

DR. SHEFALI

HARTA PARENTINGULUI MODERN

CUM SĂ CONSTRUIEȘTI PAS CU PAS
O RELAȚIE SĂNĂTOASĂ CU COPILUL TĂU

Bookzone
BUCUREȘTI, 2023

Copilul meu...

Nu simt durere mai mare ca suferința ta,
Bucurie mai mare ca triumful tău,
Tulburare mai mare ca zbuliumul tău,
Deznădejde mai mare ca dispariția ta.

Nicio emoție nu-i pe potriva celor pe care mi le insufli tu,
Nicio experiență nu se apropie de cea de a te crește,
Nicio călătorie n-aș prefera să fac în loc să te am alături,
Nicio aventură n-aș alege decât să te urmăresc crescând.

Tu, copil iubit, mi-ești cel mai mare dascăl.

Prin tine învăț cum să iubesc fără să controlez,
Să ocrotesc fără să stăpânesc

Și să mă cresc pe mine înainte să te cresc pe tine.

În fața nimbului tău uluitor, îmi dau seama că-s nimic.

Dar faptul că exiști îmi sugerează că sunt totul –

La fel de vast ca sufletul tău,

La fel de nemărginit ca potențialul tău.

Nimic nu-ți pot oferi

Pentru că deja adăpostești soarele în tine,

Irizat și multicolor,

Puternic și neostenit peste măsură.

Poate că te-am născut și-ți dau un cămin,

Dar, nu încape vorbă, tu ești cel ce mi-a dat viață

Și o deșteptare pe care n-aș fi putut să mi-o închipui singur
nicicând.

Tu ești, așadar, mântuitorul suprem al sufletului meu.

Cuprins

<i>Prefață</i>	11
<i>Introducere</i>	19
ETAPA ÎNTÂI: DE LA FRUSTRARE LA CLARITATE	25
Pasul unu: Concentrează-te asupra problemei corecte.....	30
Pasul doi: Distruge fantezia	45
Pasul trei: Renunță la control!.....	59
Pasul patru: Pune capăt goanei după fericire și succes	72
Pasul cinci: Renunță la complexul salvatorului	84
Pasul șase: Debarasează-te de etichete.....	95
ETAPA A DOUA: DE LA TIPARE DISFUNCȚIONALE LA ALEGERE CONȘTIENȚĂ	109
Pasul șapte: Descoperă-ți cele două <i>Euri</i>	118
Pasul opt: Percepe-ți egoul.....	131
Pasul nouă: Confruntă-ți factorii declanșatori	175
Pasul zece: Întrerupe-ți ciclurile disfuncționale	185
Pasul unsprezece: Activează-ți Al Treilea <i>Eu</i>	201

ETAPA A TREIA: DE LA CONFLICT LA CONEXIUNE.....	223
Pasul doisprezece: Învață Psihologia Copilărească.....	228
Pasul treisprezece: Depistează egoul copilului tău.....	269
Pasul paisprezece: Stăpânește Vorbirea Copilărească.....	280
Pasul cincisprezece: În loc de pedeapsă, fă asta	295
Pasul șaisprezece: Reformulează greșelile astfel.....	321
Pasul șaptesprezece: Coboară în inimă.....	332
Pasul optsprezece: Găsește DA-ul!.....	349
Pasul nouăsprezece: Începe chiar acum.....	366
Pasul douăzeci: Îmbrățișează un nou tu.....	378
 <i>O notă din partea mea.....</i>	 391
<i>Mulțumiri.....</i>	<i>393</i>
<i>Index.....</i>	<i>395</i>



