

LBRIS

We know
books

MĂDĂLINA ORIAN

**COMUNICAREA
DE LA SUFLET LA SUFLET**

*Ghid practic de comunicare cu copilul tău,
atunci când vorbele nu sunt de ajuns*

Editura  **QUARTO**
București, 2025

CUPRINS

INTRODUCERE	13
Ziua 1	21
Ziua 2	25
Ziua 3	29
Ziua 4	33
Ziua 5	37
Ziua 6	41
Ziua 7	45
Ziua 8	49
Ziua 9	53
Ziua 10	57
Ziua 11	61
Ziua 12	67
Ziua 13	71
Ziua 14	77
Ziua 15	83

Ziua 16.....	87
Ziua 17.....	93
Ziua 18.....	97
Ziua 19.....	101
Ziua 20.....	105
Ziua 21.....	109
Ziua 22.....	113
Ziua 23.....	119
Ziua 24.....	123
Ziua 25.....	127
Ziua 26.....	131
Ziua 27.....	135
Ziua 28.....	139
Ziua 29.....	143
Ziua 30.....	147
Ziua 31.....	151
Ziua 32.....	155

Ziua 33.....	161
Ziua 34.....	167
Ziua 35.....	173
Ziua 36.....	179
Ziua 37.....	183
Ziua 38.....	189
Ziua 39.....	195
Ziua 40.....	201
Interviu Dan Călbureanu.....	205
Povestea Mihaelei Coca.....	233
DESPRE AUTOARE.....	301
Bibliografie:.....	303

Ziua 1

Când am ales 40 de zile pentru această călătorie interioară și de cercetare personală legată de comunicare și de împărtășire a ei către copiii noștri, m-am lăsat inspirată de videoclipurile autoarei Tina Louise Spalding. E vorba de video-urile care au apărut în 8 septembrie 2020 și s-au derulat timp de 40 de zile, pe YouTube. Le regăsești gratuit ca „Channeling Jesus 40 Days and Nights. Tina Spalding”. Tina Louise Spalding este autoare a mai multor cărți și materiale, realizate prin channeling. Este un punct din care poți pleca atunci când îți dorești să urmărești propria evoluție spirituală.

Pentru primele zile am ales câteva cuvinte cheie pe care le-aș analiza: „separare”, „evoluție”, „frecvență”, „asumare”, „judecare”, „frică”.

Încearcă să observi de câte ori ne ferim privirea de ceilalți. Mă întorc la părinții speciali pentru că eu fac parte din această categorie, e unul dintre rolurile pe care le am și le joc pe scena vieții. Și știu că mulți dintre noi avem acest rol la un moment dat. Merg pe stradă cu capul în pământ, ținând un copil de mână sau mă baricadez în propria mașină (preferând să mă expun cât mai puțin, eu sau copilul) și evit privirile celorlalți. De multe ori, am putut observa părinți „preocupați” de copil sau de faptul că nu-și găsesc ceva în geantă sau orice altceva pentru a evita o discuție cu altcineva. E mai ușor așa. Nu mă expun, nu mă simt judecat sau vulnerabil, nu simt obligația de a da explicații, nu mă simt incomod. De multe ori ne scoatem telefoanele și butonăm, fără un scop anume.

Contactul vizual nu e totul. Cu toate că, de multe ori, este un obiectiv care se urmărește și se obține prin antrenare în cazul copiilor speciali,

pentru mine, contactul vizual nu creează neapărat interacțiune autentică cu interlocutorul meu. Eu nu pot susține vizual foarte mult privirea celui alt pentru că nu e comod pentru mine, dar asta nu înseamnă că nu sunt angrenată în conversație, că nu sunt 100% prezentă, empatică și ți-aș putea chiar reda cuvânt cu cuvânt expunerea. M-am bucurat când am văzut că „contactul vizual” nu mai este un obiectiv absolut necesar de realizat în cazul copiilor cu tulburare de spectru autist (TSA). Pfiu!... asta mă face să mă simt mai puțin ciudată. Avocatul cu TSA de la Kristy Forbes – Autism & ND Support m-a făcut să înțeleg faptul că, atunci când el e nevoit să asculte ceva, el își fixează privirea în podea, pe un perete sau în orice alt loc. Atenția lui nu este în acel loc, ci s-a mutat în interiorul lui și creează o reprezentare vizuală a ceea ce aude, își imaginează. El spune că atunci când e nevoit să se uite în ochii cuiva, e distras de la ceea ce ar trebui să asculte și

asta se poate întâmpla de la disconfortul asociat privirii sufletului cuiva, de la aspectul ochilor, a culorii sau a formei. Poate realiza contact vizual doar în momentele în care se simte confortabil față de acea persoană, dacă se simte bine cu energia care vine din partea acelei persoane. Avocatul spune „Nu trebuie să mă uit la tine ca să te aud.”

Ziua 2

Faptul că majoritatea trăim separați de ceilalți a devenit o certitudine. Separați nu prin faptul că nu interacționăm cu ceilalți, ci din prisma faptului că nu creăm relații autentice. Pentru o relație autentică este nevoie de deschidere totală, de vulnerabilizare, de a-l lăsa pe celălalt să mă vadă așa cum sunt, dar și de a-l accepta pe celălalt fără să-l judec. A accepta nu înseamnă a fi de acord, ci a observa și a trata cu îngăduință și iubire ceea ce se petrece în jurul nostru.

Un lucru pe care mi l-am propus pentru a-l implementa practic în viața mea de zi cu zi este acela de a crea un contact social autentic, în care sunt implicată total, pornind de la interacțiuni scurte

(vânzătorul de la magazin, ospătarul care mă servește la restaurant, atunci când sunt sunată pentru realizarea unui sondaj de opinie, etc). Când te-ai uitat, real interesat, la vânzătoarea de la magazin? De multe ori, îmi aștept rândul la casa de marcat și butonez sau vorbesc la telefon, trec pe lângă această persoană fără ca măcar să o observ, fără să îi spun „Bună ziua!” sau „Mulțumesc. La revedere!” într-un mod autentic, nu robotizat.

Întotdeauna mi-a plăcut felul în care interacționează și relaționează tatăl meu în aceste situații. Dacă e cu mașina și lasă o bătrânică să treacă strada, printr-un loc nemarcat, dar observând-o pe marginea drumului și fiind prea departe trecerea de pietoni pentru ea. Iar femeia, în timp ce trece, îl salută fluturându-și mâna, îi mulțumește și îi trimite, foarte ștregărește, un pupic în aer. Tata îi zâmbește și îi face, la rândul lui, cu mâna, realizând o interacțiune, un moment cât o

eternitate, o clipă de autenticitate, reală, cu o persoană pe care, poate, nu o va revedea niciodată. Cel mai important lucru rezultat din acest moment este că s-a creat o energie puternică, înălțătoare, o vibrație scânteietoare între cei doi, care a părut că ar putea cuprinde întregul oraș. Poate părea genul de interacțiune care redă speranța relațiilor autentice, așa cum face Luceafărul pe cerul nopții, luminând mai puternic ca oricare altă stea. În fiecare astfel de moment se află crisalida unei interacțiuni umane autentice și bogate. Arta omeniei este activarea acestor tipuri de interacțiuni.

Ce îmi doresc să transmit copiilor mei:

Vreau, atât el cât și eu, să învețe să creeze relații autentice, iar asta poate pleca de la scurtele interacțiuni zilnice. Mergem la magazin împreună, la cofetărie, la librărie, la vulcanizare sau în oricare alt loc în care există interacțiuni de scurtă durată. Îi arăt cum să fie atent la omul din fața lui, să salute și