

TREI

Părintele conștient

Cum să ne transformăm pe noi
pentru a avea copii puternici

DR. SHEFALI TSABARY

Traducere din engleză de Cătălina-Adriana Petria

EDITORI:

Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL:

Magdalena Mărculescu

REDACTOR:

Manuela Sofia Nicolae

DESIGN:

Faber Studio

DIRECTOR PRODUCȚIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Răzvan Nasea

CORECTURĂ:

Mihail Nacu
Sinziana Doman

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**TSABARY, SHEFALI**

Părintele conștient : cum să ne transformăm pe noi pentru a avea copii puternici / dr. Shefali Tsabary ; trad.: Cătălina Petria. - București : Editura Trei, 2015

ISBN 978-606-719-233-9

I. Petria, Cătălina-Adriana (trad.)

159.922.7

Titlul original: The Conscious Parent. Transforming Ourselves Empowering Our Children

Autor: Shefali Tsabary

Copyright © 2010 by Shefali Tsabary, PhD

Copyright © Editura Trei, 2015
pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghîșeul 1, **C.P.** 0490, București

Tel.: +4 021 300 60 90; **Fax:** +4 0372 25 20 20

E-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro



Dalai Lama

Prefață

În cartea aceasta, dr. Shefali Tsabary descrie importanța compasiunii folosind termeni simpli și lumești, analizând modul în care putem învăța să o dezvoltăm prin relația pe care o avem cu copiii noștri.

Deși am 75 de ani, mai țin încă minte dragostea spontană a mamei mele și afecțiunea ei altruistă. Când mă gândesc la asta acum, mă cuprinde un sentiment de pace și calm interior. Una dintre provocările pe care le întâlnim în lumea modernă în care trăim este să reușim să apreciem în continuare de-a lungul vieții acel tip de dăruire altruistă. Când creștem, inteligența prost ghidată tinde să ne facă miopi, ducând la teamă, agresivitate, gelozie, furie și frustrare, care ne diminuează potențialul.

Poate că atunci când ne naștem nu avem o idee clară cum că „aceasta e mama mea“, dar avem o legătură spontană creată pe baza nevoilor noastre biologice primare. La rândul ei, mama are o pornire nestăvilită de a avea grijă de nevoile fizice ale copilului său, de a-l liniști și a-l hrăni. Nu are nimic de-a face cu valorile abstracte, ci apare natural, grație biologiei.

În experiența mea limitată, sursele elementare ale fericirii în ansamblul ei sunt iubirea și compasiunea, un sentiment de bunătate și căldură față de cei din jur. Dacă putem fi prietenoși și putem avea încredere în ceilalți, devenim mai calmi și mai relaxați. Ne părăsesc sentimentele de teamă și suspiciune pe care le avem adesea față de alți oameni, fie pentru că nu îi cunoaștem bine, fie pentru că sunt amenințatori sau concurează în vreun fel împotriva noastră. Când suntem calmi și relaxați, ne putem folosi cum se cuvine de capacitatea minții noastre de a gândi clar, astfel că, indiferent ce facem, fie că învățăm sau lucrăm, vom putea avea rezultate mai bune.

Oricine reacționează pozitiv la bunătate. E un lucru evident pentru orice părinte. Unul dintre motivele legăturii dintre copii și părinți este bunătatea naturală care există între ei. De la momentul concepției, în pântecul mamei, și până când putem avea singuri grijă de noi, avem parte de bunătate din partea a numeroși oameni, fără de care nu am supraviețui. Dacă reflectăm la ideea aceasta și la faptul că suntem cu toții ființe umane, fie că suntem bogați sau săraci, educați sau needucați și fie că facem parte dintr-o națiune, religie, cultură sau alta, am putea fi inspirați să dăm înapoi bunătatea care ne-a fost oferită, fiind noi înșine buni cu alții.



7 iulie 2010

Notă pentru părinți

A fi părintele perfect e o iluzie. Nu există părinte ideal și copil ideal.

