


Libris

RO

Respect pentru

GÁSPÁR GYÖRGY

COPILUL INVIZIBIL

CURTEA  VECHÉ

CUPRINS

Introducere	7
-------------------	---

PARTEA I PREZENȚA CONȘTIENȚĂ

Capitolul 1	
Să ne reamintim ce contează cu adevărat	19
Capitolul 2	
Totul începe cu acceptarea emoțiilor	23
Capitolul 3	
Beneficiile dovedite ale unei vieți trăite la timpul prezent	37

PARTEA A II-A ASUMAREA COPILĂRIEI ȘI RECUNOAȘTEREA NEVOILOR IGNORATE

Capitolul 4	
Educarea copiilor înseamnă creșterea părinților	75
Capitolul 5	
Relații = Intimitate. Dansul legăturii părinte-copil	81

Capitolul 6

Dependență = Independență. Flexibilizarea legăturii
sau *felul în care siguranța emoțională stârnește*
curiozitatea față de viață. 93

Capitolul 7

Devenire = Conștientizare. Devenirea sau *formarea*
identității personale 99

Capitolul 8

Putere = Imperfecțiune. Puterea sau *descoperirea*
competențelor personale 105

Capitolul 9

Inteligența relațională = Eu + Noi.
Importanța legăturii cu ceilalți sau *grija față de semenii* . . . 113

Capitolul 10

Împreună = Eu + Tu. Intimitatea emoțională
sau *primii pași spre relațiile romantice* 120

PARTEA A III-A

PREZENTUL ESTE MAI IMPORTANT DECÂT TRECUTUL SAU VIITORUL

Capitolul 11

Lumea noastră nevăzută. 135

Capitolul 12

Relațiile și creierul uman 149

Capitolul 13

Parenting prin lectură. 162

Bibliografie. 183

Copilul interior le este recunoscător... 187

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 a fi 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 la momentul prezent“ sau în traducere liberă „atunci când părintele este cu adevărat prezent“. Starea de *mindfulness* sau 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.

Parentajul prezent 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 susținerea 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 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 prețuirea 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 modul 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 îndrăzneală, 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.

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 karma relațională, 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 adulți care interacționează cu copiii — aceea de *a nu face rău și de a le permite copiilor să devină ceea ce sunt meniți 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 rezolvarea 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 poveștii lui de viață și de integrare a luminilor și umbrelor personale.

CAPITOLUL 2

Totul începe cu acceptarea emoțiilor

Este mult mai bine să încerci lucruri mărețe, să ai triumfuri glorioase, chiar dacă acestea sunt amestecate cu căderi și eșecuri, decât să intri în rândul acelor spirite sărace care nu au nici plăceri și nici suferințe mari, fiindcă trăiesc într-un crepuscul cenușiu care nu cunoaște nici victorie și nici înfrângere.

THEODORE ROOSEVELT

Importanța prețuirii de sine

CA PSIHOTERAPEUT RELAȚIONAL care lucrează zi de zi cu părinți și familii, am ajuns să cred cu tărie în faptul că nu-i putem iubi pe cei din jur — copii sau parteneri de viață — dacă nu avem o prețuire autentică de sine. Deoarece, ignorându-ne propriile nevoi, suntem predispuși să le uităm și pe cele ale copiilor, intrând într-o cursă obsesivă pentru un rezultat anume, care în realitate niciodată nu este sub controlul nostru. Ceea ce avem sub control este acceptarea faptului că nimeni nu a avut o copilărie perfectă, iar modul în care reușim să procesăm și să înțelegem ce s-a petrecut cu noi în trecut este mai important decât ceea ce ni s-a întâmplat în fapt. Acest proces de autocunoaștere și acceptare de sine este parte esențială

în maturizarea noastră psihologică și spirituală, iar în absența acesteia viața de familie se poate transforma într-un calvar emoțional și un dezastru relațional.

În urmă cu mai mulți ani, în timp ce mă familiarizam cu scrierile și descoperirile cercetătoarei și povestitoarei Brené Brown, unul dintre citatele acesteia mi-a frapat, frustrat și enervat mintea:

„Deși este important să ne cunoaștem și să ne înțelegem pe noi înșine, există un aspect infinit mai important pentru a avea o viață împlinită: să ne iubim pe noi înșine.“

Pe atunci, încă mai credeam că iubirea și prețuirea de sine sunt semne de aroganță, trufie și narcisism. Motiv pentru care am aruncat cartea din mână și mi-am zis în gând: *O altă tâmpenie, repetată de-o minte prăfuită și plictisită.* Astăzi, după un deceniu de muncă terapeutică, sunt convins că, fără respect de sine, orice încercare de a-i forța pe ceilalți să ne respecte este zadarnică și inutilă. De ce și-ar respecta un copil părintele, dacă părintele nu se respectă pe sine? Cu ce drept să-i pretind copilului ceva ce eu însumi nu-mi ofer? Mai ales în condițiile în care parentajul semnifică ceea ce-i oferă adultul copilului, și nu ceea ce primește adultul.

