

TREI

Părintele conștient

Cum să ne transformăm pe noi
pentru a ne întări copiii

DR. SHEFALI TSABARY

Traducere din engleză de Cătălina-Adriana Petria

EDITORI:

Silviu Dragomir
Magdalena Mărculescu
Vasile Dem. Zamfirescu

REDACTOR:

Manuela Sofia Nicolae

DESIGN COPERTĂ:

Andrei Gamarț

DIRECTOR PRODUCTIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Răzvan Nasea

CORECTURĂ:

Mihail Nacu
Sînziana Doman

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

**Părintele conștient : cum să ne transformăm pe noi pentru a ne
întări copiii** / dr. Shefali Tsabari ; trad. din engleză de
Cătălina-Adriana Petria. - București : Editura Trei, 2024
ISBN 978-606-40-2472-5

I. Petria, Cătălina-Adriana (trad.)

159.9

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

Autor: Shefali Tsabary

Copyright © 2010 by Shefali Tsabary, PhD

Copyright © Editura Trei, 2015, 2024
pentru prezenta ediție

D.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



Dalai Lama

Prefață

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

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

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

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

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



7 iulie 2010

Notă pentru părinți

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

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

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

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

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

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

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

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

Namaste,
Shefali

Cuprins

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

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

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

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

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

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

Capitolul 1

O persoană adevărată, ca mine

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

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

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

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

Am rămas fără cuvinte.

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

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

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

CREȘTI UN SUFLET CARE PULSEAZĂ CU PROPRIA SEMNĂTURĂ

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

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

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

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