

TREI

Mamă, *nu* te mai
răsti la mine!

Rămâneți iubitoare, în ciuda stresului și furiei

JEANNINE MIK, SANDRA TEMPL-JETTER

Traducere din limba germană de
Vlad-Ion Pappu

EDITORI:

Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL:

Magdalena Mărculescu

REDACTARE:

Victor Popescu

DESIGN COPERTĂ: Faber Studio

FOTO COPERTĂ: Guliver/ Getty Images/ ©Husam Cakaloglu

DIRECTOR PRODUCȚIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Dan Crăciun

CORECTURĂ:

Irina Botezatu
Andreea-Lavinia Dădărlat

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**MIK, JEANNINE**

Mamă, nu te mai răsti la mine! : rămâneți iubitoare, în ciuda stresului și furiei /

Jeannine Mik, Sandra Teml-Jetter ; trad. din lb. germană de Vlad-Ion Pappu. - București : Editura Trei, 2021

Conține bibliografie

ISBN 978-606-40-1201-2

I. Teml-Jetter, Sandra

II. Pappu, Vlad-Ion (trad.)

159.9

Titlul original: Mama, nicht schreien!: Liebevoll bleiben bei Stress,
Wut und starken Gefühlen

Autori: Jeannine Mik, Sandra Teml-Jetter

Copyright © 2019 by Kösel-Verlag

division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany

© Editura Trei, 2021

pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeu 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

Cuprins

- Introducere: Dorință versus realitate sau „Bun venit în viața adevărată!”** 7
- Gestionarea timpului: cum să vă clădiți o viață (mai) conștientă de sine
 - Cum puteți utiliza sfaturile din carte
- Know your Trigger: Ce vă stârnește furia?** 25
- Când nu mai ești în contact cu propriile emoții: țipete și reprimare
 - De ce apelăm la căi educaționale bătătorite? • Cum să receptați dintr-un unghi nou emoțiile puternice ale copilului
- Furia din voi** 61
- Corpul cuprins de furie: cele nouăzeci de secunde decisive. • C.I.A.: Planul vostru de urgență • Strategii de calmare: încotro pleacă emoțiile?
- Cum să vorbiți și să trăiți alături de copii: „Aceasta sunt eu, tu cine ești?”** 82
- Mamă, nu te pot auzi! • Când vorbiți, exprimați-vă la modul personal • Ce să facem? • Mediul aprobator
- Ce vă mână: anxietatea sau iubirea?** 95
- Metoda P.A.S.S.I.O.N. • Worst-Case-Scenario: Cum să vă învingeți temerile
- Cum să rămânem în zona „verde”: fereastra voastră de toleranță** 106
- Coreglarea, autoreglarea și reglarea externă • Fereastra voastră de toleranță a emoțiilor și atașamentul deficitar • Cortexul frontal vs amigdala: Când creierul vostru este supus stresului • Lărgirea ferestrei de toleranță și ajutorul în caz de urgență

Angajamentul față de sine: stare mea de bine e prioritară	125
• Gândiți-vă la voi! • Ierarhizarea priorităților • Despre resurse și poveri • „Everestul stresului“	
Sinele vostru, limitele voastre și cercul de relații	136
• Cercul incomplet conturat • Vrem să ne simțim împlinite! • Cercul copilului vostru și parabola „șosetelor împrăștiate prin cameră“	
Cum să întrețineți relații viabile și ce le poate sabota	156
• Despre alianțe și conflicte • Exerciții pentru stabilirea unor relații de succes	
Ce înseamnă să aveți un comportament matur sau care dintre noi este copilul?	175
• Cele patru puncte de echilibru • De la comportamentul imatur la cel matur	
„Ieșirea de sub tutela părintească“: Cum deveniți adulte, cum faceți schimbări în viața voastră și cum vă dobândiți autonomia afectivă	184
• Diverse categorii de părinți cu copii ajunși la vârsta adultă • Distanțarea de propriii părinți: este vremea să deveniți modele adulte pentru copiii voștri • Mind Mapping: când ceilalți vă „cartografiază“ mintea • (Re)descoperirea voinței • Cum să vă găsiți ritmul și echilibrul energetic	
Postfață: descoperirea echilibrului interior și a iubirii mature	218
Anexă	221
• Cine suntem: căile prin care am ajuns la orientarea relațională	
Mulțumiri	229
Bibliografie	233

