

TREI

Metoda *Good Inside*

Bunătatea interioară a copilului tău

DR. BECKY KENNEDY

Traducere din limba engleză de

Mihaela Olinescu

Cuprins

Introducere 9

Partea I

Principii de parenting de la dr. Becky

Capitolul 1. Buni în interior 19

Capitolul 2. Ambele aspecte sunt adevărate 29

Capitolul 3. Cunoaște-ți responsabilitățile 44

Capitolul 4. Primii ani sunt esențiali 56

Capitolul 5. Nu este prea târziu 68

Capitolul 6. Reziliență > fericire 79

Capitolul 7. Comportamentul este o fereastră 88

Capitolul 8. Redu rușinea, crește gradul
de conectare 103

Capitolul 9. Spune adevărul 113

Capitolul 10. Grija față de sine 124

Partea a II-a

Cum creștem conectarea și cum abordăm comportamentele

Capitolul 11. Acumularea capitalului de conectare 137

Capitolul 12. Neascultarea	161
Capitolul 13. Crizele de nervi	170
Capitolul 14. Crizele de nervi însoțite de agresivitate (lovire, mușcat, lucruri azvârlite)	178
Capitolul 15. Rivalitatea între frați	190
Capitolul 16. Obrăznicie și sfidare	201
Capitolul 17. Smiorcăielile	209
Capitolul 18. Mințitul	216
Capitolul 19. Frici și anxietate	225
Capitolul 20. Ezitare și timiditate	234
Capitolul 21. Intoleranța la frustrare	242
Capitolul 22. Mâncarea și obiceiurile alimentare	251
Capitolul 23. Liberul consimțământ	261
Capitolul 24. Lacrimile	269
Capitolul 25. Dezvoltarea încrederii în sine	275
Capitolul 26. Perfecționismul	283
Capitolul 27. Anxietatea de separare	291
Capitolul 28. Somnul	299
Capitolul 29. Copii cărora nu le place să vorbească despre sentimente (copii cu sentimente intense)	310
Concluzie	321
Mulțumiri	327

Introducere

„Dr. Becky, fetița mea de cinci ani este într-o fază când se poartă urât cu sora ei, e obraznică cu noi și face scene la școală. Ne simțim complet blocați. Ne poți ajuta?”

„Dr. Becky, de ce copilul meu care a învățat deja să facă la oliță dintr-odată face pipi prin toată casa? Am încercat să folosim un sistem de recompense și pedepse, dar nimic nu se schimbă. Ne poți ajuta?”

„Dr. Becky, copilul meu de 12 ani nu mă ascultă niciodată! Este exasperant. Mă poți ajuta?”

Da. Vă pot ajuta. Găsim noi o rezolvare!

În calitate de psiholog clinician, cu o experiență de durată, lucrez cu părinți care vor să-i ajut să se descurce cu situațiile complicate ce îi fac să se simtă frustrați, epuizați și fără speranță. Deși la prima vedere problemele sunt extrem de diferite — copilul de cinci ani care răspunde obraznic, copilașul care pare să fi uitat că a învățat să facă la oliță, preadolescentul sfidător —, dorința de bază este aceeași: toți părinții vor să se descurce mai bine. De fapt, mi se spune iar și iar același lucru: „Știi ce fel de părinte vreau să fiu. Nu știu cum să ajung acolo. Te rog, ajută-mă să acopăr această distanță“.

În cadrul ședințelor noastre, părinții și cu mine începem prin a analiza împreună un comportament-problemă. Comportamentul

este un indiciu al problemei cu care copilul — și adesea un întreg sistem familial — se confruntă. Când analizăm comportamentele, ajungem să cunoaștem copilul mai bine, aflăm de ce are nevoie și ce abilități îi lipsesc, descoperim motivațiile părintelui și zonele în care se poate dezvolta. Atunci putem trecem de la „Ce e în neregulă cu copilul meu și îl poți repara?” la „Cu ce probleme se confruntă copilul meu și cum îl pot ajuta?” Și, sper eu, ne îndreptăm către: „Ce descopăr despre MINE în această situație?”

