

LBRIS

We know
books

Zen Parenting

Copyright © 2022 by Cathy Cassani Adams

This edition published by arrangement with HachetteGo, an imprint of Perseus Books, LLC, a subsidiary of Hachette Book Group, Inc., New York, New York, USA. All rights reserved.

Copyright © 2022 Editura For You

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You.

Reproducerea integrală sau parțială,
sub orice formă, a textului din această carte este posibilă
numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Eduard Gabriel Barbu

Tehnoredactare și design copertă: Stelian Bigan

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ADAMS, CATHY CASSANI

Parenting Zen: cum să avem grijă de noi înșine și de copii

într-o lume imprevizibilă / Cathy Cassani Adams; trad. din lb. engleză

de Ana-Maria Datcu. - București: For You, 2024

ISBN 978-606-639-604-2

I. Datcu, Ana-Maria (trad.)

159.9

CATHY CASSANI ADAMS, LCSW

Parenting Zen

**Cum să avem grijă de noi înșine și
de copii într-o lume imprevizibilă**

Traducere din limba engleză
de Ana-Maria Datcu

Editura  For You

simțim. Capacitatea de a naviga în lumea noastră interioară ne determină capacitatea de a ne adapta și de a găsi un sens în viață.

A Short Guide to a Happy Life și Being Perfect,
de Anna Quindlen

Ambele cărți se află pe biroul meu, amintindu-mi că ceea ce ceilalți percep ca fiind succes poate să nu fie bine pentru noi, iar ceea ce este bine pentru noi poate să nu fie înțeles de ceilalți. Ele mă ajută să-mi trăiesc cu încântare singura viață pe care o am și pe care o consider prețioasă și îmi reamintesc că frumusețea și sentimentul de sine se găsesc în lucrurile de zi cu zi.

Cuprins

Prolog / Ce este parentingul Zen?	11
Unde a început totul	18
Introducere / Aspecte fundamentale	
pentru a ne înțelege mai bine pe noi înșine,	
pe copii și lumea	25
Accentuarea demnității.....	25
Abordarea inegalității	29
Discuții despre rasă	32
Prioritizarea educației sexuale	39
Înțelegerea sexualității și a genului.....	44
Perturbarea stereotipurilor și normelor de gen	47
Valorificarea stării de bine mentale.....	58
Folosește sistemul chakrelor / Pentru a ne înțelege	
mai bine pe noi înșine, pe copii și lumea	63
De ce chakre?	63
Stabilește o intenție.....	65
Chakra 1 / Dreptul de a fi / Stabilirea fundației noastre...	71
Fundația corpului	71
De la rădăcină la înălțime.....	76
Siguranța fizică și emoțională	78
Supraviețuire și conexiune.....	80
Reînființarea rădăcinilor noastre	81

Chakra 2 / Dreptul de a simți / Creativitatea,

accesarea emoțiilor, experimentarea plăcerilor	87
Plăcerea	87
Inteligența emoțională.....	92
Creativitate și joc	97
Sexualitatea.....	101

Chakra 3 / Dreptul de a acționa / Stabilirea identității

și sentimentului de sine	109
Autonomia și călătoria eroului	109
Individuația	112
Grija față de sine	117
Energia	121
Sinele adevărat și sinele fals.....	124

Chakra 4 / Dreptul de a iubi și de a fi iubit /

Iubirea de sine și de ceilalți	128
Deschiderea inimii.....	128
Empatia	132
Comasiunea pentru sine	137
Respirația	143
Doliul	148

Chakra 5 / Dreptul de a spune și de a auzi adevărul /

Valorificarea comunicării autentice	155
Exprimarea de sine	155
Arta comunicării	158
Cuvintele sunt lucruri.....	163
Auzit și înțeles.....	165
Diferențe de învățare.....	170

Chakra 6 / Dreptul de a vedea / Experimentarea

simțurilor și a intuiției noastre	176
Cunoașterea interioară.....	176

Adevărul	180
Mindfulnessul	185
Meditația	189
Imaginația	194

Chakra 7 / Dreptul de a ști / Conectarea la ceva

mai mare decât noi înșine.....	200
Iluminarea.....	200
Interconectivitatea.....	203
Sacru și speriat	206
Devotamentul	208

Concluzie 214

Mulțumiri 219

Anexă 221

Prolog

Ce este parentingul Zen?

