

LBRIS

We know
books

GÁSPÁR GYÖRGY este psiholog clinician și psihoterapeut relațional, specializat în hipnoza clinică, psihoterapia de familie și psihoterapia integrativă.

Profesează în domeniul sănătății relaționale de peste cincisprezece ani. Este membru fondator și președinte al Asociației Multiculturale de Psihologie și Psihoterapie, unde coordonează programul de formare în psihoterapia familiei, precum și al Academiei Imago România. Este cofondator Pagina de Psihologie și omul care a avut inițiativa #RevoluțiaRelaționalăÎnRomânia.

Deține un cabinet privat în București, unde acordă servicii de consiliere și psihoterapie pentru adulți, cupluri și familii.

paginadepsihologie.ro

facebook.com/PaginaDePsihologie/

Gáspár György

Copilul

invizibil

Ediția a II-a,
actualizată și revizuită

CURTEA  VECHÉ

CUPRINS

Prefață la ediția aniversară, actualizată și revizuită	9
Introducere	14

PARTEA I

PREZENȚA CONȘTIENȚĂ

CAPITOLUL 1

Să ne reamintim ce contează cu adevărat	25
---	----

CAPITOLUL 2

Totul începe cu acceptarea emoțiilor	36
--	----

CAPITOLUL 3

Beneficiile dovedite ale unei vieți trăite la momentul prezent	56
---	----

PARTEA A II-A

ASUMAREA COPILĂRIEI**ȘI RECUNOAȘTEREA NEVOILOR IGNORATE**

CAPITOLUL 4

Educarea copiilor înseamnă creșterea părinților	93
---	----

CAPITOLUL 5

Relații = Intimitate. Dansul legăturii părinte-copil	98
--	----

CAPITOLUL 6

Dependență = Independență. Flexibilizarea legăturii sau <i>felul în care siguranța emoțională stârnește</i> <i>curiozitatea față de viață</i>	110
---	-----

CAPITOLUL 7

Devenire = Conștientizare. Devenirea
sau *formarea identității personale* 116

CAPITOLUL 8

Putere = Imperfecțiune. Puterea
sau *descoperirea competențelor personale* 122

CAPITOLUL 9

Inteligența relațională = Eu + Noi. Importanța
legăturii cu ceilalți sau *grija față de semenii* 130

CAPITOLUL 10

Împreună = Eu + Tu. Intimitatea emoțională
sau *primii pași spre relațiile romantice* 137

PARTEA A III-A

**PREZENTUL ESTE MAI IMPORTANT
DECÂT TRECUTUL SAU VIITORUL**

CAPITOLUL 11

Lumea noastră nevăzută 151

CAPITOLUL 12

Relațiile și creierul uman 174

CAPITOLUL 13

Stima vs compasiunea de sine 187

CAPITOLUL 14

Parenting prin lectură 208

Bibliografie 227

Copilul invizibil le este recunoscător 231

Despre *Copilul invizibil* 233

Resurse online 235

Părinților mei, Meta și Gyuri.

Spre binele tuturor copiilor de ieri, de azi și de mâine.

CAPITOLUL 1

Să ne reamintim
ce contează cu adevărat

Cel mai bun mod de a capta momentele este acela de a le acorda atenție. Acesta este felul în care cultivăm starea de prezență conștientă. Atenția conștientă înseamnă să fii treaz. Înseamnă să știi ce faci.

JON KABAT-ZINN

ABORDAREA DE PARENTING în care cred și despre care am convingerea, personală și profesională, că funcționează în cele mai multe cazuri se numește „parenting conștient“ sau, în traducere liberă, „atunci când părintele este cu adevărat prezent“. Starea de mindfulness sau de prezență conștientă este o atitudine pe care o practicăm cu toții, dar nu știm că se numește astfel și, de cele mai multe ori, această practică durează foarte puțin.