Lucrul meu cu părinții se axează pe a-i ajuta să treacă de la disperare și frustrare la speranță, putere și chiar la o autoreflexie — totul fără a apela la multe dintre cele mai promovate strategii de parenting. Nu voi recomanda puneri la colț, tablele cu stickere, pedepse, recompense sau ignorarea, ca reacții la comportamentele provocatoare. Ce *recomand* eu? Mai întâi de toate, înțelegerea faptului că diversele comportamente reprezintă doar vârful aisbergului, și că, sub suprafață, se află întreaga lume interioară a unui copil, care de-abia așteaptă să fie înțeles.

HAIDEȚI SĂ FACEM CEVA DIFERIT

Când eram în programul de doctorat în psihologie clinică la Universitatea Columbia și lucram la clinică, făceam terapie prin joc cu copii. Deși îmi plăcea să lucrez cu copiii, am devenit rapid frustrată de contactul limitat pe care îl aveam cu părinții, dorindu-mi adesea să lucrez și cu părinții în loc să lucrez direct cu copilul și să vorbesc doar suplimentar cu părintele. În același timp, făceam terapie și cu clienți adulți, și am fost fascinată de o legătură de netăgăduit: în cazul adulților, era foarte clar unde anume, în copilărie, lucrurile o luaseră într-o direcție

greșită — când nevoile copilului nu fuseseră satisfăcute sau când comportamentele care reprezentau un strigăt de ajutor nu primiseră niciun răspuns. Mi-am dat seama că, dacă cercetam de ce anume aveau nevoie adulții și nu primiseră niciodată, puteam folosi acele cunoștințe în activitatea mea cu copii și familii.

Când mi-am deschis cabinetul privat, am lucrat numai cu adulți — fie pentru terapie, fie pentru consiliere parentală. După ce am devenit și eu mamă, am intensificat activitatea de consiliere parentală — atât la nivel de consultații individuale, cât și în întâlniri lunare cu grupuri de părinți. În cele din urmă, m-am înscris într-un program de formare pentru psihologi clinicieni, care susținea că oferă o abordare „bazată pe dovezi“ și „validări științifice“ privitoare la disciplinarea copiilor și la comportamentul lor problematic. Metodele predate păreau logice și „acurate“ — am învățat atunci despre aceleași intervenții care sunt constant promovate și de experții în parenting de azi. Aveam impresia că învățasem un sistem perfect pentru a elimina comportamentul nedorit al celor mici și pentru a încuraja un comportament mai prosocial — în esență, un comportament care era mai supus și mai convenabil pentru părinți. Doar că, peste câteva săptămâni, am avut o revelație: toată această abordare *părea*, de fapt, îngroziitoare. De fiecare dată când ofeream această consiliere „bazată pe dovezi“, simțeam că îmi vine rău. Nu puteam scăpa de bănuiala supărătoare că aceste intervenții — care cu siguranță nu mi-ar fi plăcut dacă cineva le-ar fi aplicat pe mine — nu puteau fi abordarea potrivită pentru copii.

Da, aceste sisteme aveau sens din punct de vedere logic, dar se concentrau pe eliminarea comportamentelor „rele“ și pe impunerea ascultării, cu prețul relației părinte-copil. De exemplu, punerile la colț (sau izolarea copilului în camera sa) erau încurajate pentru a schimba comportamentul... dar ce am putea

spune despre faptul că aceste măsuri îi îndepărtau pe copii exact în momentele în care aveau cea mai mare nevoie de părinți? Unde era... ei bine... umanitatea?

Iată ce am înțeles: aceste abordări „bazate pe dovezi“ erau construite pe principiile *comportamentalismului*, o teorie a învățării care se concentrează pe acțiunile observabile mai degrabă decât pe stările mentale care nu pot fi observate, cum ar fi emoțiile, gândurile și impulsurile. Comportamentalismul pune *modelarea* comportamentului mai presus de *înțelegerea* acestuia. Consideră comportamentul ca reprezentând întregul tablou al unei situații, și nu doar expresia unor nevoi subiacente neîndeplinite. Mi-am dat seama că, de aceea, aceste abordări „bazate pe dovezi“ mi se păreau atât de nepotrivite — confundau semnalul (ce se întâmpla, de fapt, cu copilul) cu zgomotul (comportamentul). În fond, țelul nostru nu e să modelăm comportamente. Țelul nostru e să creștem ființe umane.