Încercarea de a descrie Zenul poate face ca acesta să-și piardă complet sensul. Conștienți de acest lucru, vechii maeștri spuneau pur și simplu „Zen este Zen“, ca și cum acest lucru le-ar fi oferit vreun fel de claritate discipolilor. Ceea ce știau ei este că încercarea de a defini sau de a reține semnificația Zenului ne îndepărtează și mai mult de el, iar prin reducerea lui la cuvinte nu mai este Zen, așa cum se spune și în primul capitol din *Tao Te Ching*:

„Tao este dincolo de cuvinte
și dincolo de înțelegere.
Cuvintele pot fi folosite pentru a vorbi despre el,
dar nu îl pot cuprinde.“¹

Această exprimare enigmatică arată că un termen precum Zen nu poate fi definit cu ușurință și, deși este adesea folosit pentru a descrie starea de relaxare sau liniște, acest lucru nu îi cuprinde întregul sens. Zen semnaleză *aprecierea intangibilă și paradoxală a incertitudinii vieții noastre* – și folosesc cuvântul „semnaleză“ pentru că nu oferă pași specifici sau o înțelegere absolută. Ne cere să apreciem și să îmbrățișăm ceea ce experimentăm în timp ce trăim în incertitudinea necunoașterii, ca atunci

¹ Lao Tzu, *The Tao Te Ching of Lao Tzu*, trad. Brian Browne Walker (New York: St. Martin's Press, 1995), 1.

IBDIS | We know
 când unui profesor Zen i s-a înmănat o ceașcă de ceai și a spus: „Știind că această ceașcă este fragilă și se va sparge dacă o scap, pot aprecia și mă pot bucura pe deplin de frumusețea ei în timp ce o țin cu grijă.”¹ Odată ce respectăm efemeritatea și aspectele mereu schimbătoare ale vieții, suntem suficient de prezenți pentru a curge cu ea, în loc să încercăm să o controlăm.

Zen înseamnă să fii prezent în fiecare aspect al vieții, în bucurie și în durere. Este vorba despre a observa în loc să te îndepărtezi și despre a accepta în loc să respingi. Este vorba despre a găsi valoare în ceea ce avem tendința de a eticheta „bun” și „rău” și de a aprecia umorul din citatul meu preferat de la călugărul Zen Shunryu Suzuki: „Fiecare dintre voi este perfect așa cum este... și puteți fi îmbunătățiți.”²

În filosofia tradițională chineză, simbolul yin-yang este folosit pentru a demonstra dualitatea bărbat-femeie, lumină-întuneric, pace-război. Toate caracteristicile aparent opuse sunt complementare și interdependente, fiind reprezentate de simbolul yin-yang și având un punct de culoare opusă în interiorul său. În general, yin este caracterizat ca energie interioară, feminină, liniștită și întunecată, iar yang este caracterizat ca energie exterioară, masculină, caldă și luminoasă. Acest simbol vorbește despre modul în care lumea și viața sunt compuse de forțe diferite și adesea opuse, care coexistă și chiar se completează reciproc. Forțele opuse una alteia ajung chiar să se bazeze una pe cealaltă pentru a exista; așa cum nu există umbră fără lumină, nu există moarte fără viață.

Iată de ce eu și soțul meu am ales un simbol yin-yang pentru a reprezenta podcastul nostru *Zen Parenting Radio*, deoarece dualitatea se află în centrul tuturor discuțiilor noastre. Cum putem

¹ Robert Rosenbaum, *Zen and the Heart of Psychotherapy* (New York: Routledge, 1999), 31.

² Citat în David Chadwick, *To Shine One Corner of the World: Moments with Shunryu Suzuki* (New York: Broadway Books, 2001), 3.

să îmbrățișăm ambiguitatea și natura mereu schimbătoare a vieții și să trăim totuși cu mintea și inima deschise? Chiar și sloganalul nostru original al podcastului *Zen Parenting Radio* („Un tată logic și practic și o mamă emoțională și spirituală discută despre parenting”) vorbește despre valoarea a două perspective adesea contradictorii care trăiesc în armonie.

Cuvântul „Zen” din această carte și din podcastul *Zen Parenting Radio* nu este folosit pentru a propune studiul pe viață alături de un maestru sau o cale religioasă, ci pentru că surprinde cel mai bine experiența umană incertă și în continuă schimbare. Cu o profundă considerație pentru rădăcinile sale și pentru ceea ce cuvântul încearcă să surprindă, înțelegem că suntem discipoli pe tot parcursul vieții în privința semnificației sale. Zen înseamnă evoluție atentă, iar noi facem tot ce ne stă în putință pentru a-l aborda ca pe *natura conștiinței de sine, ca pe o înțelegere mai profundă a noastră și a celorlalți, prin practică repetată și consecventă.*

Zen semnaleză și toleranța la ambiguitate și acceptarea paradoxului, cum ar fi faptul că *ne schimbăm doar când acceptăm cine suntem* sau înțelegem cum, *cu cât încercăm să controlăm mai mult, cu atât mai puțin control vom avea.* Aceste contradicții induc ceea ce Carl Jung numea „crampă mentală”, provocarea pe care o simțim când începem să ne confruntăm cu mecanismele noastre inconștiente. Jung credea și că paradoxul face mai multă dreptate necunoscutului decât ar face-o claritatea, înțelegând că paradoxul ne permite să vedem întregul prin menținerea tensiunii contrariilor.