Prefață

„Habar n-am ce să mai fac! Tot ce știu este că orice aș face pur și simplu nu funcționează!” Ochii lui Diane erau umflați de lacrimile neputinței și frustrării. Stătea gârbovită și mâinile îi tremurau necontrolat. Povestea despre chinurile prin care trecea cu băiețelul ei în vârstă de nouă ani, care devenea din ce în ce mai agresiv și mai retras în sine. Nu știa la cine să apeleze. Să fi fost dependența de social media cea care crease această transformare în fiul ei? Sau cercul lui de amici? Sau presiunile școlare? Sau autoritarul lui antrenor de baseball? Sau nu cumva *ea* era cauza – și faptul că era ocupată cu fiica ei de patru ani, care avea propriile ei dificultăți? Care era problema? Cum putea să rezolve situația? Diane era sătulă de toate disputele zilnice – numai certuri și conflicte. Cum de ajunseseră lucrurile în halul ăsta? Era într-o fundătură din toate punctele de vedere.

În dezolarea ei se oglindea deznădejdea a mii de părinți cu care am lucrat de-a lungul deceniilor. De fapt, mă puteam zări chiar și pe mine în durerea ei sufletească. Mă puteam regăsi în totalitate în panica și-n frica ei cutremurătoare că-și va pierde legătura cu puștiul ei. Cuvintele ei își găseau ecoul în toate momentele în care mă simțisem într-un impas total cu fiica mea, Maia. Dacă ești părinte, sunt convinsă că și tu te poți identifica cu descurajatoarea senzație că te afli într-un punct mort cu copiii tăi, neștiind pur și simplu cum să dai situației o altă turnură. Sau cu acel sentiment de sfârșeală, că oricât de mult te-ai strădui, n-o să poți să creezi o legătură cu ei așa cum ți-ai dori. Diane era într-o situație fără ieșire și obosise să se tot lovească cu capul de un perete. Era epuizată.

Ca Diane, majoritatea părinților sunt disperați să își îmbunătățească sau să își „repare” relația cu copiii lor. Pentru mulți dintre noi, este cea mai importantă relație a noastră, fără excepție. Când relațiile cu cei mici au de suferit, suferim și noi. Puține lucruri ne necăjesc mai tare decât relația cu copiii noștri care merge anapoda. Am face orice ca să îi ajutăm să se simtă conectați și susținuți de noi, dar mulți n-avem pur și simplu habar *cum* să izbutim lucrul ăsta. Cred cu sinceritate că, indiferent de vârstă, rasă sau nivel al veniturilor, absolut fiecare părinte a trăit ceva asemănător necazurilor lui Diane. Am trecut cu toții prin asta. Asta-i natura meseriei de părinte – ni se pare adesea că ne-am rătăcit pe mare, pierzându-ne busola.

Cum fac cu mulți părinți, am ajutat-o pe Diane cu un plan pas cu pas pentru a-și redresa și reface relația cu fiul ei. După multe progrese, Diane a izbutit să învețe strategii noi pentru a-și transforma relația cu cel mic dintr-un haos în conexiune. Mi-a încălzit sufletul să le văd relația evoluând într-una plină de bucurie și de vigoare. Acesta este motivul pentru care sunt atât de pasionată de munca mea pentru a-i ajuta pe părinți să devină mai conștienți pe măsură ce se creează transformări care le metamorfozează relațiile cu copiii lor. Fără doar și poate, faptul că sunt martora acestor schimbări este unul dintre cele mai satisfăcătoare daruri de care am parte.

Au existat perioade în copilăria fiicei mele în care m-am simțit ca picată din lună și cu totul neputincioasă, neștiind încotro să mă-ndrept. Aveam impresia că eșuez lamentabil în educația ei, ceea ce mă făcea să mă simt însingurată și groaznic de vinovată. Ciclul previzibil era în felul următor: ea făcea un lucru care mie nu-mi plăcea, eu mă supăram, zbieram sau eram răutăcioasă, ea plângea, iar eu mă simțeam cu musca pe căciulă. Senzația de vinovăție mă făcea să acționez în compensație și să o răsfăț, ceea ce-i permitea să profite de slăbiciunea mea, lucru care mă făcea să renunț iarăși la limitele impuse, iar pe ea să nu mă asculte – o dată în plus. Ciclurile erau atât de previzibile,

încât situația era tragică. Mă simțeam deconectată și neajutorată. Ba chiar eram mânioasă și plină de ranchiună. Știam că asta nu era câtuși de puțin un semn bun. Aveam nevoie disperată să rezolv situația.