Odată ce am conștientizat acest lucru, nu l-am mai putut uita. Știam că trebuie să existe un mod de lucru cu familiile, care să fie eficient, fără a sacrifica astfel conectarea dintre părinte și copil. Așa că m-am pus pe treabă, adunând tot ce știam despre atașament, *mindfulness* și sistemele interne ale familiei — abordări teoretice care mi-au fost utile la cabinetul privat — și am transformat aceste idei într-o metodă de lucru cu părinții, o metodă concretă, accesibilă și ușor de înțeles.

Prin urmare, mutarea accentului din parenting de la „consecințe“ la „conectare“ nu înseamnă că trebuie să cedăm controlul familial copiilor. Deși nu sunt de acord cu punerile la colț, cu pedepsele, „consecințele“ și ignorarea, nimic din stilul meu de parenting nu este permisiv sau fragil. Abordarea mea încurajează limitele ferme, autoritatea parentală și un stil de conducere robust, păstrând în același timp relațiile pozitive, încrederea și respectul.

GÂNDURI PROFUNDE, STRATEGII PRACTICE (ȘI CUM SĂ FOLOSEȘTI ACEASTĂ CARTE)

În lucrul meu cu pacienții, spun adesea că ambele aspecte sunt adevărate: *strategiile practice, bazate pe soluții*, pot facilita, în același timp, și *vindecarea mai profundă*. Multe filosofii de parenting îi obligă pe părinți să aleagă: pot îmbunătăți comportamentul unui copil, dar cu prețul relației lor sau pot pune relația pe primul loc, sacrificând o cale clară către un comportament mai bun. Prin abordarea oferită în această carte, părinții se pot descurca mai bine la exterior și totodată se pot simți mai bine și pe dinăuntru. Își pot consolida relația cu copilul și, în același timp, pot vedea un comportament mai bun și cooperant din partea copilului.

Acest mesaj implicit, că cele două lucruri pot fi realizate concomitent, se află la baza multor idei pe care urmează să le citiți. Informațiile se bazează pe teorie și sunt bogate în strategii; au la bază dovezi științifice și sunt totodată intuitive și creative; prioritizează grija părintelui față de sine, dar și bunăstarea copilului. Un client poate veni la cabinet căutând niște strategii pentru a schimba comportamentul copilului, dar pleacă cu mult mai mult: se alege cu o înțelegere nuanțată a copilului de dincolo de comportament și cu niște instrumente prin care să pună în aplicare această nouă înțelegere. Sper ca, după ce citești această carte, să rămâi cu aceleași lucruri utile. Sper că vei căpăta o nouă înțelegere privind compasiunea față de tine însuși, modul în care te echilibrezi și încrederea în tine, și te vei simți pregătit să transmiți aceste calități importante și copiilor tăi.

Această carte reprezintă o inițiere într-un model de parenting care este nu numai despre dezvoltarea copilului, ci și despre

propria dezvoltare. Primele zece capitole constau în principiile de parenting după care mă ghidez: acasă, cu cei trei copii, la cabinet, cu clienții și familiile lor, și pe rețelele sociale, cu mulții părinți cu care m-am conectat de-a lungul anilor. Intenția mea privind aceste principii este să încurajez vindecarea pentru copii și părinți, și să ofer strategii practice pentru o experiență familială mai liniștită. În centrul acestor principii se află ideea că, înțelegând nevoile emoționale ale unui copil, părinții nu numai că pot îmbunătăți comportamentul, dar pot transforma și modul în care întreaga familie funcționează și în care membrii familiei interacționează.

