

SUSAN STIFFELMAN

# PARENTING CONȘTIENT

Cum să creștem copii responsabili,  
încrezători și afectuoși

Prefață de  
ECKHART TOLLE

Traducere din engleză de  
DRAGOŞ-TEODOR DUMITRESCU

## CUPRINS

*Mulțumiri / 7*

*Prefață de Eckhart Tolle / 11*

*Introducere / 17*

**Capitolul 1**

*Trați alături de cel mai bun profesor / 27*

**Capitolul 2**

*Cum să ne maturizăm în timp ce ne creștem copiii / 47*

**Capitolul 3**

*Aruncați fotografia la minut / 83*

**Capitolul 4**

*Nu creștem copii, ci adulți / 113*

**Capitolul 5**

*Exemplul dragostei și al conștiinței de sine / 128*

**Capitolul 6**

*O comunicare benefică întărește legăturile / 166*

**Capitolul 7**

*Puneți afirmațiile în practică / 183*

**Capitolul 8**

*Cultivarea empatiei, vulnerabilității  
și compasiunii / 202*

Capitolul 9 pentru oameni și cărți

Ajutați copiii să facă față stresului / 223

Capitolul 10

Fericirea este o muncă interioară / 248

Capitolul 11

Instrumente, sfaturi și strategii / 272

*Epilog / 329*

*Nota autoarei / 333*

*Note / 335*

*Materiale suplimentare / 341*

*Indice / 347*

## CAPITOLUL 1

### Trăiți alături de cel mai bun profesor

*Creșterea copiilor este oglinda în care putem vedea ce este mai bun în noi, dar și ce este mai rău; cele mai valoroase momente ale vieții, dar și pe cele mai însăpăimântătoare.*

MYLA ȘI JON KABAT-ZINN

ÎN INDIA EXISTĂ CAPI DE FAMILIE yoghini — bărbați și femei cu un devotament de nezdruncinat pentru calea spirituală, care au decis să aibă o familie în loc să trăiască într-o peșteră sau într-un *ashram*<sup>1</sup>. Ei aleg să se dezvolte și să evolueze prin intermediul experiențelor din cadrul căminului sau al locului de muncă, primind încercările vieții cotidiene ca mijloace ale propriei transformări.

Mulți dintre noi subscrim credinței că evoluția spirituală este rezultatul meditației zilnice, al momentelor intime de concentrare conștientă și al inspirației venite din partea înțeleptilor luminați. Dar unul dintre cei mai grozavi profesori de la care puteți spera să învățați trăiește exact sub acoperișul dvs., chiar dacă (*mai ales dacă*) acesta vă provoacă ori vă forțează limitele.

1. Loc de retragere colectivă sau mănăstire în religia hindusă. (N. trad.)

Unul dintre cei mai grozavi profesori de la care puteți spera să învățați trăiește exact sub acoperișul dvs., chiar dacă (mai ales dacă) acesta vă provoacă ori vă forțează limitele.

În creșterea și educarea copiilor, lucrurile devin realitate foarte rapid. A ști cum să faceți față situației în care copilul dvs. varsă suc pe canapeaua cea nouă sau a vă gestionă reacțiile în cazul în care copiii dvs. se tachinează unul pe altul tot drumul spre bunici este echivalent cu un curs avansat de dezvoltare personală. Vă pierdeți cu firea sau sunteți capabil să rămâneți conștient, consolidându-vă abilitatea de a vă situa în momentul prezent, de a răspunde în loc de a reacționa?

Spiritualitatea autentică nu se manifestă într-o grotă din vârful muntelui. Ea este vizibilă aici, prin ștergerea unui nas care curge, prin participarea la încă o tură de joc cu zaruri sau prin legănarea unui bebeluș care are colici, la ora două noaptea. Buddha plânge în camera de alături. Modul în care te descurci în această situație este cât se poate de evoluat și de spiritual.

Buddha plânge în camera de alături. Modul în care te descurci în această situație este cât se poate de evoluat și de spiritual.

## Ce înseamnă un profesor?

Mulți dintre noi sunt fermecăți de imaginea fiilor și fiicelor noastre ca profesori desemnați de divinitate, care ne pot ajuta să ne transformăm inimile și sufletele. Dar, deși ideea de a ne privi copilul în acest mod are o aură sentimentală, există totuși o diferență între acceptarea unei *idei* și îmbrățișarea *realității* acesteia.