Adevărul se află întotdeauna undeva la mijloc, iar paradoxul ne protejează de a crede că avem toate răspunsurile, amintindu-ne cât de multe lucruri pot fi adevărate în același timp. Observăm frumusețea în mijlocul durerii, luăm lucrurile în serios în timp ce râdem de absurditate. Astfel, ne vedem și înțelegem mai clar

pe noi înșine, apoi ne vedem și înțelegem mai bine partenerul de viață și copiii, cu o minte mai deschisă.

Este paradoxal și faptul că, dacă începi să te numești „părinte Zen“, deja ai pierdut ideea. Cuvântul este cel mai bine folosit pentru a ne ajuta să luăm distanță și să observăm mai degrabă, nu să definim cine suntem. Nu este o etichetă sau un mod prescriptiv de a fi părinte, ci o dorință de a rămâne prezent în ceea ce se întâmplă și de a ne implica în viață așa cum este ea. Autorul spiritual Richard Rohr explică această implicare umană în trei etape ciclice – *ordine*, *dezordine* și *reordonare* –, iar parentingul poate fi explicat și experimentat în același mod.

Singurul lucru pe care se poate conta pe tot parcursul parentingului este schimbarea: tocmai când înțelegem experiența copilului nostru sau îi cumpărăm hainele de mărimea potrivită, el se schimbă și crește. Tocmai când ne simțim confortabili cu problemele obișnuite ale vieții, lumea se confruntă cu o pandemie globală. A fi capabil să fii părinte și să trăiești bine necesită dorința de a te simți confortabil cu dezordinea și incertitudinea și, chiar mai mult, dorința de a fi introspectiv și creativ pentru a găsi din nou ordinea.

Parentingul Zen ne cere să ne asumăm responsabilitatea pentru energia noastră, astfel încât să ne ocupăm de noi înșine și de copii în timpul prezent. Este un angajament față de o practică imperfectă de autocunoaștere continuă, astfel încât să ne manifestăm în cel mai autentic și mai conștient mod. În locul unei vieți regizate, Zen este experiența de la un moment la altul a ceea ce avem în fața noastră. Renunțăm la așteptările noastre și acționăm chiar acum.

Sloganul de la podcastul nostru *Zen Parenting Radio* vine de la dr. Dan Siegel¹: „Cel mai bun predictor al stării de bine a

¹ Autorul cărților *Creierul copilului tău*, *Intraconectați* și *Conștientă deplină în 21 de zile*, traduceri în limba română apărute la Editura For you. (n.ed.)

unui copil este înțelegerea de sine a părinților.“ Pentru a crește bine un copil, cel mai important este să ne creștem pe noi înșine, în primul rând, și să recunoaștem energia pe care o aducem în fiecare situație, să fim clari cu privire la „de ce“-ul din spatele tuturor așteptărilor pe care le avem de la copii.

Aceasta înseamnă că totul începe cu noi: de ce credem ceea ce credem, de ce spunem ceea ce spunem și cât de bine vedem și înțelegem poveștile care stau în spatele sentimentelor și acțiunilor noastre. În loc să ne uităm la copiii noștri și să le cerem să joace viața pe care noi am coregrafiat-o, hai să ne uităm mai întâi la noi înșine și ne dăm seama de unde ne-a venit coregrafia.

Este posibil să perpetuăm convingeri care le-au fost impuse bunicilor noștri, părinților, apoi nouă – un ciclu continuu de așteptări neexaminate. Este posibil să păstrăm un anumit mod de viață sau de gândire care, de fapt, nu mai este relevant în acest timp și loc. Sau facem alegeri și luăm decizii pentru a-i mulțumi pe oameni care nu mai sunt aici sau urmărim în mod constant un vis care nu a fost niciodată al nostru.

Conștienta de sine înseamnă să observăm orice scenariu care ne-a fost transmis de familie, religie sau societate și să ne întrebăm dacă funcționează pentru noi. Este posibil să fi avut o intenție bună sau să fi fost necesar pentru o anumită perioadă de timp, dar poate că ne sufocă sau ne face rău în prezent. E posibil să ne afecteze și parteneriatele sau să ne deconecteze de copiii noștri.

Durerea și lupta sunt apeluri la trezire, oportunități de a ne deschide și de a ne da seama cum să ne recompunem într-un mod autentic, de a elibera părțile care ne-au fost impuse și de a descoperi părțile pe care le-am ascuns în siguranță. Este un proces continuu, nu o experiență unică, iar noi începem să îl experimentăm și să îl acceptăm ca fiind fluxul și refluxul natural al vieții. În loc să ne agățăm prea strâns, ne antrenăm în a slăbi strânsoarea și a extinde ceea ce concepem ca fiind posibil.