În a doua jumătate a cărții, vei găsi mai întâi tactici pentru ceea ce eu numesc *construirea capitalului de conectare*. Acestea sunt strategii verificate pentru a crește conectarea și apropierea în relația părinte-copil. Oricare ar fi problema — chiar dacă pur și simplu atmosfera de acasă nu e plăcută și nu îți dai seama de ce —, poți implementa una dintre aceste intervenții pentru a începe să schimbi lucrurile. După aceea ne vom ocupa de anumite probleme comportamentale din copilărie care îi determină adesea pe părinți să-mi ceară ajutorul: de la rivalitatea între frați, crizele de nervi și mințit la anxietate, lipsă de încredere și timiditate. Nu orice tactică va funcționa la orice copil — doar tu cunoști nevoile individuale ale copilului tău —, dar aceste strategii te vor ajuta să gândești diferit când apar provocări și îți vor insufla încrederea să faci față acestor momente într-un mod care e în regulă pentru tine și care e sigur pentru copilul tău.

Probabil nu e de mirare că nu mi-au plăcut niciodată abordările în care trebuie să sacrifici anumite beneficii. Cred că poți în același timp să fii ferm și cald, să impui limite și să validezi, să fii concentrat pe conectare și să arăți autoritate. Și cred că, până la urmă, părinții se vor „simți mai împăcați“ cu această

abordare — nu doar că li se va părea logică, dar o vor aproba și în adâncul sufletelor lor. Pentru că toți ne dorim să ne vedem copiii ca pe niște copii buni, să ne considerăm drept niște părinți buni și să lucrăm pentru un cămin mai liniștit. Și absolut fiecare dintre aceste lucruri este posibil. Nu trebuie să alegem unele avantaje și să sacrificăm altele. Le putem avea pe toate în același timp.

Partea I

Principii
de parenting
de la dr. Becky

Capitolul 1

Buni în interior

Vreau să împărtășesc o ipoteză pe care o am despre tine și copiii tăi: toți sunteți buni în interior (*good inside*). Când îți numești copilul „un puști răsfățat“, tot bun rămâi. Când copilul tău neagă că ar fi dărâmat turnul din cuburi al surorii lui (deși ai văzut asta cu ochii tăi), el tot bun rămâne. Și când spun „bun în interior“, vreau să spun că toți suntem, în fond, plini de compasiune, iubitori și generoși. Principiul *bunătății interioare* se află la baza întregii mele activități — am credința că părinții și copiii sunt buni, ceea ce îmi permite să fiu curioasă în privința „de ce-ului“ comportamentelor rele. Această curiozitate îmi permite să dezvolt cadre și strategii care sunt eficiente pentru a crea schimbare. Nimic din această carte nu e mai important decât acest principiu — reprezintă temelia a tot ce va urma, pentru că, odată ce îți spui „OK, ia-o încet... eu sunt bun în interior... copilul este bun și el în interior...“, atunci acționezi diferit decât dacă ai lăsa frustrarea și mânia să-ți dicteze deciziile.

Partea complicată aici este că e extrem de ușor să lași frustrarea și mânia să conducă. Deși niciun părinte nu vrea să se considere cinic sau negativ, sau să gândească ceva rău despre copiii lui, când suntem într-un moment dificil în privința relației cu copilul, e ceva obișnuit să pornim de la ipoteza (inconștientă, în cea mai mare măsură) *răutății interioare*. Ne întrebăm: „Chiar crede că mă poate păcăli?“, fiindcă presupunem că încearcă să profite

de noi. Spunem: „Ce e în neregulă cu tine?“, deoarece presupunem că există o problemă a copilului. Țipăm: „Știi mai bine de atât!“, deoarece bănuim că ne instigă sau ne provoacă intenționat. Și ne dojenim și pe noi, întrebându-ne: „Eu ce problemă am? Aș fi putut acționa mai bine!“, după care intrăm într-o spirală a disperării, urii de sine și rușinii.