Părintele conștient subliniază provocările inerente creșterii unui copil, înțelegând pe deplin că, în calitate de părinte, fiecare dintre noi încearcă să fie cât de bun poate, folosind resursele pe care le are la dispoziție.

Obiectivul acestei cărți este acela de a pune în evidență modul în care am putea identifica și capitaliza *lecțiile emoționale și spirituale* inerente procesului de parentaj, astfel încât să le putem folosi pentru *propria dezvoltare*, care, la rândul ei, va duce la capacitatea de a fi un părinte mai eficient. Ca parte a acestei abordări, ni se cere să ne deschidem în fața posibilității ca imperfecțiunile noastre să fie, de fapt, cele mai prețioase instrumente de schimbare.

Se poate ca pe parcursul lecturii să existe momente în care materialul să trezească sentimente inconfortabile. Îi invit pe toți cei care au astfel de sentimente pur și simplu să observe energia respectivă. Ia o pauză de la lectură și stai cu sentimentele care apar. Făcând asta, ai putea să descoperi că metabolizezi spontan sentimentele respective. Brusca, ceea ce se spune începe să aibă mai mult sens.

Părintele conștient este scrisă pentru oricine are de-a face cu un copil de orice vârstă. Fie că ești părinte singur, un tânăr adult care plănuiește să își întemeieze o familie sau care și-a întemeiat recent una, un părinte de adolescenți, un bunic sau o persoană

care îngrijește copiii, asumarea unui angajament față de principiile generale evidențiate în carte poate duce la transformarea ta și a copilului.

Dacă te lupți să crești de unul singur un copil, cu puțin ajutor, *Părintele conștient* ți-ar putea ușura povara. Dacă ești mama sau tatăl care îngrijește permanent copilul, *Părintele conștient* îți poate îmbogăți experiența. În cazul celor care pot angaja pe cineva care să îi ajute la îngrijirea copiilor, ar putea fi utilă pentru a căuta pe cineva care e dedicat principiilor enunțate în cartea aceasta, mai ales dacă ai un copil mai mic de șase ani.

Voi rămâne mereu umilă în fața ocaziei enorme de a ne lepăda de pielea cea veche, de a scăpa de tiparele stătute, de a aborda noi moduri de a fi și de a evolua într-un părinte mai conștient, ocazie pe care ne-o oferă creșterea unui copil.

Namaste,
Shefali

Cuprins

| | |
|---|-----------|
| Prefață de Dalai Lama | 9 |
| Notă pentru părinți | 11 |
| Capitolul 1. O persoană adevărată, ca mine | 19 |
| Crești un suflet care pulsează cu propria semnătură | 20 |
| Parentajul inconștient e locul de unde pornim cu toții | 23 |
| Pentru a te putea conecta cu copiii tăi, conectează-te mai întâi cu <i>tine însuși</i> | 25 |
| Poți construi un sentiment de rezonanță în familia ta | 28 |
| Cum schimbă conștientizarea modul în care suntem părinți | 30 |
| Capitolul 2. Motivul spiritual pentru care le dăm naștere copiilor noștri | 33 |
| Cum poate un <i>copil</i> să trezească un <i>adult</i>? | 35 |
| Cum se învață parentajul conștient | 41 |
| Un părinte conștient nu apare peste noapte | 43 |
| Capitolul 3. Eliberează-ți copiii de nevoia de a primi aprobarea ta | 45 |