Parentingul Zen înseamnă smerenie și o perspectivă mai largă, care se referă mai puțin la răspunsuri și mai mult la trăirea întrebărilor. Ne cere să ne onorăm și să ne accesăm toate emoțiile, să știm că toate joacă un rol în a ne îndruma acolo unde trebuie să mergem. Învățăm că există putere în vulnerabilitate și că este necesar să ne simțim confortabil cu ceea ce este inconfortabil. Această acceptare ne elimină nevoia de a fi defensivi sau perfecți și ne permite să ne deschidem spre ascultare și învățare.

Inevitabil, vom face greșeli, iar creșterea și înțelepciunea vin din capacitatea noastră de a ne accepta umanitatea și de a face ajustări pe parcurs. Viața este inerent imprevizibilă. Cu toții vom suferi dezamăgiri și durere, dar putem avea încredere în capacitatea noastră naturală de a ne folosi puterile innăscute și de a rezista, de a ne simți ca parte a ceva mai mare în timp ce ne descurcăm cu ceea ce este dificil.

Mulți dintre pacienții mei au dobândit toate lucrurile pe care credeau că și le doresc – căsătorie, copii, casă, muncă –, totuși se simt profund nefericiți și singuri. Trăiesc cu alți oameni și petrec timp în încăperi aglomerate, dar tot se simt însingurați. De ce? Pentru că sunt deconectați de ei înșiși, iar viața lor exterioară nu se potrivește cu dorințele lor. Ei simt mai degrabă presiunea obligației decât oportunitatea de a alege. A fi părinte în acest stil creează un ciclu de deconectare, care perturbă modul în care ne experimentăm copiii și modul în care copiii noștri ne vor experimenta inevitabil.

Cunoașterea de sine, care duce la acceptare, este ceea ce căutăm mereu prin găurile și golurile pe care încercăm să le umplem. Imaginile fericite de pe Instagram sunt pline de plăceri exterioare și de lucruri pe care suntem învățați să le dorim: bani, vacanțe, haine, frumusețe. Da, asemenea lucruri pot fi plăcute, dar ele se transformă într-o groapă fără fund, căci mereu vom dori și mai mult. Pacea și mulțumirea depind de o investigație internă și de o practică individuală, care duc la acceptarea de sine.

Abia așa putem observa și potoli banda de autocritici și de acei „ar trebui“ din mintea noastră, astfel încât să putem rămâne în prezent și să conducem din interiorul nostru, mai intuitiv. Practicarea autocunoașterii ne readuce la cine suntem și ne dezvoltă empatia și înțelegerea celorlalți, un proces continuu care ne atrage mai aproape de centru.

Odată ce am experimentat cum este să renunțăm la așteptări, presiuni și falsitate, le putem oferi această libertate și copiilor noștri, permițându-le să se dezvolte cu un sentiment de sine în care nu trebuie să învețe toate lucrurile de care noi încercăm să ne dezvățăm. Îi putem ajuta să se bazeze pe sentimentul de scop și de apartenență, astfel încât să trăiască având încredere în ei înșiși și în lume.

Această carte este pentru tine, ca să poți experimenta bucuria care este dreptul tău din naștere și să răspunzi la întrebarea lui Mary Oliver: „Spune-mi, ce ai de gând să faci cu singura ta viață sălbatică și prețioasă?”¹

A-ți cunoaște și a-ți trăi răspunsul tău te împiedică să le dai copiilor tăi un răspuns care nu le este potrivit. Vei ști cine ești și îți vei lăsa copiii să devină liber cine sunt ei. Relația ta cu ei va fi mai degrabă despre sprijin și acceptare decât despre așteptări sociale.

Parentingul Zen înseamnă reîncadrarea experiențelor noastre personale și parentale. Este o interogare personală și o practică pas cu pas pentru a ne localiza pe noi înșine, astfel încât să putem fi aici, acum. Aici este singurul loc în care copiii noștri ne pot simți; prezentul este singurul lucru real.

¹ Mary Oliver, „The Summer Day“, în *New and Selected Poems*, vol. 1 (Boston: Beacon Press, 1992), versurile 18–19.

Unde a început totul

Era anul 1998 și o urmăream pe Madonna vorbind despre albumul *Ray of Light*, care tocmai fusese lansat. Spunea că melodiile erau despre transformarea ei spirituală, o evoluție a sunetului ei care i-a dat un scop și o perspectivă despre cine este și ce a vrut să o învețe pe fiica ei.