Multe sfaturi de parenting au la bază perpetuarea acestei presupuneri a unei răutăți interioare, concentrându-se pe controlarea copiilor în loc să avem încredere în ei, pe a-i trimite în camera lor în loc să-i îmbrățișăm, pe a-i considera manipulatori în loc să înțelegem că au anumite nevoi. Dar eu cred cu adevărat că *suntem buni în interior*. Și vreau să fie clar: faptul că-ți consideri copilul bun nu scuză comportamentul greșit și nu duce la un parenting permisiv. Există o concepție greșită conform căreia parentingul din perspectiva „bunătății interioare“ duce la o abordare de tipul „orice e permis“, care îi va face pe copii să considere că li se cuvine totul sau să ne scape de sub control. Totuși, nu cunosc pe nimeni care ar spune: „Ei bine, copilul meu e bun, așa că nu contează că și-a scuipat prietenul“ sau „Copilul meu e bun, așa că nu contează că îi dă tot felul de porecle surorii lui“. De fapt, opusul este cel adevărat. Dacă înțelegi că toți suntem buni pe dinăuntru, poți face diferența între *o persoană* (copilul tău) și *un comportament* (e obraznic, lovește, spune „Te urăsc“). Să faci diferența între cine este cineva și ceea ce face acea persoană reprezintă cheia creării unor intervenții care îți mențin intactă relația cu copilul și determină o schimbare semnificativă în același timp.

Dacă pornești de la ideea de bunătate interioară, poți fi liderul puternic al familiei tale, fiindcă atunci când ai încredere în bunătatea copilului tău, crezi în capacitatea lui de a se purta „bine“ și de a face ce trebuie. Și atâta vreme cât îl crezi capabil, îi poți arăta calea. Acest tip de ghidare este ceea ce își dorește orice copil — cineva în care poate avea încredere să-l îndrume în

direcția bună. Este ceea ce îl face să se simtă în siguranță, îi permite să-și găsească liniștea și duce la dezvoltarea rezilienței și a capacității de gestionare a emoțiilor. Oferirea unui spațiu sigur în care să încerce și să eșueze, fără să-și facă griji că va fi considerat „rău“, este ceea ce le va permite copiilor tăi să învețe și să se dezvolte și, în cele din urmă, să se simtă mai apropiați de tine.

Poate pare ceva evident. Sigur că ai tăi copii sunt buni! În fond, îți iubești copiii — nu ai citi această carte dacă nu ai vrea să le încurajezi bunătatea. Dar să operezi dintr-o perspectivă a „bunătății interioare“ poate fi mai dificil decât pare, mai ales în momentele grele sau tensionate. Este ușor — e un reflex, chiar — să cazi într-o perspectivă mai puțin generoasă, din două motive principale: mai întâi, suntem configurați prin evoluție să vedem mai repede aspectele negative, ceea ce înseamnă că suntem mai atenți la ce este problematic la copiii noștri (sau la noi, la partenerii noștri sau chiar la lume în general) decât la ceea ce funcționează bine. În al doilea rând, experiența propriei copilării influențează modul în care percepem și reacționăm la comportamentul copiilor noștri. Foarte mulți dintre noi am avut părinți care ne-au crescut judecându-ne în loc să fie curioși ce se petrece cu noi, criticându-ne în loc să ne înțeleagă, pedepsindu-ne în loc să discute cu noi. (Bănuiesc că și ei au avut părinți care i-au tratat la fel.) Și, în absența unui efort conștient pentru a corecta această abordare, istoria se repetă. Drept urmare, mulți părinți văd comportamentul drept *măsura a cine sunt copiii lor* în loc să utilizeze comportamentul ca *indiciu pentru ceea ce au nevoie acești copii*. Cum ar fi dacă am considera comportamentul ca expresie a nevoilor, și nu a identității? Atunci, în loc să le inducem rușine copiilor pentru lipsurile lor, făcându-i să se simtă nevăzuți și singuri, i-am putea ajuta să-și acceseze bunătatea interioară, ameliorând astfel și comportamentul. Schimbarea perspectivei nu e ușoară, dar merită efortul.