De-abia când m-am apucat să dezvolt abordarea părintelui conștient am întrerupt nesfârșitele cicluri negative și am luat-o de la început. Implementând instrumentele și strategiile acestei abordări uluitoare, am început să-mi regăsesc drumul către o conexiune fericită și renăscută cu fiica mea. Oferindu-mi o foaie de parcurs, parentingul conștient ne-a salvat la propriu relația. N-am mai pluit în derivă, ci am căpătat o direcție concretă spre formarea unei relații mai viguroase și mai profunde cu ea.

Înțeleg suferințele și bucuriile vieții de părinte. Sunt implicată în meseria asta de mai bine de douăzeci de ani – personal și profesional deopotrivă – și aproape în fiecare zi i-am adulmecat parfumul trandafirilor și i-am simțit înțepătura spinilor. Dragostea pentru copiii noștri ne poate lăsa fără suflare – atât în expansiunea ei nemărginită, cât și în anxietatea ei sfâșietoare. Este cocktailul perfect dintre cea mai pătrunzătoare adorație și cea mai cumplită frică. Asta fac cei mici cu sufletele noastre: ni le cresc mai mult ca niciodată, dar ni le și storc până le fac terci și le împung cu un pumnal. Și-apoi dispar fără să bage măcar de seamă.

N-am crezut niciodată că un asemenea cocktail de *dragoste* și *frică* ar fi măcar posibil până când n-am devenit mamă. Nu mi-am dat seama că apariția copiilor ar putea să scoată la lumină atât de multe din noi. Copiii ne epuizează aproape clipă de clipă, nu doar din punct de vedere financiar și al energiei, dar și pe plan emoțional și psihologic. Cei mici au un impact de 360 de grade – de jur împrejurul nostru, absolut tot timpul și, posibil, pentru restul vieților noastre. Proporțiile colosale ale acestei poveri nu mi-au sărit în ochi până când n-am ajuns să fiu eu însămi mamă. Înainte de asta n-aveam nici cea mai mică idee despre ce presupune cu adevărat acest lucru. Mă lăsam păcălită de versiunea de

filme Hallmark a ideii de mamă – varianta „torturi aniversare, pui de căței și joacă în parc”.

Vedeți voi, nimeni nu ne povestește despre *cealaltă* fațetă a vieții de părinte și despre efectul pe care-l are asupra noastră la un nivel psihologic. Nu cred că vreunul dintre noi știa despre „latura întunecată” înainte de a fi părinte. Habar n-aveam despre momentele în care vom ajunge cu totul neputincioși și neștiutori despre cum se gestionează nenumăratele situații în care parentingul ne aruncă pe toți. Poate că micuții noștri sunt hărțuiți, poate că nu pot ține ritmul cu ceilalți la școală, poate că nu se integrează în rândul colegilor lor, poate că refuză să meargă la facultate sau poate că un partener intim se poartă urât cu ei. Nimeni nu ne pune la dispoziție o trusă de instrumente pentru aceste situații care ne sfâșie sufletul, nu-i așa? Nu, suntem lăsați să ne descurcăm cu uneltele noastre prost concepute. Cu certitudine, nimeni nu ne avertizează că ne vom simți teribil de devastați când copiii noștri ne vor respinge – sau influența sau autoritatea noastră – sau că este posibil să reacționăm extrem de imatur când vom fi respinși în asemenea fel. Nici vorbă, suntem azvârliți în mijlocul oceanului acestei relații emoționale – poate *cea mai* emoțională a vieții noastre – fără nicio vâslă, fără nicio vestă de salvare, fără nicio hartă.

