

Nu ești un părinte de r*hat

*Autocompasiunea
și pauzele binemeritate*

O carte
de parenting
pe care părinții
chiar își vor dori
s-o citească.

Booklist



CARLA NAUMBURG



Cuprins

| | |
|---|-----|
| INTRODUCERE: De ce am scris ditamai cartea despre autocompasiune | 9 |
| CAPITOLUL 1: Se întâmplă un rahat, iar noi îi mai punem și moț | 31 |
| CAPITOLUL 2: Viața e complexă, așa că ne pierdem cumpătul | 59 |
| CAPITOLUL 3: Autocompasiunea este ingredientul tău secret | 75 |
| CAPITOLUL 4: Totul începe cu observare. | 97 |
| CAPITOLUL 5: Nu ți se întâmplă numai ție. Puterea conectării | 123 |
| CAPITOLUL 6: Curiozitate: explorarea propriilor experiențe îți va schimba ca prin magie viața | 157 |
| CAPITOLUL 7: Bunătate: nu ești un monstru. E greu să fii părinte | 189 |
| CAPITOLUL 8: Cum să le acorzi copiilor toată compasiunea. | 225 |
| CAPITOLUL 9: O recapitulare a punctelor-cheie și cum să transformi magia în realitate. | 255 |
| MULȚUMIRI | 265 |

INTRODUCERE

De ce am
scris ditamai
cartea despre
autocompasiune

La scurtă vreme după ce lumea a intrat în lockdown, în primăvara lui 2020, am început să primesc telefoane de la jurnaliști și creatori de podcasturi, care mă invitau la interviuri în care să vorbesc despre cartea mea, *Cum să nu-ți pierzi cumpătul. Ghid practic pentru a deveni un părinte (mai) calm**. După câteva săptămâni, apoi luni în care încercaseră să găsească un echilibru între educația la domiciliu, munca de acasă, anxietatea produsă de pandemie și stresul de a nu mai avea nici măcar două minute în care să facă pipi în liniște, părinții au început să își piardă complet cumpătul cu copiii lor. Firește că s-a întâmplat asta. Cu toții ne-am pierdut cumpătul în acea perioadă.

Așa am ajuns să răspund acelor telefoane, să vorbesc despre exasperarea părinților și să ofer sfaturi cât de des și de eficient am putut. Aproape întotdeauna interviurile se încheiau cu întrebarea: „Dacă ar fi să le oferi părinților un singur sfat, un exercițiu sau o idee, care ar fi?” De cele mai multe ori, asta era partea mea preferată din conversație, pentru că-mi dădea, în sfârșit, ocazia să deschid subiectul despre care îmi doream realmente să vorbesc: autocompasiunea. Rar se întâmpla ca interviewerii să mă întrebe ceva despre compasiune pentru că, ei bine,

* Traducere din engleză de Dorina Tătăran, Corint, București, 2022. (N. trad.)

e un pic ciudat. Pare ceva molâu și sensibilos, iar când situația se împute grav și lumea întregă pare că se duce de râpă, noi, părinții, nu avem nevoie de trăncăneli cu iz motivațional. Avem nevoie de răspunsuri. De strategii și de soluții. Sau cel puțin așa ni se pare.

Dar iată ceva ce majoritatea oamenilor nu sesizează: că autocompasiunea *este* strategia care ne ajută să găsim soluția, sau măcar modul cel mai bun de a ieși din situațiile critice. Uneori, dacă avem noroc, găsim soluții pentru orice s-ar ivi. Dacă este și cazul tău, atunci pune soluțiile în aplicare și fă o piruetă de bucurie, fiindcă astfel de momente nu apar așa de frecvent cum îți imaginezi. Totuși, cel mai adesea se întâmplă ca problemele de care te lovești: a) să nu țină deloc de „tine“ sau de „familia ta“; să fie probleme ale comunității sau ale societății, pe care nu le poți rezolva singur, oricât te-ai strădui, sau b) să nu aibă rezolvare, la niciun nivel, caz în care tot ce ai de făcut este să te descurci cum poți.

