

Shefali Tsabary, Ph.D.

# FAMILIA CONȘTIENȚĂ

○ REVOLUȚIE ÎN PARENTAJ  
SAU DESPRE CUM SĂ NE CREȘTEM COPIII  
CU ATENȚIE ȘI ÎNȚELEPCIUNE

Traducere din limba engleză:

Tamara Laura Miron

## CUPRINS

---

MISIUNEA FAMILIEI CONȘTIENȚE	11
------------------------------	----

---

PARTEA ÎNTÂI: O NOUĂ TREZIRE	14
1. ÎNVĂȚAREA UNEI NOI ABORDĂRI	15
Răcnetul eului	23
Cum ne provoacă temerile noastre anxietate, furie și alte asemenea reacții față de copiii noștri	27
Rolul jucat de trecutul tău	31
Este vorba despre copilul tău sau despre tine?	33
Copiii noștri sunt cei care ne trezesc conștiința	35
Redirecționarea atenției	40
2. MODUL ÎN CARE CULTURA ÎI PROGRAMEAZĂ PE PĂRINȚI SĂ DEA GREȘ	43
Când grija este simțită ca o dorință de a controla	45
Ciocnirea fusurilor orare	47
Care sunt nevoile reale ale copilului	50
3. FACTORII DECLANȘATORI INVIZIBILI AI AGRESIVITĂȚII NOASTRE	54
Sursele factorilor noștri declanșatori	59
Kool-Aid-ul parental	62

---

PARTEA A DOUA: MITURILE NOASTRE DE PARENTAJ	69
4. MITUL 1: PARENTAJUL TREBUIE SĂ FIE CENTRAT EXCLUSIV PE COPIL	71
Problema cu parentajul centrat exclusiv pe copil	72
Dictatura lui „prea”	76
Este parentajul <i>în realitate</i> lipsit de egoism?	80
Îndrăznește să te educi pe <i>tine</i> mai întâi	82

5.	MITUL 2: UN COPIL DE SUCCES ARE CELE MAI BUNE REZULTATE	90
	Un program bazat pe distracție	91
	Trendul de a fi cel mai bun apare peste tot	96
	Sabia cu două tăișuri: „atingerea potențialului maxim”	98
	Copilul „care nu-și atinge potențialul maxim”	101
	A pune lucrurile în perspectivă	105
6.	MITUL 3: EXISTĂ COPII CUMINȚI ȘI COPII RĂI	109
	Comportament sfidător sau defensiv?	114
	Standardele duble	117
7.	MITUL 4: PĂRINȚII BUNI SUNT ÎNNĂȘCUȚI	121
	Trecerea de la fantezia parentajului la realitate	122
8.	MITUL 5: UN PĂRINTE BUN ESTE IUBITOR	127
	Dragostea este doar un început	128
	Când copilul nu simte iubirea drept iubire	130
	Reevaluarea convingerilor noastre despre iubire	134
9.	MITUL 6: PARENTAJUL ÎNSEAMNĂ A CREȘTE UN COPIL FERICIT	140
	Cum să ne bucurăm de viață „ca atare” - a fi versus a face	144
	Să învățăm de la copii ce este fericirea	149
10.	MITUL 7: PĂRINȚII TREBUIE SĂ DEȚINĂ CONTROLUL	151
	Înțelegerea limitelor controlului nostru	153
	Redefinirea conceptului de control, cu scopul de a educa oameni autentici	155
<hr/>		
	PARTEA A TREIA: ÎNȚELEGEREA REACTIVITĂȚII NOASTRE	161
11.	CREȘTEREA COPILULUI AUTENTIC	163
	Cum am început să devin mai conștientă	165
	Recunoașterea chemării eului pierdut	171
	Împrietenirea cu sinele nostru pierdut	173
	Descoperirea modelului emoțional familial	176
12.	CE SE ASCUNDE CU ADEVĂRAT ÎN SPATELE REACȚIILOR NOASTRE	182
	Modalități tipice de exprimare a anxietății	184
	Esența fricii noastre	186
	Frica de a nu fi iubit(ă)	187
	Despre încredere, abundență și autonomie	216