Sunt deja douăzeci și cinci de ani de când îi ajut pe părinți, îndrumându-i pe parcursul perioadelor lor bune și mai puțin bune. Și, prin toate astea, m-am simțit smerită în fața acestei relații unice, atotcuprinzătoare, care nu conține nicio dată să dezvăluie universalitatea experienței omenești. Atât ca specialist în domeniu, cât și ca mamă, am dezvoltat o abordare cât se poate de concretă pentru a-i ajuta pe părinți și pe copii să se vindece: *parentingul conștient*. Prima mea carte legată de acest subiect, *Părintele conștient*, a fost publicată în 2010. Un best-seller *New York Times*, a avut o prefață scrisă de Sfinția Sa Dalai Lama, a fost promovată de Eckhart Tolle și salutată de Oprah Winfrey ca fiind revoluționară. De atunci, am mai scris alte trei cărți de parenting care s-au dovedit a

fi bestsellere. S-ar putea să te întrebi de ce aceasta este atât de diferită. Iată motivul: cărțile mele anterioare despre parenting au fost folositoare pentru a sublinia în *ce* constă parentingul conștient și *de ce* e util. Cartea de față este răspunsul pentru *cum* se practică el. Mi s-a cerut de nenumărate ori să le ofer părinților o *hartă*, astfel încât să poată urma o abordare pas cu pas pentru a-și transforma relația cu copiii lor. Ei bine, iat-o – harta pe care părinții au așteptat-o.

Habar n-am în ce situație ești tu, dar când s-a pus cu adevărat problema să-mi educ propriul copil, n-am avut nici cea mai mică idee cum s-o fac. Desigur, ajutasem sute de părinți până atunci, dar experiența respectivă nu prea avea nicio legătură cu creșterea propriului meu copil. E cu totul altă mâncare de pește când avem de-a face cu micuțul nostru, nu-i așa? Cu toții putem fi experți în privința vieților altora, dar când vine vorba de a noastră, nu mai este deloc la fel de simplu, cu siguranță!

Cu sinceritate vă spun că, dacă n-aș fi urmat principiile parentingului conștient, nu doar că i-aș fi distrus copilului meu sentimentul propriei valori, dar aș fi ajuns să fiu o persoană extrem de nefericită și de neîmplinită. Asta-i motivul pentru care am scris cartea de față: ca să vă ofer ceea ce mi-aș fi dorit să fi avut când eram o mamă tânără – un ghid concret despre *cum* să-ți crești copiii.

Dă-mi voie să te avertizez: ceea ce urmează să citești o să-ți schimbe viața. Când vei termina de citit această carte, este cât se poate de probabil ca întreaga ta perspectivă despre tine însuși și despre cei pe care îi iubești să fie dată peste cap. Așadar, ar putea fi o lectură solicitantă. Vei descoperi lucruri despre tine însuși care ar putea, ca să zic așa, să te facă praf. S-ar putea ca nimic să nu mai fie la fel după ce o vei citi. Mi s-a spus că, din punctul ăsta de vedere, toate cărțile mele sunt revoluționare. De ce? Pentru că distrug paradigme, transformă culturi și modifică matrice. Cărțile mele pun sub semnul întrebării status quo-ul. Îți iscodesc convingerile care te limitează și îți scot la iveală

disfuncțiile. Îți fărâmițează orice fantezie falsă pe care ai avut-o despre tine, copiii tăi și viața ta, silindu-te să îți iei în piept realitatea în toată brutalitatea ei dezgolită. Cărțile mele îți dau un ghiont să te trezești și să spargi toate tiparele care-ți secătuiesc viața.