RECONFIGURAREA CIRCUITULUI

Vreau să te gândești la copilăria ta și să-ți imaginezi cum ar fi reacționat părinții tăi în câteva scenarii:

- Ai trei ani și o nouă surioară în jurul căreia se agită toată lumea. Această tranziție către a fi fratele mai mare e dificilă, chiar dacă familia ta spune că ar trebui să fii fericit. Ai multe crize de nervi, îi smulgi jucăriile surorii tale și, în cele din urmă, izbucnești: „Duceți-o înapoi la spital! O urâsc!” Ce se întâmplă mai departe? Cum reacționează părinții tăi?
- Ai șapte ani și îți dorești foarte tare acel biscuit Oreo pe care tatăl tău ți-a spus clar că nu îl poți primi. Te-ai săturat să ți se dicteze ce poți face și să primești tot timpul un refuz, așa că, atunci când ești singur în bucătărie, înșfaci biscuitul. Tatăl tău te vede cu biscuitul în mână. Ce se întâmplă? Ce face?
- Ai 13 ani și te chinuiești cu o temă. Le spui părinților că ai terminat-o, dar a doua zi ei primesc un telefon de la profesorul tău care le spune că nu ți-ai făcut tema. Ce se întâmplă după aceea? Ce spun părinții tăi când ajungi acasă?

Acum, să ne gândim la următorul lucru: **toți greșim. Toți, la orice vârstă, avem momente dificile, când ne purtăm într-un mod care e departe de cel ideal. Dar primii noștri ani sunt în special importanți, deoarece corpurile noastre încep să „preconfigureze” modul în care vedem și reacționăm la momentele dificile, pe baza modului în care părinții noștri gândesc despre și reacționează la noi în momentele noastre dificile. Altfel spus: felul în care vorbim cu noi înșine atunci când ne confruntăm cu o situație dificilă — „Nu mai fi atât de sensibil!” sau „Cred că am exagerat” sau „Sunt un prost” sau, la celălalt pol, „Fac tot ce pot” sau „Vreau doar să fiu remarcat” — are la bază modul în care părinții ne-au vorbit ori s-au purtat cu noi în momentele grele. Aceasta înseamnă că**

trebuie să ne gândim bine la răspunsurile noastre la întrebarea „Ce se întâmplă mai departe?“ dacă vrem să înțelegem felul în care au fost presetate *circuitele corpului nostru*.

Ce vreau să spun prin aceste „circuite“? Ei bine, în primii ani, corpul învață în ce condiții primim iubire, atenție, înțelegere și afecțiune, dar și în ce condiții suntem respinși, pedepsiți și lăsați singuri. „Informațiile“ pe care le adună privind aceste aspecte sunt esențiale pentru supraviețuirea noastră, deoarece maximizarea atașamentului față de persoanele de îngrijire reprezintă obiectivul principal pentru copiii mici, neajutorați. Aceste informații au efect asupra dezvoltării noastre, fiindcă începem imediat să adoptăm (la nivel de comportament) ceea ce ne aduce dragoste și atenție, și să renunțăm și să etichetăm drept „rele“ comportamentele care sunt respinse, criticate sau nevalide.

Uite cum stă treaba: nicio parte din noi nu este, *de fapt*, rea. Dincolo de „Duceți-o înapoi la spital! O urăsc!“ este un băiețel care suferă, care are o teamă profundă de a fi abandonat (din cauza surorii nou-venite pe lume) și se simte amenințat chiar în cadrul familiei sale; dincolo de sfidarea de a lua acel biscuit pe ascuns, este probabil un copil care se simte nevăzut și controlat în alte părți ale vieții sale; și dincolo de acea temă neterminată este un copil care se confruntă cu probleme și care probabil se simte nesigur. În spatele „comportamentului rău“ se află întotdeauna un copil bun. Și totuși, atunci când părinții blochează tot timpul un comportament, cu duritate, *fără a recunoaște copilul bun*, un copil internalizează faptul că *este rău*. Și cum răutatea trebuie eliminată cu orice preț, acel copil dezvoltă metode, inclusiv vorbindu-și cu duritate, de a se pedepsi, ca o cale de a extermina părțile de „copil rău“ și de a le găsi pe cele de „copil bun“, adică părțile care obțin aprobare și conectare.

Deci, ce ai învățat tu, copil fiind, că vine după comportamentul „rău“? Corpul tău a învățat să se configureze pentru a

se adapta la judecată, pedeapsă și singurătate... sau pentru a se bucura de limite, empatie și conectare? Sau, mai simplu, acum că știm în ce fel „comportamentul rău“ al unei persoane reprezintă, de fapt, un semn că se confruntă cu niște probleme interioare: Ai învățat să-ți abordezi problemele cu critică..., sau cu compasiune? Cu vină sau cu curiozitate?