Ce-i drept, parentingul a devenit o preocupare reală pentru tot mai mulți părinți din generațiile tinere, postcomuniste; însă, din păcate, mulți dintre aceștia sunt seduși de tehnicile de modificare a comportamentelor copilului și de strategiile cu rezultate imediate. Sunt mai mult decât tentante aceste abordări superficiale, din punctul meu de vedere, care pot da roade, dar cu efecte doar pe termen scurt. Genul de

programe educative – cum ar fi popularul Supernanny – le mențin părinților falsă iluzie că, dacă „acționează” asupra comportamentelor copilului, acesta va deveni adultul de care societatea are nevoie. Sigur, managementul comportamental este important, dar reprezintă doar vârful aisbergului parental – ceea ce se află la suprafață adesea se poate dovedi iluzoriu în raport cu măreția a ceea ce se află în adâncuri. Dincolo de ceea ce vedem cu ochiul liber se află suferința copilului, în culisele purtărilor sale stau pitite emoțiile, sentimentele, trăirile și gândurile; acestea sunt, din punctul meu de vedere, adevăratele comori la care are de ajuns adultul pentru a putea crea o conexiune reală în diada părinte-copil. Desigur, într-o societate profund traumatizată, așa cum este a noastră, orice mic progres este o dovadă de izbândă, însă drumul este lung și solicită efort constant și asumat. De aceea, aș vrea să punctez încă de la început că în viziunea mea asupra parentingului nu se regăsesc prea multe tehnici de dresaj comportamental. Intenția-mi supremă este să aduc informații care pot deschide mintea adultului, pot dezgheța inima părintelui și, odată cu acest proces de vindecare psihologică, cel care are în grijă să copiii își poate descoperi capacitatea interioară de a se conecta emoțional și sufletește la puiul de om atât de însetat de iubire, atenție și compasiune. În caz contrar, tind să cred că nu facem altceva decât să perpetuăm trauma transgenerațională – nu-i vom răni pe copii „răstignindu-i” pe la colțuri sau punându-i să îngenuncheze pe coji de nuci (așa cum am fost abuzați noi), dar nici nu le vom cultiva atașamentul și încrederea în puterea relațiilor.

De fiecare dată când adultul – părinte sau îngrijitor – aplică o tehnică comportamentală sau cognitivă (în prima sare să stabilească consecințe, în a doua ține predici infinite), fără

să ofere atenția cuvenită sentimentelor copilului – acesta-i trădează încrederea celui mic și-i transmite că lumea emoțiilor nu contează. Ceea ce, din punctul meu de vedere, este o formă de abuz invizibil; un mod de dezumanizare pe care-l tolerăm deoarece suntem atât de obișnuiți cu trauma și atât de deconectați de lumea noastră interioară.

Cu ce venim de acasă?

În ciuda faptului că perspectiva științifică pe care o am asupra parentingului este diferită de viziunea multor psihologi și experți în parenting din România (iar asta pentru unii cititori ar putea părea copleșitor – la o primă lectură), vreau să vă spun că am un respect aparte față de ființa umană și cred cu tărie în capacitatea intrinsecă a fiecăruia dintre noi de-a face schimbările necesare pentru o viață cu adevărat împlinită. Iar atunci când evidențiez anumite greșeli sau neajunsuri din purtarea părinților și a îngrijitorilor noștri, în mintea mea încerc să-mi repet cu o voce cât mai blândă: *Au făcut cât au putut!* Chiar dacă vorbim și despre comportamentele ineficiente din punct de vedere emoțional sau relațional, obiectivul nu este de a-i judeca sau trata cu lipsă de respect; intenția este de a înțelege care ne sunt rănilor sufletești, de a cunoaște modul în care am fost abuzați și de a ne vindeca suferințele... pentru a nu le transmite mai departe.