Acest tip de carte îi cere cititorului să fie curajos, cutezător și să caute adevărul. Faptul că ai citit până aici înseamnă că posezi deja aceste calități. Nu te da bătut când cuvintele din cartea de față scot la iveală o rană sau taie în carne vie. Fă o pauză. Reflectează asupra a ceea ce te așteaptă. Cuvintele sunt menite să te provoace, să te agite, să te zdruncine și să te îmoldească să gândești și să acționezi în moduri nou-nouțe. Copiii noștri merită părinți care sunt îndeajuns de curajoși să renunțe la vechile modalități de a fi și de a se purta – și care îmbrățișează modurile noi de conectare cu micuții lor. Poți fi acel părinte. Faptul că ai deschis această carte înseamnă că ești deja unul dintre ei.

Ca părinți, ne aflăm într-un moment critic al vremurilor. Niciodată până acum nu am mai fost nevoiți să ne luptăm cu presiunile unei lumi tehnologice care face progrese atât de rapide. Părinții noștri își făceau griji în privința viitorului nostru succes, dar aceste frici ale părinților din ziua de azi sunt duse la extrem. Vedem că lumea din jur se schimbă atât de iute, încât nu putem ține pasul cu ea. Suntem cuprinși de o senzație de neputință și de groază. Și ce facem cu aceste temeri? Le transformăm în așteptări uriașe și facem presiuni asupra copiilor noștri să fie și mai perfecți decât se aștepta de la noi să fim. Iar micuții noștri simt această presiune – oh, Doamne, și încă cum! Simțim dovada pe pielea noastră: numărul tulburărilor de sănătate mintală a atins niveluri nemaîntâlnite până acum, fără nicio perspectivă de scădere. Adolescenții noștri își fac singuri rău și se sinucid într-un ritm alarmant. Anxietatea și depresia în rândul tinerilor au ajuns la niveluri de negândit. Copiii noștri au necazuri, iar noi avem adeseori senzația că suntem niște martori neputincioși.

Dar iată care-i adevărul: nu suntem neajutorați și nu trebuie să fim niște spectatori. Există o grămadă de lucruri pe care le putem face; trebuie doar să știm cum. Aceste pagini o să-ți fie de ajutor. O să-ți arate cum poți să cureți resturile vechii relații cu copiii tăi și să începi să construiești o fundație nouă – una pe care tu, ca părinte, să te simți puternic și conectat deopotrivă. Dacă te apuci să urmezi pașii expuși în cartea de față, vei începe treptat (și uneori imediat) să fii martorul unor transformări seismice în dinamica cu copiii tăi. Strategiile parentingului conștient vor străluci ca un far pentru tine, pe măsură ce părăsești jungla deasă a confuziei în care poate că te-ai împotmolit și te îndrepti către o conexiune nou-nouță cu copiii tăi.

Parentingul conștient nu este pentru cei slabi de înger. Se adresează celor bravi și curajoși. Este menit celor care subminează tiparele și ies din bulă – celor care îndrăznesc să iasă din turmă și să pornească de la capăt, chiar dacă asta înseamnă să fie singuri pentru o vreme. Oricât de înspăimântător ar fi – și n-o să te mint, este înfricoșător –, parentingul conștient promite ceva care n-a mai fost oferit nicicând în creșterea copiilor: concretizarea unei conexiuni autentice între tine și copiii tăi, una care să îți îngăduie să respecti ceea ce sunteți fiecare dintre voi, fără să fie nevoie să apelezi la manipulare sau la control. Parentingul conștient se referă la o legătură în care fiecare poate să își manifeste valoarea personală, asumându-și-o și celebrând-o. Dacă acesta-i tipul de conexiune după care ai tânjit, atunci cartea aceasta îți este dedicată.

Află că, prin simpla ta prezență aici, ai făcut primul pas către o transformare majoră în viața ta și în felul în care ești părinte. Doar pentru că ți-ai făcut apariția, ai declarat că status-quo-ul este inacceptabil. Nu uita că nu toți părinții sunt în stare să remarce chemarea parentingului conștient. Dar tu nu doar îi ascuți chemarea – tu îi și răspunzi.

Parentingul conștient are puterea de a ne oferi fiecăruia dintre noi ceea ce ne-am dorit mereu: un sentiment profund și trainic de valoare lăuntrică. Nu cumva această

năzuință de a fi cu adevărat văzuți și validați pentru sinele nostru intrinsec este un lucru pe care ni-l dorim cu toții din adâncul sufletului? Absolut fiecare ființă umană tânjește să se simtă liberă să fie ceea ce este în mod autentic fără să fie criticată și fără să se simtă vinovată sau rușinată. Copiii noștri își doresc și ei profund acest lucru, iar asta-i adevărul uluitor: parentingul conștient ne poate învăța cum să le îndeplinim această dorință. Când copiii tăi încep să fie văzuți așa cum sunt – dincolo de ceea ce societatea așteaptă de la ei –, poți să fii sigur că nu există vreun dar mai important pe care l-ar putea primi vreodată decât să li se permită să fie sinele lor autentic.

Îți mulțumesc în numele lor.

Să începem!

Introducere

Legătura cu copiii tăi nu seamănă cu nimic altceva.

O să-ți dea superputeri și totodată

O să-ți sfâșie inima.

O să te extindă spre o nemărginire infinită

Și în același timp o să te zdrobească, făcându-te un terci neînsemnat.

O să-ți aprindă și inspire creativitatea și imaginația

Și-n timpul ăsta-ți va distruge visurile și fanteziile.

Va fi cel mai important învățător și transformator al sufletului tău,

Dar și dușmanul suprem al egoului, detonatorul lui.

Există ca să te-nsuflă și să te urce la cele mai mari înălțimi

Și ca să-ți dea un brânci și să te doboare la cele mai joase niveluri.

Doar legătura asta-ți oferă asemenea puteri

Și doar pentru această legătură îți vei permite

Să fii într-atât de neputincios.

Relația cu copiii tăi nu seamănă cu nicio altă relație, din două motive: (1) Sunt responsabilitatea ta exclusivă – din clipa în care se nasc până când ajung la vârsta adultă și încă puțin după aceea. (2) Nu există doi copii care să fie la fel. Din aceste două motive distincte, această relație este una dintre cele mai solicitante, mai înfricoșătoare și mai complicate cu care ne vom confrunta vreodată. Pentru ca ea să supraviețuiască și să prospere, părinții trebuie să o îngrijească folosind un set unic de abilități și de instrumente.

Pentru că ei „își au originea în tine” – biologic sau nu –, copiii tăi reprezintă responsabilitatea ta supremă. Din motivul ăsta, nivelul implicării și atașamentului tău în privința stării lor de bine este dincolo de orice limită. Nu ai

un asemenea tip de legătură cu nicio altă ființă umană din viața ta, ci doar cu copiii tăi. Această conexiune are potențialul de a crea o bucurie euforică atunci când lucrurile merg bine, dar și o anxietate, frustrare și suferință extremă când nu se întâmplă așa.

Poți să te descotorosești și să fugi de toți ceilalți adulți din viața ta. Prietenii pot fi rupte sau se pot stinge. Relațiile iau sfârșit. Divorțurile se mai întâmplă. Dar conexiunea cu copiii tăi? Nici vorbă. Sunt ai tăi, buni sau răi; te-ai pricopsit cu ei pe veci. Singurele două variante sunt să accepți conștient cățărarea anevoioasă a muntelui – cu cotiturile ratate, pantele abrupte și epuizarea inerentă – sau să te prăbușești de pe stâncă în prăpastia fără fund a legăturii rupte.

Al doilea motiv pentru care această relație nu seamănă cu nimic altceva este legat de faptul că e vorba despre „copii”. Am folosit ghilimele pentru acest cuvânt dintr-un motiv anume. Copiii reprezintă o categorie unică de ființe umane. Respectă un set diferit de reguli, au un creier diferit, necesită un limbaj cu totul diferit. Cred că subestimăm cât de mari sunt diferențele dintre noi și ei. Ne gândim: „Cât de greu poate să fie? Nu-s decât niște versiuni mai mici ale noastre.”

Copiii *nu* sunt niște versiuni mai mici ale noastre. Sunt oameni ca noi, firește, dar comparația se încheie aici. Din orice alt punct de vedere, nu există niciun fel de comparație. Sunt cu totul diferiți. Pentru că nu ne echipăm cu instrumentele necesare ca să facem față acestei deosebiri, continuăm să facem treburile de mântuială. Cei mai mulți adulți nu sunt pregătiți să comunice în „Copilărească”. Ai urmat vreodată vreun curs de Vorbire Copilărească sau de Psihologie Copilărească în liceu? Desigur, poate că unii dintre voi ați făcut un curs de psihologie a copilului, dar chestia asta nu se compară cu a avea propriul copil și a-i învăța felul de a fi.

Asta ne aduce la cruda și brutala realitate a parentingului: indiferent unde ne găsim în ciclul creșterii copiilor

noștri, experimentăm colosala presiune a conștientizării faptului că sunt responsabilitatea noastră, înțelegând totodată pe deplin că avem nevoie cu disperare de abilitățile necesare pentru a-i înțelege, pentru a comunica sau pentru a ne conecta cu succes cu ei.

Pentru a porni pe această cale a dezvoltării și schimbării, trebuie să acceptăm că există pur și simplu foarte multe lucruri pe care nu le cunoaștem. Nicio învățătură, oricât de multă ar fi, nu va avea efect asupra unui elev care nu-i dispus să învețe. Totul pleacă de la o acceptare a ignoranței noastre părintești. O îmbrățișare cu adevărat sinceră a acestei neștiințe ne deschide sufletul și mintea către învățare și dezvoltare. Când simțim junghiturile lipsei de confort, nu lăsăm lucrurile baltă și cu asta basta. Dimpotrivă, ne bizuim pe suferințe și pe dificultăți pentru a ne putea transforma pe noi înșine.

Faptul că noi, părinții, pretindem că știm – sau că *ar trebui* să știm – totul despre cum se cresc acești oameni pe care îi numim copiii noștri este ilustrativ pentru halucinația noastră parentală în masă. Atât de mare este dorința noastră de a ne preface că suntem perfecți și că totul merge conform planului, încât atunci când lucrurile nu-s deloc în regulă, ne ascundem dificultățile de lume, suferind în tăcere, rușinați. Nu solicităm ajutor, nu ne împărtășim necazurile, nu căutăm să învățăm și nu găsim soluții noi. Rezultatul? Copiii noștri sunt victimele refuzului nostru de a ne asuma propria ignoranță.

Adevărul e acesta: nu ar trebui să știm intuitiv cum să ne creștem copiii. Nu ești nebun pentru că simți că înnebunești când ești părinte. Nu ești ciudat sau „rău” pentru că te simți complet inept și neputincios. *Nu ești*. Vreau ca aceste cuvinte să-ți intre bine în cap. Nu ar trebui să te pricepi.

Harta pas cu pas pe care o s-o schițez în paginile următoare va întoarce pe dos toate aceste lucruri. O să te învețe pe tine, părintele, *instrucțiunile* parentingului conștient într-o manieră ghidată și delicată. Pe măsură ce implementezi acești pași, îți vei transforma mentalitatea,

abordarea și comunicarea. Odată ce vei face asta, întreaga ta relație cu copiii se va schimba – așa cum se va întâmpla și cu relația cu tine însuși.

În cartea de față am conturat trei etape-cheie. Fiecare presupune o evoluție în privința unui aspect diferit al tău ca părinte. Prima etapă se numește „De la frustrare la claritate”. Această etapă începe cu limpezirea mentalității și convingerilor tale. Noi, părinții, suntem profund îndoctrinați cu credințe culturale despre cine și cum ar trebui să fie copiii noștri. Aceste convingeri ne fac să le impunem standarde și așteptări micuților noștri care ne afectează adesea capacitatea de a ne conecta cu sinele lor autentic. Doar după ce ne vom transforma la acest nivel vom ajunge să fim echipați ca să putem merge mai departe.