Introducere

DORINȚĂ VERSUS REALITATE SAU „BUN VENIT ÎN VIAȚA ADEVĂRATĂ!“

Care sunt acele momente în care viața ne oferă cele mai minunate experiențe în calitate de părinți? (Și ne referim la acele momente care ne pot mișca atât de profund, încât ni se taie respirația sau ne podidesc lacrimile.) Este vorba despre acele clipe în care ne observăm copiii atunci când sunt captivați de un joc, când vor să fie luați în brațe sau când vor să ne dăruiască din iubirea lor. Sunt acele momente în care ne privesc cu ochii lor curioși, care descoperă miracole în tot locul. Atunci ne impresionează spiritul lor vivace, sincer și pur. Sau ne mișcă voința lor puternică, neîngrădită și dezinhibată. Da, toate acestea sunt fascinante!

Și atunci cum se face că uneori acești copii devin insuportabili? Cum ajung acești omuleți perfecți, care ne sunt atât de dragi, să ne facă să simțim că ne pierdem mințile? Noi ne dorim să fim cei mai buni părinți cu putință, doar că mult prea des ajungem în situația în care ne simțim complet depășiți. Uneori ne surprind chiar propriile noastre reacții și incapacitatea noastră de a ne păstra o atitudine iubitoare — chit că noi ne dorim să fim niște părinți drăgăstoși. Toate aceste reacții afective ne copleșesc. Încotro ne trag ele? De ce nu reușim să trăim și să iubim așa cum vrem de fapt?

Sunt multe lucruri care ne dau peste cap. Și în majoritatea cazurilor nu copilul (purtarea lui) este cel care ne face să devenim un vulcan de emoții clocotinde, care poate exploda în orice secundă sau care nu se mai oprește din a arunca în jurul său cu

lavă. Copiii sunt adesea factorii declanșatori ai exploziilor noastre de furie, dar nu ei sunt adevărata cauză a reacției noastre. Și dacă nu copiii sunt cei care ne scot din minți, atunci care să fie cauza?

Noi, mamele, am putea cugeta aici la propria noastră copilarie, la primii noștri ani (cu consecințe decisive în modelarea noastră), la acele persoane care, tot ce-i posibil, nu ne-au dăruit dragostea lor și ne-au înșelat încrederea de care am fi avut atâta nevoie. Ne putem gândi la circumstanțele în care am trăit, la viața cotidiană care, câteodată, a fost obositoare și ne-a secat de puteri, la climatul stresant de care ne vedeam înconjurată. Eventual, mai putem să reflectăm și asupra relațiilor — asupra acelor pe care le întreținem, asupra celor eșuate, precum și asupra acelor la care am fi ținut, dar n-a fost să fie. Purtăm toate aceste trăiri înăuntrul nostru, ne însoțesc existența și sunt cât se poate de prezente. Chiar dacă noi, ca mame, n-am fost conștiente de influența eterogenă exercitată asupra noastră. Viața cotidiană este presărată de nenumărate „șantier” potențiale ale devenirii. Stresul de la serviciu, stresul de acasă, toate ne pretind câte ceva, iar timpul nu ne ajunge pentru a ne croi o viață cât de cât fericită. Cum să învingem toate aceste piedici, cum să ne descurcăm cu atâtea griji și cum să ne mai satisfacem și propriile noastre nevoi, ca să nu mai pomenim de sarcina de a ne ocupa și de nevoile altora?

Așa-i, în realitate, nu-i întotdeauna ușor să realizăm acest tur de forță. Și este de la sine înțeles că nu reușim să le facem pe toate, că, prin forța lucrurilor, unele dintre îndatoriri rămân neglijate. Vestea bună sună așa: e în regulă, așa e viața! Ne așterne dinainte mereu alte provocări, așa, dintr-un foc, luându-ne prin surprindere, ca să pășim mai departe însoțite de ele și să ne putem reinventa neîncetat, să cercetăm mereu tot ceea ce-i nou și să păstrăm ceea ce-i vechi, dacă ne este de folos, ori să-l lepădăm, dacă nu mai este compatibil cu prezentul pe care dorim să-l croim. Ce se întâmplă însă dacă lucrurile o iau razna? Ce se întâmplă când

„șantierelor“ din viața noastră au devenit prea numeroase sau când cerințele rezultate par a ne depăși forțele? Și ce-i de făcut când acest fapt se repercutează în mod negativ asupra relațiilor noastre cu alți oameni pe care am vrea să-i știm aproape? Sau când, din cauza stresului, nu putem să ne mai purtăm în chip afectuos? Căci, dacă momentele de tensiune devin frecvente, acestea atrag negreșit după sine o alterare a relației.