După publicarea primei ediții din *Copilul invizibil*, bunica maternă m-a întrebat, la masa de prânz, acasă, în Satu Mare, de ce a trebuit să-mi hulesc atât de mult familia și de ce n-am scris doar despre experiențele frumoase? Recunosc că, pe moment, m-a surprins întrebarea bunicii și prima reacție a fost de furie și revoltă – o parte din mine

s-a perceput respinsă și, din nou, invizibilă (era copilul interior) – mi-am îndreptat atenția asupra emoției și a părții rănite din mine, m-am ancorat în prezent cu două-trei respirații conștiente și mi-am repetat în gând: *Bunica nu este inamicul meu! Nu-mi vrea răul! Este probabil una dintre persoanele care mă iubesc cel mai mult, din întreaga lume! Dar, așa cum este normal și firesc, vede lucrurile altfel decât le văd eu... crede în faptul că atunci când vorbim despre „ai noștri“ în public o facem doar cu mândrie sau mai bine nu vorbim.* Fără să apuc să scot nici măcar un cuvânt, a intervenit mama, spunând: *A scris ce a simțit!* Cuvintele mamei m-au surprins la fel de mult ca întrebarea bunicii, doar că de această dată într-un mod pozitiv – copilul din mine a trăit experiența vindecătoare a grijii și protecției. Aș fi putut să-i aduc bunicii nenumărate argumente psihologice, să-i vorbesc despre noutățile și descoperirile științifice de ultimă oră, să intru în defensivă și să mă port într-un mod pasiv-agresiv, dar în loc de toate acestea mi-am amintit de întrebarea: *Cu ce venim de acasă?* Iar bunica a adus cu ea semnificativ mai multe traume decât am cărat eu în suflet, are baricadată durerea în spatele zidurilor negării, și sedarea cu pozitivism este singura cale prin care își permite să se lase văzută de lume. Iar atunci când eu scriu sau vorbesc despre trecutul dureros, exprim ceva și din trecutul cu care ea nu mai vrea să aibă de-a face.

În sine, toată interacțiunea nu a durat mai mult de câteva secunde – timp în care, în mintea mea s-au derulat toate cele descrise mai sus –, și răspunsul meu a fost: *Cineva trebuie să vorbească și despre lucrurile neplăcute din familia noastră!*

Cu un bagaj serios de experiențe neplăcute, dificile sau de-a dreptul dureroase venim cu toții de acasă – și în ciuda faptului că refuzăm să le punem în cuvinte, nu

înseamnă că toate acestea nu s-au întâmplat ori că nu mai „există“ în corpul nostru. În casa sinelui nostru se regăsesc toate părțile copilăriei – uitate sau respinse – și până când vom găsi curajul și compasiunea pentru a vorbi despre ele, ne vor sabota în cele mai variate moduri. Pentru că trecutul nu se va șterge, durerea nu va dispărea niciodată, însă acestea vor reprezenta moștenirea psihologică cu care vor pleca de acasă generațiile viitoare.

Uneori, este prea greu pentru părinții, bunicii și îngrijitorii noștri să ne audă vorbind despre ceea ce ne-a rănit; pe de-o parte pentru că se pot simți cuprinși de culpă, pe de altă parte pentru că asta-i poate face să simtă din nou durere și suferință. După cum spune supraviețuitoarea Holocaustului, psihologul american de origine maghiară, Edith Eger, casa în care am copilărit este singurul loc în care am fi putut primi iubirea necondiționată. Iar dacă acasă nu avem parte de această formă dezirabilă de iubire, copilăria umană se oprește..., iar adulți fiind ajungem să jelim ceea ce nu am avut, cu adevărat, niciodată. Această jale poate căpăta diferite forme – de la negare și uitare la idolatrizare, de la victimizare la supracompensare; însă indiferent de unde am merge și ce am alege să facem, călătoria revenirii acasă este dureroasă. Iar vindecarea noastră psihologică depinde de acest traseu pe care-l parcurgem pentru a ne înțelege copilăria netrăită și pentru a învăța să ne tratăm cu bunătate și umanitate.