| | | |
|---------------------|--|------------|
| | Acceptarea este cheia | 48 |
| | Acceptarea nu are nimic <i>pasiv</i> | 50 |
| | Nu fi un părinte care folosește abordarea formei de tăiat fursecuri | 52 |
| | Îți vei accepta copilul doar în măsura în care te accepți pe tine | 56 |
| Capitolul 4. | O lovitură la adresa eului nostru | 60 |
| | Cum funcționează eul? | 61 |
| | Eul imaginii | 65 |
| | Eul perfecțiunii | 66 |
| | Eul statutului | 69 |
| | Eul conformității | 71 |
| | Eul deținerii „controlului“ | 73 |
| | Poți face trecerea de la eu | 76 |
| Capitolul 5. | Copilul tău e cel care te crește pe tine? | 80 |
| | Acceptă-ți propria reactivitate | 81 |
| | Descoperă-ți moștenirea emoțională | 85 |
| | Cum îți poți integra durerea? | 88 |
| | Cum să gestionezi durerea copilului tău | 90 |
| | Pas cu pas | 93 |
| | De ce e nevoie ca să-ți îmblânzești anxietatea | 99 |
| Capitolul 6. | Viața e înțeleaptă | 102 |
| | Viața însăși ne învață | 103 |
| | E posibil să ne încredem în viață? | 105 |
| | Copilul tău nu are nevoie să îți câștige încrederea | 106 |
| | Cum îți atragi multe dintre circumstanțe | 109 |

| | | |
|---------------|--|-----|
| | Te poți elibera de inconștiență | 112 |
| | Totul ține de interpretarea pe care o dăm | 116 |
| Capitolul 7. | Provocarea vieții | 121 |
| | <i>Copilăria mică și „teribila vârstă de doi ani“</i> | |
| | Lecțiile copilăriei mici pentru părinte | 122 |
| | O călătorie a autodescoperirii | 124 |
| | O șansă de a-ți recupera ritmul | 127 |
| | Prima copilărie: o planetă separată | 129 |
| | Prima copilărie e momentul pentru plantat semințele limitelor | 133 |
| Capitolul 8. | De la rolul principal la cel secundar | 137 |
| | <i>Ocazia părintelui de a se dezvolta spiritual în anii de școală</i> | |
| | Școala gimnazială: provocarea de „a fi acolo“ pentru copiii noștri | 139 |
| | Liceul: nevoia de acceptare neechivocă | 141 |
| | De ce e important să rezizi dorinței de a controla | 143 |
| Capitolul 9. | Nebunia de a fi părinte | 146 |
| | Rolul deosebit al mamei | 147 |
| | Creșterea unui copil este o invitație să te abandonezi unui alt ritm | 151 |
| Capitolul 10. | Fii părinte din integralitatea ta, nu din rănile tale | 154 |
| | Dacă ai crescut cu sentimentul că nu ești suficient de bun | 157 |
| | Dacă ai învățat să le faci altora pe plac pentru a le câștiga aprobarea | 160 |
| | Nu ai putut fi tu însuți? | 164 |

| | |
|---|------------|
| Comportamentul „rău“ e de fapt o căutare a bunătății noastre inerente | 167 |
| Neîmplinirea ta nu îți reflectă adevărata ființă | 170 |
| Capitolul 11. Un cămin construit pe <i>ființă</i> | 171 |
| Știai că anxietatea este o formă de „a face“? | 174 |
| Care e sursa fricii noastre de prezent? | 178 |
| Dincolo de a trăi „făcând“ | 180 |
| Momentul e acum | 182 |
| Capitolul 12. Minunea normalului | 186 |
| Sărbătorești normalitatea copilului tău? | 187 |
| Iluzia supraproducerii vieții | 189 |
| Renunță la urgența de „a face“ | 193 |
| Înapoi la lucrurile de bază | 194 |
| O viață care oglindește cine e copilul tău | 197 |
| Capitolul 13. Pune deoparte marile speranțe | 200 |
| Cinstește persoana care e copilul tău | 201 |
| Cum să stabilești standardul pentru copilul tău | 203 |
| La ce te poți aștepta, realist, de la copilul tău? | 207 |
| Concentrează-te asupra procesului, nu a rezultatului | 208 |
| Folosește tipul corect de laude | 213 |
| Înțelege că ești imitat de copiii tăi | 214 |
| Capitolul 14. Creează un spațiu conștient în viața copilului tău | 217 |
| Lasă loc pentru liniște în programul copilului tău | 218 |