Știam toate acestea, dar știam și că, într-un podcast de 30 de minute pe tema parentingului, nu este nici timp, nici spațiu să-mi expun pe larg părerile despre lacunele din domeniul precum îngrijirea copilului, asistența medicală, tratamentele pentru susținerea sănătății mintale de care fiecare dintre noi are nevoie – chiar și când nu ne lovim de o nenorocită de pandemie. Așa că, în schimb, am vorbit despre motivele pentru care ne pierdem cumpătul, despre cât de importante sunt: somnul, gestionarea pe rând a sarcinilor și mișcarea, și cum ne ajută toate acestea să ne păstrăm calmul. Deși sunt sigură că unele dintre

sfaturile mele au fost utile, m-am temut, ori de câte ori am sugerat ca părinții să procedeze diferit, să nu se înțeleagă cumva că insinuez că, dacă întâmpină dificultăți, înseamnă că au făcut ceva greșit. Nimic mai fals.

Nu spun că nu este loc de mai bine; cu toții am putea proceda mai bine, pentru că tocmai asta este ideea atunci când ești părinte și ai copii de crescut. Ce vreau să spun este că, în asemenea momente, să le spui părinților să încerce să se îngrijească mai mult pe ei înșiși, ca să fie mai relaxați și mai flexibili în fața haosului creat de COVID, este ca și cum i-ai învinui pentru o rană adâncă pe care nu ei au provocat-o, și apoi ai tot perora despre forma plasturilor pe care ar trebui să îi folosească și despre frecvența cu care să îi schimbe. Firește, când nu ai decât plasturi la îndemână, te concentrezi asupra lor și cu asta, basta. Dar cu siguranță nu ar trebui să te simți vinovat când plasturii nu rezolvă problema esențială.

Iar eu exact așa i-am văzut pe părinți făcând, iar și iar: învinovățindu-se că nu pot să rezolve probleme de viață și de parenting care nu au rezolvare. Că nu își păstrează tot timpul calmul. Că nu se descurcă mai bine cu școala online a copiilor. Că își lasă slujbele și își suspendă carierele ca să aibă grijă de copii, sau că nu renunță la slujbă și nu au suficient timp sau energie pentru familie. Că nu își împing copiii să facă mai multă mișcare sau că îi lasă prea mult în fața ecranelor. Că mănâncă prea mult, beau prea mult, cumpără online prea multe porcării și că sunt mult prea terminați și copleșiți ca să reziste întreaga zi; că sunt mult mai nereușiți ca părinți decât și-ar dori să fie.

Iar aceste probleme nu țin doar de pandemie; sunt obstacole de care părinții se lovesc de când lumea și pământul. Pandemia a fost doar o altă picătură imensă, implacabilă, care a făcut ca paharul deja plin până la refuz să dea pe afară. De aceea am amintit des despre autocompașiune. Mi se părea de neconceput să închei conversația cu alt sfat de genul „ar trebui să”. Am vrut să le ofer ascultătorilor un antidot pentru izolarea, judecata și disprețul de sine pe care știu că mulți dintre ei le trăiau de mult prea mulți ani, și de care erau acum copleșiți. Așa că am prins momentul potrivit și am răspândit informații despre conectare, curiozitate și blândețe ori de câte ori am putut, oricui am putut. Îmi place să cred că am ajutat măcar un pic.

Chiar dacă am ajutat, situația tot s-a înrăutățit pentru părinți. Când lumea a început să se deschidă din nou, în toamna lui 2021, s-au confirmat lucrurile pe care le bănuiam deja: copiii au avut de suferit la nivel academic, mintal, emoțional, fizic și social după un an întreg de lockdown. Deși avuseseră de ales doar între Rău sau Și Mai Rău, părinții se simțeau vinovați pentru problemele copiilor lor. Își comparau propriile situații insurmontabile cu ale unor părinți cu mai mulți bani, mai multe resurse, cu slujbe cu program flexibil, sisteme școlare mai bune și acces la servicii de sănătate și de îngrijire a copilului, și se întrebau de ce nu se ridică la același nivel.

Faptul că te simți ca un părinte de rahat nu este doar un efect secundar al oribilei pandemii (deși este unul dintre cele nasoale); a devenit cumva refrenul generației noastre. Dintr-o sumedenie de motive despre care o să

vorbim, noi, părinții, ne impunem standarde imposibil de atins, ne învinovățim pentru situații asupra cărora nu avem niciun control și ne purtăm îngrozitor cu noi înșine când o dăm în bară.

Suferim de Sindromul Părintelui de Rahat, pe care l-aș descrie ca fiind gândul, credința sau percepția că suntem ratați ca părinți, când adevărul e că nu suntem. Sindromul Părintelui de Rahat îmbracă forme diferite de la un om la altul, dar, în general, constă în trei reacții aparte spre care tindem atunci când totul pare că se duce de râpă sau când simțim că greșim: izolare, judecare și dispreț.

Pornim de la premisa că suntem singurii care au suferit și care au dat-o-n bară în halul ăsta, ne judecăm cu asprime și ne raportăm la noi înșine ca și cum nu am merita niciun dram de înțelegere ori respect. Și culmea culmilor este tocmai asta – faptul că te consideri un părinte de rahat și că te privești ca atare nu îmbunătățește cu nimic situația.

Niciun om nu funcționează cum trebuie atunci când simte că nu face nici doi bani. Știu din experiență. Mi-am petrecut primii ani de părinte afundată până-n creștet în Sindromul Părintelui de Rahat. Nu doar că mă judecam cu asprime ori de câte ori îmi pierdeam cumpătul față de copiii mei sau reacționam nepotrivit într-o situație anume; eram și ferm convinsă că sunt o mamă îngrozitoare pentru că nu aveam chef să mă joc cu păpușile cu fetele mele, nu găteam în fiecare seară, rutina de învățat la oliță era un adevărat coșmar; aparent, nu erau niciodată încălțate cum trebuie; programul meu part-time însemna că

nu petrec suficient timp cu copiii, și că nici atunci când petreceam nu eram suficient de calmă, de răbdătoare sau de fericită – fie că ne jucam Candy Land pentru prima sau pentru a suta oară în săptămână.

De unde a apărut Sindromul Părintelui de Rahat?

Vom vedea în detaliu în Capitolul 5, dar ce trebuie să știi deocamdată este că nu are legătură cu calitățile tale de părinte. Putem să o dăm în bară magistral – și chiar o facem –, dar nu înseamnă că suntem niște părinți de rahat. Înseamnă doar că suntem niște oameni care fac cea mai grea muncă pe care ar putea-o face vreodată cineva. Înclinația spre izolare, judecată și dispreț față de sine pe care o avem provine din combinația toxică de prea multe sfaturi, prea puțin sprijin și comparațiile inevitabile stârnite de mediul online și de programele TV. Ceea ce sper să reții este că, indiferent de cât de personale și specifice par ideile și convingerile tale că ești un părinte de rahat, ele nu au nicio legătură cu calitatea ta de părinte, ci cu felul în care am fost învățați să ne judecăm pentru orice până la sânge.

Credeam că sunt o mamă de coșmar, pentru că este extrem, extrem de greu să crești copii, și niciodată nu simțeam că mă descurc la fel de bine cum se descurcau toți

ceilalți, sau că îmi place la fel de mult. Sindromul Părintelui de Rahat nu doar că mă făcea să mă simt oribil, ci îmi și lăsa senzația că totul este mult mai dificil. Și nu e ca și cum momentele pe care mi le petreceam ascunzându-mă în cămară și mâncând fulgi de ciocolată direct din pungă m-ar fi ajutat să gândesc mai limpede sau mai creativ. Știm cu toții că permanenta comparație cu alți părinți – aceia care par al naibii de perfecți – nu-i sporește nimănui încrederea în sine. Eram extenuată, înfrântă, nesigură, anxioasă și dezorientată, fapt care nu m-a ajutat sub nicio formă să fiu mai răbdătoare și mai prezentă față de copiii mei.

Numai că, la momentul respectiv, nu îmi dădeam seama de nimic din toate astea. Habar nu aveam cât de dăunătoare sunt rușinea și învinovățirea, așa că mă agitam mereu. Eram convinsă că, dacă m-aș descurca *ceva* mai bine, dacă aș găsi sfatul acela bun și aș reuși să îl urmez îndeajuns de bine cât să iau cele mai bune decizii și să reacționez cum trebuie, nu aș mai fi un părinte de rahat. Și dacă nu aș mai fi, de fapt, un părinte de rahat, nici nu m-aș mai simți așa, nu?

Ei bine, nu prea. Tocmai asta este ideea. Desigur, îmi pierdeam cumpătul cu copiii și le dădeam paste semipreparate cu brânză la cină, refuzam să mă joc de-a prințesele și îi lăsam în fața televizorului în loc să pictăm cu degetele. Dar nu eram un părinte de rahat. Și nici tu nu ești.

Dacă nu ești un părinte de rahat, înseamnă că ești un părinte bun? Hm. Dificilă întrebare, nu-i

așa? Suntem părinți buni? Ce înseamnă să fii un părinte bun? Mi-am petrecut ani întregi – ANI, efectiv! – luptându-mă cu problema asta și îți spun cu mâna pe inimă, *n-am nici cea mai vagă idee*. Sunt tot atâtea moduri în care să-ți educi copiii pe cât de multe familii există în lumea întreagă, și chiar de-ar fi să facem totul cum trebuie (indiferent ce naiba ar însemna asta), tot nu avem nicio garanție că totul va fi bine (din nou, indiferent ce naiba ar trebui să însemne asta). Știi cu certitudine un lucru: faptul că dai crezare poveștii conform căreia ești un părinte de rahat nu o să te ajute în niciun caz să devii un părinte grozav, orice ar însemna asta pentru tine și pentru familia ta.

Dar dacă ești realmente un părinte de rahat?

Se prea poate ca o astfel de întrebare să se fi înfiripat pe undeva prin mintea ta, într-o formă sau alta, de vreme ce ai ales cartea asta. Deși nu cred că există părinți de rahat, bănuiesc că tu nu ești de aceeași părere. Iar dacă nu vorbim despre asta (sau, altfel spus, dacă nu scriu despre asta), bănuiala va persista, te va bântui și te va sabota la tot pasul.

Majoritatea părinților care suferă de Sindromul Părintelui de Rahat manifestă unul sau mai multe dintre următoarele comportamente:

1. Te învinovățești pentru alegeri sau situații care nu sunt realmente problematice. Poate nu dispui de timpul, energia sau banii cu care să-ți trimiți fiica să facă un sport sau meditații la matematică, sau poate nu îi oferi o educație bilingvă. Sau poate slujba ta cu normă întreagă presupune să-ți lași copiii la afterschool și să nu ajungi la fiecare meci pe care îl au. Sau poate nu-ți place prea mult să stai cu copiii și te simți vinovat pentru că ți-ai dori adeseori să fii mai degrabă singur pe o plajă sau să hoinărești prin Target*, ori să te ascunzi în fundul dulapului de haine, dacă asta simți nevoia să faci, pentru Dumnezeu. Sau simți că ar trebui să te străduiești mai mult să-i faci fericiți pe copii, dar nu ai nici cea mai vagă idee cum să procedezi.

Deși toate acestea sunt trăiri și îngrijorări reale, trebuie să lămurim un lucru din capul locului: niciuna dintre ele nu constituie un exemplu de parenting greșit. Sunt doar momente în care realitatea nu se potrivește cu imaginea fantezistă, construită de societate, a felului în care ar trebui să arate parentingul. Fir-ar, așa ajungem să ne învinovățim și că nu ținem o menajerie în spatele casei, fiindcă este o așteptare cam la fel de realistă.

* Lanț de magazine cu sediul central în Minneapolis, Minnesota. (*N. trad.*)

2. Te învinovățești pentru obiceiuri și reacții care se încadrează undeva între „nu chiar ideal“ și „aiurea cu moderație“ (care, în termeni clinici, s-ar numi „normale“). Mă refer la momentele în care îți ieși din fire sau te îndepărtezi de familia ta mai frecvent decât ai vrea, când uiți să-i pui copilului prânzul la pachet, nu-ți ții promisiunile, îți minți copiii fiindcă habar nu ai cum le-ai putea spune adevărul, nu stabilești limite, nu îi asculți atunci când au nevoie să îi asculți etc. (Mă opresc aici, fiindcă știu că deja derulezi în minte propria „Listă de motive pentru care ești varză“, și nu vreau deloc să creez o astfel de dinamică aici.)

Dacă nu mă înșel (și nu e cazul), ai sărit deja peste toată partea cu „normalul“ pe care tocmai am pomenit-o și te-ai aruncat cu capul înainte în „Lista de motive pentru care ești varză“. Te rog să nu faci asta. Încearcă, în schimb, să ții minte că: a) poți să o dai naibii de perfecțiune, b) copiii noștri nu au nevoie să fim perfecți. Au nevoie să ne trăim viața cum putem mai bine și să le arătăm – prin cuvintele și faptele noastre – că este în regulă să te mai și încurci, să mai greșești și să te simți prost, și că nimic din toate acestea nu înseamnă că suntem copii răi sau părinți răi.

3. Uneori întreci măsura. Îți lovești copiii. Le spui în repetate rânduri cuvinte grele, dureroase, abuzive. Bei sau iei droguri care-ți periclitează capacitatea de a fi alături de copiii tăi și de a avea grijă de ei. Dacă se întâmplă asta, nu înseamnă că ești un părinte sau un om de rahat.

Înseamnă doar că nu ai pe moment informația, sprijinul și resursele necesare să procedezi mai bine. Cel mai probabil, ești al naibii de singur, rușinat și extrem de dezorientat. Nu mai este nevoie să adaugi la toate acestea disprețul și judecata aspră, adică exact ce fac gândurile că ești un părinte de rahat. Tu ai nevoie de prieteni care să te asculte, să se intereseze de trăirile tale, să fie blânzi cu tine și să te ajute să te vindeci, să te schimbi și să devii părintele care îți dorești să fii. Și chiar dacă de ascultat nu te ascultă deloc, cartea de față este un prim pas important pe drumul către găsirea unor astfel de prieteni.

Indiferent cât de multe căsuțe ai bifat din toate cele trei scenarii anterioare, indiferent de detaliile situației în care te afli, de cât de sever este Sindromul Părintelui de Rahat cu care te lupți, dă-mi voie să-ți spun clar și răspicat: Nu ești un părinte de rahat. O să repet, de data asta cu *italice*, ca să fiu sigură că nu omiți mesajul: *Nu ești un părinte de rahat*. Nu strig la tine, dar o să scriu și cu majuscule, pentru că acest mesaj chiar este important: NU EȘTI UN PĂRINTE DE RAHAT. Fir-ar să fie! Nu doar o spun. Am scris o ditamai cartea despre asta.

Probabil că unii se întrebă deja: Da, bine, dar cum rămâne cu toți acei părinți de supermegarahat? Cei extrem de abuzivi și de neglijenți, care pur și simplu habar n-au să fie părinți? Este o întrebare importantă, fiindcă există, într-adevăr, oameni care fac alegeri extrem de greșite și se poartă

cumplit față de copiii lor. Dar nu i-aș numi niciodată în viața mea părinți de rahat. Scopul meu - ca asistentă socială, ca mamă și om de pe planeta asta - este să îi ajut pe toți să se maturizeze, să se vindece, să devină niște părinți mai responsabili, mai empatici și mai eficienți. Iar dacă îi spui cuiva că este un părinte de rahat, nu o să reușești în veci să obții vreun rezultat. Prin urmare, da, există pe lumea asta mare o mulțime de părinți care au nevoie de extrem de mult ajutor și sprijin, dar, în loc să îi etichetăm în vreun fel, am putea să ne interesăm care le sunt nevoile sau, cel puțin, să le oferim multă compasiune.

De ce am scris ditamai cartea despre cum nu ești un părinte de rahat

La un moment dat, am înțeles că nu este suficient să acord subiectului autocompasiunii doar trei minute la finalul fiecărui podcast. Poate reușeam să conturez ideea, dar noi, părinții, avem nevoie de mult mai mult decât de un mesaj pe repede înainte. Avem nevoie de aptitudini și de strategii cu ajutorul cărora să depășim sentimentul de rușine și de dispreț de sine care ne face să ne simțim blocați, dezorientați, și să ne îndoim de hotărârile și de capacitatea noastră de a fi părinți buni. Când reușim să

reacționăm la momentele cele mai nereușite de parenting cu compasiune în loc de dispreț, suntem mai liniștiți, gândim mai clar și reacționăm cu mai multă încredere și creativitate la orice situație ivită.

Să îți dau un exemplu. Imaginează-ți că ești într-o drumeție cu copiii. Ți-ai stabilit un traseu ușor prin pădure, dar undeva pe drum, ai luat-o în direcția greșită iar acum nu ai nici cea mai vagă idee unde te afli. Copiii devin irascibili, li se face foame și nici tu nu te simți prea grozav. Poate te doare spatele sau te supără un genunchi, în orice caz, începi să fii neliniștit. Trebuie să ajungi cu familia înapoi la mașină înainte ca lucrurile să degeneze grav.

Și, ca să fie tabloul complet, partenerul tău îți face morală pentru că nu ai descărcat harta pe telefon înainte să porniți în drumeția asta pe coclauri. Poate voia să meargă la minigolf în loc de asta, și nu pierde nicio ocazie să-ți spună că nimeni – dar absolut nimeni din lumea asta mare – nu s-a rătăcit vreodată la un curs de minigolf. Mulțumesc frumos pentru asta, iubire.

Iar acum una dintre copile a căzut, și-a julit genunchiul și plânge, cealaltă trebuie să facă caca, iar tu nu ai la îndemână orice naiba ar trebui să aduci cu tine în pădure în caz de caca, pentru că asta nici măcar nu trebuia să fie o drumeție, ci doar o plimbare. Oare cum naiba ai reușit să o dai în bară în halul ăsta? Pfu.

Tocmai când te pregăteai să-ți lași copilul să facă caca în pădure, apare un pădurar pe cărare. Ura! Sunteți salvați! După ce îi explici situația, pădurarul scoate o hartă

din rucsac și ți-o înmânează. Ura din nou! Coșmarul s-a încheiat, iar voi vă întoarceți la mașină înainte să se transforme totul într-un mare rahat, atât la propriu, cât și la figurat.

Îi mulțumești pădurarului, iar el pleacă mai departe. Dar când despătorești harta, observi că nu are linii mâzgălite care să marcheze traseul. Nu vezi niciun semn clar care să te ajute să găsești drumul până la mașină. Nu vezi decât aceste cuvinte: TE-AI RĂTĂCIT.

Te uiți mai jos pe pagină și citești mai departe.

NUMAI TU TE-AI RĂTĂCIT.

EȘTI VARZĂ.

P.S.: EȘTI UN PĂRINTE DE RAHAT.

Poate chiar atunci trece pe lângă tine o altă familie, ai cărei membri sunt veseli nevoie mare, ca un cârd de găște. Știu clar în ce direcție merg, zâmbesc și cântă de parcă ar fi ieșit direct din filmul *Sunetul muzicii*. Nu le-ai cere indicații de orientare nici mort. Încearcă să-ți imaginezi ce ai simți într-o astfel de situație: neliniște, teamă, confuzie, rușine, enervare sau poate chiar puțină supărare pe nesimțitul de pădurar care ți-a dat acea hartă absolut inutilă. Și bănuiesc că ai vrea să fii singur pe o plajă, sau să dai ture prin Target, sau să te ghemuiești în fundul dulapului, frustrat că te-ai rătăcit cu familia. Poate că te-ai gândi încontinuu că ești incorigibil, că un părinte mai bun nu ar fi comis în veci o asemenea greșeală stupidă, după cum ai văzut la Căpitanul von Trapp, cu echipa lui de excursioniști enervant de fericiți. Într-o astfel de situație, cel mai probabil ai intra în defensivă și ai începe să

strigi la cei din familie. Aproape sigur ți-ar fi foarte greu să-ți păstrezi calmul, să gândești limpede și creativ, să ai încredere în capacitățile tale de a-ți aduce familia acasă în siguranță.

Și e nasol. Din fericire, aceasta este o carte, ceea ce înseamnă că putem să ne întoarcem și să rescriem povestea. Să ne imaginăm că, atunci când a apărut, pădurarul ți-a dat o altă hartă, tot fără trasee sau marcaje. Dar pe care scria:

TE-AI RĂTĂCIT.

E OK. CU TOȚII NE MAI RĂTĂCIM CÂTEODATĂ.
REZISTĂ. O SĂ TE DESCURCI.

P.S.: EȘTI UN PĂRINTE EXTRAORDINAR.

La o primă impresie, această hartă nu pare cu nimic mai bună decât precedentă. Nu îți arată pe unde să mergi ca să ajungi la mașină, dar te îndrumă spre autocompașiune. S-ar putea chiar să nu ai nicio problemă să ceri indicații de la familia fericită de excursioniști. Sau poate ți se limpezesc gândurile în asemenea măsură, încât îți amintești că ai niște șervețele și o pungă de plastic și că-ți poți lăsa copilul să facă caca, măcar grija asta să ți-o iei de pe cap. Poate îți amintești vreun joc pe care-l jucai cu bunicul tău când mai mergeați voi în drumetii, și așa le distragi puțin atenția copiilor până găsești o soluție.

Chiar dacă nu știi cu exactitate ce ai de făcut mai departe, situația per total pare mai ușoară și mai simplu de gestionat. Și dacă te gândești la cât de frecvent ne simțim noi, părinții, rătăciți, vezi că nu e puțin lucru.

Din păcate, nu există vreun paradis al parentingului în care să nu ne rătăcim din când în când. Nu există nicio

variantă a scenariului de creștere a copiilor în care nu facem greșeli sau nu reacționăm prost, unde nu ne pierdem cumpătul sau nu ne simțim oribil. Nu există scenariu în care noi sau copiii noștri să scăpăm de rateuri magistrale, de prietenii distruse, de diagnostice brutale, de pierderea oamenilor dragi și de suferințele vieții în general. Aceasta este vestea rea.

Din fericire pentru noi, toți muritorii, există și vești bune. Oricât de greu este, oricât de pierdut ești, oricât de convins de faptul că ești absolut și complet nepregătit să te lovești de oricare dintre situațiile menționate, ai întotdeauna cu tine acea a doua hartă. Poți să o scoți din buzunar oricând simți că te afli în mijlocul pădurii cu niște copii irascibili și un partener morocănos, fără nici cea mai vagă idee încotro să te îndrepti. Poți să o scoți ori de câte ori ți se pare că ești cel mai de rahat părinte din istoria omenirii. Compasiunea nu îți spune încotro să te îndrepti sau cum să-ți rezolvi problemele, dar te va ajuta să-ți păstrezi calmul, să gândești limpede și creativ și-ți va da încrederea de care ai nevoie ca să faci pasul următor pentru tine și pentru familia ta.

Partea cea mai bună e că nu te costă nimic și este la îndemâna oricărui părinte, oricărui om de pe pământ, indiferent de cultură, comunitate, credințe religioase, structură familială, statut socioeconomic sau orice alt factor. Este o strategie simplă, dar puternică, mai ales pentru aceia dintre noi care se blochează în obiceiul învinuirii și al rușinii. Trebuie să exersezi ca să îți oferi înțelegeră, iertare și acceptare, dar merită cu asupra de măsură.

Uite, am fost și eu într-o mulțime de drumeții nasoale de-a lungul vieții, și știu că o să mai am parte și de altele. Dar faptul că am învățat să pun deoparte harta de rahat și să o iau pe cea a compasiunii m-a ajutat să îmi schimb viața și felul în care îmi cresc copiii.

Autocompasiunea nu este doar o idee bună, ci e o alegere activă

Mulți dintre cei care nu lucrează în domeniul asistenței sociale amestecă în aceeași oală noțiuni precum „compasiune“, „milă“, „empatie“ și „unicorni care trag părțuri cu curcubeie de sclipici“. Un fel de prostioară hippy care sună destul de bine, dar care nu are nicio legătură cu realitatea noastră de zi cu zi, cu facturile umflate, cu socrii morocănoși și cu erupția aia dubioasă de pe brațul copilului, pe care credeai că o ignori și gata, dispare, dar e tot acolo și singurul dermatolog pediatru din localitate e la o oră distanță.

Să nu mă înțelegi greșit; îmi plac și mila, și empatia, și unicornii care trag părțuri cu curcubeie de sclipici, la fel ca oricărei alte femei, dar compasiunea nu se referă doar la ceea ce gândești sau simți în raport cu o situație sau alta. E cu totul altă mâncare de pește (ca să spun așa). Compasiunea este ca un unicorn care apare ori de câte ori treci prin momente grele și îți aduce aminte că nu ești singur, îți ascultă nevoile și îți răspunde cu blândețe.