Copiii noștri pot declanșa în noi o dragoste pe care nu ne-am fi imaginat că o putem avea. Dar, totodată, pot să scoată la iveală elemente puternice ale sinelui nostru întunecat, stârnind anumite aspecte ale firii noastre, precum nerăbdarea și intoleranța, care ne fac să ne simțim jenați și copleșiți.

Menținerea echilibrului este esențială pentru a trăi în prezent, dar nimic nu ne testează mai bine capacitatea de a rămâne echilibrați decât rolul de părinte. Creșterea copiilor poate fi oricum, numai liniștită *nu*, cu ciorovăielile dintre frați, scandalurile pregătirii temelor pentru acasă și certurile din cauza jocurilor video, toate acestea fiind caracteristici bine cunoscute din peisajul vieții de familie. Este ușor ca principiile emoționale să intre în coliziune cu realitățile vieții cotidiene subminate de copii. Până și cel mai experimentat practicant de meditație ori cel mai bun yoghi se poate trezi tipând, amenințând, amăgind sau pedepsind, în ciuda intențiilor prestabilite de a rămâne o persoană iubitoare și calmă orice s-ar întâmpla.

Există o zicală care spune: „În clipa în care elevul este pregătit, apare și profesorul.“ Am descoperit de mult că atunci când sunt gata să-mi largesc orizontul intelectual, psihologic sau spiritual, se ivește o oportunitate ce pare să fie pusă

la cale în mod divin, care îmi permite să-mi depășesc limitele, să evoluez și să învăț. Totuși, nu doresc mereu să-mi depășesc limitele, să evoluez și să învăț! Mai degrabă, am impresia că am fost înscrisă fără acordul meu la un curs pe care nu l-am dorit!

Când vine vorba despre creșterea copiilor, se pare că deși nu ne-am înscris *voluntar* la „cursul” pe care ni-l propun copiii, totuși ne pomenim obligați („invitați?”, „ni se oferă șansa?”) să evoluăm în mod profund și să ne maturizăm. Din acest punct de vedere, am convingerea că proprietății copiilor ne pot deveni cei mai buni profesori. Deși probabil că nu am ales în mod deliberat să avem copii pentru a ne vindeca rănilor din copilărie sau pentru a deveni niște oameni mai buni, aceste oportunități — și multe altele asemenea lor — iau naștere chiar odată cu copiii noștri.

Ne putem confrunta cu propria nerăbdare atunci când trebuie să încetinim pasul, deoarece micuțul nostru ne cere să ne oprim și să mirosim *fiecare floare* de-a lungul trotuarului. Căpătăm forță morală atunci când trebuie să facem față coșmarurilor copiilor noștri, descoperind că putem fi destul de răbdători și de iubitori chiar și după o serie de nopti nedormite.

La fel de importante sunt și mijloacele prin care copiii noștri ne ajută să rezolvăm probleme lăsate fără răspuns. Amânările permanente ale copilului de a-și face temele pot fi oglinda unor aspecte mai puțin dezirabile ale personalității noastre, devenind conștienți — dacă ne propunem asta — că suntem la fel de vinovați de amânarea unora dintre sarcinile mai puțin plăcute. Sau putem avea senzația că ne uităm în oglindă atunci când copilul nostru devine frustrat cu ușurință și provoacă scandaluri ori de

câte ori lucrurile nu se petrec conform voinței sale. Prin urmare, iată-ne în realitate, retrăind momente din trecutul nostru (probabil nu mai îndepărtați decât această dimineață!), când ne pierdem cu firea din cauză că lucrurile nu se petrec aşa cum vrem noi.

Câteodată, lecțiile pe care le învățăm de la copiii noștri sunt blânde și plăcute; micuții noștri ne dezvoltă capacitatea de a dărui și de a primi mai multă dragoste și fericire decât ne-am imaginat că ar fi posibil. Dar, adesea, unele aspecte ale temperamentului copilului nostru ne provoacă până în măduva oaselor. E posibil să ne proiectăm propriile nevoi asupra copiilor noștri, având impresia că suntem într-o luptă permanentă, de dimineață până seara, atunci când nu-i putem face să se comporte în moduri care ne reprimă teama și angoasa. La sfârșitul fiecărei zile, ne prăbuşim extenuați, cu groaza că a doua zi de dimineață va trebui să ne trezim și să luăm de la capăt.