Acum, vestea proastă: indiferent dacă ne simțim sau nu victimele împrejurărilor, situația tot nu se schimbă. Dacă dorim să ne trăim viața la un nivel cât mai conștient, trebuie să ne modelăm¹ existența în mod creator. Realizarea acestui obiectiv necesită autonomie în decizii (în lb. engl.: *empowerment*). Și curaj, mult curaj. Și iubire. Aceste lucruri trebuie să le purtăm în noi, să le facem parte a noastră și, în cursul existenței, să ne întrebăm în permanență: Cum vrem să fim în *clipa de față*? Ne place ceea ce tocmai facem? Cum vrem să trăim? Mergem oare în direcția cea bună? Ceea ce tocmai suntem pe cale să întreprindem este oare în concordanță cu viziunea noastră asupra vieții? Iar dacă nu-i așa, ce putem face acum, pe loc pentru a schimba mersul lucrurilor, pentru ca acțiunile noastre să devină din nou compatibile cu perspectiva noastră existențială? Trebuie să avem curajul de a iniția o dezbatere interioară, de a intra într-o negociere, pe care să o abordăm cu toată încrederea și care să fie orientată către soluții convenabile nouă, potrivite individualității noastre și care să ne ofere soluții satisfăcătoare.

Dacă mergem pe firul acestei idei, vom constata că toate sarcinile împovărătoare și evenimentele neplăcute petrecute în trecutul nostru, la fel ca și împrejurările actuale, reprezintă realitatea noastră anterioară și actuală, pe care — cu toate acestea — o putem controla, cu condiția să ne luăm soarta în propriile mâini. Sau tocmai grație acestui fapt. Viața ne invită să ne implicăm activ în desfășurările ei, nu să-i suferim consecințele la modul pasiv.

Autodeterminarea n-are sorți de izbândă dacă ne proiectăm în lumea exterioară nouă, încercând să punem ordine în acele chestiuni ce țin de alții și care — la o privire mai atentă — nici nu ne privesc și depășesc oricum posibilitățile noastre. Aceste lucruri ne scapă de sub control. Încăpățânarea de a ne ocupa de ele ne îndepărtează de interesele noastre, precum și de cele ale apropiaților noștri: „Îți urez să ai capacitatea de a schimba ceea ce-ți stă în puteri. Îți mai urez și să ai răbdarea de a îndura ceea ce n-ai putința să schimbi. Și-ți mai doresc să dobândești înțelepciunea de a face distincția între cele posibile și cele imposibile“. Oricare va fi fost acel om deștept² care a glăsuț astfel, mare dreptate a avut.

Acest lucru ne face să revenim la voi și la copiii voștri cu întrebarea: Ce vă stă în puteri să întreprindeți *aici, acum și în ziua de azi* pentru a vă apleca mai des cu tandrețe asupra lor? Cum vă puteți detensiona, în genere, și cum ați putea ajunge în stadiul în care acei stimuli ce anterior vă scoteau din minți să nu vă mai poată afecta, așa încât să reacționați cu calm la provocările lor? Deoarece, în felul acesta, nu vă mai împotriviți realității, ci gestionați relația cu aceasta.

Ce vă stă în puteri să întreprindeți aici, acum și în ziua de azi pentru a vă apleca mai des cu tandrețe asupra copiilor?

În acest scop ar trebui să vă alimentați rezervorul de resurse (psihice) personale cu informații și deprinderi care vă pot fi de ajutor chiar și în condiții de stres, făcându-vă să vedeți situația mai limpede și să nu pierdeți „legătura de atașament“ cu voi însevă ori să o restabiliți, chiar și atunci când nivelul grijilor a crescut alarmant, aproape să

vă sugrume. E necesar să puteți aprecia ce se întâmplă cu voi: Când nu mai acționați în mod conștient? Ce demonstrează crizele voastre de furie? Pentru dobândirea stăpânirii de sine aveți nevoie de exerciții și de meditație și, treptat, selectându-vă impulsurile potrivite vouă, să reușiți a vă găsi echilibrul înainte ca valul

emoțiilor să vă copleșească. În acest scop trebuie să vă aplecați asupra corpului și percepțiilor voastre corporale. Și veți simți că în voi se schimbă ceva, că deprinderea are efect și funcționează — la început o veți simți ca pe ceva străin, apoi, ca pe ceva benefic.