Felul în care au reacționat persoanele de îngrijire devine modul în care reacționăm la noi înșine, și asta pune bazele pentru cum reacționăm la copiii noștri. De aceea e atât de ușor să se creeze o moștenire intergenerațională de „răutate interioară“: părinții au reacționat la problemele mele cu duritate și critici → eu am învățat să-mi pun la îndoială bunătatea când îmi e greu → acum, ca adult, mă raportează la dificultățile mele cu autoînvinovățire și autocritică → copilul meu, când face prostii, activează aceleași circuite în corpul meu → mă simt obligat să reacționez cu duritate față de problemele copilului meu → construiesc aceleași circuite în corpul copilului meu, așa că el învață să-și pună la îndoială bunătatea când trece prin momente dificile → și tot așa, iar și iar.

Bun, să ne oprim puțin. Pune-ți mâna pe inimă și transmite-ți acest mesaj important: „Sunt aici fiindcă vreau să schimb acest ciclu. Vreau să fiu punctul de cotitură în tiparele intergeneraționale ale familiei mele. Vreau să încep ceva diferit: vreau ca ai mei copii să se simtă buni, să se simtă valoroși și demni de iubire și că merită respectul meu, chiar și atunci când au probleme. Și asta începe... prin a accesa din nou propria mea bunătate. Bunătatea mea a fost întotdeauna acolo“. Nu ești de vină pentru tiparele intergeneraționale. Dimpotrivă, dacă citești această carte, vei înțelege că ai rolul de a rupe ciclul, că ești persoana care spune că anumite tipare nocive SE OPRESC la tine. Ești dispus să preiei greutatea generațiilor dinaintea ta și să schimbi direcția pentru generațiile viitoare. *Oau*. Ești departe de a fi vinovat — ești curajos și temerar și îți iubești copilul mai mult decât orice.

Să întrerupi ciclul este o bătălie extraordinară, iar tu ești nemai-pomenit fiindcă te implici.

CEA MAI GENEROASĂ INTERPRETARE (CMGI)

Găsirea binelui interior poate veni adesea punându-ne o întrebare simplă: „Care este *cea mai generoasă interpretare* a mea pentru ceea ce s-a întâmplat?” Îmi pun adesea această întrebare cu copiii și prietenii mei, și încerc să o adresez mai mult în propria căsnicie și când e vorba despre mine însămi. De fiecare dată când rostesc aceste cuvinte, chiar și în gând, observ cum corpul mi se relaxează și descopăr că interacționez cu oamenii într-un mod care mă face să mă simt mai bine.

Haideți să vedem un exemplu: plănuiești să iei prânzul cu fiul mai mare, de ziua lui, doar voi, părinții, și cu el, și hotărăști să-l pregătești cu blândețe pe fiul mai mic cu câteva zile înainte. Spui: „Voiam să-ți zic despre planul pentru sâmbătă. Tata și cu mine vom ieși cu Nico la prânz, de ziua lui. Bunica va veni să stea cu tine cât lipsim noi, o oră și ceva“. Fiul mai mic răspunde: „Tu și tata ieșiți cu Nico, fără mine? Te urăsc! Ești cea mai rea mamă din lume!“

Oau, ce s-a întâmplat? Și cum reacționezi? Iată câteva opțiuni:

- 1) „Cea mai rea mamă? Tocmai ți-am cumpărat o jucărie nouă! Ești atât de nerecunoscător!“
- 2) „Când spui asta, mama e tristă.“
- 3) Ignori și pleci.
- 4) „Oau, astea sunt niște cuvinte *grele*, stai puțin... Îmi dau seama cât de supărat ești. Spune-mi mai mult.“

Mie îmi place opțiunea nr. 4, fiindcă este intervenția care are sens dacă mă gândesc la cea mai generoasă interpretare a comportamentului copilului meu. Prima opțiune interpretează reacția fiului meu pur și simplu ca ținând de un comportament răsfățat și nerecunoscător. A doua îl învață pe fiul meu că sentimentele