Fie că ne place, fie că nu, noi le suntem datori copiilor noștri, și nu invers. Iar orice manifestare autentică sau atitudine empatică a acestora față de noi este un dar sau, dacă vrei, o dovadă a faptului că ne-am făcut suficient de bine treaba. Prin urmare, dacă vrem să ne iubim cu adevărat copiii, avem nevoie să ne iubim pe noi înșine, iar aceasta este una dintre primele și cele mai dificile lecții

ale românilor. Să îndrăznim să ne uităm la copilul interior, așa cum părinții noștri nu au știut sau nu au putut să o facă — într-o manieră ghidată de curiozitate, compasiune și acceptare umană necondiționată. Iar dacă credeți că acesta este cel mai stupid și banal mesaj din lume, așa cum consideră majoritatea adulților inconștienți și cum am crezut și eu mulți ani de zile, este esențial să știți că iubirea autentică și prețuirea de sine sunt dovezi supreme de curaj, într-o lume în care nu știm prea bine să facem diferența între auto-suficiență și auto-compasiune. În condițiile în care, ca adulți, încă din copilărie, suntem însetați după apreciere, validare și mai ales atenție... multă, multă, multă atenție. Suntem o cohortă de adulți cu o teamă uriașă de compasiune și prețuire de sine, iar acest fenomen s-a produs deoarece mintea noastră consideră că, dacă aceste bunătăți psihologice nu au venit ușor în copilărie, înseamnă că nu le merităm, că nu suntem demni de ele. Însă știința sufletului și tot mai răsunătoarele studii de specialitate ne confirmă că noi toți merităm să iubim și să fim iubiți, iar dacă nu am învățat asta în copilărie, *acum a venit momentul potrivit.* Astfel, a relaționa înseamnă a iubi (cu inima, cu mintea și cu fapta) și a da dovadă zi de zi de respect și prețuire de sine.

Deseori, mă întrebă părinții sau viitorii părinți *cum* este atunci când dăm dovadă de prețuire de sine. Iar răspunsul vine tot din munca de cercetare realizată de dr. Brené Brown, autoare și profesoară la Colegiul pentru Studii Sociale din cadrul Universității din Houston, SUA:

„Practica iubirii de sine înseamnă să învățăm să avem încredere în noi înșine, să ne tratăm cu respect și să fim buni și afectuoși cu noi înșine.“

Această bunătațe poate fi reprezentată de:

- Acceptarea tuturor emoțiilor pe care le trăim și validarea acestora ca făcând parte din condiția noastră umană: *Da, îmi este frică și sunt îngrijorat pentru viitorul copilului meu, dar asta este o trăire umană și stările mele din prezent nu sunt un predictor real al viitorului.*
- Utilizarea unui limbaj interior blând, definit de respect și umanitate: *Recunosc că felul în care m-am comportat față de copilul meu nu este o dovadă de mândrie și nici pe departe nu este ceea ce vreau ca acesta să trăiască în relația cu mine. Însă știu că îi pot cere iertare și pot repara ruptura dintre noi.*
- Descoperirea sau formularea unei mantră personale, care să răsună în mintea noastră în momentele de haos emoțional: *Mă iubesc și mă accept așa cum sunt sau Nu sunt perfect și nici nu este nevoie să fiu.*

Învățăturile din psihologia budistă, care se află la baza parentajului prezent, ne indică drept cel mai potrivit moment pentru a ne repropria de umanul din noi, exersând astfel prețuirea și respectul de sine, prezentul — *chiar acum*. Așadar nu mai amânați, deoarece timpul nu trece mereu în favoarea noastră, și alegeți în mod conștient ca începând de azi să vă exprimați în mod sistematic iubirea. Puteți face acest lucru începându-vă fiecare dimineață cu un dialog interior, cald și plin de empatie, exact așa cum i-ați vorbi celei mai dragi persoane din lume, sau acordându-vă zi de zi permisiunea de a trăi și simți toată gama de emoții care ajung să vă însoțească în călătoria zilei. Dacă încercați pentru prima dată acest exercițiu de permisiune emoțională, este bine să vă notați pe un post-it un enunț-cheie, care să vă reamintească în mod

constant de noul angajament: *Îmi ofer libertatea de a trăi și experimenta orice emoție umană; mai mult decât atât, am să-i fac loc în lumea mea interioară.*

Emoțiile sunt darurile vieții

A face loc emoțiilor în spațiul nostru interior înseamnă a ne permite să trăim, a ne folosi cu adevărat inteligența emoțională și a ne liniști în situațiile de criză. Este surprinzător cât de important și sănătos este procesul de auto-validare emoțională, iar efectul acestuia îl putem testa imediat cu ajutorul unui exercițiu împrumutat din *mindsight* — abordarea psihoterapeutică dezvoltată și promovată de Daniel Siegel, psihiatrul și psihoterapeutul american care în 2014 a vizitat pentru prima dată România la invitația Asociației Multiculturale de Psihologie și Psihoterapie și a Otiliei Mantelers.