Nu-i de mirare că multor părinți le vine greu să „intre pe frecvența“ propriului copil și să stabilească cu el un atașament viabil și de durată: atunci când nu ne simțim noi însene, pierzând legătura cu sinele nostru, cum am putea intra în rezonanță cu altcineva? Odată ce ne-am pierdut busola interioară, cum am fi în stare să ne îndrumăm copiii? Cum am putea să ținem cont de ei, când noi însene am pierdut legătura cu propriile noastre simțăminte? De aceea trebuie să luați act de persoana voastră, să vă regăsiți busola și să vă ascultați nevoile interioare dacă vreți să trăiți o experiență parentală conștientă și autentică. Pentru a fi mulțumite și fericite în relația cu sinele vostru și cu cel al copiilor voștri, ca și pentru a permite operarea unor schimbări profunde în aceste relații, sunteți chemate să vă înscrieți pe o captivantă traiectorie introspectivă. Ca să duceți la îndeplinire această misiune, se cere să priviți în afară, cu condiția să vă raportați, în permanență, exterioritatea la datele voastre lăuntrice, cu scopul de a intra într-un proces prudent și lucid de negociere cu realitatea mediului. „The way out is the way in“³, ne spune Byron Katie, creatoarea și fondatoarea metodei „The Work“ („Travaliul cu sine“), idee cu care și noi suntem de acord: soluția se află înăuntrul nostru. În voi, în sinele vostru. În acest scop veți privi dincolo de „eul“ vostru, de fațada reprezentată de acesta.

Dacă reușiți, chiar și în condiții de stres, să vă stăpâniți furia și alte emoții violente și să vă regăsiți drumul către voi însevă, experiența vă va oferi un teren bogat și fertil pentru clădirea unei relații benefice cu voi și cu copilul vostru. Atât emoțiile sale, cât și ale voastre nu vă vor mai cuprinde întru totul, nu vă vor mai zgâlțâi ca un val care vine să vă măture cu forța sa, dar nici nu

veți mai ignora comoția produsă, înlăturând-o, pur și simplu, din gândurile voastre. Mai mult decât atât, luați act de existența ei, o măsurați și o urmăriți, precum un surfer care vine în întâmpinarea talazului, își adună tot curajul și plutește pe creasta lui, pe cât de bine se pricepe. La fel, voi veți lua act de prezența anxietății și veți opta în favoarea iubirii. Mereu și mereu.

Calea către răspunsurile personale va fi, mai curând, o potecă făcută de jivine decât un drum întins și fără hârtoape. N-are scurtături, în schimb, e plină de poticniri. În final, acea cărare vă va purta către voi și va stabili o legătură consonantă cu voi însevă; vă va duce într-un loc de unde veți găsi forța să comunicați afectuos cu ceilalți. Veți deveni un far dătător de siguranță și de sens, așa cum v-ați dori să fiți pentru copilul vostru. Fiți mândre atunci când depășiți fiecare etapă parcursă și fiți sigure că acel copil al vostru reprezintă cu mult mai mult decât ați putea voi să intuiți. Această carte intenționează să vă însoțească pe o porțiune a drumului inițiativ.

GESTIONAREA TIMPULUI: CUM SĂ VĂ CLĂDIȚI O VIAȚĂ (MAI) CONȘTIENTĂ DE SINE

Vorbește-ne despre copii

Iar o femeie care purta un prunc în brațe spuse: „Vorbește-ne despre Copii“.

Și el glăsui:

„Copiii voștri nu sunt copiii voștri.

Ei sunt fiii și fiicele dorului Vieții de ea însăși îndrăgostită.