13. TRECEREA DE LA FRICĂ LA CONȘTIENTIZARE	217
Dezvoltarea din umbrele trecutului	223
Renunțarea la fantezia părinților perfecți	228
Separarea iubirii de frică	233
Un nou drum se deschide în fața noastră	239
<hr/>	
PARTEA A PATRA: COMPETENȚE PARENTALE TRANSFORMATOARE	241
14. DE LA A AVEA AȘTEPTĂRI LA ASUMAREA ANGAJAMENTULUI	243
Problema cu așteptările „bine intenționate”	248
Ce înseamnă să ai așteptări neîmplinite?	251
De la rațiune la emoții	254
Dansul nondualității	258
Libertatea oferită de conectarea emoțională	261
Transformarea așteptării în implicare conștientă	266
15. DE LA REACȚIA IRAȚIONALĂ LA PREZENȚA CONȘTIENTĂ	270
Conectarea la momentul prezent	271
Puterea efemerității	277
Starea de perfecțiune a prezentului „ca atare”	280
Reacția ta emoțională declanșează reacția copilului tău	288
Transformarea reacției emoționale într-un mod de exprimare autentic	294
16. DE LA HAOS LA PACE	299
Forța liniștii	301
Când a vorbi creează probleme - valoarea ascultării conștiente	306
Descoperirea puterii propriei prezențe	312
Cum să-ți faci timp pentru a avea timp	315
17. DE LA ROLURI LA LIPSA ROLURILOR	319
Cum să ne lăsăm ghidați de univers	322
Conectarea la un spațiu lipsit de roluri: perspective din natură	324
Puterea antidotului	331
Puterea conținerii emoționale	333
Crearea unor stări de spirit pozitive	336
18. DE LA EMOȚII LA SENTIMENTE	342
Crearea unui drum direct către sentimente	355

19. DE LA FUZIUNE LA AUTONOMIE	363
Capcana fuziunii emoționale	368
Dezvoltarea independenței emoționale	370
Nu vă temeți de discuțiile în contradictoriu!	374
Acceptarea suferinței	375
20. DE LA JUDECĂȚI DE VALOARE LA EMPATIE	378
Ce înseamnă cu adevărat empatia	383
Cum să abordăm cu empatie realitatea de zi cu zi	391
Empatia nu înseamnă complicitate	394
Clarificarea universului nostru interior	397
21. DE LA DISCIPLINĂ LA LIMITE ÎNTELEPTE	401
Nu poți stabili o limită pe care nu o ai	402
Care este scopul suprem al limitelor tale?	406
Limite care ne îmbunătățesc calitatea vieții	407
Când sunt necesare consecințele și pedepsele?	411
Puterea limitelor clare	414
Mecanismul menținerii limitelor	417
Cum funcționează <i>cu adevărat</i> consecințele naturale și logice?	421
În ce măsură reflectați propriile valori?	427
Întrebări de evaluare a gradului de reflectare a valorilor	429
Zona lipsită de ipocrizie	432
Redefinirea disciplinei	436
22. DE PE CÂMPUL DE LUPTĂ LA MASA NEGOCIERILOR	438
Ascultarea dorințelor neexprimate	439
Distanțarea față de indulgența irațională	443
De la beneficiul personal la o situație benefică pentru toată lumea	446
Finalul războiului dintre frați	453
Cum să faci față dramei divorțului	457
Alertă de gradul zero: alegerea unui alt drum	460
Curajul de a fi un războinic al păcii	462
<hr/>	
EPILOG	
Renunțarea la vechiul mod de a fi, trezirea propriei conștiințe	465
<hr/>	
ANEXĂ	
30 de mementouri zilnice pentru a ne dezvolta conștientizarea	467
<hr/>	
MULȚUMIRI	479

## CAPITOLUL 1

### ÎNVĂȚAREA UNEI NOI ABORDĂRI

„Nu, mamă! Pur și simplu nu vreau! Nu ar trebui să fiu obligată să merg la evenimentul plictisitor organizat de prietena ta!” a argumentat fiica mea cea independentă. Știam că Maia nu era interesată de ceea ce planificasem pentru după-amiaza noastră, dar îmi doream să vină oricum, pentru a-mi ține companie. În plus, eram de părere că participarea ei la asemenea evenimente este „benefică pentru ea”.

Ea a reacționat cum doar preadolescenții o pot face: cu amestecul potrivit de indignare, insistență și obrăznicie. Mi-a întors spatele, a intrat în camera ei și a trântit ușa.

Am rămas cu gura căscată de uimire. Am educat-o să fie independentă, iar o parte din mine ar fi trebuit să admire atitudinea ei asertivă. Însă o altă parte din mine s-a indignat pentru că mi-a vorbit așa. Auzeam o voce în minte spunându-mi: „Ar trebui ca, măcar în anumite situații, să faci ce i se spune”.