| | |
|---|------------|
| Creează o narațiune semnificativă pentru copilul tău | 221 |
| De ce exprimarea recunoștinței față de copilul tău este un instrument de parentaj puternic | 223 |
| Capitolul 15. Stabilește o legătură cu copilul tău având o prezență angajată | 227 |
| Cum ne subminăm tentativele de a ne conecta cu copiii noștri | 230 |
| Validezi <i>comportamentul</i> sau <i>ființa</i> copiilor tăi? | 232 |
| <i>Fii</i> acolo, pur și simplu | 235 |
| Capitolul 16. Cum să gestionezi greșelile copilului tău | 240 |
| <i>Chiar</i> știi de ce au făcut ce au făcut? | 241 |
| Cum poți transforma greșelile în aur spiritual | 243 |
| Sărbătorește greșelile copilului tău | 246 |
| Capitolul 17. Cele două aripi ale vulturului | 248 |
| Un copil nu se poate avânta fără limitări | 249 |
| Abordarea spirituală a disciplinei | 254 |
| Nu evita conflictul — valorifică-l | 257 |
| Cum să disciplinezi într-un mod care <i>funcționează</i> | 260 |
| Regula despre reguli | 262 |
| De ce învățarea este mai eficientă decât pedeapsa | 266 |
| Comportamentul urât indică nevoi emoționale neîmplinite | 269 |
| Îți controlezi propria poziție în comportamentul copilului? | 272 |

| | |
|--|------------|
| De ce se transformă copiii încântători în adolescenți sfidători | 276 |
| Tacticile autoritare dau greș | 280 |
| Cum să execuți „nu“-ul | 283 |
| Programarea e crucială | 289 |
| Postfață. Înțelegerea inconștienței noastre comune | 291 |
| Suntem implicați cu toții | 292 |
| Cum să devii un părinte care e prezent | 294 |
| Anexă. Busola conștiinței | 298 |
| <i>Întrebări pe care să ni le punem</i> | |
| Câteva extrase din <i>Părintele conștient</i> | 303 |

Capitolul 1

O persoană adevărată, ca mine

Într-o dimineață, fiica mea m-a trezit din somn zgâlțâindu-mă, foarte încântată:

— Ți-a lăsat zâna un cadou minunat, mi-a șoptit ea. Ia vezi ce ți-a adus Zâna Măseluță!

Am căutat sub pernă și am găsit o bancnotă de un dolar, ruptă în două exact la mijloc. Fiica mea mi-a spus:

— Zâna a lăsat pentru tine jumătate de dolar și cealaltă jumătate e sub perna lui tati.

Am rămas fără cuvinte.

În același timp, m-am trezit în mijlocul unei dileme. Toate mesajele acelea cum că „banii nu cresc în copaci“ și cât de important era ca fiica mea să învețe valoarea lor mi-au năvălit în minte. Oare ar trebui să mă folosesc de ocazie ca să o învăț să nu irosească banii, explicându-i că o bancnotă de un dolar ruptă în două nu mai are valoare?

Mi-am dat seama că e un moment când modul în care aveam să răspund ar putea întări sau năruie spiritul copilului meu. Din fericire, am ales să las lecția pe altă dată și să-i spun cât sunt de mândră de cât de dispusă e ea să fie atât de generoasă cu singurul ei dolar. Când i-am mulțumit Zânei pentru mărinimie și sentimentul marcat al dreptății, dat fiind că ne dăduse și mie și lui tati

părți egale, ochii fiicei mele au răspuns cu o scânteie suficient de puternică încât să lumineze dormitorul.