Ei vin prin voi, dar nu din voi
 Și, deși sunt cu voi, ei nu sunt ai voștri.
 Puteți să le dați dragostea, nu însă și gândurile voastre,
 Fiindcă ei au gândurile lor.
 Le puteți găzdui trupul, dar nu și sufletul,
 Fiindcă sufletele lor locuiesc în casa zilei de mâine, pe
 care voi nu o puteți vizita nici chiar în vis.
 Puteți năzui să fiți ca ei, dar nu căutați să-i faceți ase-
 menea vouă,
 Pentru că viața nu merge înapoi, nici nu zăbovește în
 ziua de ieri.
 Voi sunteți arcul din care copiii voștri, ca niște săgeți
 vii, sunt azvârliți
 Pe drumul nesfârșirii. Arcașul vede ținta și cu puterea
 Lui vă încordează, astfel ca săgețile-i să poată zbura iute
 și departe.
 Și puterea voastră, prin mâna Arcașului, să vă aducă
 bucurie,
 Căci, precum El iubește săgeata călătoare, tot la fel
 iubește și arcul cel statornic“.

Kahlil Gibran⁴

Toate sunt bune și frumoase, totul sună atât de poetic, încât ne
 vine a scăpa o exclamație entuziastă: „Da, chiar așa-i, asta voiam
 și eu“. Dar să fim cinstite: Cum merge treaba cu valul emoțiilor
 care vă ia cu el? Și cum le puteți controla? Cum veți izbuti să le
 gestionați, să vă confrunțați *cu ele* — în loc să le evitați, așa cum
 ați fost, poate, învățate și cum ați procedat vreme îndelungată?
 În momentul de față am putea să enumerăm o serie de metode,
 câteva așa-zise puncte de sprijin sau un plan de călătorie, cu aju-
 torul cărora veți merge direct și în linie dreaptă, pornind din
 punctul A ca să ajungeți în punctul B, iar acolo, pasămite, vă

vor aștepta numai lucruri minunate. Am putea proceda în felul acesta, prefăcându-ne că ar exista soluții simple, aplicabile tuturor. Însă, în felul acesta, cartea v-ar înșira minciuni.

Navigând pe internet în căutare de răspunsuri, veți găsi numeroase sfaturi pentru gestionarea momentelor de stres. Când vă dați seama că sunteți pe punctul de a țipa — iar această presimțire a devenit un fel de «artă», căci majoritatea nu mai observă din timp acest amănunt —, ați putea, spre exemplu, să descoperiți cinci sau chiar zece modalități diferite de exteriorizare. În caz că metoda dă rezultate și vă percepeți la timp pornirea mâni-oasă, „rezistați” emoției; aceasta trece retrăgându-se, iar criza se încheie cu bine. Felicitări din toată inima! Nu cunoaștem însă nicio mamă la care lucrurile să se fi petrecut după acest tipic. Dimpotrivă, în investigațiile noastre am dat peste o mulțime de mame extenuate, care se simțeau ca niște perdante, fiindcă tocmai *acel* lucru nu le reușea. Nu erau în stare să pună în practică acele sfaturi, atât de simple și de plauzibile, în teorie. Și nici n-aveau habar cum pot accede la stadiul în care să fie conștiente de mecanismul prin care urcă mânia în ele și, mai cu seamă, să-și conștientizeze accesul de furie *anterior* momentului în care aceasta se dezlănțuie. Aceste mame ori nu simt nimic, ori simt totul, adică prea mult, în exces.

Puteți, dacă sunteți mame, să utilizați metoda cu număratul oilor, simțind în același timp cum vă cuprinde furia, dar *nu* veți face *nimic* ca să o înlăturați. Minunat, nu? Experiența demonstrează că majoritatea oamenilor care reușesc să numere oile se concentrează asupra succesiunii corecte a cifrelor și nici pe departe asupra reacțiilor din propriul lor corp. În felul acesta nu se va stabili niciun contact cu sine, ci vom obține numai o *deplasare* a soluției: inițial, rezolvarea necorespunzătoare a episodului de furie ar fi constat în a țipa; acum vi se propune metoda număratului. Ambele procedee n-au nimic în comun cu exigența

stabilirii unui contact cu voi însevă și, în consecință, ambele procedee nu reprezintă niște strategii utile de gestionare a emoțiilor. Și într-o variantă, și în cealaltă, rămâneți blocate într-un comportament de evitare, fiindcă luptați împotriva unui fapt deja *existent*. În felul acesta nu veți asimila o metodă constructivă de gestionare a emoțiilor, nici nu veți putea descifra semnalul transmis de accesul de mânie. În mod analog, veți servi copilului vostru un contraexemplu despre felul cum nu ar trebui să-și *gestioneze* sentimentele, adică o simplă cale de a le marginaliza.