Eu prefer să consider că oamenii provocatori sunt esențiali pentru evoluția mea și iată cum procedez: îmi imaginez că ambii suntem într-o stare de preîncarnare — suflete imateriale care simt doar iubire pură, nelimitată, unul pentru celălalt. (Aceasta este doar o sugestie; nu trebuie neapărat să credeți în reîncarnare ca să beneficiați de pe urma ei. Încercați doar să vă concentrați pe moment la ceea ce spun și veți dacă imaginea vă este de folos.)

Îmi închipui că avem o conversație (în orice mod ar putea să comunice două ființe imateriale!) în care fiecare transmite ce vrea să învețe în următoarea viață. „Eu doresc să învăț să am răbdare”, spune unul dintre noi. „Ei bine, eu aş dori să-mi dezvolt abilitatea de a primi iubirea și de a fi implicat”, afirmă sufletul prieten. „Ce zici de asta? O să mă

Respect pentru oameni și cărti

reîncarnez în copilul tău cu handicap. O să învăț să accept deplin iubirea, iar tu vei avea şansa de a învăța să ai răbdare.“ „Ne-am înțeles!“ Și, astfel, începe ceea ce Caroline Myss, conferențiară și practicantă a medicinei alternative, denumește „acord sacru“, o învoială pe care o avem cu persoanele importante din viața noastră, prin intermediul căreia organizăm circumstanțele concrete ce ne permit să atingem desăvârșirea menită fiecărui dintre noi.

---

Fiecare dintre copiii noștri ne oferă șansa de a ne confrunta cu ungherele întunecate și prăfuite ale minții și ale inimii noastre, creând condițiile propice pentru declanșarea tipului de gândire care ne poate elibera de vechile paradigmă, permitându-ne să ducem o viață cuprinzătoare și împlinită.

---

Fiecare dintre copiii noștri ne oferă șansa de a ne confrunta cu ungherele întunecate și prăfuite ale minții și ale inimii noastre, creând condițiile propice pentru declanșarea tipului de gândire care ne poate elibera de vechile paradigmă, permitându-ne să ducem o viață cuprinzătoare și împlinită. Ceea ce urmează reprezintă povestea unei asemenea dinamici a relației dintre un părinte și fiica sa.

## E de-ajuns să ceri

Catherine avea două fiice: Ella, în vîrstă de 14 ani, și Shay, de 16 ani. „Mă înțeleg bine cu amândouă — suntem foarte apropiate. Dar, ca să fiu sinceră, Shay este un pic mai îndărătnică. Aruncă prosoapele pe jos prin baie, își lasă hainele împrăștiate peste tot prin camera ei și nu-și spală

niciodată vasele dacă nu-i reamintesc eu asta. Acest comportament mă aduce *cu adevărat* la disperare. Am discutat despre asta, dar dacă nu o bat la cap, nu curăță niciodată în urma ei.“

Catherine a continuat: „Ieri am rugat-o frumos pe Shay să facă puțină ordine în camera ei, înainte de sosirea invitaților la cină. Abia mi-a aruncat o privire în timp ce-i vorbeam, apoi și-a dat ochii peste cap și a rostit: «Mami, dar nici măcar n-or să intre în camera mea! Relaxează-te! Ești atât de stresată atunci când avem musafiri.» Mi-am pierdut complet cumpătul; eu fac atât de multe pentru ea! De ce nu poate și ea să facă un lucru atât de mărunț pentru mine?“

Am ascultat-o și apoi am întrebat-o: „Cum îți răspundeau părinții tăi în cazul în care îți exprimai o dorință sau o nevoie? Te ascultau și-ți aprobau solicitările sau le ignorau?“

Catherine a răspuns pe loc, replicându-mi cu un pic de sarcasm: „Când îmi exprimam o nevoie? Mie nu mi se permitea să am nevoi. În familia mea nu se întâmpla aşa ceva. Dacă încercam să-i spun mamei sau tatălui că nu voiam să fac ceea ce-mi spuseseră ei să fac, de obicei mă priveau de parcă eram smintită, arătându-mi cât de egoistă puteam să fiu. Am învățat devreme să nu cer ceea ce îmi doream și am stat «pe locul pasagerului» în toate relațiile mele importante, inclusiv în timpul căsniciei.“

I-am spus lui Catherine că doream să-i propun o analogie.

„Ştii mașinuțele electrice, acelea din parcurile de distracție, nu-i aşa? Ei bine, eu am observat că unii copii se urcă în mașinuțe și încremenesc. Nu au stat niciodată pe scaunul

șoferului unui automobil și nu înțeleg noțiunea de a-l face să se miște călcând accelerația, aşa că stau pur și simplu în mijlocul pistei, fiind tamponați de toti ceilalți șoferi exaltați.

Dar există și copii aflați la cealaltă extremă. Aceia care apasă pedala până la podea și nu-i mai dau drumul. În orice direcție ar vira, se izbesc de ceva în secunda următoare. În ambele cazuri, acești mici șoferi nu știu cum să apese în mod *adecvat* pedala de accelerație. Fie nu se mișcă deloc, fie se reped nechibzuit înainte, cu toată viteza.“

I-am explicat că mulți oameni se zbat pentru a cere ce doresc sau ce au nevoie. „Unii dintre noi tăcem în mod pasiv; nu cerem nimic, ne simțim invizibili, lipsiți de importanță și plini de resentimente.“

„Exact așa sunt eu. Asta e povestea vieții mele, începând din copilărie, trecând apoi prin perioada căsniciei și terminând cu divorțul. Am învățat devreme că, cerând ceea ce am nevoie, nu fac decât să-i deranjez pe cei din jurul meu“, a recunoscut Catherine.

„Alți oameni solicită cu mare scandal ceea ce doresc. Îi copleșesc pe cei din jurul lor, fiind hotărâți să li se facă pe plac, fără a conta cât de mult ii îndepărtează pe alții“, am replicat eu. „Prin urmare, ai fi dispusă să privești situația ficei tale dintr-o perspectivă diferită? Ti-o poți imagina ca pe o profesoară care îți dă o sarcină foarte interesantă? Ești dispusă să înveți cum să ceri ceea ce dorești într-un mod care să reflecte înțelegerea faptului că dorințele tale sunt la fel de justificate ca și acelea ale persoanelor din jurul tău?“

## TRĂIȚI ALĂTURI DE CEL MAI BUN PROFESOR

35

Catherine tăcea. Îi dispăruse orice urmă de sarcasm în timp ce rosti domol: „Oh, da! A sosit timpul să învăț să cer ceea ce am nevoie.“

„Studiind motivele pentru care comportamentul copilului tău îți declanșează emoții atât de profunde, ai posibilitatea să vindeci ceva de demult și să te dezvolți într-o versiune a ta mai viguroasă și mai completă“, am asigurat-o.

O convinsem pe Catherine. Activitatea noastră și-a schimbat direcția, trecând de la „corectarea“ dezordinii ficei la vindecarea tristeții lui Catherine de pe vremea când era doar o copilă și trăsesese concluzia că dorințele și nevoile sale nu erau importante — sentiment pe care-l îngropase cu mult timp în urmă. Am ajutat-o să înțeleagă că intensitatea cu care o punea la punct pe Shay, pentru a o convinge să coopereze, era rezultatul proiecției asupra ficei sale a unei nevoi nesatisfăcute de a ști că propriile dorințe contează.

I-am explicat că nu e treaba copiilor să ne rezolve problemele. De fapt, de multe ori, aceștia se încăpătănează atunci când ii atacăm cu nevoile și deznașejdea noastră. Intuitiv, copiii înțeleg că nu este responsabilitatea lor să se compore în moduri care să ne vindece rănilor din relațiile anterioare. Prin urmare, se poate întâmpla ca un comportament negativ al copiilor noștri să devină cu adevărat un dar, deoarece ne putem rezolva problemele emotionale nesoluționate, dacă suntem dispuși să privim în interiorul nostru în loc să ne proiectăm rănilor asupra lor.

---

Intuitiv, copiii înțeleg că nu este responsabilitatea lor să se compore în moduri care să ne vindece rănilor din relațiile