copii este reprezentată de concluzia următoare: *dacă ne dorim să ne îngrijim mai bine copiii, trebuie să avem mai multă grijă de noi înșine*. Am ajuns la concluzia că a avea grijă de bunăstarea copiilor înseamnă a avea grijă de bunăstarea părinților. Părinții au nevoie de introspecție, au nevoie să cugete asupra propriei persoane, au nevoie de ajutor în abordarea și

rezolvarea lucrurilor pe care le descoperă. Aceștia trebuie să știe că propria lor sănătate mentală, emoțională și spirituală este extrem de importantă.

Această carte vă va oferi informații importante despre îngrijirea părinților. Scopul nostru, în paginile care urmează, este de a vă ghida și a vă convinge să folosiți un comportament mai bun atât pentru voi înșivă, cât și pentru copiii voștri. Dar a ști ce *să faci* vine din a ști cum *să fii*, iar a ști cum *să fii* derivă dintr-o mai bună *înțelegere* a modelelor de interacțiune dintre părinte și copil.

Am avut recent o discuție cu o mamă, discuție care ilustrează cele de mai sus. Mama are o fiică în vârstă de patru ani care, în fiecare dimineață, face scene legate de hainele cu care urmează să se îmbrace. Fetita insistă să-și aleagă singură hainele, dar nu este nicio dată mulțumită de propriile alegeri. Oricare ar fi comentariile mamei în legătură cu hainele, acestea nu fac decât să înrăutățească și mai mult situația. Mama este îngrijorată pentru că își pierde cumpătul de fiecare dată când fiica ei face acest lucru. Iată cum ne povestește ea interacțiunea dintre ele:

Mama: (*observând expresia nemulțumită de pe fața fiicei sale, pregătindu-se psihologic pentru inevitabilul care urmează să se producă*) Ce s-a întâmplat? Ți stă foarte bine azi.

Fiica: Nu arăt bine deloc. Nu-mi place rochia asta.

Mama: Aaa, îmi place foarte mult. Dar dacă nu-ți place, de ce nu te schimbi?

Fiica: Ție nu-ți place rochia asta. Tu crezi că nu-mi stă bine.

Mama: (*cu frustrare abia controlată*) Nu, nu cred asta. Ce te face să crezi asta?

Fiica: (*plângând*) Pentru că vrei să-mi schimb hainele.

Această mamă vrea să știe cum să *facă* să aibă o interacțiune mai bună cu fiica ei. Și e adevărat că, dacă ar proceda altfel, ar putea

ameliora situația. De exemplu, dacă mama ar fi știut despre dialogul intențional – o tehnică primară pe care o vom discuta în detaliu în această carte –, și-ar fi concentrat atenția asupra reflectării sentimentelor fiicei sale. În plus, mama ar fi beneficiat de pe urma unei mai bune înțelegeri a ceea ce se întâmplă dincolo de aparențe.

Este normal ca un copil de patru ani să-și testeze propria identitate, separată de a mamei sale. Este util să știm că asemenea „bătălii” legate de subiecte aparent triviale reprezintă un mod sănătos de descoperire a propriei individualități. O mamă care știe că acest comportament este normal și nu e surprinsă când are de-a face cu el se poate relaxa și poate răspunde la „drama” respectivă fără să se teamă că ceva nu e în regulă cu copilul ei sau cu sine. În plus, ar putea fi constructiv ca mama să-și cerceteze propria experiență trecută, pentru a vedea ce poate afla în legătură cu motivul pentru care comportamentul fiicei sale o supără așa de mult.

Această poveste simplă surprinde esența mesajului pe care vrem să-l transmitem. Părinții conștienți sunt conștienți de nevoile evolutive ale copiilor lor și atenți la oportunitățile care permit satisfacerea acestor nevoi. Iar părinții conștienți se cunosc suficient de bine pentru a ști de ce reacționează într-un anumit fel și pot face o schimbare, dacă aceasta se impune. A ști ce să faci derivă din cunoașterea a ceea ce se întâmplă sub stratul superficial al interacțiunii.

Scopul acestei cărți este să prezinte o înțelegere atât de completă a parentajului, încât părinții să devină capabili să acționeze conștient, intențional, iar acțiunile lor să fie întemeiate pe fundamentele acestei înțelegeri. Astfel, ceea ce ei vor *face* va constitui expresia unică și concretă a identității lor, iar identitatea lor va fi influențată și modelată de profunda înțelegere a cine sunt ei înșiși, ca părinți și ca oameni.

Poate că scopul nostru este, până la urmă, acela de a ajuta oamenii să-și vindece rănilor emoționale *înainte* de a avea copii – fie prin intermediul unui mariaj conștient, fie prin intermediul altor relații conștiente. Imaginați-vă cum ar fi dacă soții și soțiile, pregătindu-se