Copilul Gáspár a avut de suferit din cauza moștenirilor psihologice cu care părinții lui au pornit din casele în care au crescut. Din nefericire, el nu a avut șansa să se bucure cu adevărat de copilărie, să fie îndeajuns copil, să trăiască fără griji și fără prea multă responsabilitate. Copleșit de traumele nevăzute ale familiei și de zbuciumul emoțional

al părinților, a renunțat la pruncie și s-a transformat într-un protector – și, adesea, terapeut – al părinților; exact așa cum a făcut și mama lui. Mama lui Gáspár este prima născută dintr-o familie cu cinci copii, dintre care mai trăiesc doar patru. Margareta – sau Meta, cum este alintată în familie – a învățat de mică că viața-i grea, că frica reprezintă cel mai bun tovarăș de drum și că autoritatea este neiertătoare. Cea mai mare autoritate din viața Margaretei este mama ei – bunica copilului Gáspár – o femeie perseverentă, tenace și extrem de ambițioasă. Crescută la țară și suprapensabilizată cu munca câmpului și cu educația fraților mai mici, fetița Margareta a învățat, înainte de vreme, că joaca nu este pentru ea, că viața implică cu precădere maturitate și seriozitate, că dacă vrea să capete un dram de iubire și afecțiune – exprimată sub forma faptului că mama îi oferea atenție și-i vorbea – trebuia să renunțe la sine și să se transforme în „adultul mic” de care familia avea atât de multă nevoie. La rândul ei, Iuliana, mama Margaretei, a crescut într-o familie cu nouă copii, primii ani de viață fiindu-i definiți de cel de Al Doilea Război Mondial. Copilul Iuliana abia dacă a avut ce să mănânce, siguranța i-a fost constant amenințată, iar poveștile cu care a crescut erau despre femeile din sate violate de militarii din armata rusă... nici nu se punea problemă să fi avut copilărie, să fi cunoscut gustul dulce al jocului sau să descopere iubirea părintească.

Asistarea și participarea la suferința părinților este o traumă la fel de puternică pentru un copil ca abuzul fizic, psihologic sau emoțional îndreptat asupra sa. În familia extinsă a copilului Gáspár vorbim despre mai multe generații de prunci cu copilării neconsumate, pline de șocuri emoționale, perforate de atâta abuz și lipsă de securitate. Ceea ce nu știau însă membrii familiei mele este că atunci

când un om își ignoră sau își suprimă emoțiile, acestea nu fac altceva decât să devină și mai puternice. Pentru că dacă nu își exprimă emoțiile, acestea se adună ca o datorie care, în cele din urmă, ajunge la scadență exprimată prin: tulburări psihice și afective, dereglări biologice și fizice, adicții și manifestări interpersonale indezirabile, ca să amintesc doar câteva dintre ele. Înțelegi acum de ce nu este suficient să recurgem la simpla manipulare a comportamentelor în care sunt implicați copiii? De ce este nevoie de o conectare emoțională cu aceștia? De ce le este atât de greu părinților și îngrijitorilor să privească dincolo de aparențe? De ce trauma călătorește în timp? De ce nu ajută să ne judecăm și să ne criticăm strămoșii, ci să căutăm a le descoperi drama și suferința? Pentru că tot ceea ce nu vindecăm devine parte din ereditatea psihologică cu care copiii din viața noastră vor pleca de acasă.