CREȘTI UN SUFLET CARE PULSEAZĂ CU PROPRIA SEMNĂTURĂ

Faptul de a fi părinte ne oferă numeroase ocazii în care ne trezim în mijlocul unei lupte dintre minte și inimă, ceea ce face creșterea unui copil asemănătoare cu mersul pe sârmă. Un singur răspuns prost ales poate face spiritul copilului să se contracte, în vreme ce comentariul potrivit îl poate face să se avânte. În fiecare clipă, avem de ales între a construi sau a năru, a crește sau a îngheța.

Când sunt pur și simplu ei înșiși, copiii noștri nu sunt preocupați de lucrurile de care noi părinții suntem adesea obsedați. Cum văd alți oameni lucrurile, realizările, faptul de a fi în față — niciuna dintre problemele acestea care îi preocupă pe adulți nu se regăsește pe lista unui copil. În loc să ia contact cu lumea într-o stare de agitație mentală, copiii au tendința de a se arunca cu capul înainte în experiența vieții, dispuși să riște tot.

În dimineața în care a trecut Zâna prin dormitorul meu, fiica mea nu se gândea nici la valoarea banilor și nici la aspectul egoist al posibilității ca eu să fiu impresionată dacă își împarte dolarul. Nici nu își făcea griji că m-ar putea trezi prea devreme. Nu făcea decât să fie ea însăși, cea minunat de creativă, să își exprime veselă generozitatea și să se bucure când părinții ei descoperă că Zâna a trecut pe la ei, de data asta.

Ca părinte, mi se oferă adesea ocazia de a-i răspunde fiicei mele ca și cum ar fi o persoană reală, asemenea mie, cu întreaga gamă de sentimente pe care le am — aceleași dor, speranță,

încântare, imaginație, ingenuitate, mirare și capacitate de a se bucura. Și totuși, la fel ca mulți părinți, tind să fiu atât de preocupată de programul meu, încât ratez adesea ocazia pe care mi-o oferă astfel de momente. Mă trezesc atât de condiționată să îi țin o prelegere, atât de orientată spre dădăcit, încât sunt adesea insensibilă la modurile nemaipomenite în care copila mea își dezvăluie unicitatea, arătându-ne că e o ființă cum nu a mai fost pe planeta aceasta.

Când ești părinte, e esențial să îți dai seama că nu crești un „minieu“, ci un spirit care pulsează cu propria semnătură. Din cauza aceasta, e important să faci distincția între cine ești tu și cine este fiecare dintre copiii tăi. Copiii nu sunt ceva ce putem poseda sau deține în vreun fel. Când știm lucrul acesta în adâncul sufletului nostru, ne ajustăm felul în care îi creștem la nevoile *lor* în loc să îi modelăm să se potrivească nevoilor *noastre*.

În loc să venim în întâmpinarea nevoilor individuale ale copiilor noștri, avem tendința de a ne proiecta asupra lor propriile idei și așteptări. Chiar și atunci când avem cele mai bune intenții de a ne încuraja copiii să fie sinceri cu ei înșiși, cei mai mulți dintre noi cad fără să știe în capcana impunerii propriului program. Ca urmare, relația părinte-copil ajunge adesea să înăbușe spiritul copilului în loc să îl însuflețească. Acesta e unul dintre motivele esențiale pentru care atât de mulți dintre copiii noștri cresc tulburați și, în multe cazuri, afectați de disfuncții.

Fiecare dintre noi pornește în călătoria parentajului cu imagini despre cum va fi. În cea mai mare parte, aceste viziuni sunt fantezii. Avem convingeri, valori și presupuneri pe care nu le-am examinat niciodată. Mulți dintre noi nici nu văd vreun motiv pentru care să își pună ideile la îndoială, fiindcă suntem de părere că sunt „corecte“ și nu e nimic la care mai trebuie să ne gândim. Pe baza viziunii noastre neexaminată asupra lumii, le impunem, fără să ne dăm seama, așteptări rigide copiilor noștri cu privire la modul în care ar trebui să se exprime. Nu realizăm că, prin impunerea metodelor noastre, constrângem spiritul odraslei noastre.