Nu aveam copii încă și nu eram căsătorită, dar am dat din cap ca și cum aș fi auzit ceva ce știam deja. Trebuie să ne cunoaștem pe noi înșine dacă vrem să trăim și să fim părinți în mod eficient; nu putem împărtăși ceea ce nu am realizat sau practicat noi înșine. Poate că știam acest lucru intuitiv sau poate că toate cărțile de autoajutorare citite începuseră să dea roade în mine. Am citit prima mea carte de Wayne Dyer¹ la sfârșitul adolescenței, iar de atunci am fost atrasă gravitațional de cărțile de autoajutorare și psihologie pozitivă. Dar, în cel mai bun caz, foloseam informațiile ca pe o soluție rapidă, iar în cel mai rău caz, dobândeam cunoștințe spirituale pentru a mă simți specială. Era doar o experiență de suprafață cu conștiința și principiile universale. Îmi plăcea cum se simțea și cum suna, dar nu trăiam ceea ce știam.

Apoi, o serie de evenimente care mi-au schimbat viața, inclusiv atacul de cord și boala cronică a tatălui meu, căsătoria și, în cele din urmă, nașterea primului meu copil, m-au împins spre un disconfort profund. Ceea ce funcționase dintotdeauna nu mai funcționa, iar acest lucru a dus la o criză de identitate și la sentimentul accentuat de sindrom al impostorului. Mă simțeam tot mai deprimată și mai anxioasă – atât de mult, încât eram dispusă să renunț la tot pentru pace. A fost momentul

¹ Autorul cărților *Fericirea este Calea*, *Trăiește-ți scopul* și *Tu ești ceea ce gândești*, traduceri în limba română apărute la Editura For You. (n.ed.)

meu de Madonna *Ray of Light*: a trebuit să desființez structurile pe care mă bazam pentru a descoperi un mod de a fi autentică.

Unii se referă la acest lucru ca la „noaptea întunecată a sufletului“, dar, din păcate, se extinde dincolo de o simplă noapte. Este o scufundare profundă într-un nou mod de a vedea lucrurile când vechile căi nu mai funcționează, o reevaluare a ceea ce este cel mai important. La vremea respectivă, am socotit-o „reglare de conturi personală“, reconciliere a durerii care fusese negată sau reprimată și o dezvățare de lucruri care nu mai funcționau pentru mine.

Cel mai bun mod în care pot descrie primii doi ani ai acestui proces este „câh“. Viața neexaminată mi s-a părut o cale mult mai ușoară, iar eu mă întrebam adesea ce naiba făceam. Confruntarea cu adevărul despre orice poate fi dureroasă și dificilă, iar eu mă întrebam constant dacă merită să merg pe calea mai puțin străbătută.

Dar odată cu durerea și dezvățarea vin și claritatea alegerilor și concentrarea pe ceea ce contează cu adevărat. Viața îmi părea a fi mai degrabă o modalitate de a-mi găsi propria mulțumire decât de a satisface așteptările altora. Am spus „Nu“ la ceea ce nu funcționa; am spus „Da“ la ceea ce știam că îmi doresc. Am început să mă simt mai bine în pielea mea și mai conectată la ceea ce se întâmpla în jurul meu. *Singura mea intenție a fost să localizez continuu persoana care eram înainte ca lumea să-mi spună să fiu altceva.*

Îmi amintesc că, la un moment dat, am înțeles pe deplin că trăim pe o minge care plutește în spațiu, înconjurată de miliarde de galaxii, și că lucrurile care par atât de coplesitoare nu sunt atât de importante. Acest gând m-a făcut literalmente să scutur din cap și să râd cu voce tare, ca și cum aș fi regăsit drumul spre imaginea de ansamblu. Faptul că am luat parte la toate acestea

m-a dat pe spate, iar citatul din Rumi, „Tu ești universul în mișcare extatică”¹ a căpătat un nou sens.

Am fost brusc uimită de faptul că bebelușii cresc în corpul nostru și nu au nevoie de niciun ajutor pentru a face acest lucru, că omizile devin nimfe și apoi se transformă în fluturi, că somnii își folosesc simțul mirosului pentru a înota în amonte. Lucrurile atât de comune păreau acum extraordinare, ca și cum viața avea un ritm natural și un scop clar.

A devenit evident că trebuia să mă împac cu decesul tatălui meu și cu moartea în general. Moartea este ceea ce toate ființele vii au în comun, dar nu ne simțim prea confortabil să vorbim despre ea. După cum spunea Frank Ostaseski, autorul și fondatorul Zen Hospice, „moartea nu ne așteaptă la capătul unui drum lung. Moartea este mereu cu noi, în miezul fiecărui moment care trece. Ea este profesorul secret care se ascunde la vedere, ajutându-ne să descoperim ceea ce contează cel mai mult”².

Conștientizarea morții duce la aprecierea valorii vieții, încurajându-ne să fim mai îndrăzneți și mai atenți cu viața noastră. Cu cât am înțeles mai mult acest lucru, cu atât mai mult îmi plăcea să privesc pe fereastră, în loc să mă uit la ecranul calculatorului. Mi-am asumat niște riscuri vorbind, scriind și predând ceea ce învățam și am făcut câteva greșeli pe parcurs. Îmi amintesc că unul dintre profesorii mei mi-a spus: „Continuă să faci greșeli, pentru că, dacă nu mai sunt greșeli, ești terminată – și nu mă refer la a termina vreun lucru, ci la a fi terminată de tot.” Am simțit acest sfat ca o permisiune de a mă implica fără griji, ca și cum aș fi ridicat mâna pentru a adresa o întrebare în loc să mă prefac că înțeleg.