Vă puteți imagina care parte din mine a câștigat! Instantaneu, m-am înfuriat și am intrat ca fulgerul în camera ei: „Să nu-mi mai vorbești niciodată pe tonul acesta! Nu-mi vei mai arăta niciodată lipsă de respect! Îți vei cere scuze și vei participa la eveniment”, i-am spus pe un ton ridicat. Spunând acestea, i-am întors spatele, așa cum făcuse ea doar cu puțin înainte, trântind ușa în urma mea, în timp ce mă grăbeam să ies din cameră.

„Așa, i-am arătat eu ei! În niciun caz nu voi crește în casa mea un copil răsfățat și lipsit de respect. Trebuie să facă ce spun eu, în orice situație!” mi-am spus cu mândrie.

Nu era primul conflict verbal pe care îl aveam cu fiica mea în ultima perioadă. După ce a împlinit 12 ani, a început să aibă foarte multe sentimente care, pentru ea, erau dificil de înțeles. Ca multe mame care au fete de această vârstă, uitam destul de des să fiu calmă și plină de afecțiune cu ea, exact lucrul de care au nevoie preadolescenții. În schimb, mă lăsam și eu acaparată de un val puternic de emoții.

În acest caz, motivul certei noastre nu avea legătură cu Maia, ci cu mine. Mai târziu, în acea zi, după ce m-am liniștit, ne-am ținut în brațe și am discutat despre cearta noastră. În timp ce discutam despre cum reușeam să ne provocăm una pe cealaltă, i-am mărturisit pe un ton smerit: „Îmi puteam da seama că nu trebuie să te provoc așa, din moment ce sunt mama ta și adult în toată firea”.

Cu o claritate stranie, m-a privit direct în ochi și a răspuns: „De ce, mamă? Nu trebuia să mă cert cu tine atât de urât. Ar fi trebuit să-mi dau seama și eu. Am 12 ani!”

E dificil să admit, dar o parte din mine s-a simțit ușurată să audă că ea se simțea la fel de prost ca și mine. Această parte din mine a simțit o plăcere ascunsă că nu fusesem singura care se pierduse cu firea și că și fiica mea se simțea vinovată.

În momentul acela, am devenit extrem de conștientă de cele două părți contradictorii din mine, cea care era conectată cu forța interioară a Maiei și rezona profund cu ea, și cealaltă, care reacționa la comportamentul ei într-un mod atât de insensibil și de irațional, generând antipatie și deconectare. Am realizat că una dintre ele reprezenta ceea ce simțeam cu adevărat, în timp ce cealaltă latură era latura irațională sau cea pe care adesea o denumesc „eul” meu.

Res Odată ce am realizat că vocea din capul meu, care îmi spunea că Maia trebuie „să facă ce i se spune” era eul meu, nu sinele meu autentic, am încetat s-o mai ascult. Apoi i-am șoptit: „Mi-ai spus destul ce trebuie să fac azi!”

Când m-am liniștit și am început să gândesc limpede, am fost, în sfârșit, pregătită să admit că tot acest episod urât a fost cauzat de orgoliul meu. Când sunt conectată la părintele afectuos din mine, nu mi-aș obliga niciodată fiica să participe, împotriva voinței proprii, la un eveniment de genul celui la care am încercat să o forțez să participe. O făcusem din motive pur egoiste, pentru a-mi exercita controlul asupra ei.

Cu trecerea anilor, am început să realizez că eul meu, care ia destul de des forma unei voci nervoase, emițând pretenții și dorind să dețină controlul, nu mă reprezintă în esență. Nu ne reprezintă pe niciunul dintre noi. E mai degrabă un mod de a acționa care se activează când este provocat – un aspect al nostru încărcat emoțional, pe care îl putem domoli în momentul în care îl conștientizăm.

Cu cât învățăm mai bine să ne controlăm eul egoist – să-i reducem la tăcere limbajul intern adesea negativ și contradictoriu, care activează atât de multe emoții iraționale –, cu atât devenim mai capabili să relaționăm cu ceilalți într-un mod autentic. Acest sine este esența noastră și identitatea noastră adevărată. Este prezent mereu în profunzimea noastră, cu toate că în cea mai mare parte a timpului este acoperit de pălăvrăgeala constantă și de reacțiile emoționale ale eului. Un client m-a întrebat la un moment dat: „Vrei să spui că eul, latura noastră impulsivă, vocea din capul nostru nu ne reprezintă pe noi cu adevărat?” Da, exact asta vreau să spun. După cum am explicat în prima mea carte, *Părintele conștient*: