STEPHEN R. COVEY

CELE 7 OBIȘNUINȚE ALE FAMILIILOR EXTRAORDINAR DE EFICACE

Cum să clădești o cultură familială frumoasă într-o lume agitată

Traducere din limba engleză de
Radu Filip

ACT și Politon

2019

Cele 7 obișnuințe ale familiilor extraordinar de eficace te va ajuta să găsești răspunsuri la acele provocări ce apar în mod obișnuit într-o familie, ca de pildă:

- Cum poți să treci, în cadrul familiei, de la spiritul individualității la cel al pluralității, când aproape totul în jurul nostru răsplătește individualitatea?
- Cum să dispui de timp de calitate în familie, când ambii părinți (sau părintele singur) lucrează doar ca să pună mâncare pe masă?
- Cum poți să clădești armonie în familie când toți se critică și se desconsideră unii pe alții?
- Cum să-i determini pe copiii tăi să-și facă treburile și temele de bunăvoie, fără să li se amintească tot timpul sau să fie mituiți?
- Cum ai putea să influențezi un membru al familiei care pur și simplu nu te ascultă?
- Cum ai putea să-ți întărești familia ca să reziste în fața influențelor distructive din societate?
- Ce să faci atunci când simți că pierzi un copil?
- Cum poți să disciplinezi fără să pedepsești?
- Cum poți să reconstruiești o relație distrusă, atunci când sentimentele s-au dus?
- Cum să creezi și să menții ordinea și spiritul de cooperare în familie, conferindu-le, însă, membrilor familiei libertatea și autonomia de care au nevoie pentru a se dezvolta și a-și găsi împlinirea?
- Cum creezi o atmosferă distractivă, de aventură și entuziastă în familie?

„Cartea aceasta este sinceră, ușor de citit și generoasă. Cel mai mult îmi plac povestirile despre familia Covey. Este un ghid de bun-simț, menit să vină în ajutorul familiilor."

– dr. Mary Pipher, autoarea cărții *Reviving Ophelia: Saving the Selves of Adolescent Girls (Reînvierea Ofeliei: salvarea sinelui la adolescente)*

„Este o concepție larg acceptată că multe familii americane au probleme. În loc să deplângă acest fapt, Stephen Covey s-a hotărât să facă ceva în legătură cu asta. Și a făcut. *Cele 7 obișnuințe ale familiilor extraordinar de eficace* este plină de sfaturi bune, sincere, practice, personale. Citește-o! În mod cert, tu și familia ta veți beneficia de pe urma ei."

– William J. Bennett, autorul cărții *The Book of Virtues (Cartea virtuților)*

„Această carte, frumos scrisă, oferă sfaturi excelente pentru «cel mai înalt rol și cea mai importantă călăuzire» în educație."

– *Publishers Weekly*

„O aplicare foarte atentă, profund personală și practică a principiilor lui Stephen (și, desigur, ale Sandrei) Covey cu privire la ceea ce contează cel mai mult: familia."

– John E. Pepper, președinte și director executiv, Procter & Gamble

„Relațiile de familie necesită angajament, modestie, răbdare și abilitatea de a ne ierta unii pe alții. Cartea lui Stephen Covey ne amintește că munca cea mai importantă pe care o desfășurăm în fiecare zi constă în ceea ce facem pentru familia noastră."

– Greg Coleman, editor, *Reader's Digest*

„Conflictul mereu actual dintre viața profesională și viața de familie este abordat în *Cele 7 obișnuințe ale familiilor extraordinar de eficace* printr-o excelentă combinație de principii, înțelepciune și exemple. Succesul este posibil în ambele cazuri, dacă ai un simț adecvat al priorității și echilibrului."

– Donald G. Soderquist, vicepreședinte și director operațional, Wal-Mart Stores, Inc.

„O carte extraordinară despre relațiile de familie centrate pe principii. N-ar fi putut veni într-un moment mai potrivit, căci lipsa legăturilor de familie distruge relațiile și duce la o violență excesivă."

– Arun Gandhi, nepotul lui Mahatma Gandhi și fondator/director al Institutului Gandhi

„*Cele 7 obișnuințe ale familiilor extraordinar de eficace* ne inspiră să creăm relații de familie extraordinare și ne asigură cunoștințele practice necesare în acest demers."

– John Gray, autorul cărții *Men Are from Mars, Women Are from Venus (Bărbații sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus**)*

* Carte apărută la Editura Vremea, București, 2014 (n.tr.)

De asemenea de Stephen R. Covey

The seven habits of highly effective people
(Cele 7 obișnuințe ale oamenilor
Extraordinar de eficace)
Principle-centered leadership
(Leadershipul centrat pe principii)
First things first (mai întâi primele lucruri)
(împreună cu A Roger Merrill și Rebecca R. Merrill)

Mulțumiri

Această carte este, în realitate, produsul sinergic al unei echipe formate din mai multe persoane. Fără contribuția lor neobosită, din toată inima, *unică,* ea nu ar fi apărut niciodată. Fiecare dintre numele lor ar putea fi cu ușurință trecut pe copertă, alături de al meu, și îmi exprim profunda apreciere față de:

– iubita mea soție, Sandra, pentru multe dintre ideile și povestirile din această carte, pentru permanenta ei susținere și încurajare, pentru înțelepciunea intuitivă și pentru pregătirea în dezvoltarea copilului, dar, mai presus de toate, pentru devotamentul ei dus până la sacrificiu, timp de peste patru decenii, în vederea creșterii a nouă copii minunați.

– dragii mei copii Cynthia, Maria, Stephen, Sean, David, Catherine, Colleen, Jenny și Joshua, precum și față de soții/soțiile și copiii lor, pentru povestirile lor revelatoare, deși deseori jenante, și pentru calitatea vieții și contribuția lor.

– Boyd Craig, pentru extraordinara gestionare, timp de trei ani, a întregii echipe implicate în procesul de producție, pentru energia lui pozitivă de nezdruncinat, pentru remarcabila lui judecată și pentru consilierea cu privire la multe aspecte importante, precum și pentru strânsa colaborare cu Rebecca în procesul de editare.

– Rebecca Merrill, pentru neobișnuita ei abilitate editorială în împletirea ideilor, povestirilor, transcrierilor și cercetărilor în așa fel încât să sune realmente bine. Nu am avut niciodată un translator atât de credincios.

– scumpul meu frate, John M.R. Covey, pentru loialitatea și prietenia lui de o viață, pentru inspirația pe care mi-a oferit-o în dezvoltarea ideilor din această carte, pentru abilitatea lui plină de talent de a modela și prezenta aceste principii de familie și pentru excelenta lui activitate în calitate de lider de conținut la Franklin Covey Company, în domeniul căminului și al familiei. El este și purtătorul meu de cuvânt personal pentru acest material despre familie. De asemenea, mulțumirile mele se îndreaptă către soția lui, Jane, o mamă minunată, cu o familie grozavă, a cărei activitate timpurie în echipa editorială și ale cărei contribuții cu povestiri și învățăminte în urma prezentării acestui material au fost de neprețuit.

– prietenul și colegul meu George Durrant, a cărui activitate timpurie în echipa editorială și a cărui asociere cu noi ne-a insuflat, atât cărții, cât și nouă, spiritul nepieritor al speranței.

– Toni Harris și Pia Jensen, pentru sprijinul lor administrativ dincolo de orice așteptări și pentru abilitatea lor de a-i intervieva și de a-i înțelege pe oameni într-un fel care a atras atât de multe dintre povestirile de impact din această carte.

– Rick Meeves, pentru incredibilele cercetări și pentru contribuția la documentare.

– Wally Goddard, pentru că a furnizat echipei învățături adunate de oamenii de știință, printre care și el, de-a lungul a zeci de ani, învățături din domeniul familiei și al dezvoltării personale.

Îmi exprim, de asemenea, aprecierea față de mulți alții a căror contribuție au schimbat cu totul lucrurile:

– asociații mei de la Franklin Covey Company, pentru ajutorul și susținerea lor directă și indirectă față de acest proiect, în special lui Greg Link, Stephen M.R. Covey, Roger Merrill, Patti Pallat, Nancy Aldridge, Darla Salin, Kerrie Flygare, Leea Bailey, Christie Brzezinski, Julie Shepherd, Gloria Lees și consilierului nostrue xtern, Richard Hill.

– Randy Royter și asociații lui de la Royter Snow Design, pentru că au adus la viață elementele vizuale și de design ale cărții.

– prietenii noștri de la Golden Books, mai ales lui Bob Asahina, pentru deosebita editare profesională și pentru că ne-a ținut permanent conectați la pulsul cititorilor. De asemenea, agentei mele literare, care m-a susținut, plină de creativitate, Jan Miller.

– sutele de familii care și-au împărtășit de bunăvoie experiențele cu privire la aplicarea acestui material în propriile familii.

– numeroșii mentori, profesori, oameni de știință, autori și lideri care mi-au influențat gândirea de-a lungul anilor.

– soțiile/soții și copiii membrilor echipei editoriale care a lucrat la această carte, echipă a cărei susținere, încurajare, răbdare și credință neabătute ne-au sprijinit și ne-au încurajat pe toți.

– părinții mei, cele trei surori ale mele, Irene, Helen Jean și Marilyn, și fratele meu John, pentru că au contribuit la copilăria mea fericită.

Și, în sfârșit, îmi exprim aprecierea față de bunătatea unei Providențe superioare în viața mea.

Pentru toți copiii, misiunea noastră comună

Cuprins

Un mesaj personal 12

Cuvânt-înainte de Andy Szekely 14

Cuvânt-înainte de Sandra Merrill Covey 19

Vei fi pe o „pistă greșită" în 90% din timp. Și ce dacă? 25

Obișnuința 1: Fii proactiv 49
Devino un agent al schimbării în familia ta

Obișnuința 2: Începe cu finalul în minte 103
Elaborarea unei declarații de misiune a familiei

Obișnuința 3: Dă prioritate priorităților 157
Fă o prioritate din familie într-o lume agitată

Obișnuința 4: Gândirea de tip „câștig-câștigi" 229
Trecerea de la „eu" la „noi"

Obișnuința 5: Căută mai întâi să înțelegi… după aceea să fii înțeles 273
Rezolvarea problemelor de familie prin comunicarea empatică

Obișnuința 6: Acționează sinergic 329
Construirea unității familiei prin sărbătorirea diferențelor

Obișnuința 7: Ascute fierăstrăul 367
Reînnoirea spiritului de familie prin tradiții

De la supraviețuire… la stabilitate… la succes… la semnificație 415

Note 481

Glosar 489

Index de probleme/Oportunități 493

Despre autor 505

Despre Franklin Covey 506

Cele 7 obișnuințe ale familiilor extraordinar de eficace 509

Un mesaj personal

Dragă cititorule,

Niciodată în viața mea nu am fost atât de pasionat de un proiect așa cum am fost de scrierea acestei cărți – deoarece familia este lucrul de care îmi pasă cel mai mult, și îmi imaginez că și ție la fel.

Aplicarea materialului referitor la cele 7 obișnuințe la zona familiei este un lucru absolut firesc. Se potrivește. De fapt, familia este locul unde au fost deprinse principiile realmente. Vei simți acest lucru atunci când vei citi minunatele povestiri pe care ni le-au împărtășit familii diverse referitor la modul în care au aplicat cele 7 obișnuințe și la rezultatele pe care le-au avut.

Totodată, împărtășesc foarte multe despre mine și despre familia noastră – cum am încercat să le aplicăm și cum am dat-o-n bară. Situația fiecărei familii este unică și diferită. Așa este și a noastră. Dar, în multe privințe, toate familiile se aseamănă. Părerea mea este că ne luptăm cu multe probleme și provocări cotidiene similare celor cu care te confrunți și tu.

Una dintre dilemele personale pe care le-am avut la scrierea acestei cărți a fost cât de mult să împărtășim din povestirile, greșelile și realizările familiei noastre. Pe de o parte, nu vreau să pară că avem impresia că deținem toate răspunsurile. Pe de altă parte, nici nu vreau să mă abțin să nu relatez despre locul unde mi-e inima și unde am deprins cu adevărat remarcabila putere a celor 7 obișnuințe.

Le-am cerut atât Sandrei, cât și copiilor să povestească și ei – și bune, și rele. Povestirile lor sunt marcate cu numele fiecăruia, nume scris cu caractere îngroșate. Poate că am exagerat; cam o cincime dintre povestiri sunt despre noi. Dar povestirile reprezintă doar ilustrări ale unor principii de altfel universale. Poate că nu te vei identifica cu povestirile, dar cred că te vei identifica cu principiile. Și sper că povestirile vor aduce cu sine noi idei, care să funcționeze în situația ta.

Prin tot acest material vreau, mai mult decât orice, să insuflu un sentiment al speranței că acest mod de gândire poate fi cu adevărat util și poate funcționa și pentru tine. Știu că vrei să faci din familia ta o prioritate și vreau să împărtășesc cu tine o modalitate extraordinară de a realiza acest lucru în lumea noastră nebunească, agitată și adesea neprietenoasă cu familia.

În sfârșit, cred cu fermitate că familia este piatra de temelie a societății și că în sânul ei ne găsim adevărata împlinire. Cred, de asemenea, că activitatea cea mai importantă pe care o vom desfășura vreodată va fi acasă. Fosta primă-doamnă Barbara Bush* a spus foarte frumos acest lucru, la ceremonia de absolvire a studenților de la Wellesley College: „Oricât de importante vor fi obligațiile voastre ca medici, avocați sau lideri de afaceri, sunteți în primul rând oameni, iar legăturile interumane – cu partenerii de viață, copiii și prietenii – sunt cele mai importante investiții pe care le veți face vreodată. La sfârșitul vieții, nu veți regreta niciodată că nu ați mai trecut încă un test, că n-ați mai câștigat un verdict sau că n-ați mai încheiat o afacere. Veți regreta timpul pe care nu l-ați petrecut cu un soț, un copil, un prieten sau un părinte… Succesul nostru ca societate nu depinde de ceea ce se întâmplă la Casa Albă, ci de ceea ce se întâmplă în casele voastre”[1].

Sunt convins că, dacă noi, ca societate, lucrăm cu sârguință în orice domeniu, dar neglijăm familia, lucrul în sine ar fi identic cu aranjarea scaunelor de pe puntea *Titanicului*.

Cu sinceritate,

Stephen R. Covey

---

* Soția lui George H.W. Bush, cel de-al patruzeci și unulea președinte al Statelor Unite, al cărui mandat a durat din 20 ianuarie 1989 până în 20 ianuarie 1993. (n.tr.)

Cuvânt-înainte

Deșteptătorul și bisturiul

Dacă a ajuns la tine această carte, probabil că nu este întâmplător. Din când în când, avem nevoie de momente de trezire... de câte o carte care nu oferă pastile și tactici rapide, ci principii constituite pe baze solide. Ai în față o astfel de lucrare. Ea sună „deșteptarea". După ce te trezește, îți arată că ai nevoie de un bisturiu metaforic cu care să „tai în carne vie" și să privești adevărul în față. De unde știu?

În derivă

1995. Eram un student frustrat la Științe Economice, la Iași, în căutarea propriei identități și disperat că nu îmi găseam locul printre colegii de facultate...

Singurul lucru garantat pentru mine era nevoia de altceva... de un ceva pe care nu îl știam încă, un „ceva" care mă determina să caut cu nesaț.

Decupam articole din două reviste pe care le așteptam cum așteaptă bunicii pensia în fiecare lună: prima era *Prețul succesului*. Nu mai există astăzi. A plătit prețul digitalizării și și-a pierdut succesul. A doua era *Idei de afaceri* Ea mai există azi în format on-line... a reușit să se adapteze.

Acele articole despre cum fac alți oameni ca să își trăiască visurile de libertate și descoperire de sine erau prea puțin pentru nevoia mea, așa că am început să caut cărți despre autocunoaștere și dezvoltare personală. Am constatat destul de repede că, pe atunci, nu prea existau astfel de cărți în limba română.

Prima carte

Într-o zi, la o tonetă de ziare în campusul studențesc Tudor Vladimirescu din Iași, văd o carte cu copertă albastră pe care scria vertical cu litere galbene: peste 25.000 de exemplare vândute. A fost prima mea întâlnire cu un bestseller internațional. Se numea *Eficiența în 7 trepte* și era scrisă de

Stephen Covey. Am citit-o de cel puțin 6 ori cu creionul în mână, în timpul facultății. Mi-a schimbat viața! Literalmente.

Prima carte pe care o citești în orice domeniu contează foarte mult, pentru că îți creează o impresie puternică și de durată. Le sunt recunoscător și astăzi celor care au publicat-o în România suficient de timpuriu ca să dau peste ea înainte să citesc orice altceva.

De fapt, chiar Stephen Covey vorbește despre faptul că publicistica de dezvoltare personală din ultimii 70 de ani a devenit „industrială" și că propria sa cercetare (care analizează întreaga literatură de profil) arată o schimbare dramatică către superficialitate...

De aceea a scris *Cele 7 obișnuințe ale persoanelor extraordinar de eficace** (după cum a fost numită în România când s-a reeditat). Autorul pornește de la premisa că, atunci când te bazezi pe principii solide, nu ai cum să dai greș, pentru simplul motiv că principiile rezistă când se schimbă contextul. Metodele și tacticile nu prea rezistă.

Aceeași idee l-a determinat pe Covey să scrie o carte specială din familia celor *7 obișnuințe* pentru... familie. Noua carte se bazează tot pe cele 7 principii existente în primul volum, dar dă dovadă de multă claritate și prezintă exemple practice despre cum se aplică acestea în cea mai importantă organizație pe care o poți construi: familia ta.

În familie...

Când mă gândesc la familie, îmi place să o pun în topul celor 6 arii esențiale de viață. Fac asta pornind de la pasiunea mea pentru dezvoltare personală. În ultimii 20 de ani, am studiat potențialul uman și am construit o școală de gândire bazată pe următorul adevăr validat științific: oamenii împliniți sunt activi în 6 arii importante din viață, cărora le dau atenție simultan: sănătatea, banii, cariera, relațiile (în special de familie), autocunoașterea și contribuția socială.

După părerea mea, fiecare dintre cele 6 arii ar trebui să fie „documentată" cu ajutorul unei cărți de căpătâi, bazată pe principii solide. *Eficiența în 7 trepte* a fost pentru mine cartea esențială pentru dezvoltare personală. Lucrarea de față ar putea fi cartea ta de căpătâi pentru relațiile de familie.

Dintre cele 6 arii, în lumea modernă, familia este locul cel mai neglijat pentru oamenii ambițioși. Ea intră în competiție cu cariera și generează o

* Carte apărută la Editura All, cu titlul *Cele 7 deprinderi ale persoanelor eficace*. (n.ed.)

luptă de priorități. Din (ne)fericire problemele de la „job" sunt mai ușor de rezolvat decât cele de acasă, pentru că implicarea emoțională este mai mică. Dacă relația cu un client se deteriorează, poți să găsești alt client. Însă dacă relația cu copilul tău se deteriorează, nu poți să spui „lasă că fac altul... "

Acest adevăr: tendința de a da prioritate muncii în detrimentul familiei, este foarte bine descris și documentat în cartea de față. Majoritatea oamenilor sunt conștienți că familia e importantă, dar asta nu îi face mai prezenți în familie. De ce?

Nu este ușor!

Adevăruri ca cel de mai sus nu sunt ușor de suportat... S-ar putea ca, pe măsură ce citești câteva pagini din *Cele 7 obișnuințe ale familiilor extraordinar de eficace*, să fii tentat să renunți la lectură. E un fenomen firesc pentru că e o carte bisturiu. Îți va arăta unde să tai... Îți va direcționa atenția spre adevăratele priorități în viață... Îți va pune probleme care nu sunt confortabile... Vei găsi exemple de oameni ca tine care au trăit drama separației familiale. Pentru unii a fost prea târziu să repare tot. Pentru alții a fost posibil să reconstruiască relațiile cu cei apropiați, pe baza celor 7 principii.

La ora la care scriu aceste rânduri, fetița mea tocmai a împlinit 2 ani. Mă „strânge în spate" când mă gândesc cât de important este pentru ea să fiu prezent acasă, în loc să fiu „la serviciu"... Așa se face că în ultimul an am tăiat semnificativ din calendar proiecte și angajamente pe care în urmă cu doi ani le-aș fi considerat sacre.

După cum spune Stephen Covey, cea mai rapidă cale de schimbare a comportamentului este schimbarea paradigmei. Paradigma părintelui este diferită de paradigma performanței în carieră. Cu condiția să ți-o însușești și să o lași să pătrundă în țesătura spectaculoasă a vieții.

Atenție la ego

S-ar putea să citești această lucrare pentru că ți-a plăcut *Cele 7 obișnuințe ale persoanelor extraordinar de eficace* și să te gândești că va avea același efect clarificator pe care l-a avut și prima... Îți confirm că așa va fi !

Îți vei aminti aici concepte fundamentale din munca lui Covey: declarația de misiune, contul bancar emoțional, cercul de influență și îngrijorare, cele 7 principii etc. Vei regăsi chiar și o serie de povești personale reinterpretate de autor prin prisma vieții de familie.

Nu te lăsa păcălit de reacția egotică de tipul „le știu pe astea". De cele mai multe ori, avem nevoie să auzim în mod repetat o idee pentru ca ea să ni se „înșurubeze" în conștiință și să producă schimbări în comportament.

La seminariile și conferințele pe care le susțin, mi-am făcut un obicei să le reamintesc participanților, încă de la început, că există două reacții posibile față de informația primită:

1. Să spui: „Le-am mai auzit pe astea!"
2. Să spui: „Le aplic pe astea?"

Îți recomand a doua reacție atunci când citești despre lucruri pe care crezi că le-ai mai citit sau le-ai mai auzit. Adevărata măsură a învățării o dă măsura în care aplici, iar nu constatarea că îți amintești.

9 copii, 52 de nepoți

Stephen Covey a scris această carte cu ochii practicianului. Tată a 9 copii și bunic pentru alți 52, a trecut prin destule provocări familiale pentru a ști ce funcționează cu adevărat, iar asta contează pentru tine ca cititor. Covey nu vorbește din cărți, ci din cicatrici, ceea ce face ca exemplele personale pe care le oferă generos să fie cu atât mai puternice.

În zilele noastre, familiile numeroase sunt foarte rare; ca atare experiența cuiva care s-a ocupat de o familie mare devine foarte relevantă. În relație cu cei 61 de copii pe care i-a influențat direct ca tată și bunic, autorul a putut să testeze ce funcționează și ce nu ca un cercetător obsedat de studii relevante.

De fapt, grija lui pentru mesajele date mai departe copiilor se vede la finalul fiecărui capitol din carte, unde vei găsi o secțiune intitulată: ÎMPĂRTĂȘIREA ACESTUI CAPITOL CU COPIII.

Pentru cine citești?

Un răspuns evident la această întrebare este: „Pentru mine". În cazul acestei cărți însă merită să te mai gândești o dată. Principiile despre viața de familie descrise aici s-ar putea să îți restructureze întreaga gândire despre familie și să schimbe mesajele pe care le dai mai departe copiilor tăi și deci generațiilor viitoare. Efortul pe care îl depui ca să citești *Cele 7 obișnuințe ale familiilor extraordinar de eficace* este unul de responsabilitate asumată pentru generațiile următoare, iar asta este copleșitor de important.

Gândește-te cum ar fi viața copiilor și nepoților tăi, dacă ar trăi eliberați de măcar una dintre trăsăturile negative pe care părinții, bunicii sau străbunicii tăi le-au avut legat de familie.

Spun asta pentru că nu există familie perfectă. Orice bărbat sau femeie care trăiește cu adevărat o viață de familist are lucruri de îmbunătățit. Nici eu, nici tu nu facem excepție...

Un mic sfat în final

Dacă ar fi să îți ofer o singură idee despre ce anume poți face cu cartea de față, acela ar fi să inițiezi un ritual. Ca soț, ca tată, ca antreprenor și creator de programe educaționale, am învățat să respect puterea ritualurilor care îi aduc pe oameni împreună.

Când spun ritualuri, mă refer la acele comportamente repetitive pe care membrii familiei le pot face săptămânal sau lunar (uneori chiar zilnic) și care aduc bucurie vieții laolaltă. Cartea de față conține multe exemple de astfel de ritualuri, de la cina în familie, până la întâlnirile în pereche între membrii familiei sau „ședințele" la care participă toți pentru luarea deciziilor.

Reuniunile de familie cer o frecvență mai mare decât cea a sărbătorilor și a zilelor de naștere, iar ritualurile rezolvă această problemă. În plus, dacă există astfel de momente periodice de întâlnire, va crește nivelul de autenticitate a relațiilor. În familie, timpul petrecut împreună este esențial. Mi-aduc aminte de un citat jucăuș pe care l-am auzit într-o conferință cu ani în urmă. Suna cam așa:

Întrebare: Cum spun copiii, pe litere, cuvântul IUBIRE?

Răspuns: T-I-M-P!

Mă bucur că ți-ai făcut T-I-M-P să pui mâna pe această carte!

Andy Szekely
autor: *Decizii radicale*
fondator: Bootcamp University

Cuvânt-înainte

După încheierea turneului de baschet al fiului nostru, am mers în vizită la una dintre mamele copiilor. „Sunt surprinsă că soțul tău a fost prezent la aproape toate meciurile pe care le-a jucat Joshua", mi-a spus ea. „Știu că e mereu pe fugă – scris, consultanță, călătorii. Cum a reușit?" Primul gând care mi-a trecut prin minte a fost că are o soție extraordinară și un asistent cu normă întreagă. Dar, lăsând asta la o parte, am răspuns: „Face din acest lucru o prioritate". Și chiar așa este.

Stephen a spus odată unui grup de oameni de afaceri foarte importanți: „În situația în care companiile voastre s-ar nărui, știți că ați face orice ar fi nevoie pentru a le salva. Cumva, ați găsi o modalitate. Același raționament se aplică și familiilor voastre". Cei mai mulți dintre noi știm ce trebuie să facem, dar vrem să facem lucrul respectiv?

Stephen și cu mine am avut amândoi o copilărie fericită și am vrut același lucru pentru copiii noștri. Pe atunci, viața era mult mai simplă. Îmi amintesc și acum de serile lungi de vară din copilărie, când ne jucam până la apus tot felul de jocuri cu toți copiii din vecini: lovește cutia, de-a v-ați ascunselea, țară, țară vrem ostași, rațele și vânătorii. Părinții noștri ne supravegheau din șezlonguri sau de pe verandă, stând la taclale și ținându-și companie. Adesea, tata și mama se duceau de mână până la gelateria Fernwood ca să ia câte o înghețată dublă, la cornet. Când eram mici, ne îngăduiam timpul să stăm întinși pe iarbă și să ne uităm la norii care zugrăveau cerul. Uneori, în nopțile de vară, adormeam afară, după ce ne uitaserăm cu uimire la miliardele de stele ale Căii Lactee. Aceasta era, în mintea mea, imaginea ideală a unei familii fericite, sigure.

Stephen și cu mine am vorbit adesea despre ce fel de cămin și viață de familie voiam să avem. Pe măsură ce familia noastră a crescut și viața noastră a devenit mai ocupată și mai complicată, ne-am dat seama că familiile fericite nu apar pur și simplu. Este nevoie de fiecare strop de energie, talent, dorință, viziune și hotărâre pe care îl poți obține. Lucrurile de care îți pasă cu adevărat au nevoie de timp, reflecție, planificare și stabilire a priorităților. Trebuie să muncești pentru asta și să faci sacrificii; trebuie să vrei și să plătești prețul.

Oamenii îmi spuneau adesea: „Ai nouă copii. Ce minunat! Trebuie să ai o răbdare de fier”. N-am putut niciodată să înțeleg acest raționament. De ce ar trebui să am o răbdare de fier dacă am nouă copii? De ce să nu fiu o maniacă nebună? Sau îmi spun: „Dacă ai așa mulți copii, bănuiesc că unul în plus nu mai contează”. O spun fiindcă n-au avut niciodată vreunul în plus.

Creșterea unei familii numeroase a fost o muncă dificilă. Eu voiam ca viața să fie simplă, așa cum îmi aminteam de copilăria mea, dar Stephen îmi tot amintea că viața noastră împreună nu avea să fie niciodată astfel. Era mai complicat. Exista mai multă presiune. Lumea s-a schimbat. Zilele acelea s-au dus – dar poți totuși să le ții minte și să le prețuiești.

Pe vremea când Stephen își clădea o reputație în calitate de consultant, orator și autor, trebuia să călătorească foarte mult. Asta însemna că trebuia să facem planuri, ca să nu ratăm evenimentele importante, cum erau meciurile de fotbal, spectacolele de la școală și balurile de absolvire. Ori de câte ori era plecat, suna seara ca să stea de vorbă cu fiecare copil în parte, păstrând astfel legătura cu ei.

– Să răspundă cineva la telefon! se auzea.

– Știi c-o să fie iar tata. Eu am vorbit aseară cu el. E rândul tău!

– Of, frate! Spune-i să sune când se termină filmul.

– Chiar nu există niciun pic de respect? întrebam noi.

Când era acasă, era prezent cu totul. Era prezent atât de mult în viața copiilor și era atât de implicat, încât cred că nimeni nu-și amintește să fi fost plecat. Stephen a fost dintotdeauna un ascultător extraordinar, învăța mereu și era un student perpetuu. Punea necontenit întrebări, înfruptându-se din mințile oamenilor de parcă ar fi devorat ultimul curcan de Ziua Recunoștinței, cu speranța să audă opinii diferite de ale lui. Apreciază diferențele. Îl admir pentru faptul că încearcă să facă ceea ce spune. Chiar încearcă să trăiască după toate principiile pe care le predă și în care crede. Nu e lucru ușor. Este un bărbat lipsit de viclenie. Are un simț neobișnuit al modestiei care atinge, schimbă și înmoaie inima, făcându-mă astfel și pe mine să vreau să procedez la fel.

E un idealist (ceea ce e o binecuvântare și un blestem). Idealismul lui mă inspiră și mă motivează; și nu doar pe mine, ci și pe oamenii pe care-i învață și pe copiii noștri; ne face să vrem să realizăm lucruri și să ne ridicăm pe noi și pe alții. Este un luptător totodată, așa cum sunt și eu (și așa cum suntem cei mai mulți dintre noi).

Când încercăm să trăim lucrurile în care credem, făcând eforturi, dar îndreptându-ne în direcția potrivită, de regulă copiii ne vor accepta valorile. Sentimentele și intențiile noastre sunt bune – avem viziunea și dorința –, dar adesea o dăm în bară. Temperamentul ne poate aduce într-o situație de compromis, iar mândria ne poate menține acolo. Adesea, deviem de la drum, dar nu încetăm să revenim de fiecare dată.

Îmi amintesc de o experiență pe care am avut-o când fiica mea cea mai mare, Cynthia, avea trei ani. Tocmai ne mutaserăm în prima noastră locuință – o casă micuță, nouă, cu trei dormitoare, într-un complex de case identice, pe care o iubeam la nebunie. Îmi plăcea să decorez și munceam mult ca să o fac să fie cât mai fermecătoare și confortabilă.

Întâlnirile clubului literar din care făceam și eu parte aveau loc acolo, așa că petrecusem multe ore făcând curat și fiecare cameră arăta perfect. Eram nerăbdătoare să le arat prietenelor casa, sperând că vor fi impresionate. Am dus-o pe Cynthia la culcare și mă gândeam că o să doarmă atunci când se vor duce ele s-o vadă cu coada ochiului – observând, desigur, și camera ei drăguță, cu pilota tivită cu galben strălucitor, draperiile asortate și animăluțele simpatice, colorate, pe care le confecționasem și le agățasem pe pereți. Dar când am deschis ușa să le-o arăt pe fiica mea și camera ei, am descoperit, spre disperarea mea, că se dăduse jos din pat, își scosese toate jucăriile din dulap și le împrăștiase pe jos. Își golise comoda de haine și le aruncase de-a valma pe podea. Își răsturnase jucăriile Tinker Toy, puzzle-urile și cutiile cu creioane colorate – și își vedea mai departe de treabă! Camera ei era un dezastru! Arăta de parcă trecuse tornada peste ea. În mijlocul tuturor acestor lucruri, fetița a ridicat privirea spre mine, cu un zâmbet poznaș și a spus cu drăgălășenie:

– Bună, mami!

Eram furioasă că nu mă ascultase și se dăduse jos din pat; eram supărată că toată camera ei era cu susul în jos și că nimeni nu putea să vadă cât de drăguț fusese decorată; și mă enervasem pentru că mă pusese într-o situație jenantă în fața prietenelor mele.

I-am vorbit tăios, i-am dat din impuls o palmă la fund și am pus-o înapoi în pat, avertizând-o să nu se mai dea jos. Buza de jos a început să-i tremure. Părea șocată de reacția mea, iar ochii i s-au umplut de lacrimi. A început să suspine, neînțelegând cu ce greșise.

Am închis ușa, dar imediat m-am simțit îngrozitor pentru că exagerasem. Mi-era rușine de comportamentul meu, dându-mi seama că izbucnisem de fapt din pricina mândriei mele, nu a acțiunilor ei. Eram furioasă pe

mine din cauza unei reacții atât de imature și a superficialității de care dădusem dovadă. Eram sigură c-o distrusesem pe viață. Mulți ani mai târziu, am întrebat-o dacă își amintește incidentul și am răsuflat ușurată când mi-a spus că nu.

Dacă m-aș confrunta astăzi cu aceeași situație, cred că reacția mea ar fi să pufnesc în râs. „Ție ți-e ușor să zici asta!" îmi spun fetele mele în timp ce se luptă cu copiii lor mici. Dar ceea ce mi se părea important cândva s-a schimbat odată cu maturizarea.

Cu toții trecem prin diverse etape. Grija pentru aparențe, să faci o impresie bună, să fii popular, să te compari cu alții, să ai o ambiție nestăvilită, să vrei să faci bani, să te zbați să fii recunoscut și remarcat și să încerci să te realizezi – toate acestea se estompează pe măsură ce îți cresc responsabilitățile și caracterul.

Testele vieții te cizelează. Prietenii adevărați te susțin. Faptul că ești natural și autentic, că ai integritate și îți înfrunți fără ocolișuri problemele te ajută să încerci să ajungi la alții, să schimbi lucrurile, să influențezi o viață, să fii un exemplu, să faci lucrul potrivit. Pe măsură ce te lupți să devii o persoană mai bună, devii motivat.

Eforturile sunt permanente. După ce am crescut nouă copii, cred că de-abia am început să capăt o oarecare perspectivă. De multe ori am dat-o-n bară, mi-am pierdut cumpătul, am priceput greșit, am judecat înainte să înțeleg, n-am ascultat și am acționat nesăbuit. Dar am și încercat să învăț din greșelile mele. Mi-am cerut scuze, am crescut, mi-am schimbat valorile, am recunoscut etapele de dezvoltare, n-am exagerat, mi-am acceptat loviturile, am învățat să râd de mine, mi-am impus tot mai puține reguli, m-am bucurat de viață mai mult și mi-am dat seama că a crește copii este o muncă grea – din punct de vedere fizic și emoțional. Este o muncă istovitoare, dar e și plină de împliniri. Seara cazi lată, complet epuizată, și, la fel ca Scarlett O'Hara, murmuri: „E și mâine o zi". O, dacă ai avea jumătate din inteligența pe care ți-o atribuie copilul tău când e mic și jumătate din prostia pe care ți-o va atribui odată ajuns la adolescență!

În tot acest timp, am învățat că a fi părinte presupune, în principiu, o viață de sacrificiu. Am o inscripție în bucătărie care să-mi amintească: „Să fii mamă nu e pentru orice papă-lapte". Împreună cu copiii treci prin lecții și exerciții, împărțirea mașinii cu alții și aparate dentare, lacrimi și accese de furie, vârste și etape, traume și triumfuri, teme, maniere la masă, pubertate, coșuri, iubiri adolescentine, permise de conducere, certuri și tachinări.

Dar în final (ca și la naștere), nu-ți mai amintești durerea. Îți amintești de bucuria de a fi părinte, de a te îngrijora și de a te sacrifica pentru acel fiu sau acea fiică remarcabil(-ă) pe care îl(o) iubești din tot sufletul. Îți amintești expresiile de pe fețele copiilor în decursul anilor – cum arătau în cutare rochie sau în cutare costum special. Îți amintești mândria pentru succesul lor, durerea pentru luptele lor. Îți amintești momentele minunate, partea distractivă din toate, momentele tăcute de legătură afectivă, când îți priveai bebelușul pe care îl alăptai, plină de înfiorare și uimire, cu gândul că ești o călăuză pentru el și trăind împlinirea de a fi părinte și de a avea grijă de o familie.

De-abia când am avut cel de-al șaptelea copil, pe Colleen, am simțit că am început să pun cu adevărat lucrurile cap la cap. Am învățat în sfârșit cum să spun nu lucrurilor neimportante. În timp ce stăteam în balansoarul meu, uitându-mă pe fereastră, alăptând, lipită de bebeluș și savurând momentul în loc să mă gândesc că ar fi trebuit să fac altceva, m-a umplut un sentiment de bucurie și echilibru. În cele din urmă am știut că, pentru mine, despre asta era vorba.

Așa că nu-mi amintesc decât momentele plăcute. Pe de altă parte, numai șapte dintre copiii noștri sunt căsătoriți. Încă mai avem doi acasă. Iar Joshua, fiul nostru de șaptesprezece ani care e la liceu, îmi amintește adesea (cu o sclipire în ochi): „Am putea să vă distrugem, dragilor!"

Fiecare are o viață de familie foarte diferită și foarte personală, altfel decât a oricui altcuiva. Probabil ai descoperit, cum mi s-a întâmplat și mie, că viața nu mai e simplă. Societatea nu mai sprijină familia așa cum o făcea înainte. Viața e mai tehnologizată, mai rapidă, mai sofisticată, mai înfricoșătoare.

Teoriile și principiile prezentate în această carte nu au fost inventate de Stephen. El le-a remarcat, le-a observat, le-a pus cap la cap într-o ordine realistă. Sunt principii universale despre care știi deja în inima ta că sunt adevărate. Acesta este motivul pentru care par atât de familiare. Le-ai văzut în acțiune. Au funcționat în propria ta viață. Ba chiar le-ai aplicat tu însuți adesea.

Ceea ce e util, totuși, este că-ți oferă un cadru, un mod de a te gândi și de a-ți analiza situația unică, de a găsi o modalitate să o gestionezi. Este un punct de plecare, un mod de a înțelege unde te afli în acest moment și spre ce vrei să te îndrepți, precum și modalitățile care te-ar putea ajuta să ajungi acolo.

Cu câțiva ani în urmă, Carol, una dintre prietenele mele cele mai bune și mai dragi, s-a îmbolnăvit de cancer. După luni de radioterapie, chimioterapie

și operații, și-a dat seama care va fi soarta ei. Nu s-a întrebat niciodată „de ce eu?”. Nu simțea nici amărăciune, nici vreun sentiment de disperare. Întreaga ei perspectivă asupra vieții s-a schimbat dramatic. „Nu mai am timp pentru lucrurile care nu contează”, mi-a spus ea. „Știu ce e important și care-mi sunt prioritățile.” Curajul ei m-a atins până în adâncul inimii, văzând cum își consolida relația cu soțul, cu copiii și cu cei dragi. Dorința ei cea mai mare era să fie de folos, să contribuie și, într-un fel, să provoace schimbări. Decesul ei ne-a făcut pe toți cei care o iubeam să vrem să devenim mai buni și mai puternici – mai dornici să trăim, să avem grijă de alții și să fim de folos. Într-un anumit sens, ea și-a semnat declarația de misiune în slujba vieții pe patul de moarte. Tu poți să începi să ți-o scrii pe a ta acum.

Nimeni nu va înțelege vreodată cu adevărat situația ta, unicitatea ta – pietrele sau bagajele pe care le cari sau idealismul la care speri. Poți să iei din această carte ce vrei, ce ți se pare potrivit pentru tine. Unele povestiri sau exemple s-ar putea să-și atingă ținta, și vei putea să te dai înapoi, să te dai deoparte și să te uiți la propria viață, ca să obții o anumită înțelegere, o anumită perspectivă.

Vrem să le dăm speranță celor care simt că au făcut o mulțime de greșeli, că au dat-o-n bară sau că nu și-au făcut o prioritate din familia lor, iar acum simt repercusiunile acestor decizii – sau chiar și celor care e posibil să fi pierdut un copil pe parcurs. Poți recupera un copil pierdut. Nu e niciodată prea târziu. N-ar trebui niciodată să renunți sau să încetezi să încerci.

Cred că această carte te va ajuta să devii acel agent al schimbării, acea persoană de tranziție care va face schimbarea.

Îți doresc tot binele în eforturile tale,
Sandra Merrill Covey

TE VEI AFLA PE O „PISTĂ GREȘITĂ” ÎN 90% DIN TIMP. ȘI CE DACĂ?

Familiile bune – chiar și cele extraordinare – se află pe o pistă greșită în 90% din timp! Secretul este că au un sentiment al destinației. Știu cum arată „pista”. Și continuă să revină la ea de fiecare dată.

Este ca zborul unui avion. Înainte ca avionul să decoleze, piloții au un plan de zbor. Ei știu exact unde merg și pornesc în conformitate cu planul. Dar în timpul zborului, vântul, ploaia, turbulențele, traficul aerian, eroarea umană și alți factori acționează asupra avionului. Îl deplasează câte puțin în

diferite direcții, așa că, în cea mai mare parte a timpului, avionul nici măcar nu se află pe ruta de zbor prestabilită! De-a lungul călătoriei există mici deviații de la planul de zbor.

Condițiile meteorologice sau traficul aerian neobișnuit de intens pot să determine chiar și deviații majore. Însă, dacă nu e vorba de ceva prea grav, avionul va sosi în cele din urmă la destinație.

Însă cum se întâmplă acest lucru? În timpul zborului, piloții primesc permanent feedback. Primesc informații de la instrumentele de analizare a mediului, de la turnurile de control, de la alte avioane – uneori chiar și de la stele. Pe baza acestui feedback, fac diverse ajustări, astfel încât să revină iar și iar la planul de zbor.

Speranța nu se află în deviații, ci în viziune, în plan și în abilitatea de a reveni la pistă.

Eu cred că zborul unui avion este metafora ideală pentru viața de familie. În ceea ce privește familiile noastre, nu contează dacă ne ratăm ținta și nici măcar dacă familiile noastre sunt un dezastru. Speranța se află în viziune, în plan și în curajul de a reveni întotdeauna.

***Sean** (fiul nostru):*

În general, aș spune că familia noastră a avut la fel de multe certuri ca orice altă familie, când eram noi mici. Am avut și noi partea noastră de probleme. Dar sunt convins că ceea ce a întărit relațiile din noi în cadrul familiei a fost abilitatea de a reînnoi, de a cere iertare și de a o lua de la capăt.

Când plecam în excursie cu familia, de exemplu, tata avea o mulțime de planuri pentru noi, să ne trezim la cinci dimineața, să luăm micul dejun și să fim gata de drum până la opt. Problema este că, atunci când venea ziua cu pricina, toți dormeam până târziu și nimeni nu voia să dea o mână de ajutor. Tata își pierdea cumpătul. Când plecam în sfârșit, cam cu douăsprezece ore mai târziu față de programul stabilit, nimeni nu voia să vorbească cu tata, pentru că era foarte nervos.

Dar ceea ce-mi amintesc cel mai bine este că tata își cerea iertare. Întotdeauna. Și să-l vezi pe tata că-și cerea iertare, fiindcă și-a ieșit din fire, era un lucru care îndemna la modestie – mai ales atunci când știai în adâncul sufletului că tu erai unul dintre cei care îl provocaseră.

Când privesc în urmă, cred că ceea ce a schimbat lucrurile pentru familia noastră este că și mama, și tata reveneau mereu, continuau să încerce – chiar și atunci când noi pierdeam vremea, chiar și atunci când se părea că toate planurile

și metodele lor noi privitoare la ședințe de familie, la obiective de familie și la munci casnice nu aveau să funcționeze niciodată.

După cum vezi, familia noastră nu este o excepție. Eu nu sunt o excepție. Vreau să spun încă de la început că, oricare ar fi situația ta – chiar dacă ai multe dificultăți, probleme și decepții –, există o extraordinară speranță în drumul către propria destinație. Secretul este să ai *o destinație*, *un plan de zbor* și *o busolă*.

Metafora aceasta a avionului va fi folosită mereu pe parcursul cărții, pentru a transmite un sentiment de speranță și de entuziasm în jurul ideii de a construi o cultură familială frumoasă.

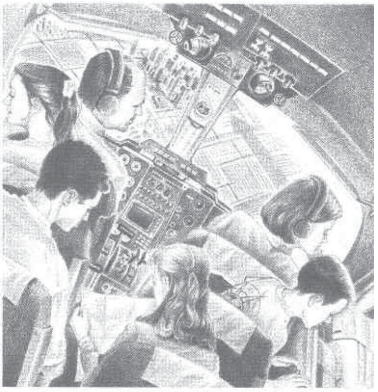
Secretul este să ai *o destinație*, *un plan de zbor* și *o busolă*.

Cele trei scopuri ale acestei cărți

Am scris cartea de față din dorința de a te ajuta să păstrezi acest sentiment al speranței în primul rând în mintea și în inima ta și să clădești acele trei lucruri care te vor sprijini pe tine și pe familia ta să rămâneți pe pistă: o destinație, un plan de zbor și o busolă.

1. O viziune clară asupra destinației. Înțeleg că ai pus mâna pe această carte având o situație de familie unică și nevoi unice. Poate că te lupți să-ți menții căsnicia sau să o reclădești. Sau poate că ai o căsnicie bună, dar vrei una extraordinară – una care să îți aducă satisfacții profunde și să fie plină de împliniri. Poate că ești un părinte singur și te simți copleșit de povara constantă a solicitărilor și de presiunile puse asupra ta. Poate că te confrunți cu un copil capricios sau cu un adolescent rebel, care a intrat sub influența unei bande, a drogurilor sau a altor elemente negative ale societății. Poate că încerci să unești două familii cărora „nici nu le pasă”.

Poate că vrei de la copiii tăi să-și îndeplinească sarcinile și să-și facă temele cu bucurie, fără să li se tot amintească. Sau simți că este dificil să încerci să îndeplinești roluri combinate (și aparent conflictuale) în viața de familie, cum ar fi acela de părinte, judecător, jurat, gardian și prieten. Sau oscilezi între strictețe și permisivitate, neștiind cum să aplici disciplina.



Poate că, pur și simplu, te lupți să o scoți la capăt. Poate că iei bani dintr-o parte ca să-i dai în alta. Poate că grijile economice te copleșesc și-ți consumă tot timpul și toate emoțiile, astfel încât abia dacă îți mai rămâne ceva pentru relații. Poate că ai două sau mai multe slujbe, astfel că tu și cei dragi treceți unii pe lângă alții ca niște corăbii în noapte. Ideea unei culturi familiale frumoase poate să pară foarte îndepărtată.

Poate că, în familia ta, sentimentele și atmosfera sunt controversate, poate că oamenii se ceartă, se bat, țipă, strigă, pretind, bombăne, se atacă, se iau în râs, învinovățesc, critică, pleacă, trântesc uși, ignoră, se retrag sau cine mai știe ce. Poate că puștii tăi mai mari nici măcar nu mai vin acasă, poate că nu pare să mai fi rămas vreun pic de afecțiune firească. Poate că, în căsnicia ta, sentimentele s-au stins ori sunt pe cale să se stingă sau poate că te simți secătuit și singur. Sau poate că te dai peste cap pentru a face ca totul să fie plăcut, însă nimic nu pare să fie mai bine. Ești epuizat și ai un sentiment de inutilitate, nu mai înțelegi „care-i rostul".

Sau poate că ești un bunic căruia îi pasă foarte mult, dar nu știe cum să fie de ajutor fără să înrăutățească lucrurile. Poate că relația cu ginerele sau cu nora ta s-a stricat și nu a mai rămas decât politețea la suprafață și un război rece, înăuntru, care se aprinde din când în când și erupe. Poate că ești victima vreunui abuz de mulți ani – în drumul tău spre maturizare sau în căsnicie – și ești dornic și hotărât să întrerupi acest ciclu, dar nu pari să găsești niciun tipar și niciun exemplu pe care să-l urmezi, așa că revii mereu la aceleași tendințe și practici pe care le urăști. Sau poate că faci parte dintr-un cuplu care vrea cu disperare să aibă copii, dar nu se poate, și simțiți că tandrețea a început să dispară din căsnicia voastră.

S-ar putea chiar să resimți o combinație a multor factori stresanți de acest fel și să-ți fi pierdut orice speranță. Oricare ar fi situația ta, e deosebit de important să nu-ți compari familia cu nicio altă familie. Nicio persoană nu cunoaște întreaga realitate a situației tale și, până când nu îți vei da seama că o cunoaște, sfatul acesteia e inutil. La fel, nici tu nu cunoști vreodată întreaga realitate a unei alte familii sau a situației familiale a altcuiva. Tendința noastră obișnuită este să ne proiectăm situația personală asupra celorlalți și să încercăm să recomandăm ce ar bine pentru ei. Dar ceea ce vedem la suprafață nu e de obicei decât vârful aisbergului. Mulți oameni cred că alte familii sunt perfecte, în timp ce a lor se destramă. Și totuși, fiecare familie are greutățile ei și își poartă propria cruce.

Partea frumoasă a lucrurilor este că viziunea e mai importantă decât bagajul. Asta înseamnă că sentimentul a ceea ce poți să-ți imaginezi pentru

viitor – o situație mai bună, o existență mai bună – este mai puternic decât orice lucruri urâte care s-au acumulat în trecut sau decât orice situație cu care te confrunți în prezent.

Așa că mi-ar plăcea să-ți spun și ție în ce fel familiile de pretutindeni au creat un sentiment al viziunii și al valorilor împărtășite prin elaborarea unei „declarații de misiune a familiei”. Îți voi arăta cum poți să elaborezi o astfel de declarație de misiune și cum îți va uni și consolida familia. Declarația de misiune a familiei poate deveni „destinația” unică a familiei tale, iar valorile pe care le include vor reprezenta liniile ei directoare.

Această viziune a unei familii mai bune, mai eficace probabil că va începe cu tine. Dar pentru a o face să funcționeze, trebuie să se simtă implicați și alți membri ai familiei. Ei trebuie să ajute la crearea ei – sau cel puțin să o înțeleagă și să adere la ea. Iar motivul este simplu. Ai făcut vreodată un puzzle sau ai văzut pe cineva făcând unul? Cât de important este să ai în minte imaginea finală? Cât de important este ca toți cei care lucrează la el să aibă în minte aceeași imagine finală? Fără sentimentul unei viziunii comune, oamenii ar folosi criterii diferite pentru a lua decizii, iar rezultatul ar fi o confuzie totală.

> Viziunea e mai importantă decât bagajul.

Ideea este să creezi o viziune împărtășită de toți membrii familiei. Când destinația este clară, te poți întoarce necontenit la planul de zbor. De fapt, călătoria este, în realitate, o parte a destinației. Sunt legate inseparabil una de alta. Felul în care călătorești este la fel de important ca locul în care ajungi.

2. Un plan de zbor. Este vital să ai un plan de zbor bazat pe principiile care-ți vor permite să ajungi la destinație. Dă-mi voie să-ți relatez o povestire pentru a ilustra acest lucru.

Am un prieten drag care mi-a mărturisit la un moment dat profunda lui îngrijorare cu privire la fiul său, pe care îl descria ca fiind „rebel”, „enervant” și „ingrat”.

– Stephen, nu știu ce să mai fac, mi-a spus el. Am ajuns în punctul în care, dacă intru în cameră să mă uit la televizor cu fiul meu, el stinge televizorul și pleacă. Am încercat tot ce-am putut ca să ajung la o înțelegere cu el, dar situația mă depășește.

Pe vremea aceea, țineam o serie de cursuri universitare cu privire la cele 7 obișnuințe.

– De ce nu vii cu mine la curs chiar acum? i-am spus eu. Vom vorbi despre Obișnuința 5 – să cauți mai întâi să înțelegi și apoi să fii înțeles. Eu bănuiesc că e posibil ca fiul tău să se simtă neînțeles.

– Deja îl înțeleg, mi-a răspuns el. Și întrevăd problemele pe care o să le aibă dacă nu mă ascultă.

– Dă-mi voie să-ți sugerez să presupui că nu știi nimic despre fiul tău. Începe, pur și simplu, de la zero. Ascultă-l fără să faci vreo evaluare sau vreo judecată morală. Vino la curs și învață cum să faci asta și cum să asculți din punctul fiului tău de vedere.

Și a venit. Crezând că a înțeles după un singur curs, s-a dus la fiul lui și i-a spus:

– Trebuie să te ascult. Probabil că nu te înțeleg și vreau să te înțeleg.

– Niciodată nu m-ai înțeles. Niciodată! i-a răspuns fiul său.

Și cu asta, a ieșit din cameră.

A doua zi, prietenul meu mi-a zis:

– Stephen, n-a funcționat. Am făcut un efort atât de mare și uite cum m-a tratat! Îmi venea să-i spun: „Idiotule! Nici acum nu înțelegi ce am făcut și ce încerc să fac?" Chiar nu știu dacă mai e vreo speranță.

– Ți-a testat sinceritatea, i-am spus eu. Și ce a aflat? A aflat că nu vrei cu adevărat să-l înțelegi. Tu vrei doar să devină mai bun.

– Păi așa ar trebui să facă, mucosul! a răspuns el. Se pricepe de minune să strice totul.

– Privește înăuntrul tău, la starea ta de spirit, i-am răspuns eu. Ești supărat, frustrat și îl judeci întruna. Crezi că poți să folosești o tehnică de ascultare superficială și să-l faci să se deschidă? Crezi că e posibil să vorbești cu el sau chiar numai să te uiți la el fără să transmiți cumva toate acele lucruri negative pe care le simți în sinea ta? Mai ai încă mult de lucru la nivel personal, în mintea și inima ta. Până la urmă o să înveți să-l iubești necondiționat, exact așa cum e el, în loc să-ți păstrezi iubirea pentru momentul când va deveni mai bun. Pe parcurs, vei învăța să asculți punându-te în locul lui și, dacă trebuie, să-ți ceri iertare pentru prejudecățile și greșelile tale din trecut sau să faci orice e necesar.

Prietenul meu a înțeles mesajul. Și-a dat seama că încercase să aplice tehnica în mod superficial, dar nu știa ce anume i-ar conferi acesteia puterea de a o pune în aplicare cu sinceritate și consecvență, indiferent de rezultat.

Așa că s-a întors la curs pentru a învăța mai mult și a început să lucreze cu sentimentele și motivele sale. Curând a început să simtă că începe să aibă o nouă atitudine lăuntrică. Sentimentele față de fiul său au devenit mai calde, mai sensibile și mai deschise.

– Sunt pregătit, a spus el în cele din urmă. Voi încerca din nou.

– Îți va testa iarăși sinceritatea, i-am spus eu.

– E în regulă, Stephen, mi-a răspuns el. Am ajuns în punctul în care simt că nu m-ar deranja, chiar dacă s-ar putea să respingă orice deschidere din partea mea. Voi continua pentru că e cel mai corect lucru pe care l-aș putea face, iar el merită asta.

În seara aceea, s-a așezat lângă fiul lui și i-a spus:

– Știu că te simți de parcă n-aș fi încercat să te înțeleg, dar aș vrea să știi că încerc și voi continua să încerc.

Băiatul i-a răspuns din nou cu răceală:

– Nu m-ai înțeles niciodată.

S-a ridicat și a dat să iasă, dar când a ajuns la ușă, prietenul meu i-a zis:

– Înainte să pleci, vreau să-ți spun că îmi pare sincer rău pentru că aseară te-am făcut să te simți prost în fața prietenilor tăi.

Fiul lui s-a întors și i-a spus:

– Nici n-ai idee cât de prost m-ai făcut să mă simt!

Și ochii i s-au umplut de lacrimi.

– Stephen, mi-a povestit el mai târziu, toate îndrumările și toate încurajările pe care mi le-ai oferit nu se compară nici pe departe cu impactul pe care l-a avut asupra mea momentul acela în care l-am văzut pe fiul meu cu lacrimi în ochi. Habar nu aveam că-i păsa, că era atât de vulnerabil. Pentru prima oară, *chiar* voiam să-l ascult.

Și așa a făcut. Băiatul a început să se deschidă treptat. Au vorbit până la miezul nopții, iar când a venit soția lui și a spus: „E timpul pentru culcare", băiatul a replicat repede: „Vrem să mai vorbim, nu-i așa, tată?". Și au continuat să discute până în zori.

A doua zi, pe holul de la mine de la birou, prietenul meu mi-a mărturisit cu lacrimi în ochi:

– Stephen, mi-am regăsit fiul.

Așa cum a descoperit prietenul meu, există anumite principii fundamentale care guvernează toate interacțiunile dintre oameni și, pentru o viață de

familie de calitate, este absolut esențial să trăiești în armonie cu aceste principii sau legi naturale. În această situație, de exemplu, principiul pe care îl încălca prietenul meu era principiul de bază al respectului. Și fiul lui îl încălca. Dar alegerea tatălui de a trăi în armonie cu acest principiu – adică, să încerce să asculte cu adevărat și empatic, pentru a-și înțelege fiul – a schimbat spectaculos întreaga situație. Dacă schimbi un singur element din orice formulă chimică, totul se schimbă.

> Există anumite principii fundamentale care guvernează toate interacțiunile dintre oameni și, pentru o viață de familie de calitate, este absolut esențial să trăiești în armonie cu aceste principii sau legi naturale.

Să aplici *principiul* respectului și să asculți cu adevărat și empatic o altă ființă umană se numără printre obișnuințele oamenilor extraordinar de eficace din toate categoriile sociale. Poți să-ți imaginezi un individ cu adevărat eficace care nu-i respectă și nu-i stimează pe ceilalți sau care nu ascultă și nu înțelege în profunzime? De fapt, acesta este felul în care poți spune dacă ai găsit un principiu care e cu adevărat *universal* (ceea ce înseamnă că se aplică oriunde), *atemporal* (ceea ce înseamnă că se aplică oricând) și *de la sine înțeles* (ceea ce înseamnă că a susține contrariul ar fi în mod evident o prostie, așa cum ar fi să susții că ai putea să construiești o relație puternică, pe termen lung, în absența respectului). Imaginează-ți numai cât de absurd ar fi să încerci să trăiești contrariul acestui lucru.

Cele 7 obișnuințe se bazează pe principii universale, atemporale și de la sine înțelese, care sunt la fel de adevărate în lumea relațiilor interumane cum este legea gravitației în lumea fizică. Aceste principii guvernează, în fond, toate aspectele vieții. Ele au constituit o parte a succesului indivizilor, familiilor, organizațiilor și civilizațiilor din cele mai vechi timpuri. Aceste obișnuințe nu sunt trucuri sau tehnici. Nu sunt remedii rapide. Nu sunt câteva practici sau liste cu lucruri „de făcut". Sunt *obișnuințe* – tipare recunoscute de gândire și de realizare a lucrurilor – pe care le au în comun toate familiile de succes.

Încălcarea acestor principii garantează, practic, eșecul și în familie, și în alte situații interdependente. Așa cum observa Lev Tolstoi în romanul *Anna Karenina*: „Toate familiile fericite se aseamănă între ele; fiecare familie nefericită,

însă, este nefericită în felul ei"*. Fie că vorbim despre o familie cu doi părinți sau cu un singur părinte, fie că sunt zece copii sau niciunul, fie că a existat un istoric de neglijare și abuz sau o moștenire de iubire și credință, adevărul e că familiile fericite au anumite caracteristici constante. Iar aceste caracteristici se regăsesc în cele 7 obișnuințe.

Unul dintre celelalte principii semnificative pe care le-a învățat prietenul meu în situația lui se referă la însăși natura schimbării: adevărul este că toate schimbările reale și de durată au loc *dinspre interior spre exterior*. Cu alte cuvinte, în loc să încerce să schimbe situația sau pe fiul său, el a început să acționeze asupra lui însuși. Și munca lui profundă cu sinele a fost cea care a dus într-un final la schimbare, atât în privința circumstanțelor cât și a fiului său.

Această abordare dinspre interior spre exterior se află în centrul celor 7 obișnuințe. Dacă aplici consecvent principiile regăsite în aceste obișnuințe, poți provoca schimbări pozitive în orice relație sau situație. Poți deveni un *agent al schimbării*. În plus, concentrarea asupra principiilor va avea un efect mult mai mare asupra comportamentului decât concentrarea exclusivă asupra comportamentului. Și asta deoarece principiile sunt cunoscute deja la nivel intuitiv sau sunt profund înrădăcinate în oameni, iar faptul că ei vor căuta să le înțeleagă îi va ajuta să-și perceapă în mai mare măsură propria natură și propriile posibilități și le va elibera potențialul.

Unul dintre motivele pentru care această abordare dinspre interior spre exterior este atât de importantă astăzi este acela că vremurile s-au schimbat în mod spectaculos. În trecut, era mai ușor să crești cu succes o familie printr-o abordare „dinspre exterior spre interior", deoarece societatea era un aliat, o resursă. Oamenii erau înconjurați de modele, exemple, sprijinul mass-mediei, de legi și sisteme de sprijin menite să vină în ajutorul familiilor și să susțină căsniciile, ducând la crearea unor familii puternice. Chiar și atunci când erau probleme în cadrul familiei, exista această armătură puternică a ideii de căsnicie și viață de familie reușită. Datorită acestui lucru, puteai, în esență, să-ți crești familia „dinspre exterior spre interior". Succesul însemna, mult mai mult decât astăzi, „să te lași purtat de val".

Dar curentul s-a schimbat – dramatic. *Iar astăzi, „să te lași purtat de val" este fatal pentru familie!*

Chiar dacă putem fi încurajați cu multe eforturi să ne întoarcem la „valorile familiale", realitatea este că, în ultimii treizeci de ani, tendințele generale ale societății s-au deplasat, practic, de la cele pro-familie la cele

* Traducere în limba română de M. Sevastos, Ștefana Velisar Teodoreanu și R. Donici, Editura Univers, București, 1980, p. 5 (n.tr.)

anti-familie. Încercăm să navigăm prin ceea ce a devenit un mediu turbulent, neprietenos cu familia, în care există rafale puternice ce pot arunca cu ușurință multe familii în afara pistei.

La o conferință recentă cu privire la familie, un guvernator a împărtășit următoarea experiență edificatoare:

> Curentul s-a schimbat dramatic. *Iar astăzi, „să te lași purtat de val" este fatal pentru familie!*

Am avut de curând o conversație cu un om pe care-l consider un tată foarte bun. El mi-a relatat această întâmplare:

Fiul lui de șapte ani părea să fie preocupat de ceva în ultima vreme și i-a spus: „Tată, pur și simplu nu mă pot opri să nu mă gândesc la asta". Iar tatăl a presupus că era vreun coșmar sau vreun film de groază pe care-l văzuse.

Însă după multă muncă de convingere și îndemnuri liniștitoare, copilul i-a spus despre pornografia oribilă, deșănțată la care fusese expus. „Unde ai văzut asta?", l-a întrebat tatăl. Băiatul i-a dezvăluit numele unui vecin de nouă ani, un vecin de încredere. Văzuse acele lucruri pe calculatorul lui. „De câte ori ai văzut?", l-a întrebat tatăl. „De multe ori", a venit răspunsul.

Ei bine, tatăl s-a dus la părinții băiatului de nouă ani. Aceștia au fost șocați. Consternați. Li se făcea rău la gândul că mintea acestor doi băieței fusese viciată la vârste atât de fragede. Părinții băiatului de nouă ani l-au luat la întrebări. El a izbucnit în lacrimi. „Știu că e greșit, dar am continuat să mă uit", a spus.

A existat, desigur, îngrijorarea că ar fi putut fi implicat și un adult. Dar nu fusese. Puștiul de nouă ani primise indicațiile de la un băiat de clasa a șasea, care îi dăduse adresa de Internet la școală și îi spusese: „Uită-te la chestia asta. E super tare". Și s-a răspândit ca o molimă prin tot cartierul.

Tatăl mi-a spus că își încurajaseră copiii – așa cum au simțit că ar trebui – să învețe să utilizeze calculatorul. Iar băiatul de nouă ani era chiar priceput. Dar țineau calculatorul la parter, în spatele unei uși închise. Fără să știe, transformaseră camera într-un porn shop.[2]

Cum s-a putut întâmpla acest lucru? Cum e posibil să trăim într-o societate în care tehnologia face din copii – care nu au nici înțelepciunea, nici experiența, nici judecata necesară pentru astfel de chestiuni – victimele unei asemenea otrăviri mentale bolnave, care dă o dependență profundă, cum este pornografia?

În ultimii treizeci de ani, situația familiilor s-a schimbat puternic și dramatic. Gândește-te la următoarele aspecte:

- Rata nașterii copiilor ilegitimi a crescut cu mai bine de 400%[3].
- Procentul familiilor monoparentale este mai mult decât triplu.[4]
- Rata divorțurilor este mai mult decât dublă.[5] Mulți prezic că aproximativ jumătate dintre toate căsătoriile noi se vor încheia cu divorț.
- Sinuciderea în rândul adolescenților a crescut cu aproape 300%.[6]
- Punctajele SAT (Scholastic Aptitude Test)* la nivelul tuturor elevilor au scăzut cu 73 de puncte.[7]
- Problema principală de sănătate pentru femeile din America zilei de astăzi este violența domestică. În fiecare an, patru milioane de femei sunt bătute de partenerii lor.[8]
- Un sfert dintre adolescenți contractează o boală cu transmitere sexuală înainte de a absolvi liceul.[9]

Din 1940, principalele probleme de disciplină din școlile publice s-au schimbat, ajungând de la mestecatul gumei și alergatul pe holuri la sarcina în rândul adolescentelor, viol și ultraj.[10]

Principalele probleme de disciplină conform profesorilor din școlile publice

1940	1990
Vorbit neîntrebat	Abuz de droguri
Mestecat gumă	Abuz de alcool
Gălăgie	Sarcină
Alergat pe holuri	Sinucidere
Intrat în față la coadă	Viol
Încălcări ale codului vestimentar	Furt
Aruncatul gunoaielor pe jos	Ultraj

* Test pe care trebuie să îl susțină oricine dorește să studieze într-o facultate americană și nu numai, pentru multe universități din Europa fiind un avantaj în dosarul de candidatură. (n.tr.)

În mijlocul acestor schimbări, procentul familiilor cu un părinte care stă acasă cu copiii pe timpul zilei a scăzut de la 66,7% la 16,9%[11]. Iar un copil obișnuit petrece șapte ore pe zi uitându-se la televizor – și cinci minute pe zi împreună cu tatăl![12]

De ce declarații de misiune? De ce momente speciale în familie? De ce experiențe care să întărească legăturile individuale? Pentru că fără noi tipare sau structuri de bază bine stabilite, familiile vor fi deviate de la cursul lor firesc.

Marele istoric Arnold Toynbee a spus că am putea rezuma întreaga istorie într-o singură idee simplă: nimic nu eșuează ca succesul. Cu alte cuvinte, succesul vine atunci când răspunsul este egal cu provocarea; dar atunci când provocarea se schimbă, vechiul răspuns nu mai funcționează.

Provocarea s-a schimbat, așa că trebuie să elaborăm un răspuns care să fie pe măsura provocării. Dorința de a crea o familie puternică nu mai este suficientă. Nici măcar ideile bune nu mai sunt suficiente. Avem nevoie de un nou mod de gândire și de un nou set de abilități. Provocarea a făcut un salt de proporții și dacă vrem să răspundem eficace, și noi trebuie să procedăm la fel.

Paradigma celor 7 obișnuințe reprezintă un astfel de mod de gândire și un astfel de set de abilități. Pe parcursul cărții îți voi arăta cum folosesc multe familii – chiar și în mijlocul celor mai turbulente medii – principiile din cadrul reprezentat de cele 7 obișnuințe, ca să ajungă pe drumul cel bun și să rămână pe el.

Mai exact, te voi încuraja să rezervi un „timp" special, „pentru familie", în fiecare săptămână, pe care, în afara urgențelor și a unor lucruri neașteptate, să nu-l încalci niciodată. Acest timp dedicat familiei va fi un timp în care să faceți planuri, să comunicați, să vă transmiteți valorile și să vă distrați împreună. Va fi un factor puternic care să te ajute pe tine și familia ta să mențineți cursul. Îți voi sugera, de asemenea, să ai momente periodice de întărire a legăturilor individuale cu fiecare membru al familiei – momente în care agenda să fie scrisă de obicei de către celălalt. Dacă faci aceste două lucruri, aproape că pot să-ți garantez o creștere spectaculoasă a calității vieții tale de familie.

Dar de ce declarații de misiune? De ce momente speciale în familie? De ce experiențe care să întărească legăturile individuale? Pentru simplul fapt că lumea s-a schimbat profund, iar viteza schimbării se schimbă și ea,

crește. Fără noi tipare sau structuri de bază bine stabilite, familiile vor devia de la cursul lor firesc.

Așa cum spunea cândva Alfred North Whitehead: „Obișnuința folosirii active a principiilor bine înțelese constituie averea finală a înțelepciunii."[13] Nu trebuie să deprinzi o sută de practici noi. Nu trebuie să cauți mereu tehnici mai noi, mai bune. Nu ai nevoie decât de un cadru de bază al principiilor fundamentale, pe care să poți să-l aplici în orice situație.

Cele 7 obișnuințe creează un astfel de cadru. Cea mai mare putere a celor 7 obișnuințe nu constă însă în obișnuințele individuale, ci în toate obișnuințele luate laolaltă și în relația dintre ele. Cu ajutorul acestui cadru, poți să diagnostichezi sau să-ți dai seama de ceea ce se întâmplă în orice situație de familie care poate fi imaginată. Și poți să îți dai seama care sunt primii pași pentru a o remedia sau îmbunătăți. Milioane de oameni care au înțeles materialul inițial cu privire la cele 7 obișnuințe pot să depună mărturie în acest sens. Nu e vorba de faptul că obișnuințele îți vor spune ce să faci, ci îți vor oferi un mod de a gândi și de a fi, astfel încât vei ajunge să știi ce să faci – și când să faci. Pentru a ști *cum* să faci este nevoie de abilități, iar acestea presupun exercițiu.

Așa cum spunea o familie: „Uneori, ni s-a părut greu să trăim după aceste principii. *Dar este mult, mult mai greu să n-o facem!*" Fiecare acțiune are o consecință, iar acțiunile care nu se bazează pe principii vor avea consecințe nefericite.

Așa că al doilea scop pentru care am scris această carte este să-ți arăt că, indiferent de situație, cadrul celor 7 obișnuințe poate fi un instrument extraordinar de util pentru a te ajuta să-ți diagnostichezi situația și să creezi o schimbare pozitivă, dinspre interior spre exterior.

3. O busolă. Cadrul celor 7 obișnuințe afirmă cu tărie că tu ești forța creatoare a propriei tale vieți și că, prin exemplul și capacitatea ta de conducere, poți deveni o forță creatoare – un agent al schimbării – în viața familiei tale. Prin urmare, cel de-al treilea scop al acestei cărți este acela de a te ajuta să recunoști și să-ți dezvolți patru înzestrări unice pe care le ai și care îți vor permite să devii un agent al schimbării în familia ta. Aceste înzestrări devin o busolă și un sistem de ghidare intern care îți vor ajuta familia să mențină cursul pe măsură ce înaintezi către destinația ta. Ele îți vor permite să recunoști și să-ți aliniezi viața la principiile universale – chiar și în mijlocul unei atmosfere sociale tulburi – și îți vor da puterea să identifici și să întreprinzi

orice acțiune care se dovedește a fi cea mai potrivită și mai eficace pentru situația ta.

Și nu ești de acord că orice contribuție pe care o are această carte pentru tine și pentru familia ta ar fi mult mai mare dacă te-ar face să gândești independent de mine – și de orice alt autor, consilier sau așa-zis sfătuitor – și ți-ar oferi puterea de a-ți da singur seama cum stau lucrurile, apelând la resursele altora doar dacă simți că e cazul?

Dincolo de tehnicile și practicile care este posibil să fi funcționat în alte situații, ai nevoie de o abordare menită să-ți permită, și chiar să te împuterniceas-că, să aplici principiile la situația ta.

Din nou, nimeni nu cunoaște situația ta familială așa cum o cunoști tu. *Tu* ești cel din carlingă. *Tu* ești cel care trebuie să facă față turbulențelor, vremii, forțelor care vă vor abate de pe pistă, pe tine și familia ta. *Tu* ești cel capabil să înțeleagă ce trebuie să se întâmple în familia ta și să concretizeze acest lucru.

Dincolo de tehnicile și practicile care este posibil să fi funcționat în alte situații, ai nevoie de o abordare menită să-ți permită, și chiar să te împuternicească, să aplici principiile la situația ta.

Există o vorbă în Orientul Îndepărtat: „Dă-i omului un pește și l-ai hrănit pentru o zi; învață-l să pescuiască și-l hrănești pentru toată viața". Cartea aceasta nu-și propune să-ți ofere un pește. Deși există zeci de ilustrații și exemple de la tot felul de oameni, din tot felul de medii, care arată cum au aplicat ei cele 7 obișnuințe, în circumstanțele lor, ideea centrală a volumului este să te învețe să pescuiești. Acest lucru va fi făcut prin prezentarea unui set de principii secvențiale care te vor ajuta să-ți dezvolți propria capacitate de a-ți optimiza situația unică. Așa că privește dincolo de povestiri în sine. Caută principiile. E posibil ca povestirile să nu se aplice situației tale, dar *pot să-ți garantez că principiile și cadrul se vor aplica.*

Finalul în minte: o frumoasă cultură familială

Cartea se referă la cele 7 obișnuințe ale familiilor *extraordinar de eficace*. Așadar, ce înseamnă „eficacitatea" în familie? Eu consider că poate fi definită în patru cuvinte: o frumoasă cultură familială.

Atunci când spun *cultură*, mă refer la spiritul familiei – sentimentele, „fiorul”, chimia, climatul sau atmosfera din casă. Este caracterul familiei – profunzimea, calitatea și maturitatea relațiilor. Este modul în care membrii familiei se raportează unul la celălalt și ceea ce simt unul pentru celălalt. Este spiritul sau sentimentul care se dezvoltă din tiparele colective de comportament ce caracterizează interacțiunile din familie. Și aceste lucruri, la fel ca vârful unui aisberg, ies la suprafață din masa nevăzută de credințe și valori aflate dedesubt.

Atunci când vorbesc despre o *frumoasă* cultură familială, îmi dau seama că termenul „frumoasă” ar putea să însemne cu totul altceva pentru alți oameni. Dar eu îl folosesc pentru a descrie o cultură a preocupării și grijii pentru celălalt, în care membrii familiei se bucură profund, sincer și autentic să fie împreună, în care au un sentiment al credințelor și valorilor comune, în care acționează și interacționează în moduri care funcționează realmente, bazate pe principiile ce guvernează toate aspectele vieții. Vorbesc despre o cultură care s-a deplasat dinspre individualism („eu”) spre pluralism („noi”)*.

Familia în sine este o experiență de tip pluralist („noi”), o mentalitate de tip pluralist („noi”).

Familia în sine este o experiență de tip pluralist („noi”), o mentalitate de tip pluralist („noi”). Și, desigur, deplasarea dinspre individualism („eu”) spre pluralism („noi”) – de la independență la interdependență – probabil că reprezintă unul dintre cele mai provocatoare și mai dificile aspecte ale vieții de familie. Dar la fel ca „drumul mai puțin umblat” din poezia lui Robert Frost[14], este drumul care schimbă totul. În ciuda priorității pe care, în mod clar, cultura americană o acordă libertății individuale, recompensei imediate, eficienței și controlului, nu există efectiv un drum mai plin de atât de multă bucurie și satisfacție decât drumul unei vieți de familie bogate, interdependente.

Atunci când fericirea ta vine în primul rând de la fericirea celorlalți, știi că trebuie să te deplasezi dinspre individualism („eu”) spre pluralism („noi”). Și toate procesele de rezolvare a problemelor și de exploatare a oportunităților se schimbă. Dar până când familia nu devine cu adevărat o prioritate, această deplasare de obicei nu are loc. Adesea, căsnicia nu devine nimic altceva decât un parteneriat între două persoane singure căsătorite, care

*Pentru un chestionar gratuit de autoevaluare care să te ajute să apreciezi actuala ta cultură familială, sună la 1-800-372-6839 sau vizitează site-ul www.franklincovey.com.

locuiesc împreună, pentru că deplasarea de la independență la interdependență nu are loc niciodată.

O frumoasă cultură familială este o cultură de tip pluralist („noi"). Ea reflectă acea deplasare. Este tipul de cultură care permite familiei să lucreze împreună pentru a alege și a se îndrepta „împreună" spre o destinație și să aducă o contribuție, să provoace o schimbare – în societate, în general, și poate pentru alte familii, în particular. Îți permite, de asemenea, să faci față puternicelor forțe care te vor scoate de pe pistă – inclusiv atmosferei turbulente din afara avionului (cultura în care trăim și aspecte asupra cărora nu avem niciun control, precum dificultățile economice sau îmbolnăvirea subită) și atmosferei sociale turbulente din carlingă (disputele, lipsa de comunicare și tendința de a critica, de a reproșa, de a compara și de a concura).

Implică-ți familia chiar acum

Înainte de a trece efectiv la cele 7 obișnuințe, mi-ar plăcea să mărturisesc faptul că reacția la prima ediție a cărții despre cele 7 obișnuințe și la exprimarea dorinței de a aplica acest material în cazul familiei a fost copleșitoare. Pe baza acelei reacții, am inclus câteva dintre povestirile de familie care „au funcționat cu adevărat" și care erau incluse în volumul inițial al celor 7 obișnuințe.

Însă cele mai multe povestiri sunt noi – multe au fost, de fapt, relatate de oamenii care aplică aceste principii în propriile lor familii*. Îți recomand să citești povestirile în ideea de a extrage din ele principiile fundamentale implicate, precum și opiniile pentru posibile aplicări – fie ele noi și diferite – în propria ta familie.

Aș vrea, de asemenea, să-ți recomand ca, pe cât posibil, să iei măsuri imediate pentru a-ți implica familia chiar de la început. Pot să-ți garantez că învățarea va fi mai profundă, legăturile mai puternice, iar înțelegerea și bucuria mai mari, dacă le puteți descoperi și împărtăși împreună. De asemenea, lucrând laolaltă, nu o vei lua înaintea partenerului sau a unuia dintre copiii tăi ajunși la vârsta adolescenței, care s-ar putea simți amenințați de noile tale cunoștințe sau de dorința ta de a face o schimbare. Știu foarte multe persoane care s-au apucat de citit cărți de dezvoltare personală cu privire la familie și au început să-și judece partenerii – atât de grav, încât un an mai târziu s-au trezit „pe bună dreptate" divorțați.

*Numele au fost schimbate, pentru a proteja intimitatea celor care și-au împărtășit experiențele cu atât de multă generozitate. (n.aut.)

Învățarea împreună va reprezenta o forță puternică, ce te va ajuta atât pe tine, cât și pe familia ta să construiți o cultură de tip pluralist („noi”). Așa încât, pe cât posibil, citiți cartea împreună – poate chiar cu voce tare, unul altuia. Discutați povestirile. Vorbiți împreună despre idei, pe măsură ce înaintați. Ați putea să începeți, pur și simplu, prin relatarea unora dintre povestiri, în timpul cinei. Sau poate veți dori să vă implicați mai profund în discuții și aplicații practice. La sfârșitul fiecărui capitol, am inclus câteva sugestii pentru primii pași cu privire la modalitățile de a-ți educa și implica familia – ba chiar și grupurile de studiu – în materialele prezentate în acel capitol. Poate vrei să apelezi la diagrama și la definițiile celor 7 obișnuințe de la pag. 509. Fii răbdător. Nu te grăbi. Respectă nivelul de înțelegere al fiecărei persoane. Nu trece prin material ca gâsca prin apă. Ține minte că, atunci când lucrezi cu familia ta, „încet” înseamnă „repede” și „repede” înseamnă „încet”.

Dar recunosc din nou că tu ești expertul în ceea ce privește propria familie. Situația ta ar putea să fie de așa natură încât să nu vrei să implici pe nimeni altcineva în acest moment. Poate că te confrunți cu probleme sensibile în familie, din cauza cărora ar fi lipsit de înțelepciune să faceți acest lucru împreună. Sau poate că vrei, pur și simplu, să vezi dacă materialul acesta are sens pentru tine și să-i implici mai târziu și pe ceilalți. Sau poate că vrei să începi doar cu partenerul tău și cu vreunul dintre copiii ajunși la adolescență.

Ține minte că, atunci când lucrezi cu familia ta, „încet” înseamnă „repede” și „repede” înseamnă „încet”.

Este în regulă. Tu îți cunoști cel mai bine situația. Tot ceea ce vreau să spun este că, după ani de experiență în lucrul cu cele 7 obișnuințe în tot felul de contexte, am învățat că, atunci când oamenii le parcurg împreună – atunci când citesc împreună, le discută, își pun întrebări unii altora și ajung împreună la noi perspective, cunoștințe și înțelegeri –, se declanșează un proces de conectare ce devine cu adevărat incitant. Spiritul este acela de a trage împreună la aceeași căruță, în mod egal: „Eu nu sunt perfect. Tu nu ești perfectă. Învățăm și creștem împreună”. Atunci când împărtășești cu modestie ceea ce ai învățat, fără intenția de a „forma” pe altcineva, se topesc etichetele sau judecățile pe care le au ceilalți despre tine și devine „sigur”, permis și legitim ca tu să continui să crești și să te schimbi.

Aș mai spune și următorul lucru: nu te descuraja dacă eforturile tale inițiale se vor lovi de un refuz. Ține minte că de fiecare dată când vei încerca ceva nou, vei fi privit cu oarecare ostilitate:

> Să nu renunți niciodată, *niciodată*, NICIODATĂ!

„Deci, ce e în neregulă cu noi?"

„De ce se face atât de mult caz cu schimbarea?"

„De ce nu putem să fim, pur și simplu, ca o familie normală?"

„Mi-e foame. Hai să mâncăm mai întâi."

„Nu am decât zece minute. Dup-aia plec."

„Pot să aduc un prieten?"

„Mai degrabă m-aș uita la televizor."

Zâmbește pur și simplu și mergi mai departe. Îți promit că va merita efortul!

Miracolul bambusului chinezesc

În cele din urmă, aș vrea să-ți recomand să nu uiți de miracolul bambusului chinezesc, în tot ceea ce faci în familie. După ce se plantează sămânța acestui uimitor „arbore", nu se vede nimic, absolut *nimic*, timp de patru ani, în afară de un muguraș ce se ițește dintr-un bulb. În timpul celor patru ani, toată creșterea are loc dedesubt, într-o structură de rădăcini masivă, fibroasă, care se întinde adânc și răsfirat în pământ. Dar după aceea, în al cincilea an, bambusul chinezesc crește până la 2,5 metri!

Multe lucruri din viața de familie sunt la fel ca bambusul chinezesc. Muncești și investești timp și efort și faci tot ce poți ca să stimulezi creșterea, iar uneori nu vezi nimic timp de câteva săptămâni, luni sau chiar ani. Dar, dacă ești răbdător și continui să muncești și să alimentezi creșterea, acel „al cincilea an" va veni și vei fi uluit de creșterea și schimbarea pe care le vei constata.

Răbdarea înseamnă credință în acțiune. Răbdarea înseamnă stăruință emoțională. Este o acceptare de a suferi în sufletul tău pentru ca ceilalți să poată crește. Dezvăluie iubirea. Dă naștere înțelegerii. Chiar și atunci când devenim conștienți de suferința noastră din iubire, învățăm despre noi înșine și despre propriile noastre slăbiciuni și motive.

Așadar, parafrazându-l pe Winston Churchill: „Să nu renunți niciodată, *niciodată*, NICIODATĂ!" Știu o fetiță care fugea mereu din casă și ieșea pe

veranda din față. Mama ei ieșea și ea, o îmbrățișa și o îndemna să se întoarcă. Într-o zi, fetița a făcut același lucru, numai că mama ei era ocupată și a uitat să mai iasă și s-o aducă înapoi. După un timp, fetița s-a întors în casă. Mama ei a îmbrățișat-o și i-a spus că e bucuroasă că s-a întors. Atunci, fetița i-a spus: „Mami, să vii mereu după mine".

În interiorul fiecăruia dintre noi există acest dor profund de „acasă", de relațiile și interacțiunile profunde, pline de satisfacții, ale unei vieți de familie de calitate. Și nu trebuie să renunțăm niciodată. Nu contează cât de mult simțim că ne-am îndepărtat de pistă, putem întotdeauna să facem câțiva pași pentru a corecta cursul. Te încurajez cu tărie: nu contează cât de departe pare să fie un fiu sau o fiică, rezistă. Nu renunța niciodată. Copiii sunt sânge din sângele tău, carne din carnea ta, fie din punct de vedere fizic, prin naștere, fie emoțional, prin legătura angajamentului de familie pe care ți l-ai asumat. În cele din urmă, la fel ca fiul risipitor, se vor întoarce. Îi vei avea înapoi.

Așa cum ne amintește metafora avionului, oricând se poate ajunge la destinație. Iar călătoria poate fi intensă, te poate îmbogăți și umple de bucurie. De fapt, călătoria este, în realitate, o parte a destinației, deoarece în familie, la fel ca în viață, felul în care călătorești e la fel de important precum locul în care vrei să ajungi.

După cum a scris Shakespeare:

Știm valul cum ne bate, el ne duce
Înspre noroc, dar dacă nu luăm seama,
Călătoria vieții ocolește
Printre nevoi și stânci. Așa e marea
Pe care navigăm și dacă valul
Ne saltă, se cuvine-a-l folosi;
Zădărnicim altfel prilejul bun.[*15]

Trebuie să prindem acum acest val pentru că, în ciuda tendințelor din societate, știm cu toții în adâncul sufletului că familia este extrem de importantă. De fapt, atunci când îi întreb pe oamenii din public, oriunde în lume, care sunt cele mai importante trei lucruri din viața lor, 95% pun pe

---

* *Iulius Cezar,* traducere în limba română de Tudor Vianu, inclusă în volumul *Opere,* Editura de Stat pentru Literatură și Artă, București, 1955, p. 369. (n.tr.).

lista respectivă „familia” sau „relațiile de familie”. 75% pun pe primul loc familia.

Eu simt la fel și îmi imaginez că și tu. Cele mai mari bucurii și cele mai profunde dureri ale noastre se învârt în jurul a ceea ce se întâmplă în viața de familie. Se spune că „nicio mamă nu e mai fericită decât cel mai nefericit copil al ei”. Vrem ca lucrurile să fie în regulă. Vrem să simțim acea bucurie despre care știm cumva, în adâncul sufletului, că e posibilă, naturală și îndreptățită în viața de familie. Dar atunci când simțim existența unui decalaj între această viziune a vieții de familie bogate și frumoase pe care ne dorim s-o avem și realitatea vieții de familie de zi cu zi, avem sentimentul că nu mai suntem pe pistă. E ușor să te simți descurajat și cam lipsit de speranță – să ai impresia că nu există nicio modalitate prin care să ai vreodată acel tip de viață de familie pe care ți-o dorești cu adevărat.

Dar există speranță, foarte multă speranță! Secretul e să ne amintim că trebuie să continuăm să lucrăm, dinspre interior spre exterior, și, după fiecare eșec, să revenim pe pistă.

Îți doresc numai bine! Înțeleg că familia ta este diferită de a noastră. Din cauza unui divorț sau a decesului partenerului, poate că încerci să-ți crești singur copiii. Poate că ești un bunic căruia i-au crescut mari toți copiii. Poate că ești proaspăt căsătorit și încă nu ai copii. Poate că ești un unchi, o mătușă, un frate, o soră sau un văr. Dar oricine-ai fi, faci parte dintr-o familie, iar dragostea de familie ocupă un loc aparte. Atunci când relațiile de familie sunt bune, viața însăși este bună. Am speranța și credința că aceste 7 obișnuințe te vor ajuta să creezi o frumoasă cultură familială, în cadrul căreia viața să fie cu adevărat bună.

Cum să împărtășești acest capitol cu adulții și adolescenții

Viața de familie e ca un zbor cu avionul

- Mai uită-te o dată la imaginea cu avionul de la pag. 25-27. Întreabă-i pe cei din familia ta: De ce credeți că viața de familie e ca un zbor cu avionul?
- Întreabă: Când simțiți că familia noastră „deviază de la curs”? Răspunsurile ar putea suna astfel: în momentele de stres; în momentele de conflict, când sunt certuri, se strigă, se aruncă vina unul pe altul și se critică; în perioadele dureroase de singurătate și nesiguranță.
- Întreabă: Când simțiți că familia noastră se află „pe direcția cea bună”? Răspunsurile ar putea suna astfel: atunci când ne plimbăm, când vorbim unii cu alții, când ne relaxăm, mergem în parc, facem excursii împreună sau participăm la o cină festivă, petreceri „de serviciu”, un picnic în familie sau când facem grătar.
- Încurajează-i pe cei din familie să se gândească la un moment când știau că nu erați pe direcția cea bună. Întreabă: Care a fost cauza? La ce alte lucruri care v-au influențat în mod negativ vă mai puteți gândi?
- Mai citește o dată povestirea „Mi-am regăsit fiul”, de la pag. 29-30. Întreabă-i pe cei din familie: Cum revenim pe pistă? Unele idei ar putea să sune astfel: petrecând anumite momente în doi, solicitând și oferind feedback, ascultând, iertând, cerându-ne scuze, renunțând la mândrie, devenind mai umili, asumându-ne responsabilități, examinându-ne modul de gândire, conectându-ne cu ceea ce este important, respectându-l pe celălalt, analizând consecințele.

- Revezi amintirile lui Sean, „Mama și tata se întorceau mereu", de la pag. 26. Discută despre cum ar putea membrii familiei să-și corecteze cursul într-un mod mai eficace.

Să învățăm împreună

- Întreabă-i pe cei din familie: Cum să învățăm și să împărtășim lucrurile împreună, ca o familie? Răspunsurile ar putea să sune astfel: să citim povestiri împreună, să facem schimb de muzică, să facem excursii, să ne bucurăm împreună de experiențe noi, să strângem poze de familie, să spunem povestiri de familie. Întreabă: Cât de important este acest lucru pentru familia noastră?
- Discută cu familia despre cum ați putea face ca citirea și discutarea acestei cărți să devină un angajament.

Niciodată nu e prea târziu

- Gândește-te la miracolul bambusului chinezesc, așa cum este descris la pag. 42-43. Revezi povestirea „Mami, să vii mereu după mine", de la pag. 43. Întreabă-i pe cei din familie: Cum influențează acest lucru modul în care ne gândim la familia noastră și dificultățile cu care ne confruntăm? Există anumite domenii sau relații cărora trebuie să le lăsăm timp pentru a se dezvolta?

Cum să împărtășești acest capitol cu copiii

Joacă un joc

- Leagă la ochi pe cineva din familie. Du-l într-un loc din casă, din curte sau dintr-un parc din apropiere, astfel încât întoarcerea la locul de plecare, fără să vadă, să fie un pic dificilă. Asigură-te că drumul de întoarcere este sigur, fără scări sau alte obstacole în cale.
- Pune-l să se rotească de câteva ori și explică-i că va fi treaba lui să găsească drumul înapoi către locul de plecare ales.
- Lasă-l să încerce să se întoarcă. După un timp, întreabă dacă ar vrea să fie ajutat sau să primească indicații.
- Lasă-i pe ceilalți membri ai familiei să-l ghideze înapoi, prin instrucțiuni precum: „Ia-o la stânga, mergi înainte, acum la dreapta".
- Odată revenit în siguranță, întreabă-l dacă a fost greu să găsească drumul, atunci când nu putea să vadă și nu i se dădea nicio indicație. Oferă fiecărui copil ocazia să fie legat la ochi și să încerce să găsească drumul înapoi.

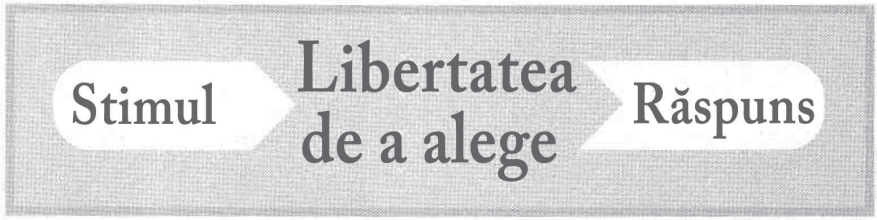
Rezumă jocul

- Ajută-i pe copii să înțeleagă că treceți prin viață împreună, însă că niciunul dintre voi nu poate vedea viitorul. Adesea, pentru a ajunge la destinație, vei avea nevoie de instrucțiuni sau de indicii și de un pic de asistență din partea familiei.
- Vorbește despre cât este de minunat să ai o familie pe care să te poți baza.
- Ajută-i pe copii să înțeleagă că un „plan de zbor" al familiei, alături de puțin „ajutor" pentru a deveni o familie mai puternică și mai fericită, este la fel de valoros precum ajutorul și asistența pe care le-au primit când erau legați la ochi și încercau să-și găsească drumul înapoi, la punctul de plecare.

Acționează

- Hotărăște împreună cu familia să vă întâlniți săptămânal și să vorbiți despre planul de zbor al familiei voastre. Discutați despre ce puteți face pentru a vă ajuta unii pe alții, pentru a vă susține unii pe alții, pentru a vă distra împreună și a rămâne apropiați pentru tot restul vieții.
- În timpul săptămânii, amplasează ici și colo câte un memento cu privire la următoarea întâlnire de familie.
- Planifică activități distractive de consolidare a legăturilor dintre voi, cum ar fi vizita la o rudă care locuiește în altă parte, un drum până la magazinul de înghețată, o zi cu activități sportive sau în care să vorbiți despre o lecție ori o povestire importantă, care să arate limpede cât de mult apreciezi familia și cât de hotărât ești în calitate de părinte să faci o prioritate din acest aspect.

OBIȘNUINȚA 1
FII PROACTIV



Așa cum menționam în prima ediție a cărții despre cele 7 obișnuințe, cu mulți ani în urmă, în timpul unui an sabatic în Hawaii, scotoceam prin niște teancuri de cărți depozitate în partea din spate a bibliotecii unui colegiu. Un anumit volum mi-a atras în mod special interesul și, pe când îl răsfoiam, ochii mi-au căzut pe un paragraf care era atât de convingător, atât de memorabil, atât de uluitor încât mi-a influențat profund tot restul vieții.

În acel paragraf, erau trei propoziții care transmiteau o singură idee puternică:

Între stimul și răspuns există un spațiu.

În acel spațiu se află libertatea noastră și puterea de a ne alege răspunsul.

În răspunsul nostru se află dezvoltarea și fericirea noastră.

Nici nu pot începe să descriu efectul pe care l-a avut acea idee asupra mea. Am fost copleșit de ea. Am reflectat asupra ei iarăși și iarăși. Am descoperit în ea libertatea pe care o presupunea. Am personalizat-o. Între orice mi se întâmpla și răspunsul meu exista un spațiu. În acel spațiu se

aflau libertatea și puterea mea de a-mi alege răspunsul. Iar în răspunsul meu se aflau dezvoltarea și fericirea mea.

Cu cât chibzuiam mai mult, cu atât îmi dădeam seama că aș fi putut să aleg răspunsuri care să influențeze însuși stimulul. Aș fi putut să devin o forță a naturii, de sine stătătoare.

Această experiență mi-a fost readusă cu putere în minte într-o seară, când mă aflam în mijlocul unei ședințe de înregistrări și am primit un bilețel în care scria că Sandra e la telefon și are nevoie să vorbească cu mine.

– Ce faci? m-a întrebat ea pe un ton nerăbdător. Știai că avem invitați la cină în seara asta. Unde ești?

Era clar că era supărată, dar întâmplător fusesem ocupat toată ziua cu o înregistrare video într-un cadru montan. Când am ajuns la scena finală, regizorul a insistat să includem și apusul soarelui, așa că a trebuit să așteptăm aproape o oră pentru a obține acest efect special.

Dată fiind propria frustrare acumulată ca urmare a tuturor acelor întârzieri, i-am răspuns tăios:

– Uite ce-i, Sandra, nu e vina mea că ai programat tu cina. Și nu pot să fac nimic în legătură cu faptul că lucrurile sunt în întârziere aici. Va trebui să-ți dai seama singură cum să gestionezi lucrurile acasă, fiindcă eu nu pot să plec. Și cu cât vorbim mai mult, cu atât voi veni mai târziu. Am de lucru. O să vin când pot.

În momentul în care am închis telefonul și am luat-o înapoi spre platoul de filmare, mi-am dat seama că răspunsul dat Sandrei fusese complet reactiv. Întrebarea ei fusese rezonabilă. Era într-o situație socială dificilă. Fuseseră create niște așteptări, iar eu nu eram acolo să le îndeplinesc. Dar în loc să înțeleg, eram atât de copleșit de propria mea situație, încât am răspuns tăios – iar acel răspuns înrăutățise, fără îndoială, și mai mult lucrurile.

Cu cât mă gândeam mai mult la asta, cu atât mai mult îmi dădeam seama că acțiunile mele fuseseră complet deplasate. Nu acesta era modul în care voiam să mă comport față de soția mea. Nu acestea erau sentimentele pe care le voiam în

relația noastră. Dacă aș fi acționat diferit, dacă aș fi fost mai răbdător, mai înțelegător, mai atent – dacă aș fi acționat din iubire pentru ea, în loc să reacționez sub presiunea momentului, rezultatele ar fi fost complet diferite.

Dar problema era că *nu* mă gândisem la asta la timp. În loc să acționez în baza principiilor despre care știam că ar fi adus rezultate pozitive, am reacționat în baza sentimentelor de moment. M-am lăsat cuprins de emoția situației, care părea atât de copleșitoare, atât de mistuitoare în acel moment încât m-a orbit complet față de ceea ce simțeam realmente în adâncul sufletului și de ceea ce voiam cu adevărat să fac.

Din fericire, am reușit să terminăm repede înregistrarea. În timp ce conduceam către casă, în mintea mea se afla Sandra, nu înregistrarea. Iritarea îmi trecuse. Sentimentele de înțelegere și de iubire pentru ea îmi umpleau inima. M-am pregătit să-mi cer iertare. Ea a sfârșit prin a-mi cere, la rândul ei, iertare. Lucrurile s-au rezolvat, iar căldura și apropierea relației noastre au fost restabilite.

Despre crearea unui „buton de pauză”

Este *atât* de ușor să fii reactiv! Nu ți se pare că la fel se întâmplă și în viața ta? Te lași copleșit de situația de moment. Spui lucruri pe care nu le crezi. Faci lucruri pe care mai târziu le regreți. Și te gândești: „Oh, dacă aș fi stat puțin să mă gândesc, n-aș fi reacționat așa sub nicio formă!”

Evident, viața de familie ar fi mult mai bună dacă oamenii ar acționa în baza celor mai profunde valori ale lor, în loc să reacționeze în funcție de emoția sau circumstanțele momentului.

Lucrul de care avem nevoie cu toții este un „buton de pauză” – ceva care să ne permită să ne oprim o vreme între ceea ce ni se întâmplă și răspunsul la întâmplarea respectivă și să ne alegem propriul răspuns.

Este posibil pentru fiecare dintre noi în parte să dezvoltăm această capacitate de a face o pauză. Totodată, este posibil să dezvoltăm chiar în centrul culturii familiei obișnuința de a învăța să facem pauze, pentru a veni apoi cu răspunsuri mai

înțelepte. Cum să creezi acest buton de pauză în familie – cum să cultivi spiritul de a acționa pe baza valorilor care au în centru principii, în loc să reacționezi pe baza sentimentelor sau a circumstanțelor – reprezintă punctul central al obișnuințelor 1, 2 și 3.

Cele patru înzestrări umane unice

Obișnuința 1 – fii proactiv – este abilitatea de a acționa în baza principiilor și valorilor, în loc să reacționezi în baza emoțiilor sau a circumstanțelor. Abilitatea de a face acest lucru vine în urma dezvoltării și folosirii celor patru înzestrări umane unice, pe care animalele nu le au.

Pentru a te ajuta să înțelegi care sunt aceste înzestrări, dă-mi voie să-ți relatez cum le-a folosit o mamă singură, astfel încât să devină un agent al schimbării în familia ei. Iată ce ne-a povestit ea:

Ani de zile, m-am certat cu copiii mei, iar ei s-au certat între ei. Îi judecam, îi criticam și-i certam permanent. În căminul nostru erau mereu dispute și știam că cicălelile mele constante nu erau benefice pentru stima de sine a copiilor mei.

Mă hotăram mereu să încerc să mă schimb, dar de fiecare dată recădeam în plasa tiparelor obișnuințelor negative. Întreaga situație mă făcea să mă urăsc și să-mi vărs furia pe copii, iar asta mă făcea să mă simt și mai vinovată. Simțeam că sunt prinsă într-o spirală descendentă, care începuse în copilărie și în legătură cu care eram incapabilă să iau măsuri. Știam că trebuie să fac ceva, dar nu știam ce.

În cele din urmă, m-am hotărât să fac din problemele mele o chestiune continuă de gândire, meditație și rugăciune specifică și sinceră. Treptat, am ajuns la două revelații cu privire la adevăratele motive ale comportamentului meu negativ, critic.

În primul rând, am ajuns să văd mai clar impactul pe care l-au avut propriile experiențe din copilărie asupra atitudinii și comportamentului meu. Am început să văd cicatricele psihice ale propriei educații. Căminul copilăriei mele era distrus din aproape toate punctele de vedere. Nu-mi amintesc să-i fi văzut pe părinții mei vorbind despre problemele și conflictele dintre ei. Fie aveau dispute și se certau, fie mergea fiecare pe drumul lui și nu-și vorbeau deloc. Uneori, asta dura câteva zile. Căsnicia părinților mei s-a încheiat, în cele din urmă, prin divorț.

Așa că, atunci când a trebuit să gestionez aceleași aspecte și probleme în propria mea familie, nu am știut ce să fac. Nu aveam niciun model, niciun exemplu pe care să-l urmez. În loc să-mi găsesc un model sau să-l aflu în lăuntrul meu,

îmi vărsam frustrarea și confuzia pe copii. Și oricât de mult aș fi detestat lucrul acesta, m-am trezit că mă port cu ei exact așa cum se purtau părinții mei cu mine.

Cea de-a doua revelație pe care am avut-o a fost că încercam să câștig aprobare socială pentru mine, prin comportamentul copiilor mei. Voiam să-i fac pe ceilalți oameni să mă placă pe mine datorită purtării lor frumoase. Mi-era teamă mereu că, în loc să-mi câștige aprobarea celorlalți, comportamentul copiilor mei avea să mă facă de râs. Din cauza lipsei mele de încredere în ei, îi instruiam, îi amenințam, îi mituiam și îi manipulam să se comporte așa cum voiam eu. Am început să realizez că setea mea de aprobare îi împiedica pe copii să se dezvolte și să devină responsabili. Acțiunile mele ajutau, de fapt, chiar la crearea lucrului de care mă temeam: comportamentul iresponsabil.

Acele două revelații m-au ajutat să-mi dau seama că trebuia să-mi învingă propriile probleme, în loc să încerc să găsesc soluții pentru a-i face pe ceilalți să se schimbe. Copilăria mea nefericită, confuză, mă predispunea la negativism, dar nu mă forța să fiu așa. Puteam alege să reacționez diferit. Era inutil să dau vina pe părinți sau pe circumstanțe pentru situația mea dureroasă.

Mi-a fost foarte greu să recunosc asta față de mine însămi. A trebuit să mă lupt cu ani întregi de mândrie acumulată. Dar în timp ce înghițeam pilula amară, am descoperit un sentiment minunat de eliberare. Dețineam controlul. Puteam alege o cale mai bună. Eu eram responsabilă pentru mine însămi.

Acum, când ajung într-o situație frustrantă, fac o pauză. Îmi analizez tendințele. Le compar cu viziunea mea. Mă abțin să vorbesc impulsiv sau să contraatac. Mă străduiesc mereu să am perspectivă și control.

Pentru că lupta continuă, mă retrag adesea în singurătatea sinelui meu interior ca să-mi reiau angajamentul de a-mi câștiga singură bătăliile, de a-mi stabili corect motivele.

Această femeie a reușit să creeze un buton de pauză sau un spațiu între ceea ce i se întâmpla și răspunsul la acest lucru. Iar în acel spațiu a putut să *acționeze* în loc să *reacționeze*. Dar cum a reușit?

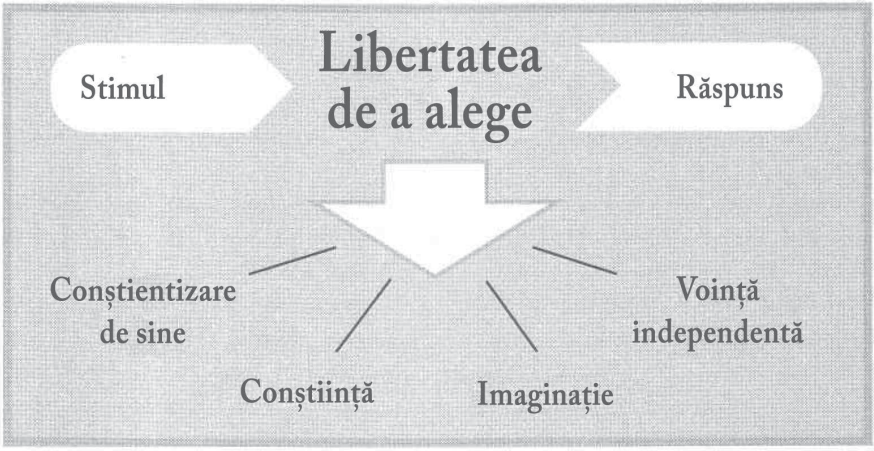
Ia aminte la faptul că a reușit să facă un pas înapoi și să se observe pe ea însăși – să devină conștientă de propriul ei comportament. Aceasta este prima înzestrare umană unică: *conștientizarea de sine*. Ca oameni, putem să ne desprindem de propria viață și să o observăm. Putem să ne observăm chiar și gândurile. După aceea putem interveni pentru a face schimbări și îmbunătățiri. Animalele nu pot să facă acest lucru, dar noi putem. Această mamă a reușit. Lucru care a condus-o la revelații importante.

A doua înzestrare pe care a folosit-o a fost *conștiința* ei. Remarcă modul în care conștiința – sentimentul ei moral sau etic sau „vocea interioară" – i-a permis să știe în adâncul sufletului că modul în care își trata copiii era dăunător, că o ducea pe ea și pe copii pe aceeași cale descendentă sfâșietoare pe care o parcursese și ea în copilărie. Conștiința este o altă înzestrare umană unică. Îți permite să evaluezi ceea ce observi în legătură cu propria ta viață. Pentru a folosi o metaforă din lumea calculatoarelor, am putea spune că acest sentiment moral al binelui și răului este încorporat în propriul nostru „hardware". Dar datorită „software"-ului cultural pe care-l dobândim și pentru că folosim greșit, desconsiderăm și neglijăm această înzestrare specială a conștiinței, putem să pierdem contactul cu natura morală interioară. Conștiința nu ne dă numai sentimentul moral, ci și puterea morală. Reprezintă o sursă de energie care se aliniază cu cele mai profunde și mai frumoase principii care sunt conținute în natura noastră cea mai înaltă. Toate cele șase religii majore ale lumii – într-un fel sau altul și folosind limbi diferite – propovăduiesc această idee de bază.

Acum observă cea de-a treia înzestrare pe care a folosit-o: *imaginația*. Aceasta este abilitatea ei de a-și imagina ceva complet diferit față de experiențele avute în trecut. A putut să-și imagineze sau să-și închipuie un răspuns mult mai bun, unul care să funcționeze și pe termen scurt, și pe termen lung. Ea a recunoscut această capacitate atunci când a spus: „Dețineam controlul. Puteam alege o modalitate mai bună". Și pentru că avea această conștiință de sine, putea să-și examineze tendințele și să le confrunte cu viziunea ei referitoare la o cale mai bună.

Și care este cea de a patra înzestrare? Este *voința independentă* – puterea de a acționa. Ascultă din nou cum se exprimă ea: „Mă abțin să vorbesc impulsiv sau să contraatac. Mă străduiesc mereu să am perspectivă și control" și „Pentru că lupta continuă, mă retrag adesea în singurătatea sinelui meu interior ca să-mi reiau angajamentul de a-mi câștiga singură bătăliile, de a-mi stabili corect motivele". Uită-te numai la extraordinarele ei intenții și la puterea voinței pe care o exercită! Înoată împotriva curentului – chiar și împotriva unor tendințe profund înrădăcinate. Ia în mână frâiele propriei vieți. O conduce cu puterea voinței. Concretizează lucrurile. Sigur că e greu. Dar aceasta este esența adevăratei fericiri: subordonarea lucrurilor pe care le dorim acum în favoarea lucrurilor pe care ni le dorim la sfârșit. Această femeie și-a subordonat impulsul de a recădea în vechile metehne, de a se justifica, de a câștiga, de a-și satisface egoul – toate în numele înțelepciunii pe care i-au dat-o conștientizarea, conștiința și imaginația – pentru că, în

fond, ceea ce vrea ea este mult mai important și mult mai puternic în spiritul familiei, decât gratificarea de scurtă durată a egoului, pe care o avea înainte.



Aceste patru înzestrări – conștientizarea de sine, conștiința, imaginația creativă și voința independentă – își au locul în spațiul pe care îl avem noi oamenii între ceea ce ni se întâmplă și răspunsul la acel lucru.

Animalele nu dispun de un astfel de spațiu între stimul și răspuns. Ele sunt în întregime produsul instinctelor lor naturale și al dresajului. Deși au și ele înzestrări unice pe care noi nu le avem, în principiu, trăiesc pentru a supraviețui și a se înmulți.

Datorită acestui spațiu, la ființele umane găsim mai mult – infinit mai mult. Iar acest „mai mult" reprezintă forța vitală, tendința care ne menține într-o transformare permanentă. De fapt, „crești sau mori" este imperativul moral al întregii existențe.

De la clonarea unei oi numite Dolly, în Scoția, există un interes sporit pentru posibilitatea de a clona oameni și pentru întrebarea dacă acest lucru este etic. Până acum, o mare parte a discuției se bazează pe presupunerea că oamenii sunt, pur și simplu, mai avansați decât animalele – că nu există niciun spațiu între stimul și răspuns și că suntem, în esență, produsul *naturii* (genele noastre) și al *educației* (instruirea, creșterea, cultura și mediul actual).

Dar această presupunere nu explică culmile nemaipomenite pe care au ajuns personalități precum Gandhi, Nelson Mandela sau Maica Tereza sau multe dintre realizările mamelor și taților extraordinari din povestirile

acestei cărți. Asta deoarece în adâncul ADN-ului – în structura cromozomială a nucleului fiecărei celule din corpul nostru – există posibilitatea unei dezvoltări și a unei creșteri mai mari, a unor realizări și contribuții mai înalte, datorită dezvoltării și folosirii acestor înzestrări umane unice.

Acum, pe măsură ce această femeie învață cum să-și dezvolte și să-și folosească butonul de pauză, ea devine proactivă. Devine, de asemenea, o „persoană de tranziție" în familia ei – adică, oprește transmiterea tendințelor de la o generație la alta. Oprește aceste lucruri la ea. Le oprește *în* ea. Suferă, desigur, într-o anumită măsură, ceea ce ajută la reducerea „zgurii" intergeneraționale – această tendință moștenită, această obișnuință bine dezvoltată de a reveni, de a fi chit, de a avea dreptate. Exemplul ei este ca o incendiere a semințelor culturii familiale, pentru toți cei care s-au lăsat dominați de acest spirit al răzbunării, certurilor, scandalurilor.

Poți să-ți imaginezi binele pe care-l face femeia aceasta, schimbarea pe care o provoacă, modelul pe care-l oferă, exemplul pe care-l dă? Încet, subtil, poate aproape imperceptibil, ea determină o schimbare profundă în cultura familială. Scrie un nou scenariu. Devine un agent al schimbării.

Toți avem capacitatea de a face acest lucru și nimic nu e mai captivant. Nimic nu e mai nobil, mai motivant, mai asertiv, nu conferă mai multă putere decât conștientizarea celor patru înzestrări și a felului în care se pot combina, pentru a provoca o schimbare personală și familială fundamentală. Pe parcursul cărții, vom analiza în profunzime aceste înzestrări prin intermediul experiențelor oamenilor care și le-au dezvoltat și le-au folosit.

Faptul că avem aceste patru înzestrări unice înseamnă că nimeni nu trebuie să fie o victimă. Chiar dacă provii dintr-o familie disfuncțională sau abuzivă, poți alege să transmiți mai departe o moștenire a bunătății și iubirii. Chiar dacă nu vrei decât să fii mai bun, mai răbdător și mai respectuos decât unele dintre modelele pe care le-ai avut în viață, cultivarea celor patru înzestrări poate hrăni acea sămânță a dorinței, făcând-o să încolțească și permițându-ți să devii așa cum îți dorești cu adevărat să fii, ca om și ca membru al familiei tale.

A „cincea" înzestrare umană

Privind în urmă, împreună cu Sandra, la viața noastră de familie de-a lungul anilor, am ajuns la concluzia că, într-un fel, am putea spune că există o a cincea înzestrare umană: simțul umorului. Am putea să plasăm cu ușurință umorul alături de conștientizarea de sine, imaginație, conștiință și voința

independentă, dar este, de fapt, mai mult o înzestrare umană de grad secund, pentru că iese la suprafață din combinarea celorlalte patru. Obținerea unei perspective amuzante necesită *conștientizarea de sine*, abilitatea de a vedea ironia și paradoxul lucrurilor și de a reafirma ceea ce este cu adevărat important. Umorul se bazează pe *imaginația* creativă, pe abilitatea de a crea conexiuni între lucruri, în moduri care sunt cu adevărat noi și amuzante. Umorul adevărat se bazează și pe *conștiință*, astfel că este cu adevărat înălțător și nu cade în falsitatea cinismului sau a desconsiderării oamenilor. Presupune, de asemenea, voință pentru a face alegerea de a dezvolta un cadru mental plin de umor – să nu fii reactiv*, să nu fii copleșit.

Deși este o înzestrare umană de ordin secund, este deosebit de importantă pentru dezvoltarea unei culturi familiale frumoase. De fapt aș spune că, în familia noastră, elementul central care ne-a ajutat să ne menținem sănătatea psihică, buna dispoziție, unitatea, comuniunea și atracția magnetică a culturii noastre familiale a fost râsul – să spunem glume, să vedem partea „amuzantă" a vieții, să râdem de gulerele scrobite și, pur și simplu, să ne distrăm împreună.

Îmi amintesc că într-o zi, când fiul nostru Stephen era foarte mic, neam oprit la raionul de lactate, să luăm niște înghețată. O femeie s-a apropiat în fugă și a trecut în trombă pe lângă noi, foarte grăbită. A apucat două sticle de lapte și s-a grăbit către casa de marcat. Din cauza grabei, cele două sticle grele s-au lovit una de alta și s-au spart, provocând o explozie de cioburi și lapte. Peste întreg magazinul s-a așternut tăcerea. Toți ochii erau ațintiți asupra ei, așa cum stătea acolo udă și jenată. Nimeni nu știa ce să spună sau ce să facă.

Deodată, micul Stephen a spus cu o voce pițigăiată: „Râzi, doamnă! Râzi!"

Ea și toți ceilalți au izbucnit brusc în râs, trecând astfel peste incident. De atunci încolo, când oricare dintre noi are o reacție exagerată într-o situație minoră, cineva spune: „Râzi!".

Apreciem umorul chiar și în ceea ce privește tendința noastră de a fi reactivi. Odată, de exemplu, am văzut împreună un film cu Tarzan și ne-am hotărât să învățăm câte ceva din repertoriul maimuțelor. Așa încât acum, când ne dăm seama că începem să devenim puțin reactivi, punem în scenă acel repertoriu. Cineva dă tonul, iar apoi ne alăturăm cu toții. Ne scărpinăm

---

* Concept folosit de autor în opoziție cu conceptul de *proactiv*; a fi reactiv înseamnă a fi pradă unei conjuncturi, a face ceea ce te îndeamnă starea de moment, în vreme ce a fi proactiv înseamnă să îți îndrepți acțiunea, conștient, către zonele unde poate avea efecte controlabile. (n.ed.)

când pe o parte, când pe alta și strigăm „U! u! u! A! a! a!”. Pentru noi, acest lucru spune în mod clar: „Stai așa! Nu există niciun spațiu între stimul și răspuns. Am devenit niște animale”.

Râsul este un factor extraordinar de eliberare a tensiunii. Produce endorfine și alte substanțe chimice în creier, care schimbă starea de spirit și dau un sentiment de plăcere și de alungare a durerii. Umorul este și cel care umanizează și echilibrează relațiile. Este toate aceste lucruri, dar este și ceva mai mult! Simțul umorului reflectă tocmai esența enunțului: „Suntem în afara pistei – și ce dacă?”. El pune lucrurile în perspectiva potrivită, prin urmare „nu ne stresăm pentru lucrurile mărunte”. Ne permite să realizăm că, în esență, toate lucrurile sunt mărunte. Ne împiedică să ne luăm prea în serios și să fim mereu încordați, limitați, revendicativi, hipercorecți, disproporționați, dezechilibrați și perfecționiști. Ne permite să evităm pericolul de a fi atât de cufundați în valori morale sau atât de prinși în rigiditate morală, încât să nu ne mai vedem propria umanitate și realitatea situației.

Oamenii care pot să râdă de greșelile, prostiile și imperfecțiunile lor se pot întoarce înapoi pe pistă mult mai repede decât acele suflete perfecționiste care se situează singure pe calea vinovăției. Simțul umorului este adesea cea de-a treia alternativă la autoînvinuire, așteptări perfecționiste și la un stil de viață nedisciplinat, delăsător, de tipul „merge și-așa”.

La fel ca orice altceva, și umorul poate fi dus la extrem. Poate devia într-o cultură a sarcasmului și a umorului tăios și poate chiar să genereze superficialitate, când nu se mai ia nimic în serios.

Dar adevăratul umor nu este superficialitate, este voioșie. Și reprezintă unul dintre elementele fundamentale ale unei frumoase culturi familiale. Să fii în preajma unor oameni veseli, voioși, care sunt optimiști, plini de povești frumoase și de umor de calitate este tocmai lucrul care-i face pe oameni să vrea să fie unii cu alții. Este, de asemenea, secretul proactivității, deoarece îți oferă o modalitate pozitivă, superioară, non-reactivă de a răspunde la suișurile și coborâșurile vieții cotidiene.

Iubirea este un verb

La un seminar la care vorbeam despre conceptul de proactivitate, un bărbat s-a ridicat și a spus:

– Stephen, îmi place ce spui, dar fiecare situație este diferită. Uită-te la căsnicia mea. Chiar sunt îngrijorat. Soția mea și cu mine nu mai avem, pur

și simplu, aceleași sentimente pe care le aveam altădată unul pentru altul. Cred că n-o mai iubesc, și nici ea nu mă mai iubește. Ce pot să fac?

– Au dispărut sentimentele? am întrebat eu.

– Corect, a repetat el. Și avem trei copii de care suntem foarte preocupați. Ce-mi sugerezi?

– Iubește-o, i-am răspuns eu.

– Ți-am spus, nu mai am sentimentul acela.

– Iubește-o.

– Nu înțelegi. Nu mai am sentimentul de iubire.

– Atunci iubește-o. Dacă nu mai ai sentimentul, atunci e un bun motiv s-o iubești.

> „Nu trebuie să iubim. Alegem să iubim."

– Dar cum să iubești atunci când nu iubești?

– Prietene, a iubi este un verb. Iubirea – sentimentul – este rodul verbului „a iubi". Așa că iubește-o. Sacrifică-te. Ascult-o. Empatizează cu ea. Apreciaz-o. Ai încredere în ea. Ești dispus să faci asta?

Hollywood-ul ne-a învățat să credem că iubirea este un sentiment. Că relațiile vin și trec. Căsătoria și familia sunt chestiuni ce țin mai curând de contract și convenienței decât de angajament și integritate. Dar aceste mesaje oferă o imagine foarte distorsionată a realității. Dacă ne întoarcem la metafora noastră cu zborul unui avion, aceste mesaje sunt ca paraziții care distorsionează direcția clară primită de la turnul de control prin radio. Și acestea îi îndepărtează pe foarte mulți oameni de la drumul lor.

Uită-te în jurul tău – poate chiar la propria familie. Oricine a trecut printr-un divorț sau printr-o despărțire de partenerul de viață, s-a înstrăinat de un copil sau de un părinte sau a avut o relație care s-a deteriorat, poate să-ți spună că este vorba despre o durere profundă, ce lasă cicatrice adânci. Și care are consecințe pe termen lung despre care Hollywood-ul nu vorbește de obicei. Așa că, deși s-ar putea să pară „mai ușor" pe termen scurt, pe termen lung este adesea mult mai dificil și mai dureros să rupi o relație în loc să o vindeci – mai ales atunci când sunt implicați și copii.

Iată ce spunea în acest sens M. Scott Peck*:

---

*Morgan Scott Peck (1936-2005) a fost un cunoscut și apreciat psihiatru și autor american. (n.ed.)

Dorința de a iubi nu este iubire în sine… Iubirea e un act de voință – adică o intenție și o acțiune. Voința presupune alegere. Nu trebuie să iubim. Alegem să iubim. Nu contează cât de mult am putea crede că iubim, de fapt, dacă nu iubim, e pentru că am ales să nu iubim și prin urmare nu iubim, în ciuda bunelor noastre intenții. Pe de altă parte, ori de câte ori facem eforturi în scopul dezvoltării spirituale este pentru că am ales să facem asta. Alegerea de a iubi a fost făcută[1].

Am un prieten care-și folosește înzestrările pentru a face o alegere proactivă importantă în fiecare zi. Atunci când vine acasă de la serviciu, rămâne un timp în mașină pe aleea din fața garajului și apasă pe butonul de pauză. Își pune literalmente viața pe pauză. Se distanțează. Se gândește la toți ai lui și la ce fac ei acolo, în casă. Se gândește ce fel de atmosferă și de sentimente vrea să creeze atunci când intră înăuntru. Își spune: „Familia mea este cea mai agreabilă, cea mai plăcută, cea mai importantă parte a vieții mele. Voi intra în casă și voi simți, și-mi voi comunicsa iubirea pentru ei".

Atunci când intră pe ușă, în loc să găsească greșeli și să devină critic sau să se ducă să se relaxeze și să se îngrijească de propriile nevoi, ar putea să strige teatral: „Sunt acasă! Vă rog să vă abțineți și să nu dați buzna să mă îmbrățișați sau să mă sărutați!" După aceea, ar putea să treacă dintr-o cameră în alta și să interacționeze în mod pozitiv cu fiecare membru al familiei – să-și sărute soția, să se rostogolească pe podea cu copiii sau să facă orice e nevoie pentru a crea plăcere și fericire, indiferent dacă e vorba să ducă gunoiul, să ajute la un proiect sau pur și simplu să asculte. Făcând aceste lucruri, el se ridică deasupra oboselii, provocărilor sau eșecurilor de la serviciu, deasupra tendinței de a găsi greșeli sau a înclinației de a fi dezamăgit de ceea ce ar putea să găsească acasă. Devine o forță creatoare conștientă, pozitivă, în cultura familiei.

Gândește-te la alegerea proactivă pe care-o face acest om și la impactul pe care îl are acest lucru asupra familiei! Gândește-te la relațiile pe care le construiește și la modul în care va influența acest lucru fiecare dimensiune a vieții de familie timp de ani întregi, poate chiar și generațiile viitoare!

Orice căsnicie de succes, orice familie de succes necesită muncă. Nu e o chestiune care se întâmplă accidental, e o chestiune care se realizează. Necesită efort și sacrificiu. Necesită să știi că – „la bine și la greu, când ești bolnav și când ești sănătos, până când viața ne va despărți" – a iubi e un verb.

Dezvoltarea înzestrărilor umane unice

Cele patru înzestrări unice despre care am vorbit sunt comune tuturor oamenilor, cu excepția, poate, a celor care au deficiențe mentale atât de grave încât le lipsește conștientizarea de sine. Dar dezvoltarea lor necesită un efort conștient.

Este la fel ca în cazul dezvoltării musculaturii. Dacă ai participat vreodată la un antrenament axat pe dezvoltarea musculaturii, știi că secretul este să forțezi fibra până cedează. Natura compensează reparând țesutul rupt, iar fibra devine mai puternică în 48 de ore. Cunoști, probabil, și importanța ajustării exercițiilor pentru a pune în mișcare mușchii mai slabi, în loc să mergi pe drumul minimei rezistențe și să te limitezi doar la acei mușchi care sunt puternici și antrenați.

Din cauza problemelor mele cu genunchii și cu spatele, a trebuit să învăț să fac exerciții într-un fel care mă forțează să pun în mișcare mușchi și chiar întregi grupe musculare, pe care altfel le-aș folosi rareori sau de care nici nu aș fi conștient. Acum îmi dau seama că antrenarea acelor mușchi este necesară pentru a avea un nivel complet, echilibrat de sănătate și o formă fizică bună, pentru postură, pentru diferite activități bazate pe îndemânare și uneori chiar și pentru un mers normal. De exemplu, ca să compensez pentru problemele mele cu genunchii, obișnuiam să mă concentrez pe antrenarea cvadricepșilor – mușchii situați pe partea anterioară a coapsei –, dar neglijam antrenarea ischiogambierilor, care sunt mușchii situați pe partea posterioară a piciorului. Iar acest lucru mi-a afectat recuperarea completă, echilibrată a genunchilor, precum și a spatelui.

Așa e și în viață. Avem tendința să alergăm folosindu-ne de punctele noastre forte și să ne lăsăm punctele slabe neantrenate. Uneori, acest lucru este în regulă, atunci când putem să ne organizăm astfel încât să facem ca acele puncte slabe să fie irelevante, grație celorlalte puncte forte, dar în cea mai mare parte a timpului, nu este în regulă, deoarece folosirea completă a capacităților noastre necesită depășirea acestor puncte slabe.

La fel se întâmplă și în cazul înzestrărilor noastre umane unice. Pe măsură ce trecem prin viață, venim în contact cu circumstanțe exterioare, cu alți oameni și cu propria noastră natură, avem în permanență prilejul de a ne confrunta cu punctele noastre slabe. Putem alege să le ignorăm sau putem să învingem rezistența și să ajungem la un nou nivel de competență și de putere.

Gândește-te la dezvoltarea propriilor tale înzestrări atunci când completezi chestionarul următor[2]:

Instrucțiuni: Încercuiește în matrice cifra ce reprezintă cel mai bine comportamentul sau atitudinile tale normale cu privire la întrebările din stânga. (0 = Niciodată, 2 = Uneori, 4 = Întotdeauna)

Conștientizare de sine	N		U		Î
1. Pot să mă detașez de gândurile și de sentimentele mele, să le analizez și să le schimb?	0	1	2	3	4
2. Sunt conștient de felul în care mă gândesc la lucruri și de impactul pe care îl au asupra atitudinilor și comportamentelor mele, precum și asupra rezultatelor pe care le obțin în viață?	0	1	2	3	4
3. Sunt conștient de existența unei diferențe între scenariul meu biologic, genealogic, psihologic și sociologic și gândurile mele profunde?	0	1	2	3	4
4. Atunci când răspunsul altor oameni față de mine – sau față de ceva ce fac eu – este în contradicție cu felul în care mă văd eu, pot să evaluez acel feedback în funcție de profunda mea cunoaștere de sine și să învăț din acest lucru?	0	1	2	3	4
Conștiință	N		U		Î
1. Simt uneori un impuls interior conform căruia ar trebui sau nu să fac ceva ce sunt pe cale să fac?	0	1	2	3	4
2. Simt diferența dintre „conștiința socială" – ceea ce m-a condiționat societatea să apreciez – și propriile mele directive interioare?	0	1	2	3	4
3. Simt în lăuntrul meu realitatea unor principii universale cum sunt integritatea și onestitatea?	0	1	2	3	4
4. Văd în experiența umană – mai mare decât societatea în care trăiesc – un tipar care validează realitatea principiilor?	0	1	2	3	4

Imaginație

1. Gândesc în avans?

N U Î
x—x—x—x—x
0 1 2 3 4

2. Îmi imaginez viața mea dincolo de realitatea din prezent?

N U Î
x—x—x—x—x
0 1 2 3 4

3. Folosesc vizualizarea pentru a mă ajuta în reafirmarea și realizarea obiectivelor?

N U Î
x—x—x—x—x
0 1 2 3 4

4. Caut modalități noi, creative de rezolvare a problemelor într-o diversitate de situații și apreciez perspectivele diferite ale celorlalți?

N U Î
x—x—x—x—x
0 1 2 3 4

Voință independentă

1. Pot să fac promisiuni față de mine, precum și față de ceilalți, și să mi le țin?

N U Î
x—x—x—x—x
0 1 2 3 4

2. Am capacitatea de a acționa conform principiilor mele interioare, chiar și atunci când înseamnă să înot împotriva curentului?

N U Î
x—x—x—x—x
0 1 2 3 4

3. Mi-am dezvoltat o abilitate de a stabili și atinge obiective semnificative în viață?

N U Î
x—x—x—x—x
0 1 2 3 4

4. Pot să-mi subordonez stările emoționale angajamentelor?

N U Î
x—x—x—x—x
0 1 2 3 4

Acum adună punctele obținute la fiecare dintre cele patru înzestrări. Calculează scorul din fiecare secțiune, conform următoarelor indicații:

0-7 Înzestrare inactivă

8-12 Înzestrare activă

13-16 Înzestrare foarte dezvoltată

Am realizat acest chestionar de multe ori, cu mii de oameni din multe medii diferite, și am ajuns la următoarea constatare, de-a dreptul copleșitoare: cea mai neglijată înzestrare este conștientizarea de sine. Probabil că ai auzit sintagma „gândire neconvențională”*, ceea ce înseamnă să depășești bariera modului normal de gândire, bariera presupunerilor și paradigmelor normale cu care operăm. Este o altă formulare pentru folosirea conștientizării de sine. Până când nu se va cultiva înzestrarea conștientizării de sine, utilizarea conștiinței, a imaginației și a voinței va fi întotdeauna „convențională” – adică încadrată între limitele propriei experiențe de viață sau ale modului de gândire sau ale paradigmei curente a persoanei în cauză.

Așa că, într-un anumit sens, unicul avantaj al celor patru înzestrări umane este conștientizarea de sine, deoarece atunci când ai capacitatea de a gândi neconvențional – de a-ți analiza propriile presupuneri și propriul mod de gândire, de a te detașa de propria minte și de a o analiza, de a-ți analiza propriile gânduri, sentimente și chiar stări emoționale –, atunci ai bazele pentru a folosi imaginația, conștiința și voința independentă într-un mod complet nou. Devii, literalmente, transcendent. Te-ai depășit pe tine însuți, ți-ai depășit trecutul, experiența de viață, bagajul psihic.

Această transcendență este fundamentală pentru forța vitală din noi toți și ne ajută să descătușăm predispoziția de a deveni, de a crește, de a ne dezvolta. Este, de asemenea, fundamentală în relațiile noastre cu ceilalți și pentru a avea o cultură familială frumoasă. Cu cât familia are un sentiment colectiv al conștientizării de sine, cu atât poate privi în interiorul său și se poate îmbunătăți: poate să facă schimbări, să aleagă obiective aflate în afara tradiției și să pună la punct structuri și alte planuri de a realiza respectivele obiective ce se află în afara scenariului social și a tiparelor înrădăcinate profund.

Vechiul proverb grecesc „Cunoaște-te pe tine însuți”[3] este deosebit de semnificativ, deoarece reflectă înțelegerea faptului că a te cunoaște pe tine însuți reprezintă baza tuturor celorlalte cunoștințe. Dacă nu ținem seama de noi înșine, tot ceea ce facem este să ne proiectăm asupra vieții și asupra altor oameni. Și atunci, ne judecăm pe noi înșine în funcție de motivele noastre, iar pe ceilalți în funcție de comportamentul lor. Până când nu ne cunoaștem și nu suntem conștienți de sine ca fiind separați de alți oameni și de mediu – până când nu ne putem separa chiar și de noi înșine, astfel încât să ne putem observa propriile tendințe, gânduri și dorințe –, nu vom

* *Think outside the box*, în original. (n.ed.)

avea nicio bază de pe care să-i cunoaștem și să-i respectăm pe ceilalți; și atunci cum să mai creăm o schimbare în noi înșine?

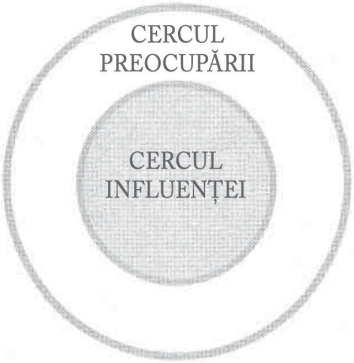
Dezvoltarea tuturor acestor patru înzestrări este vitală pentru proactivitate. Nu poți neglija niciuna dintre ele deoarece secretul se află în sinergia sau relația dintre ele. Hitler, de exemplu, avea o conștientizare de sine, o imaginație și o putere de voință extraordinare – dar nu avea conștiință. Și acest lucru l-a dus la pieire. A schimbat totodată și cursul lumii, în multe feluri tragice. Alții sunt foarte principiali și conduși de conștiință, dar nu au imaginație, nu au viziune. Sunt buni – dar buni pentru ce? În ce scop? Alții au o putere de voință extraordinară, dar sunt lipsiți de viziune. Fac adesea aceleași lucruri iar și iar, fără nicio finalitate importantă în minte.

Iar aceasta se aplică și unei familii. Sentimentul colectiv al celor patru înzestrări – relația dintre aceste înzestrări, precum și relația dintre membrii unei familii – este ceea ce permite familiei să urce la un nivel tot mai înalt de realizare, semnificație și contribuție. Secretul constă în îngrijirea adecvată a tuturor celor patru înzestrări ale individului și în cultura familiei, astfel încât să existe un sentiment deosebit al conștientizării de sine și a familiei, o conștiință individuală și colectivă cultivată și sensibilă, dezvoltarea instinctelor creative, imaginative, în scopul unei viziuni comune, și dezvoltarea și folosirea unei voințe personale și sociale puternice pentru a face orice este necesar ca să îndeplinești misiunea, să atingi viziunea, să contezi.

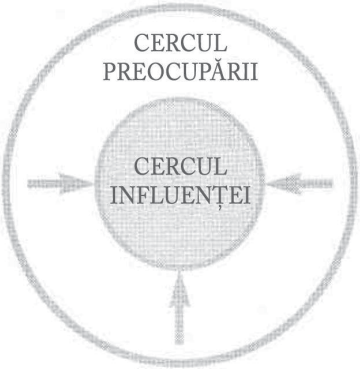
Cercul Influenței și Cercul Preocupării

Esența proactivității și a folosirii acestor patru înzestrări unice se află în asumarea responsabilității și a inițiativei de a ne concentra pe acele lucruri din viața noastră în privința cărora chiar putem să facem ceva. Așa cum scria Sfântul Francisc în bine cunoscuta lui „Rugăciune a seninătății": „Doamne, dă-mi seninătatea să accept lucrurile pe care nu le pot schimba, curajul să le schimb pe cele pe care le pot schimba și înțelepciunea să le deosebesc între ele."[4]

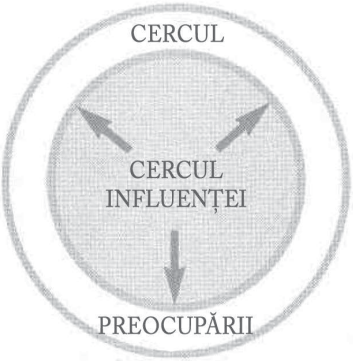
Una dintre modalitățile de a face această distincție mai clară în mintea noastră este aceea de a ne privi viața în termenii a ceea ce eu numesc Cercul Influenței și Cercul Preocupării. Cercul Preocupării este un cerc mare care cuprinde tot ceea ce se află în viața ta și de care ai putea să fii preocupat. Cercul Influenței este un cerc mai mic, în interiorul Cercului Preocupării, care cuprinde lucrurile în legătură cu care chiar poți face ceva.



Tendința reactivă este să ne concentrăm asupra Cercului Preocupării, dar aceasta nu face decât să ducă la micșorarea Cercului Influenței. Natura energiei concentrate asupra Cercului exterior al Preocupării este negativă. Iar atunci când combini acea energie negativă cu neglijarea Cercului Influenței, inevitabil, Cercul Influenței devine mai mic.



Dar oamenii proactivi se concentrează asupra Cercului lor de Influență. Prin urmare, acest cerc se mărește.



Gândește-te la impactul pe care l-a avut decizia unui bărbat de a lucra în Cercul lui de Influență:

În ultimii mei ani de adolescență, am observat că mama și tata deveneau foarte critici unul față de celălalt. Erau certuri și lacrimi. Spuneau lucruri care răneau – și știau cum să o facă. Existau, de asemenea, împăcări și „totul era în regulă". Dar cu timpul, certurile s-au amplificat, iar rănile au devenit mai adânci.

Când aveam cam 21 de ani, s-au despărțit. Îmi amintesc că pe atunci aveam un extraordinar sentiment al datoriei și o dorință de a ajuta la „remedierea" situației. Presupun că acesta este răspunsul natural al unui copil. Îți iubești părinții. Vrei să faci tot ce poți.

Tatei îi spuneam: „De ce nu te duci, pur și simplu, la mama săi-i spui «Îmi pare rău. Știu că am făcut o mulțime de lucruri care te-au rănit, dar te rog să mă ierți. Hai să rezolvăm situația. Vreau să mă dedic acestui lucru»". Iar el spunea: „Nu pot. N-am de gând să-mi pun sufletul pe tavă doar așa ca să mi-l calce iar în picioare".

Mamei îi spuneam: „Uită-te la tot ce ați clădit împreună. Nu merită să salvați asta?". Iar ea spunea: „Nu pot s-o fac. Nu pot, pur și simplu, să mă înțeleg cu omul ăsta".

Era o nefericire profundă, o neliniște profundă și o furie profundă de ambele părți. Și atât mama, cât și tata au făcut eforturi incredibile pentru a ne determina pe noi, copiii, să vedem că fiecare are dreptatea de partea lui, iar celălalt greșește.

Atunci când în sfârșit mi-am dat seama că vor divorța, nu-mi venea să cred. Mă simțeam atât de gol și de trist. Uneori doar plângeam. Unul dintre cele mai solide lucruri din viața mea dispăruse. Și am devenit mistuit de concentrarea acordată propriei persoane. De ce eu? De ce nu puteam face nimic ca să-i ajut?

Aveam un prieten foarte bun care în cele din urmă mi-a spus: „Știi ce trebuie să faci? Trebuie să încetezi să-ți mai plângi de milă. Uită-te numai la tine! Asta nu e problema ta. Ai legătură cu ea, dar e problema părinților tăi, nu a ta. Trebuie să încetezi să-ți mai plângi de milă și să-ți dai seama ce poți să faci ca să-i sprijini și să-i iubești pe fiecare în parte, fiindcă au nevoie de tine mai mult ca oricând".

Atunci când prietenul meu mi-a spus lucrul acesta, în sufletul meu s-a întâmplat ceva. Am realizat deodată că nu eu eram victima. Vocea mea interioară spunea: „Responsabilitatea ta cea mai mare în calitate de fiu este să-i iubești pe ambii tăi părinți și să-ți trasezi propriul curs în viață. Trebuie să-ți alegi răspunsul la ceea ce s-a întâmplat aici".

Acela a fost un moment profund în viața mea. A fost un moment al alegerii. A însemnat să-mi dau seama că nu sunt o victimă și că pot să fac ceva în legătură cu asta.

Așa că m-am concentrat pe a-mi iubi și sprijini ambii părinți, refuzând să iau partea vreunuia dintre ei. Părinților mei nu le-a plăcut. M-au acuzat că sunt neutru, papă-lapte, că nu vreau să-mi asum o poziție. Dar, cu timpul, au ajuns amândoi să-mi respecte poziția.

Pe când mă gândeam la propria mea viață, m-am simțit brusc de parcă puteam să mă distanțez de mine, de experiențele familiei mele, de căsătoria lor și să devin un învățăcel. Știam că într-o zi vreau să mă căsătoresc și să am o familie. Așa că m-am întrebat: „Ce înseamnă asta pentru tine, Brent? Ce vei învăța de aici? Ce fel de căsnicie ai de gând să clădești? La care dintre punctele tale slabe, pe care întâmplarea face să le ai în comun cu părinții tăi, ești dispus să renunți?"

Am stabilit că ceea ce voiam cu adevărat era o căsnicie puternică, sănătoasă, care să crească. Și de atunci am aflat că, în momentul în care ai acest tip de determinare, ai și puterea de a înghiți în sec în momentele dificile – ca să nu spui vreun lucru ce ar răni sentimentele celuilalt, ca să-ți ceri iertare, ca să te întorci, deoarece afirmi ceva ce e mai important pentru tine decât simpla emoție a momentului.

Am hotărât, de asemenea, să-mi amintesc mereu că este mai important să fii ca „unul" decât să ai dreptate sau să faci lucrurile cum vrei tu. Mica victorie care vine din câștigarea unei dispute produce doar o separare și mai mare, ceea ce te privează, de fapt, de satisfacția mai profundă a relației de căsătorie. Consider aceasta una dintre cele mai mari învățăminte ale vieții mele. Și de atunci am hotărât că, în clipa în care mă voi confrunta cu o situație în care voi vrea ceva diferit față de soția mea și cu faptul că am făcut ceva stupid care a ridicat un zid între noi (lucru de care îmi dădeam seama chiar și atunci că se va întâmpla în mod obișnuit), nu voi accepta acel lucru sau nu îl voi lăsa să se extindă, ci îmi voi cere întotdeauna iertare. Voi spune întotdeauna „îmi pare rău", îmi voi reafirma iubirea și angajamentul față de ea și voi rezolva lucrurile. Am hotărât să fac întotdeauna orice îmi stă în puteri nu pentru a fi perfect – deoarece știam că este imposibil –, ci pentru a continua să lucrez în acest sens, pentru a continua să încerc.

Nu a fost ușor. Uneori este nevoie de foarte mult efort când sunt probleme profunde. Dar cred că determinarea mea reflectă o prioritate care probabil că nu ar fi existat, dacă n-aș fi trecut prin dureroasa experiență a divorțului părinților mei.

Gândește-te la experiența acestui bărbat. La cei doi oameni pe care îi iubește cel mai mult pe lume – oamenii de la care a obținut mare parte din

propriul sentiment al identității și siguranței de-a lungul anilor – și la căsnicia lor care se destrăma. Se simte trădat. Propriul lui sentiment de siguranță este în pericol. Viziunea, sentimentele lui față de căsnicie au fost amenințate. Era foarte îndurerat. Mai târziu, a spus că a fost cel mai dificil, cel mai provocator moment din viața lui.

Cu ajutorul unui prieten, și-a dat seama că, în privința căsniciei părinților lui, el se afla în Cercul Preocupării, dar nu în Cercul Influenței lui. A decis să fie proactiv. Și-a dat seama că nu poate să le repare căsnicia, dar că erau unele lucruri pe care putea să le facă. Iar busola lui interioară i-a spus care erau acele lucruri. Astfel a început să se concentreze asupra Cercului său de Influență. S-a străduit să-și iubească și să-și susțină ambii părinți – chiar și atunci când era greu, chiar și atunci când au reacționat negativ. A câștigat curajul de a acționa pe baza principiilor, în loc să reacționeze la răspunsul emoțional al părinților lui.

A început, de asemenea, să se gândească la propriul lui viitor, la căsătoria lui. A început să recunoască valorile pe care și le dorea în relația cu viitoarea soție. Ca urmare, putea să-și înceapă căsnicia având în minte viziunea acestei relații. Iar puterea acestei viziuni l-a purtat prin toate provocările până a ajuns la ea. I-a dat puterea să-și ceară iertare și să revină mereu.

Vezi ce mult se schimbă lucrurile dacă te concentrezi pe Cercul Influenței?

Mai gândește-te la un exemplu. Știu niște părinți care au ajuns la concluzia că atât de mult se deteriorase comportamentul fiicei lor încât ajunsese în punctul în care, dacă i s-ar fi permis să stea acasă, ar fi distrus întreaga familie. Tatăl a hotărât ca, atunci când fata avea să vină seara acasă, să îi spună că trebuie să facă anumite lucruri sau să se mute a doua zi. Așa că s-a așezat s-o aștepte. În timp ce aștepta, a decis să ia un cartonaș și să enumere schimbările pe care fata trebuia să le facă pentru a rămâne acasă. Atunci când a terminat lista, era cuprins de sentimentele pe care le cunosc doar cei care au trecut printr-o situație similară.

Și în starea lui emoțională îndurerată, în timp ce continua s-o aștepte să se întoarcă, a întors invers cartonașul. Cealaltă parte era goală. A decis ca pe partea aceea să facă o listă a lucrurilor pe care ar fi de acord să le schimbe și el, dacă ea ar accepta să le schimbe pe ale ei. A început să plângă atunci când și-a dat seama că lista lui era mai lungă decât a ei. În această stare de spirit, a întâmpinat-o spășit când a venit acasă și au început o discuție lungă, plină de semnificație, începând cu partea *lui* de cartonaș. Alegerea de a începe cu acea parte a schimbat complet lucrurile – dinspre interior spre exterior.

Acum, gândește-te numai la cuvântul „responsabil" – „(cap)abil să răspunzi*, capabil să-ți alegi propriul răspuns. Aceasta este esența proactivității. Este ceva ce putem face în propria viață. Interesant este că, atunci când *te* concentrezi asupra Cercului Influenței și acesta devine mai mare, îi modelezi și pe ceilalți prin exemplul tău. Iar ei vor avea tendința să se concentreze, la rândul lor, asupra propriilor cercuri interioare. Uneori, ceilalți ar putea să procedeze exact invers, din cauza furiei reactive, dar dacă ești sincer și tenace, exemplul tău va influența până la urmă spiritul tuturor celorlalți, astfel încât să devină proactivi și să ia mai mult inițiativa, să aibă o mai mare „abilitate de a răspunde" în cadrul culturii familiei.

Ascultă-ți limbajul

Una dintre cele mai bune modalități de a-ți da seama dacă te afli în Cercul Influenței sau în Cercul Preocupării este să-ți asculți propriul limbaj. Dacă te afli în Cercul Preocupării, limbajul tău va fi unul de învinuire, acuzator, reactiv.

„Nu-mi vine să cred cum se comportă copiii ăștia! Mă înnebunesc!"

„Partenera mea este atât de nepăsătoare!"

„De ce trebuia să fie alcoolic tatăl meu?"

Dacă te afli în Cercul Influenței, limbajul tău va fi proactiv. Va reflecta concentrarea asupra lucrurilor în legătură cu care poți să faci ceva.

„Pot ajuta la crearea unor reguli în familia noastră care să le permită copiilor să învețe despre consecințele comportamentului lor. Pot căuta oportunități pentru a-i învăța și a le consolida comportamentul pozitiv."

„Pot să fiu atent. Pot modela tipul de interacțiune afectuoasă pe care mi-ar plăcea să o văd în căsnicia mea."

„Pot să aflu mai multe despre tatăl meu și despre dependența lui de alcool. Pot căuta să-l înțeleg, să-l iubesc și să-l iert. Pot alege o altă cale pentru mine și pot să-mi învăț și să-mi influențez familia astfel încât acest lucru să nu facă parte din viața lor."

Pentru a obține o înțelegere mai profundă a propriului tău nivel de proactivitate sau reactivitate, poate că ți-ar plăcea să încerci următorul experiment. Ai putea să-ți rogi partenerul sau pe altcineva să ți se alăture și să-ți ofere feedback.

---

*Un joc de cuvinte în original: *responsible – response-able.* (n.ed.)

1. Identifică o problemă în cultura familiei tale.

2. Descrie altcuiva acea cultură (sau scrie descrierea), folosind termeni complet reactivi. Concentrează-te asupra Cercului Preocupării. Străduiește-te. Vezi cât de bine poți să convingi pe cineva că problema nu este din vina ta.

3. Descrie aceeași problemă în termeni complet proactivi. Concentrează-te asupra capacității de a răspunde. Vorbește despre ce poți să faci în Cercul tău de Influență. Convinge pe cineva că poți să provoci o schimbare reală a situației.

4. Acum gândește-te la diferența dintre cele două descrieri. Care dintre ele seamănă mai mult cu tiparul normal al obișnuințelor tale atunci când vorbești despre problemele de familie?

Dacă îți dai seama că folosești în principal un limbaj reactiv, poți lua imediat măsuri să-l înlocuiești prin cuvinte și expresii proactive. Simplul fapt de a te forța să folosești cuvintele te va ajuta să recunoști obișnuințele reactive și să începi să le schimbi.

Învățarea responsabilității față de limbaj este o altă modalitate prin care putem să-i ajutăm chiar și pe cei mici să învețe să adopte Obișnuința 1.

Colleen *(fiica noastră):*

Recent, am încercat s-o ajut pe fiica noastră de trei ani să fie mai responsabilă cu limbajul ei. I-am spus: „În familia noastră, nu spunem te urăsc sau taci din gură și nu facem oamenii proști. Trebuie să fii atentă la felul în care vorbești. Trebuie să fii responsabilă". Din când în când îi mai amintesc: „Nu vorbi urât despre oameni, Erika. Încearcă să fii responsabilă pentru felul în care vorbești și te porți".

După aceea, zilele trecute, s-a întâmplat să spun: „O, am urât filmul ăla!". Erika mi-a dat imediat replic: „Mami, nu spune «am urât»! Fii responsabilă".

Erika e acum ca Gestapo-ul în familia noastră. Toți trebuie să fim atenți cum vorbim când ne aflăm în preajma ei.

Constituirea Contului Bancar Emoțional

Un mod foarte practic și util de a înțelege și aplica întreaga idee a proactivității și această abordare dinăuntru în afară a concentrării asupra Cercului Influenței este prin folosirea unei analogii sau metafore a Contului Bancar Emoțional.

Contul Bancar Emoțional reprezintă calitatea relațiilor pe care le ai cu ceilalți. Este la fel ca un cont bancar financiar, în care poți face „depuneri", realizând în mod proactiv lucruri care clădesc încrederea în relație, sau poți face „retrageri", realizând în mod reactiv lucruri care micșorează nivelul de încredere. Și în orice moment, *balanța încrederii din cont stabilește cât de bine poți comunica și rezolva problemele pe care le ai cu cineva*.

> Poți să alegi să faci depuneri în loc să faci retrageri. Nu contează care e situația, există întotdeauna lucruri pe care poți să le realizezi și care vor îmbunătăți relațiile.

Dacă deții o balanță ridicată a Contului Bancar Emoțional cu un membru al familiei, atunci există un nivel înalt de încredere. Comunicarea este deschisă și liberă. Poți chiar să faci o greșeală în relație, fiindcă „rezervele emoționale" o vor compensa.

Dar dacă balanța contului este scăzută sau ai chiar o descoperire de cont, atunci nu există încredere și, prin urmare, nici comunicare autentică. Este ca și cum ai păși pe un teren minat. Ești întotdeauna cu garda sus. Trebuie să-ți măsori fiecare cuvânt. Și chiar și intențiile tale bune sunt înțelese greșit.

Amintește-ți povestirea prietenului meu care „și-a regăsit fiul". Ai putea să spui că relația dintre acest tată și fiul său era descoperită cu 100, 200 sau chiar 10.000 de dolari. Nu exista încredere, nu exista comunicare reală, nicio abilitate de a lucra împreună pentru rezolvarea problemelor. Și cu cât acest tată făcea mai multe presiuni, cu atât se înrăutățeau lucrurile. Dar după aceea, prietenul meu a realizat ceva proactiv, care a schimbat lucrurile extraordinar de mult. Asumându-și o abordare dinspre interior spre exterior, el a devenit un agent al schimbării. A încetat să mai reacționeze în raport cu fiul său. A făcut o depunere uriașă în Contul Bancar Emoțional al băiatului. A ascultat, cu adevărat, a ascultat în profunzime. Iar băiatul s-a simțit dintr-odată validat, demn de încredere, recunoscut ca o ființă umană importantă.

Una dintre cele mai mari probleme în multe culturi familiale este tendința reactivă de a face în mod continuu retrageri, și nu depuneri. Gândește-te la ce sugerează prietenul meu dr. Glen C. Griffin, pe pag. următoare, că ar fi o zi tipică din viața unui adolescent. Ce tip de impact va avea acest tip de comunicare – zi după zi – asupra balanței Contului Bancar Emoțional?

Nu uita, a iubi este un verb. Unul dintre cele mai mari avantaje dacă ești proactiv este că poți să alegi să faci depuneri, și nu retrageri. Nu contează care e situația, există întotdeauna lucruri pe care poți să le realizezi și care vor îmbunătăți relațiile.

Comentariile dintr-o zi la adresa unui adolescent	
6:55 a.m.	Trezește-te sau o să întârzii iar.
7:14 a.m.	Dar trebuie să mănânci micul dejun.
7:16 a.m.	Arăți de parcă ai ieșit dintr-un clip punk. Pune ceva decent pe tine.
7:18 a.m.	Nu uita să scoți gunoiul afară.
7:23 a.m.	Pune-ți haina. Nu știi că e frig afară? Nu poți merge la școală îmbrăcat așa pe vremea asta.
7:25 a.m.	Mă aștept să vii direct acasă și să-ți faci temele înainte să pleci în altă parte.
5:42 p.m.	Ai uitat să duci gunoiul. Din cauza ta o să avem gunoiul până peste urechi încă o săptămână.
5:46 p.m.	Pune afurisitul ăsta de skateboard deoparte. Cineva o să se împiedice de el și o să-și rupă gâtul.
5:55 p.m.	Vino la masă. De ce trebuie să te caut mereu când e timpul să mâncăm? Ar fi trebuit să mă ajuți să pun masa.
6:02 p.m.	De câte ori trebuie să-ți spun că-i gata masa?
6:12 p.m.	Trebuie să vii la masă cu căștile pe cap, conectat la zgomotul ăla mizerabil pe care-l numești tu muzică? Auzi ce-ți spun? Dă-ți alea jos de pe urechi!
6:16 p.m.	Lucrurile ar trebui să înceapă să se îmbunătățească pe-aici. Camera ta e o rușine, iar tu va trebui să începi să-ți faci singur treburile. Ăsta nu-i un palat cu servitori care să stea după tine.

6:36 p.m.	Oprește jocul ăla video, scoate vasele din mașina de spălat și pune vesela murdară în ea. Când eram de vârsta ta, nu aveam mașini de spălat vasele. Trebuia să le spălăm cu apă fierbinte și săpun.
7:08 p.m.	La ce te uiți? Mie nu mi se pare în regulă și e o prostie să crezi că poți să-ți faci temele mai bine cu televizorul pornit.
7:32 p.m.	Ți-am spus să stingi televizorul până îți termini temele. Și ce e cu pantofii ăia și cu ambalajele de bomboane în mijlocul camerei? Ți-am spus de-un milion de ori că e mai ușor să pui lucrurile în ordine imediat, în loc s-o faci mai târziu. Vrei să mă auzi țipând?
9:59 p.m.	Casetofonul e dat atât de tare că nici nu mă mai aud gândind. Culcă-te sau iar o să întârzii mâine[5].

Un tată dintr-o familie mixtă* și-a împărtășit și el experiența:

Întotdeauna am considerat că sunt un om cinstit, muncitor. Aveam succes la serviciu și în relațiile cu soția și cu copiii mei – cu excepția fiicei noastre de cincisprezece ani, Tara.

Am făcut nenumărate încercări zadarnice pentru a repara relația cu ea, dar fiecare încercare s-a soldat cu un eșec frustrant. Pur și simplu, nu avea încredere în mine. Și ori de câte ori încercam să rezolv diferendele dintre noi, părea că înrăutățesc lucrurile.

După aceea, am aflat despre Contul Bancar Emoțional și am dat peste o întrebare care m-a lovit foarte tare: „Întreabă-te dacă cei din jurul tău sunt mai fericiți sau mai buni atunci când se află acasă în prezența ta".

În inima mea, a trebuit să răspund: „Nu. Prezența mea face lucrurile mai rele pentru fiica mea Tara".

Această analiză introspectivă aproape că mi-a frânt inima.

După șocul inițial, am ajuns să înțeleg că, dacă voiam să se schimbe acest adevăr trist, trebuia să mă schimb eu, trebuia să-mi schimb eu sentimentele. Nu numai că trebuia să acționez diferit față de ea, trebuia să mă angajez s-o iubesc cu adevărat. Trebuia să încetez s-o mai critic și s-o învinuiesc tot timpul,

---

* În această carte, termenul de „familie mixtă" se referă la ceea ce americanii numesc *stepfamily* sau *blended family*, adică acea familie în care cel puțin un părinte are copii care nu au nicio legătură de sânge cu celălalt soț sau partener. (n.ed.)

să încetez să mai cred că ea era sursa relației noastre proaste. Trebuia să încetez să mai concurez cu ea și să-mi impun întotdeauna voința asupra ei.

Știam că, dacă nu acționam imediat asupra acelor sentimente, probabil că n-aveam s-o fac niciodată, așa că m-am hotărât să acționez. Mi-am luat angajamentul că timp de treizeci de zile voi face cinci depuneri zilnice în Contul meu Bancar Emoțional cu Tara – și absolut nicio retragere.

Primul meu impuls a fost să mă duc la fiica mea și să-i spun ce aflasem, dar o judecată mai bună mi-a zis că nu era momentul potrivit pentru a învăța cu ajutorul cuvintelor. Era timpul să încep să fac depuneri. Mai târziu în acea zi, când Tara s-a întors de la școală, am întâmpinat-o cu un zâmbet cald și am întrebat-o: „Ce mai faci?". Răspunsul ei tăios a fost: „De parcă ți-ar păsa". Am înghițit în sec și am încercat să acționez ca și cum n-aș fi auzit. Am zâmbit și i-am răspuns: „Voiam doar să știu ce mai faci".

În următoarele zile am muncit din greu pentru a-mi păstra angajamentul. Mi-am pus post-it-uri peste tot, inclusiv pe oglinda retrovizoare de la mașină. Am continuat să-i evit înțepăturile dese, ceea ce nu era ușor, deoarece fusesem condiționat să dau pe loc replica. Fiecare experiență mă făcea să văd cât de cinică devenise relația noastră. Am început să-mi dau seama cât de des mă așteptasem în trecut ca ea să se schimbe înainte ca eu să fac ceva pentru a îmbunătăți lucrurile.

În timp ce mă concentram să-mi schimb propriile sentimente și acțiuni în loc să le schimb pe ale ei, am început să o văd pe Tara într-o lumină complet nouă. Am început să-i înțeleg marea nevoie de a fi iubită. Și pe măsură ce am continuat să las loviturile negative să treacă pe lângă mine, am simțit o putere tot mai mare de a face asta fără niciun resentiment interior, ci cu tot mai multă iubire.

Aproape fără niciun efort, am constatat că am început să fac mici lucruri pentru ea – mici favoruri pe care știam că nu trebuia să le fac. În timp ce studia, intram în liniște și-i aprindeam lumina. Când mă întreba: „Ce se întâmplă?", eu răspundeam: „M-am gândit că ai putea citi mai bine cu mai multă lumină".

În cele din urmă, cam după două săptămâni, Tara s-a uitat la mine întrebătoare și mi-a spus: „Tată, e ceva diferit la tine. Ce se întâmplă?"

Eu am zis: „Am ajuns să înțeleg niște lucruri care trebuiau schimbate la mine, asta-i tot. Sunt foarte recunoscător că acum pot să-mi exprim dragostea față de tine, tratându-te așa cum ar fi trebuit să te tratez cu mult timp în urmă".

Am început să petrecem mai mult timp împreună acasă, doar vorbind și ascultându-ne unul pe celălalt. De-atunci au trecut mai bine de două luni, iar relația noastră a devenit cu mult mai profundă și mai pozitivă. Nu e perfectă

încă, dar vom ajunge și acolo. Durerea a dispărut. Încrederea și iubirea cresc în fiecare zi și asta datorită ideii simple, dar profunde, de a face doar depuneri și nicio retragere din Contul Bancar Emoțional – precum și faptului de a face acest lucru în mod consecvent și sincer. Când procedezi astfel, începi să vezi persoana diferit și să înlocuiești motivele care-ți folosesc ție cu cele care folosesc în general.

Sunt sigur că, dacă ai întreba-o pe fiica mea ce crede acum despre mine, ar răspunde repede: „Tata? Suntem prieteni. Am încredere în el".

Se vede cum a folosit acest tată proactivitatea pentru a provoca o schimbare reală în relația cu fiica sa. Observă cum a folosit toate cele patru înzestrări umane. Vezi cât de *conștient de sine* era. Vezi cum putea să se distanțeze de el însuși, de fiica lui, de toată situația și să vadă ce se întâmpla. Observă felul în care compara tot ce se întâmpla cu ceea ce îi spunea *conștiința* lui că este corect. Observă cum avea sentimentul a ceea ce era posibil. Cu ajutorul *imaginației*, putea să-și închipuie ceva diferit. Și observă felul în care își folosea *puterea voinței* pentru a acționa.

Și fii atent ce se întâmpla în timp ce-și folosea toate cele patru înzestrări. Lucrurile au început să se îmbunătățească spectaculos – nu numai calitatea relației, ci și felul în care se simțea în legătură cu el însuși și felul în care simțea fiica lui în legătură cu el. Era ca și cum ar fi revărsat asupra unei culturi toxice un balsam vindecător. Aceasta este, literalmente, ceea ce a realizat. A făcut multe depuneri, deoarece și-a scos din cap punctele slabe ale celorlalți oameni și s-a concentrat pe propriul Cerc al Influenței – acele lucruri în legătură cu care putea să facă ceva. A fost cu adevărat un agent al schimbării.

Nu uita, de fiecare dată când îți clădești viața emoțională pe baza punctelor slabe ale celorlalți, renunți la propria putere – adică la înzestrările tale umane unice – în favoarea punctelor lor slabe, astfel încât viața ta emoțională ajunge un produs al felului în care te tratează ei. Pe tine te privezi de putere, împuternicind punctele slabe ale celorlalți.

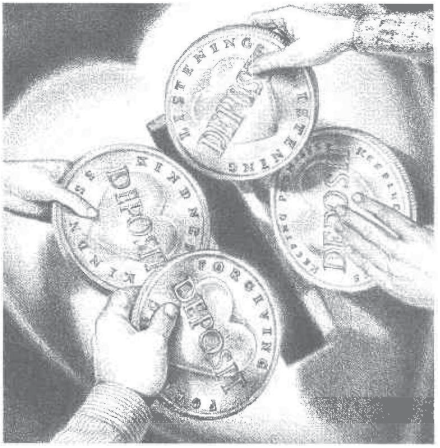
Dar atunci când te concentrezi pe Cercul tău de Influență și faci ceea ce poți pentru a clădi Contul Bancar Emoțional – pentru a construi relații de încredere și iubire necondiționată –, îți crești spectaculos abilitatea de a-i influența pe ceilalți în mod pozitiv.

Dă-mi voie să-ți împărtășesc câteva idei specifice – câteva „depuneri" pe care le poți face în propria familie – care ți-ar putea fi de ajutor. Acestea sunt modalități practice prin care ai putea să începi practicarea Obișnuinței 1 în familia ta.

Fii amabil

Cu câțiva ani în urmă, am petrecut o seară specială cu doi dintre fiii mei. Era o ieșire organizată între tată și fii, care includea sport, meciuri de wrestling, hotdog, oranjadă și un film – tot tacâmul.

Pe la mijlocul filmului, Sean, care avea pe atunci patru ani, a adormit în scaun. Fratele lui mai mare, Stephen, care avea șase ani, a rămas treaz și ne-am uitat împreună la restul filmului. Când s-a terminat, l-am luat pe Sean în brațe, l-am dus la mașină și l-am întins pe bancheta din spate. În acea noapte era foarte frig, așa că mi-am scos haina și am pus-o ușor deasupra și în jurul lui.



Când am ajuns acasă, l-am dus repede pe Sean înăuntru și l-am băgat în pat. După ce Stephen și-a pus pijamaua și s-a spălat pe dinți, m-am întins lângă el ca să vorbim despre seara petrecută împreună în oraș.

– Cum ți s-a părut, Stephen?

– Plăcut, răspunse el.

– Te-ai distrat?

– Da.

– Ce ți-a plăcut cel mai mult?

– Nu știu. Trambulina, cred.

– A fost un lucru extraordinar, nu-i așa, să faci tumbele și trucurile acelea așa, în aer?

Nu a prea reacționat. M-am trezit că făceam conversație de unul singur. Mă întrebam de ce nu se deschidea Stephen mai mult. De obicei o făcea atunci când se întâmplau lucruri interesante. Eram puțin dezamăgit. Simțeam că ceva nu era în regulă; fusese foarte tăcut pe drumul către casă și cât se pregătise pentru culcare.

Deodată, Stephen s-a întors pe o parte, cu fața la perete. Mă întrebam de ce și ridicându-mă am văzut că ochii i se umpluseră de lacrimi.

– Ce s-a întâmplat, dragule? Ce este?

S-a întors înapoi către mine și mi-am dat seama că avea un sentiment de jenă din cauza lacrimilor, a buzelor și a bărbiei care-i tremurau.

– Tăticule, dacă mi-era frig mie, m-ai fi învelit și pe mine cu haina?

Dintre toate evenimentele din acea seară specială petrecută împreună în oraș, cel mai important fusese un mic act de amabilitate – o demonstrație de moment, inconștientă, a iubirii pentru fratele lui mai mic.

Ce lecție puternică, personală a fost pentru mine acea experiență în ceea ce privește importanța amabilității!

În relații, lucrurile mărunte sunt importante. O femeie povestea că a crescut într-o casă în care, pe unul dintre pereții din bucătărie, se afla o placă pe care scria: „Să faci multe lucruri mărunte cu grijă, consecvență și amabilitate *nu* e un lucru mărunt."

„Să faci multe lucruri mărunte cu grijă, consecvență și amabilitate *nu* e un lucru mărunt."

***Cynthia** (fiică):*

Unul dintre lucrurile care mi-au rămas în minte din vremea adolescenței este sentimentul de a fi copleșită. Îmi amintesc de presiunea încercării de a mă descurca bine la școală, de a fi în echipa de dezbateri și de a mă implica în alte trei sau patru lucruri în același timp.

Iar uneori veneam acasă și-mi găseam camera curată și ordonată. Plus un bilețel pe care scria: „Cu dragoste, Zâna cea bună", iar eu știam că mama se dăduse peste cap ca să mă ajute să merg înainte, deoarece eram copleșită de tot ce aveam de făcut.

Chiar îmi lua foarte mult de pe umeri. Așa că intram în camera mea și doar șopteam: „O, mulțumesc. Mulțumesc!".

Micile amabilități contează foarte mult pentru construirea unor relații de încredere și iubire necondiționată. Gândește-te numai la impactul pe care îl are în propria ta familie folosirea unor cuvinte și expresii precum *mulțumesc*, *te rog*, *îmi cer scuze*, *tu primul* și *pot să te ajut?* Sau la realizarea unor acțiuni prin care să-ți aduci contribuția, cum ar fi să ajuți la spălatul vaselor, să duci copiii să-și cumpere ceva important pentru ei sau să suni și să vezi dacă poți lua ceva de la magazin în drum spre casă. Sau la găsirea unei modalități mărunte de a-ți exprima iubirea, cum ar fi să trimiți flori, să strecori un bilețel în cutia cu pachetul de prânz sau într-o servietă sau să suni să spui „te iubesc" în mijlocul zilei. Sau să-ți exprimi mulțumirea și aprecierea. Sau să oferi complimente sincere. Sau să-ți arăți recunoștința – nu numai în momentul unor realizări speciale sau cu anumite ocazii, cum

ar fi zilele de naștere, ci și în zilele obișnuite, și doar pentru că partenerul sau copiii sunt așa cum sunt.

Douăsprezece îmbrățișări pe zi – de asta au nevoie oamenii. Îmbrățișările pot să fie fizice, verbale, vizuale și de mediu. Toți avem nevoie de douăsprezece îmbrățișări pe zi – de diferite forme de hrană emoțională din partea altor oameni și poate de hrană spirituală prin meditație sau rugăciune.

Știu o femeie care a crescut în sărăcie și certuri, dar a ajuns să-și dea seama cât sunt de importante amabilitatea și politețea într-un cămin. A învățat asta la locul de muncă – la un hotel foarte prestigios, unde întregul personal avea o cultură a politeții față de fiecare oaspete. Știa cât de bine se simt oamenii când sunt tratați regește. Și-a dat seama și de cât de bine se simțea ea realizând acele acte de amabilitate și politețe. Într-o zi, s-a hotărât să se poarte în acest fel și acasă, cu propria familie. A început să facă mici servicii pentru cei din familiei. A început să folosească un limbaj pozitiv, cald și amabil. Atunci când le servea micul dejun, de exemplu, spunea, așa cum făcea la serviciu: „Plăcerea e de partea mea!". Mi-a spus că acest lucru a transformat-o și pe ea și pe familia ei și a inițiat un nou ciclu între generații.

Un lucru pe care-l fac fratele meu John și soția lui, Jane, în familia lor este să-și acorde în fiecare dimineață timp pentru a se complimenta unul pe celălalt. Fiecare membru al familiei este, pe rând, ținta acestor complimente. Și cât de mult se schimbă lucrurile!

Într-o dimineață, fiul lor, un băiat atletic și sportiv – vedeta liceului la fotbal –, a coborât sărind scările cu o energie și un entuziasm atât de mari încât Jane nu putea nici măcar să-și imagineze de ce era așa de însuflețit.

– De ce ești atât de entuziasmat? l-a întrebat ea.

– E dimineața mea de complimente, a răspuns el zâmbind.

Una dintre cele mai importante dimensiuni ale amabilității este să-ți exprimi aprecierea. Ce depunere importantă de făcut – și de învățat – în cadrul familiei!

Cere iertare

Probabil că nimic altceva nu ne testează mai bine capacitatea proactivă decât să spunem cuiva „îmi pare rău". Dacă siguranța ta se bazează pe propria imagine, pe propria poziție sau pe faptul de a avea dreptate, atunci a-ți cere iertare este ca și cum te-ai goli de toată substanța eului tău. Te desființează. Îți împinge fiecare dintre înzestrările tale umane până la limită.

***Colleen** (fiică):*

Cu mulți ani în urmă, Matt și cu mine am urcat la cabană, ca să fim împreună cu toată familia de Crăciun. Nu-mi amintesc detaliile, dar dintr-un motiv anume ar fi trebuit să o duc pe mama a doua zi cu mașina la Salt Lake City. Întâmplător, aveam o altă obligație și nu puteam să fac asta. Când tata a auzit ce am răspuns, pur și simplu a explodat – și-a pierdut complet cumpătul.

– Ești egoistă! a spus el. Chiar trebuie să faci asta!

Și a mai spus multe alte lucruri pe care nu le credea. Surprinsă de răspunsul lui grosolan, am început să plâng. Eram profund rănită. Eram obișnuită ca el să fie înțelegător și atent tot timpul. De fapt, în toată viața mea, nu-mi amintesc decât de două momente în care și-a pierdut efectiv cumpătul cu mine și m-a luat prin surprindere. N-ar fi trebuit să mă simt ofensată, dar mă simțeam. În cele din urmă, știind că el n-ar vrea să audă de situația mea conflictuală, am spus:

– Bine, o s-o fac.

Am plecat acasă, iar soțul meu a venit cu mine.

– Nu ne întoarcem diseară, am spus eu. Nu-mi pasă nici măcar dacă ratez petrecerea de Crăciun a familiei!

Și tot drumul prin canion am avut sentimente negative.

Curând după ce am ajuns acasă, a sunat telefonul. A răspuns Matt.

– E tatăl tău, a spus el.

– Nu vreau să vorbesc cu el, am zis eu, încă supărată. Dar, de fapt, voiam, așa că în cele din urmă am luat telefonul.

– Draga mea, mi-a spus el, îmi cer iertare. Chiar nu există nicio scuză care să justifice faptul că mi-am pierdut cumpătul față de tine, dar dă-mi voie să-ți spun ce se întâmplă.

Mi-a mărturisit că tocmai începuseră construirea casei, prețurile crescuseră, afacerile erau cam șubrede, iar după aceea, cu Crăciunul și cu toată familia pe cap, a simțit o presiune așa de mare că a explodat, iar eu am avut parte de ce-a fost mai rău.

– M-am răzbunat pe tine pentru tot, a spus el. Îmi pare foarte rău. Îmi cer iertare.

După aceea, mi-am cerut și eu iertare, pentru că știam că exagerasem.

Scuzele tatei au fost o depunere mare în Contul meu Bancar Emoțional. Și aveam din nou o relație extraordinară.

Matt și cu mine ne-am întors în seara aceea, mi-am reorganizat programul pentru a doua zi, am dus-o pe mama în Salt Lake City și a fost ca și cum nu s-ar