¹ „Rumi: Quotes: Quotable Quote“, Goodreads, www.goodreads.com/quotes.

² Frank Ostaseski și Rachel Naomi Remen, *The Five Invitations* (New York: Flatiron Books, 2017), 1.

Întrucât totul are și lumină, și întuneric, vechile credințe încă se ascundeau în creierul meu, precum niște fantome vechi care știau doar să fie înfricoșătoare. Ele mă speriau și mă făceau să cred că, dacă aș fi continuat să mă dezvăț sau să cresc în conștiința de sine, aș fi ajuns să-mi părăsesc familia și să trăiesc ca o călugăriță în vârf de munte. Sentimentul că mă aleg pe mine în detrimentul celorlalți, că sunt egoistă sau că pierd contactul cu lumea „reală” era o preocupare reală, mă ținea trează noaptea.

Am aflat mai târziu că multe femei se simt astfel pe măsură ce se trezesc la realitate. Este ca și cum am simți inconștientă colectivă a tuturor femeilor, realitatea istorică prin care femeile s-au confruntat cu teroarea și riscul de a evolua dincolo de condiționarea lor socială, nu din cauza slăbiciunii sau a lipsei de dorință, ci din cauza amenințării cu izolarea socială, pedeapsa sau moartea. Evoluția din zilele noastre nu implică aceleași riscuri ca pentru strămoașele noastre, dar este totuși un nivel de conștientizare prin care trebuie să treacă toate femeile, o conștientizare a faptului că femeile conștiente perturbă sistemul și că această perturbare este o amenințare pentru sinele nostru condiționat și pentru societate în ansamblu. Ceva trebuie să moară pentru ca ceva nou să prindă viață.

Dar, odată ce auzim (sau simțim, oricum am trăi-o) chemarea de a evolua, este dificil sau aproape imposibil să îi reducem volumul. Încercarea de a rămâne adormit – crede-mă, am încercat – m-a îmbolnăvit fizic și emoțional și nu am mai avut posibilitatea de a o respinge. M-am simțit constrânsă de ceva mai mare decât mine, care mă îngrozea și ușura în același timp. Așa cum spune Sue Monk Kidd în *The Dance of the Dissident Daughter*, „nu există un loc atât de treaz și de viu ca marginea devenirii. Dar, mai mult decât atât, nașterea genului de femeie care poate să spună autentic «Sufletul meu este al meu» și apoi să-l întruchipeze în viața ei, în spiritualitatea ei și în comunitatea

ei merită tot riscul și greutățile¹. Am continuat să învăț și să cresc, dar teroarea a rămas în preajmă, spunându-mi că mă voi schimba și voi deveni de nerecunoscut pentru mine și pentru cei pe care îi iubesc.

Dar, în multe privințe, rezultatul a fost exact opusul. A trebuit să deplâng unele relații și experiențe de muncă ce nu se mai potriveau cu noua mea înțelegere, dar am avut astfel mai multă energie pentru a fi prezentă cu familia mea. Asumându-mi responsabilitatea pentru mine, i-am eliberat cei dragi; nu mai era responsabilitatea lor să-mi umple vidul interior, iar eu nu m-am mai simțit responsabilă de devenirea lor.

Am experimentat paradoxul de a-i iubi mai mult prin retragere, prin faptul că mi-am trăit viața pentru ca ei să o poată avea pe a lor. M-am eliberat de nevoia aprecierii lor constante și apoi m-am simțit mai apreciată. Am renunțat la „rolul“ de mamă și am devenit o persoană care se întâmplă să fie și mamă, ceea ce mi-a permis să mă apropii de copiii mei cu omenie mai degrabă decât cu ierarhie. Am ieșit din cutia care-mi spunea cine trebuie să fiu și am apărut ca mine, ceea ce mi-a permis să mă prezint mai autentic pentru familia mea.

Conștientizarea de sine este un proces intern, ca și cum ai lumina cu o lanternă strălucitoare toate cotloanele minții. Capacitatea aceasta de a vedea clar ne permite să ne cunoaștem pe noi înșine și să apreciem cine suntem, permițându-ne să alegem în loc să reacționăm și să avem încredere în loc să trăim într-o stare constantă de anxietate. Lucrurile rele se întâmplă în continuare, dar timpul de așteptare pentru a simți frica și durerea devine mai scurt, în timp ce capacitatea de a reveni la centru sau de a cere ajutor se accelerează.

¹ Sue Monk Kidd, *The Dance of the Dissident Daughter: A Woman's Journey from Christian Traditions to the Sacred Feminine* (San Francisco: Harper-Collins, 2016), 30.

Dacă putem să le oferim copiilor un model și să-i învățăm cum să se vadă clar de la bun început, lanterna nu va mai fi atât de necesară, deoarece ei vor avea deja un întrerupător funcțional. Își vor verifica firesc emoțiile și vor aprecia de ce le au. Vor folosi instrumente pentru a se autoregla, în loc să intre în spirala furiei. Vor aprecia unicitatea minții și a inimii lor și vor trăi într-un spațiu al acceptării de sine, nu al rușinii.

Educația și realizările exterioare sunt piese din puzzle-ul „vieții bune“, dar adevărata mulțumire vine dintr-o viață interioară sănătoasă. Numeroase studii dovedesc că inteligența emoțională (definită ca fiind capacitatea de a recunoaște, a înțelege și a gestiona propriile emoții și de a recunoaște, înțelege și influența emoțiile celorlalți) prevestește succesul viitor în relații, sănătate și calitatea vieții și că mai ales copiii cu EQ ridicată obțin note mai bune, rămân mai mult timp la școală și fac alegeri mai sănătoase în general.

În loc să-i forțăm pe copii să se adapteze la ceea ce noi considerăm a fi normal, hai să-i învățăm să-și respecte unicitatea și să practice compasiunea de sine în momentele dificile. Hai să le reamintim că sunt pregătiți pentru provocări și că până și eșecul îi va conduce la o mai mare putere și reziliență. Hai să-i încurajăm să își iubească timpul petrecut aici, să se manifeste autentic și să profite de momentele lor.

Dacă vrem ca ei să înțeleagă *cu adevărat* aceste lucruri, trebuie să o facem noi primii. În loc să le ținem prelegeri despre acceptarea de sine, trebuie să le demonstrăm cum arată aceasta. În loc să le spunem să ceară ajutor sau ceea ce au nevoie, trebuie să le arătăm cum se face. Copiii nu învață ascultând ceea ce spunem, ci urmărind cum trăim noi.

Cartea de față este despre cum să ai un moment de tip „Madonna *Ray of Light*“, despre cum să practici autocunoașterea pentru a obține claritate cu privire la ceea ce vrei să transmiți mai departe. Este vorba despre a inventaria modul în care ai fost

educat ca părinte și a afla ce rămâne și ce pleacă. Acesta este un proces evolutiv necesar, esențial pentru fiecare generație, deoarece lumea și nivelul de conștientizare se schimbă constant. Unele tradiții și așteptări vor rămâne atemporale, dar alte învățături sau așteptări nu se mai potrivesc. Dacă și copiii tăi vor fi la rândul lor părinți, vor trece prin același exercițiu de filtrare a ceea ce funcționează și ceea ce nu funcționează pentru familia lor.

Îți ofer ocazia de a li te prezenta copiilor tăi ca părinte autentic, mai degrabă decât să joci „rolul“ de părinte, de a-i susține fără să uiți complet cine ești sau să alegi martiriul și apoi să îl porți ca pe o insignă de onoare. Martirajul îți face rău ție și, în cele din urmă, și familiei tale, pentru că duce la resentimente față de ei pentru ceea ce faci. Construiește o relație cu copiii tăi de-a lungul timpului și stabilește o fundație solidă construită pe responsabilitate personală și pe punerea în practică a ceea ce predici.

A sta pe marginea vieții și apoi a țipa la copii despre cum ar trebui să participe la viață nu este corect și va duce inevitabil la tensiune și deconectare. În schimb, hai dăm dovadă de autoînțelegere și autocompătimire, să ne recunoaștem greșelile și să ne cerem scuze când este necesar. Hai să ne observăm și să ne acceptăm emoțiile și să avem încredere că ele vor veni și pleca în mod natural. Hai să fim căutători de bucurie și să ne extindem conștiința astfel încât să vedem imaginea de ansamblu și interconectarea tuturor lucrurilor. Ca urmare, și copiii vor ști cum să fie uimiți de lume și să se simtă acasă în pielea lor, oriunde ar merge.

Introducere

Aspecte fundamentale pentru a ne înțelege mai bine pe noi înșine, pe copii și lumea

Accentuarea demnității

„Demnitatea este la fel de esențială pentru viața umană ca apa, hrana și oxigenul.“

Laura Hillenbrand, *Unbroken*:

An Extraordinary True Story of Courage and Survival

Prietena noastră Rosalind Wiseman, autoarea cărții *Queen Bees and Wannabes*, a înființat o organizație cu cel mai bun nume: Cultures of Dignity [Culturi ale demnității]. I-am spus cât de mult îmi place și că, în opinia mea, rezumă tot ceea ce trebuie să învățăm și să înțelegem. Ea mi-a răspuns astfel: „Cred că este calea noastră de întoarcere unul către celălalt.“

Una dintre cele mai importante distincții din organizația sa este diferența dintre respect și demnitate. Respectul este ceva câștigat prin ceea ce ai realizat și prin cum te-ai descurcat pe parcursul realizărilor. Demnitatea este dată și nimeni nu ți-o poate lua. Toți oamenii ar trebui să fie tratați etic, cu respect pentru umanitatea lor inerentă, inclusiv toți copiii.

Această definiție și înțelegere reprezintă cheia unui discurs reflexiv și respectuos, modul în care ne putem raporta la sine și

la ceilalți. Putem să nu respectăm ceea ce a realizat cineva sau modul în care a realizat, dar nu avem permisiunea de a trata pe nimeni într-un mod crud sau condescendent, inclusiv pe noi înșine.

Poate că privim în trecutul nostru cu jenă sau regret, dar demnitatea noastră rămâne. Ea servește ca temelie pentru schimbare, bazându-ne pe ea pentru a ne croi un nou drum. Poate că trebuie să ispășim ceea ce am făcut sau să acceptăm consecințele comportamentului nostru, dar demnitatea este inerentă.

Odată ce ne convingem de acest lucru noi înșine, îl oferim și celorlalți. Putem să nu fim de acord cu cineva fără să-l dărâ-măm. Putem alege să ne despărțim de cineva fără să-i murdărim numele. Putem înțelege de ce durerea unei persoane o deter-mină să facă alegeri proaste sau să proiecteze în afară ceea ce simte. Devenim dispuși să vedem persoana ca întreg, nu redu-când-o la comportamentul ei.

Discursul reflexiv și respectuos se bazează pe cunoașterea va-lorii proprii inerente și a valorii inerente a celorlalți. Orice per-soană trebuie să se simtă suficient de ancorată în sine pentru a-și împărtăși convingerile, rămânând în același timp deschisă la idei noi. Prea des ne împărtășim convingerile cu sentimentul că avem dreptate, crezând că, dacă cineva nu este de acord, nu ne tratează cu respect sau ne pune la îndoială ca persoană. Este o defensivă care provine din rușine sau din lipsa de încredere în sine; faptul că nu credem în demnitatea și valoarea noastră in-erente ne determină să reacționăm din nesiguranță și să dăm vina pe alții pentru ceea ce simțim.

Când doi oameni procedează astfel, e aproape imposibil să converseze sau să se conecteze. Conversațiile devin mai degrabă despre a câștiga sau a pierde decât despre a asculta și a învăța. Dacă am crescut fiind martori la acest tip de comunicare sau ex-perimentându-l, este posibil să o reproducem și noi – pe pilot

automat. Nu ne dăm seama că discuțiile pot să fie sigure și satis-făcătoare, nu defensive sau toxice.

Ca părinți, trebuie să lucrăm la a ne îmbrățișa demnitatea, astfel încât să le oferim același lucru și copiilor noștri. Cea mai importantă muncă a noastră ca părinți este să avem grijă de noi înșine, să ne recunoaștem tiparele și obiceiurile și să ne asumăm responsabilitatea pentru ceea ce ține de noi, în loc să dăm vina pe alții. Dacă nu o facem, vom afecta inevitabil comunicarea și relația cu copiii noștri.

Când copiii noștri au o perspectivă diferită, probabil că îi considerăm imediat lipsiți de respect. Dacă ne adresează între-bări, percepem acest lucru ca fiind „a da replica“. Dacă își împăr-tășesc frustrarea, îi numim „obraznici“, iar dacă își împărtășesc emoțiile, socotim că „exagerează“. Faptul de a ne simți provocați și enervați constant de către copii semnalează că avem o durere nerecunoscută sau nerezolvată.

Mulți dintre pacienții mei, majoritatea femei, și-au petrecut copilăria sau tinerețea fără să se simtă văzuți sau înțeleși, ceea ce le-a dictat modul în care reacționează la incapacitatea copiilor de a urma instrucțiunile în prezent. Îi cerem unui copil să își pună încălțările la loc, iar dacă nu o face, ne trezim că țipăm la el sau reacționăm violent în alt fel. Copilul care nu ascultă ne declanșează sentimente trecute de a nu fi fost ascultați, iar copilul este tras la răspundere pentru lucruri care nu au nicio legătură cu el. Desigur, toți ne dorim ca toți copiii să ne asculte de prima dată și să-și pună încălțările la loc, dar o reacție exagerată și intensă la incapacitatea lor de a face acest lucru este adesea legată de o istorie pe care noi nu am procesat-o pe deplin.

Acest fenomen survine și la locul de muncă sau în relația de cuplu și este responsabilitatea noastră să recunoaștem astfel de reacții exagerate și să le punem la îndoială originile. Dacă nu ne amintim o traumă sau o situație specifică, poate că observăm un sentiment sau o credință subiacentă pe care o avem, cum ar