A doua etapă se numește „De la tipare disfuncționale la alegere conștientă”. Aici expun felurile în care tiparele tale din trecut te-au condiționat să adopți stiluri de viață și să iei decizii în lipsa conștiinței tale lucide. Vei învăța cum să perturbi aceste tipare, astfel încât să poți începe să faci alegeri noi, asumate și conștiente pe care le percepi a fi autentice față de ceea ce ești aici și acum. Pe măsură ce se întâmplă lucrul ăsta, conexiunea ta cu copiii tăi va înflori în moduri directe și viguroase.

A treia etapă se numește „De la conflict la conexiune”. Totul se rezumă aici la construirea unei relații mai conectate cu micuții tăi. Vei învăța cum să-ți înțelegi mai bine copiii, astfel încât să le poți descifra modul de comunicare și să-ți făurești o legătură mai profundă cu ei.

În cadrul fiecărei etape, există pași pe care îi poți urma ca să te ajute să-ți atingi obiectivele. Schimbările nu se produc peste noapte. Apar în urma unor pași mărunți făcuți pe parcurs. Pe măsură ce citești această carte, este cât se poate de probabil să capeți o senzație dezgustătoare de vinovăție și de rușine, amintindu-ți momente din trecut în care ai dat-o în bară. Te rog să fii conștient că aceste sentimente sunt normale și firești. Te îndemn cu tărie să fii com-pătitor cu tine însuși atunci când își fac apariția aceste

trăiri. Cum a scris cândva Maya Angelou: „Fă lucrurile cât de bine poți până când ajungi să te pricepi mai bine. Iar când te pricepi mai bine, fă lucrurile și mai bine”. Fii blând și iubitor cu tine însuți. Și nu uita, mai presus de toate, că tocmai acele momente de lipsă de luciditate te-au adus în acest moment în care citești paginile de față. Trecutul e trecut, dar clipa de-acum este cea care contează cel mai mult. Iar în clipa asta ești aici, citind acest mesaj plin de putere – o dovadă de curaj, într-adevăr.

Ai răbdare cu tine însuți când citești aceste pagini, căci schimbarea necesită adesea timp. Nu încerci să-ți schimbi doar dinamica cu copiii tăi, ci să modifice și dinamica generațiilor de altădată. Asta-i motivul pentru care trebuie să fii blând cu propria-ți persoană. Nu există o destinație perfectă în care trebuie să ajungem, nici vreo cursă pe care trebuie s-o câștigăm. Doar prin simpla ta prezență aici, dai dovadă de un har extraordinar. Sunt alături de tine până la capăt, aclamându-ți noua conștientizare și transformările care te fac să evoluezi. Suntem împreună pe acest drum.

Și, pe măsură ce faci progrese, nu uita acest lucru: niciun părinte nu-i perfect. Nu există așa ceva. Este posibil să proiectăm perfecțiunea asupra altora, dar, ca terapeut care a lucrat cu mii de pacienți, pot să-ți mărturisesc cu încredere că niciunul dintre noi nu-i fără cusur. Dimpotrivă, absolut fiecare dintre noi este năpăstuit de confuzie și de îndoială. Iar dacă proiectezi orice soi de perfecțiune asupra mea, dă-mi voie să-ți spulber de îndată mitul ăsta și să-ți spun că principalul motiv pentru care-i ajut pe alții este faptul că și eu caut deznădăjduită acel ajutor pentru mine însămi. Prin urmare, suntem în aceeași situație. Am trăit sentimente asemănătoare cu ale tale – cum li s-a întâmplat tuturor părinților din întreaga lume. Creșterea copiilor este o dilemă ubicuă: de aici provine nevoia profundă și crucială a hărții de parenting pe care o oferă această carte.

Să trecem la prima etapă a călătoriei noastre – „De la frustrare la claritate.”