Suntem convinse că este necesar să ne cunoaștem mai bine pe noi înșene și să fim în contact cu corpul nostru, cu senzațiile înregistrate și cu voința noastră (inclusiv să operăm ajustări comportamentale corespunzătoare), pentru a fi mai detensionate *pe termen lung*, adică pentru a duce o existență mai fericită. Este nevoie să alcătuim un „inventar“, un opis al faptelor de viață. A nu se înțelege că-i vorba de o cosmetizare, ca apoi să mai ascundem câte ceva sub preș, ci este obligatoriu să întocmim unul *pe cinstite*. Aici ceva nu merge, e de-a curmezișul. Dacă n-ar fi așa, am fi cu desăvârșire conștiente, stăpâne pe noi și n-am țipa și nici n-am opta pentru alte strategii distructive spre a gestiona, într-un mod mai curând greșit decât corect, emoțiile neplăcute. Și chiar dacă nu vom deveni niște iluminate cu toatele, odihnindu-ne întru armonie cu sinele — ceea ce, cinstit vorbind, ni se va părea că aduce mai curând a viziune stearpă, când ne referim la relația atât de vie și captivantă pe care ne-o procură copiii noștri —, totuși este avantajos să dăm la o parte vechea carapace a comportamentului rigid, dacă aceasta împiedică libera noastră evoluție.

Buna „educație“ nu se recunoaște în purtarea copiilor, ci în cea a părinților. Dacă veți căuta în paginile acestei cărți trucuri și tehnici pentru a induce schimbări comportamentale copilului vostru, veți fi dezamăgite.

Buna „educație“ nu se recunoaște în purtarea copiilor, ci în cea a părinților

Copilul vostru *este* deja o entitate bine clădită. Poate că nu întotdeauna așa cum v-ați fi dorit-o voi, însă, din fericire, nu aceasta este cheia problemei. Noi, adulții, suntem cei care trebuie să *evoluăm* în permanență. Ca să devenim întregi. Desăvârșirea prin întregire este chiar semnificația exemplului următor. Un *parenting* conștient te aduce în miezul ființei tale, dar nu-l îndepărtează pe copil de propria sa esență.

Atunci când apar copiii în viața noastră, începe periplul nostru în lumea responsabilităților parentale. Vom avea parte de o mulțime de situații în cursul cărora vom pendula între rațiune și emoție. Cum să reacționăm în fața situațiilor ivite? Ce decizii să luăm? Ce înseamnă „corect“ în ziua de astăzi? Ce trebuie, ce-ar trebui, ce se poate și ce nu? În acest context este esențial pentru părinți să rețină următoarea aserțiune: copilul lor nu este un „mini-eu“, adică o versiune a voastră în miniatură, ci o făptură cu trăsături individuale, cu propriul său spirit și înzestrat cu personalitatea sa specifică. De aceea, se impune să vă delimitați în chip conștient propria voastră personalitate de aceea a copilului, dar și să distingeți între personalitățile copiilor voștri. Copiii noștri nu ne aparțin! Nu sunt proprietatea noastră. După ce ne-am imprimat adânc în cuget aceste adevăruri, ne va fi permis să-i călăuzim, însă potrivit nevoilor *acestora*, fără a încerca să-i modelăm sau să-i cârmim într-o direcție corespunzătoare nevoilor pe care *noi* credem că le-ar avea⁵.

Majoritatea părinților vor „ce-i mai bun“ pentru copiii lor. Și chiar dacă suntem convinse de faptul că, din păcate, unii părinți nu sunt de această părere, ne adresăm în rândurile următoare aceluia care împărtășesc în mod onest năzuința de a le dori tot binele. De aceea, rețineți următoarele: dacă ne străduim să asigurăm, într-un fel sau altul, copiilor noștri tot ce-i mai bun (din punctul nostru de vedere), se poate întâmpla ca, în cursul procesului educativ, să pierdem ceva din vedere, și anume dreptul

copiilor de a fi ei înșiși, oameni cu personalitate *proprie*. E vorba deci despre dreptul lor de a duce o viață în concordanță cu spiritul și identitatea personale.