Întreaga descriere despre ramura maternă a familiei mele de origine, am ales să o prezint cu bună-știință, scriind la persoana a treia singular – copilul Gáspár, copilul Margareta, copilul Iuliana – pentru că (1) din punct de vedere afectiv este mai ușor de relatat poveștile dureroase, și creierul rațional are mai multe oportunități de funcționare fără a fi atât de facil dezactivat de către sistemul limbic (creierul emoțional); (2) dar și pentru că am nevoie să-mi reamintesc constant că și în îngrijitorii mei există câte un copil invizibil care a suferit cel puțin la fel de mult ca băiețelul din mine, iar experiența prezentată sub forma unei narațiuni obiective mă ajută să rămân pe cât posibil detașat și să nu mă consider mai presus decât strămoșii mei. Vocea naratorului poate fi echivalentul unui sine observator – o parte a fiecăruia dintre noi care știe că lucrurile sunt mai complexe decât par la o primă vedere, că nimeni nu se implică în comportamente indezirabile

din plăcere și că fiecare traumă devine parte din bagajul nostru emoțional cu care avansăm inconștient în viață.

Atunci când părintele se întâlnește cu variatele momente de calamitate psihologică și emoțională în interacțiunea cu copilul din viața sa, adultul nevindecat sufletește întră într-o regresie psihologică – recade –, devenind lipsit de empatie, înțelegere, autocontrol și maturitate. În astfel de momente, nu este vorba despre faptul că acest părinte nu-și iubește sau nu-și prețuiește copilul, în fapt suferința sufletească îi blochează luciditatea și-l împiedică să răspundă într-un mod definit de integritate și compasiune. A-i da părintelui, în astfel de episoade de cădere, instrumente cu care să modifice comportamentul copilului se poate dovedi un lucru extrem de nechibzuit. Este ca și cum am lăsa în voia unui copil îndurerat un ciocan. Desigur, ciocanul se dovedește a fi un instrument necesar și util în mâinile unui meșter priceput, dar poate deveni un obiect de tortură când este mănuit de către un copil invizibil și puternic inundat de variatele emoții dificile. Prin urmare, este necesar ca părintele, mai cu seamă în momentele de cumpănă, să fie conștient de propriile dureri și suferințe, să-și ofere un prim ajutor emoțional – să aline suferința copilului interior – și abia ulterior să se conecteze cu pruncul care-i spune mama sau tata. În caz contrar, s-ar putea ca durerea pruncului să fie intensificată de suferința invizibilă și inconștientă a părintelui.

Ce este parentingul conștient?

Mindful parenting sau parentajul conștient implică păstrarea în minte a ceea ce este cu adevărat important în momentul în care ne angajăm în activitățile de zi cu zi și înțelepciunea de a alege să răspundem moment

de moment așa cum este cel mai sănătos pentru noi și copiii din viața noastră. Lucru deloc ușor pentru mintea adultului obișnuit că parentajul înseamnă în primul rând supunere, obediență din partea copilului și, eventual, ulterior, recunoștință sau conectare emoțională. Mulți dintre părinții pe care i-am întâlnit, chiar dacă declarativ nu recunosc acest lucru, sunt de părere că iubirea părintească se câștigă, aceasta trebuie meritată – dar oare chiar așa este? Sau, ca adulți, am ajuns să îmbrățișăm acest principiu deoarece și noi am fost văduviți de adevărata iubire și de compasiunea parentală? Indiferent de răspuns sau de cauze, cert este că maniera în care comunicăm și ne conectăm cu copiii afectează modul lor de dezvoltare mai mult decât am fi dispuși a crede.

Când comunicarea este conștientă, fără prea multe distorsiuni cauzate de propriile răni emoționale, copilul se percepe „văzut, auzit, simțit“ – cultivându-și astfel sentimentul de siguranță. Iar cercetările de specialitate ne confirmă faptul că relațiile sigure, bazate pe încredere și disponibilitate sunt cel mai bun predictor pentru succesul și reușita în viață. Copiii crescuți de părinți imperfecti, dar conștienți de sine și de nevoile de dezvoltare ale ființei umane devin adulți care cunosc și practică compasiunea de sine, au încredere în cei din jur, iar siguranța relațională îi ajută să fie autentici, creativi și recunoscători. În timp ce copiii crescuți exclusiv cu recompense și pedepse ajung să devină adulții cei mai dificili din punct de vedere relațional – cu un nivel crescut de perfecționism, neajutorare, probleme de anxietate și tulburări comportamentale – situându-se ca problematică imediat după copiii crescuți într-un mediu neglijent, abuziv sau agresiv fizic și emoțional.