Vă invit să vă așezați într-o poziție cât mai confortabilă, să închideți ochii și să vă concentrați atenția asupra respirației. Asupra traseului pe care aerul îl parcurge în interiorul vostru. Apoi, pe ecranul minții proiectați un moment dificil trăit în trecutul apropiat, să zicem unul în care v-ați întâlnit cu emoția de frică sau furie. După ce ați identificat momentul, folosind cea mai dură și aspră voce pe care ați auzit-o vreodată, repetați în gând de zece ori cuvântul „NU”. După care îndreptați-vă atenția din nou asupra respirației și apoi, folosind cea mai caldă și blândă voce auzită vreodată, repetați în gând de zece ori cuvântul „DA”!

Atunci când fac acest exercițiu în cadrul atelierelor sau grupurilor de dezvoltare personală, la repetarea cuvântului „nu” pe fețele participanților apare încruntarea, durerea

sau revolta. În timp ce validarea emoțională exprimată prin cuvântul „da” aduce acceptarea, eliberarea sau împăcarea, sentimente care de cele mai multe ori sunt însoțite de lacrimi și multă seninătate. Exact acest proces îl trăim atunci când, în urma evenimentelor petrecute peste zi, în mod conștient sau automat, acceptăm sau respingem emoțiile pe care creierul nostru le produce. Emoțiile sunt daruri esențiale din partea vieții, iar forța lor este uriașă, în ciuda faptului că sunt invizibile. Atunci când apar, mereu aduc cu ele câte un mesaj, care așteaptă să ajungă cu nerăbdare la destinatar, adică la partea noastră conștientă. De aceea, cea mai eficientă modalitate de gestionare emoțională pe care eu o practic și pe care am aflat-o parcurgând cu mare atenție literatura de specialitate este aceea în care ne permitem să trăim emoțiile, alegem să ne exprimăm curiozitatea față de acestea atunci când apar și ne oferim libertatea de a le înțelege mesajul pornind de fiecare dată de la povestea noastră personală. Aceste exerciții de apropiere și împrietenire cu propriile emoții sunt dovezi reale ale prețuirii de sine și practicarea lor repetată este sănătate curată pentru sufletul nostru și un beneficiu în relațiile cu cei dragi.

Atunci când luptăm cu emoțiile noastre prin respingere, negare sau reprimare, nu facem altceva decât să ne săpăm propria groapă psihologică și să ne exilăm de bună voie din momentul prezent. Deoarece emoțiile dificile sau inflamate devin distructive și ajung să ne corodeze mintea, corpul, spiritul și relațiile. O emoție odată activată nu se liniștește dacă nu-i acordăm atenția cuvenită, ci din contră. Dacă o ignorăm, aceasta își cheamă ajutoare și astfel, spre exemplu, frica se transformă în nervozitate, adică un mixt de frică și furie, sau în iritare, un cocktail psihologic

de frică, furie și rușine. Însă emoțiile se îmblânzesc natural atunci când le *permitted să existe*, atunci când le conștientizăm și uneori chiar ne permitem să dialogăm cu ele. Eu adesea aleg să le abordez în felul următor: „Aaa... dna Frică (sau dl Furie) ai apărut din nou, îți mulțumesc că ești aici și mă însoțești ca de obicei, știu că tu acum ai vrea să fug sau să lupt, dar mă văd nevoit să răspund așa cum consider că este cel mai sănătos pentru mine și relația mea.” Pentru a ne folosi inteligența emoțională în acest fel, este important să cunoaștem mai multe lucruri despre natura emoțiilor umane.

Cercetătorii pasionați și interesați de misterele creierului uman, așa cum este și profesorul de neurologie Antonio Damasio de la Universitatea din California de Sud, SUA, au ajuns la concluzia că ființa umană se naște cu un set de emoții primare sau de bază: frica, furia, tristețea, dezgustul, bucuria — exact ca personajele principale din animația de mare succes *Întors pe dos* (cu titlul în engleză *Inside Out*). La acestea, Damasio mai adaugă și surprinderea sau uimirea. În timp ce în rândul emoțiilor secundare sau sociale se află rușinea, vinovăția, simpatia, stânjeneala, mândria, gelozia, recunoștința, admirația, disprețul etc. Astfel, am putea formula scenariul pentru un nou mesaj televizat de interes public, care să sune în felul următor: „Pentru o viață sănătoasă, identificați, etichetați și acceptați, zi de zi, cel puțin zece dintre emoțiile pe care le trăiți.” Vă puteți imagina o asemenea rutină sănătoasă de igienizare a creierului și de curățare a acestuia de reziduurile psihologice de peste zi? Eu, da! Iar ceea ce am mai putea adăuga pentru un adevărat festin emoțional este verbalizarea acestor emoții către o persoană de încredere, cu picioarele bine ancorate în realitate și capabilă să ne asculte