Dacă vrem să ne ghidăm copiii în mod afectuos și conștient pe calea *lor*, se cuvine să scrutăm mai adânc. Altfel rămânem la suprafața lucrurilor. În acest ultim caz, ceea ce *noi* trebuie să modificăm, pentru a asigura o îndrumare de calitate, precum și o relație reușită mamă-copil, ne va scăpa din vedere, ca să nu mai vorbim de imposibilitatea de a opera o corectare eficientă a comportamentului. De-abia când veți cunoaște în chip pozitiv ce și cine vă împiedică să trăiți și să iubiți în felul în care socotiți voi că-i bine, de-abia atunci veți putea să vă consacrați despovărării de griji. Toate aceste considerații țintesc, în final, să vă aducă în situația de a acționa de o manieră pragmatică, pașnică și bazată pe încredere.

Să examinăm mai întâi ce vă stresează și unde faceți risipă de energie. Și fiindcă voi, după ce ați reflectat asupra cauzelor producătoare de stres, vă veți afla în curând în prezența copiilor voștri, care fac mizerie în bucătărie, care vă fac să pierdeți două ore ca să-i adormiți sau care mânjesc podeaua cu întregul tub de gel, am vrea să vă prevenim în legătură cu un lucru important: faptul că vă merge așa cum vă merge, că vă comportați la stres așa cum vă comportați n-are nimic de a face cu copiii voștri. Pozna copilului e poate picătura care umple paharul, dar faptul că, anterior, paharul se umpluse până la buză cade în răspunderea voastră. Prin urmare, sarcina voastră, în calitate de mame, nu este să vă schimbați copiii, ca să intre în schemele voastre. Atunci la ce să fiți atente? Unde să interveniți? Ce să cercetați? De pildă, ideile voastre despre dragoste, reprezentările voastre despre fericire și despre „ce se cade și ce nu“, exigențele pe care vi le impuneți față de persoana voastră și pretențiile față de ceilalți, ce reprezintă în mintea voastră noțiunea de „succes“, care e situația voastră

profesională, cum vă gestionați timpul, precum și relațiile voastre cu anturajul, în genere. De-abia atunci veți putea afla ce schimbări trebuie să operați în viața voastră ca să puteți respira ușurate. Cum arată mulțimea de îndatoriri ce vă incumbă? Și oare chiar *trebuie* să faceți absolut toate aceste lucruri?

Depinde de voi să abordați în chip activ tot ceea ce vă secătuește de energie, tot ceea ce vă face să rămâneți fără resursele necesare pentru a reacționa cu moderație atunci când veți fi confruntate cu următorul acces de furie din partea copiilor voștri. Ca să nu faceți din țânțar armăsar. Fiind lucruri imposibil de preîntâmpinat, puteți aduce în reflecțiile voastre și subiecte precum frica față de nou și față de lucruri neștiute — ideea e cum să vă confrunțați cu aceste lucruri fără să vă pierdeți controlul.

Faptul că nu toate pot fi schimbate, acesta e lucru știut. Și sunt multe lucrurile de acest fel. Însă acele circumstanțe ce (momentan) nu pot fi schimbate trebuie tratate după principiul: „Da, asta e! Cumva mă voi descurca eu!” Deci ideea este să acceptați în chip conștient aceste provocări incontestabile.

O existență clădită în chip conștient necesită, înainte de toate, o întrebare pe care trebuie să v-o puneți în permanență: Cum *vreți* să trăiți? Iar a răspunde la această întrebare în mod onest și rațional poate fi într-adevăr dificil. Nu în ultimul rând, și din cauza faptului că multora dintre noi, încă din zorii copilăriei noastre, voința ne-a fost „desființată” printr-o serie succesivă de presiuni. În spatele acestei acțiuni nu s-a aflat vreo intenție rea, ea s-a datorat educației specifice practicate în ultimele decenii. În calitate de mame, sunteți totuși chemate să vă redescoperiți voința, ținând în același timp cont de cea a copiilor voștri. „A le respecta voința” nu înseamnă să vă luați orbește după poftele lor sau ale altora. Ne referim aici la capacitatea de a tolera o voință străină, de a o accepta și de a lăsa lucrurile „în voia lor” atunci când această voință străină nu coincide cu propria voastră voință.