Daniel Siegel, unul dintre cei mai apreciați experți internaționali în psihologia parentală și omul care mi-a structurat mintea cu privire la relaționarea interpersonală și aspectele ei neurobiologice, ne spune că abilitatea părintelui de a comunica în mod conștient ține într-o oarecare măsură de felul în care acesta și-a înțeles și integrat evenimentele din propria copilărie – iar cheia este, din punctul meu de vedere, asumarea propriei povești de viață. Deseori, mă întrebă părinții: „Gáspár, ce sens mai are să scormonim în trecut dacă tot nu-l putem schimba?” Răspunsul meu: „Așa este, nu-l putem schimba, dar putem schimba ceea ce credem despre evenimentele petrecute în trecut, văzându-le de această dată cu alți ochi și auzindu-le cu alte urechi.” Acest proces de autocunoaștere prin curaj, compasiune și putere relațională ne ajută să vedem mai clar experiențele noastre interioare, emoțiile, gândurile și senzațiile și să conștientizăm impactul pe care trecutul îl are asupra prezentului. Acest proces ne poate ajuta să scăpăm de toată suferința emoțională a copilului invizibil din noi.

Totodată, faptul de a ne fi înțeles și integrat povestea vieții îi ajută pe copiii și nepoții noștri, deoarece ne eliberează de constrângerile trecutului, lăsând în sufletul nostru loc pentru spontaneitate, vitalitate și creativitate. Iar un copil care vede în părinte un astfel de model este extrem de norocos, deoarece conectarea dintre părinte și copil influențează direct personalitatea în formare a acestuia. Când copilul vede că viața părintelui este definită de neputință, nevoi constante de certitudine, standarde de neatins, epuizare și neîncredere relațională, fără a opune nici cea mai mică rezistență, acesta este tipul de adult în care se va transforma. Cu alte cuvinte, putem spune că îi creionăm inconștient viitorul și destinul psihologic,

lăsându-i astfel moștenire propriile noastre zbuciumuri și dificultăți de relaționare. Iar efortul pe care acesta este nevoit să-l depună pentru a redeveni liber și încrezător în sine este mult mai mare în comparație cu traseul psihologic al unui copil crescut de adulți conștienți și deschiși la minte. A rămâne cu inima și mintea deschise este o premisă necesară pentru a ne vindeca sufletește și a ajunge la destinație în călătoria numită viață. O inimă deschisă implică o viață vulnerabilă, una în care adultul este dispus să îmbrățișeze cu același entuziasm atât bucuriile, cât și provocările rolului de părinte, în timp ce o minte limpede este necesară pentru a ne reaminti intenția noastră ca părinți și îngrijitori care interacționează cu copiii – aceea de *a nu face rău și de a le permite copiilor să devină ceea ce sunt mențiți să fie: suflete prezente, cu propriul traseu personal, spiritual și profesional.*

Astfel, cea mai mare responsabilitate a îngrijitorului nu este aceea de a-i garanta copilului reușita și succesul în viață, forțându-l să pășească pe exact același drum ca el. Ci de a-l asigura că, indiferent de situație, părintele biologic sau spiritual va fi disponibil pentru a-l susține în gestionarea dificultăților și provocărilor, oricât ar dura. Această atitudine facilitează cultivarea sentimentului de siguranță relațională și îndepărtează fricile de abandon sau respingere în caz de nevoie și urgențe emoționale. Însă pentru a oferi o astfel de susținere parentală, părintele are de trecut printr-un serios travaliu psihologic de asumare a propriei povești de viață și de integrare a luminilor și umbrelor personale. Întreaga viață este o descoperire continuă, iar descoperirea de sine reprezintă o componentă principală.