Suntem conștiente de faptul că am înfățișat, cu acest prilej, un tablou în mare, cu caracter general. Dar am rămâne la suprafața lucrurilor dacă, în cartea de față, v-am recomanda trucuri și tehnici pe care le-ați putea aplica în caz de stres. Deoarece, pe această cale, nu obținem schimbări profunde. Acestea necesită o scrutare lăuntrică și o confruntare cu sine. Prin acest tip de confruntare, ar urma să vă vedeți așa cum sunteți în realitate și să meditați la modul în care vă comportați: „Ce fac aici? Vreau oare să fiu așa? Cum mă comport? De ce ne vine atât de greu să schimbăm ceva din felul nostru de a fi? Cum am putea să acționăm dacă ne eliberăm de angoasă? Care e prețul pe care trebuie să-l plătim după ce renunțăm la așteptări? Suntem oare, într-adevăr, pregătite să facem acest pas?” Această dezbatere interioară e necesară pentru a prelua răspunderea asupra persoanei voastre, precum și asupra acțiunilor voastre, dar și pentru a lua noi decizii. Mai e nevoie și de o perspectivă curajoasă asupra mediului în care ne mișcăm, ca să putem pricepe cine sau ce ne-a modelat ori pervertit (și ca să putem gestiona acele lucruri). Aceasta presupune că trebuie să încetați a idealiza trecutul, fiind necesar să identificați consecințele cu efect durabil, de până în zilele noastre, rezultate din evenimentele și experiențele trăite și să constatați în ce fel convingerile împărtășite în familiile voastre sau dominante în trecut, care erau atunci considerate „normale”, acum nu vă mai sunt deloc prielnice.

Dacă, atunci când ne confruntăm cu furia sau cu alte emoții neplăcute, rămânem la o înțelegere superficială, nu cercetăm mai adânc sau folosim metode rigide, care, pasămite, ar fi general valabile, noi vom funcționa mai departe „pe pilot automat”. Nu facem decât să optăm pentru o altă strategie, să apucăm pe o altă rută, fără să schimbăm nimic în interiorul nostru. Iar în cazul acesta nu suntem noi însene cele care-și stabilesc, prin proprie voință, parcursul pe termen lung, ci dăm ascultare vocii amabile

difuzate de GPS. Oricât de laudabile am găsi momentele când mamele țopăie, cântă sau numără de-a-ndărătelea de la zece când încearcă să facă rabat de la odihnă — și credeți-ne că le-am încercat, și noi, pe toate —, suntem ferm convinse că este necesară o examinare unitară a condițiilor voastre de viață, pentru a vă trăi, la modul conștient, maternitatea și feminitatea. Și pentru a vă simți împlinite!

În paginile acestei cărți vă așteaptă două feluri de lucruri. În primul rând, vom examina situațiile care aduc la suprafață episoade de furie maternă și alte sentimente dezagreabile. Vrem să vă oferim anumite impulsuri pe care, treptat, voi le veți putea transforma în deprinderi și care sunt capabile să vă furnizeze un sprijin în situațiile dificile. Vă punem la dispoziție, ca să zicem așa, un instrumentar, însă operatorul care le mănuieste rămâneți tot voi. Îndemnurile noastre vor conține instrucțiuni pentru tehnici de meditație și alte adjuvante utile, cu ajutorul cărora veți reuși să vă restabiliți legătura cu propriul vostru corp. E tocmai primul lucru care se pierde în caz de stres. Apoi mai e nevoie de o frână și de o resetare a trecutului până ce reușiți să rămâneți centrate pe prezent.

În al doilea rând, vom trata acele subiecte amintite anterior: condițiile voastre de viață și, în primul rând, rețelele voastre de relaționare. Ne vom îndrepta apoi atenția asupra trăirilor și oamenilor care au avut un impact asupra voastră, întrebându-ne dacă nu cumva în zona aceea s-ar afla anumite răspunsuri căutate de voi. E dificil să vă tratați copiii cu calm în condiții de stres, mai ales dacă reminiscențele infantile din voi țipă mai tare decât propriii voștri copii. Trăirile traumatice dure, petrecute pe vremea primei voastre copilării, se implantează adânc în memorie, nu revin cu ușurință la suprafață, dar nici nu pier din amintire. Și tocmai în conviețuirea cu cei mici apar acei numeroși declanșatori, capabili să actualizeze asemenea impresii. Vom mai arunca o lumină și asupra relațiilor voastre actuale. În ce împrejurări v-ați