Unicornul nu îți oferă niciun sfat de parenting, pentru că, ei bine, unicornii nu știu absolut nimic despre copiii oamenilor, dar cumva, simpla lor prezență te face să te simți atât de bine, încât îi ierți pentru tot sclipiciul pe care l-au lăsat în urma lor.

Ideea este că autocompasiunea nu înseamnă doar să *observi* că suferi (deși observarea în sine este ceva atât de important, încât i-am dedicat un capitol întreg), înseamnă și să *reacționezi* la suferință, atât prin felul în care alegi să gândești, cât și prin felul în care te porți cu tine. De fapt, partea cu acțiunea este atât de importantă, încât mi-a trecut rapid prin minte să combin compasiunea și acțiunea într-un singur termen. Compactiune. Dar asta îmi amintește de câteva momente destul de dureroase din vremea în care ficele mele umblau încă în scutece, momente legate de compotul de prune, așa că prefer să mă țin departe de ideea de compactiune. Sper totuși că o să înțelegi ideea chiar și așa.

Cum funcționează cartea de față

Mai întâi, vom explora motivele pentru care ne purtăm atât de rău cu noi înșine, cât de problematic este acest lucru în metoda noastră de parenting și cum anume face autocompasiunea să fie totul mai simplu și mai ușor de gestionat. Apoi vom aprofunda patru tehnici specifice și surprinzător de eficiente de practicare a autocompasiunii – observare, conectare, curiozitate și blândețe –, care vor contracara tendințele de izolare, judecare și dispreț

induse de Sindromul Părintelui de Rahat și te vor ajuta să reacționezi în cel mai empatic și eficient mod posibil, chiar și în situațiile de criză. Vom vorbi despre felul în care le poți include în strategiile tale de parenting și în viața ta, și despre cum vor schimba în bine viața copiilor tăi, atât direct, cât și indirect.

Să începem cu *conectarea*. Unul dintre cele mai perfide aspecte ale Sindromului Părintelui de Rahat este credința că suntem singurii care nu și-au înscris copiii la lecțiile de flaut, care nu știu exact cum să gestioneze un tantrum în public sau care nu estimează când anume este cazul să se îngrijoreze dacă, în clasa întâi fiind, copilul nu știe încă să citească. Credem că suntem singurii care au puseuri de furie și fantazează că fug în lumea largă. Pe lângă faptul că sunt complet absurde, toate aceste gânduri de izolare se perpetuează singure, deoarece cu cât credem că suntem mai singuri, cu atât scade probabilitatea să cerem ajutor atunci când avem mai multă nevoie de el. Dacă învățăm să recunoaștem aceste gânduri și alegem să reacționăm prin conectare – cu momentul prezent, cu umanitatea noastră comună și cu adulții demni de încredere –, dobândim o nouă perspectivă asupra strategiilor noastre de parenting.

Odată ajunși aici, putem să ne manifestăm *curiozitatea* cu privire la experiențele noastre, la ceea ce se întâmplă cu viețile, cu familiile, cu corpurile și mințile noastre, la felul în care gândim, simțim și reacționăm. Cel mai adesea ajungem direct să ne judecăm, iar asta produce irascibilitate, derută și comportamente obsesive

de remediere. Rareori se întâmplă să ne liniștim, să observăm ce se petrece, cât anume depinde de noi și de ce avem realmente nevoie ca să ne descurcăm cât mai bine cu puțință în situația dată. Pe măsură ce vom explora, vom vedea cum curiozitatea este o reacție inerentă la compasiune, care constituie adesea o sursă neprețuită de informații importante.

Orice s-ar întâmpla, putem întotdeauna să ne acordăm *blândețe*. Blândețea poate trece drept ceva foarte simplu de definit, dar este adeseori confundată sau amestecată cu tot felul de probleme legate de disciplină, cu stabilirea limitelor și cu responsabilitatea personală. Să fii blând nu înseamnă neapărat să fii drăguț, și nici nu presupune întotdeauna să îți crezi sau să le crezi altora o stare de bine (deși poate fi un efect secundar binevenit!). Să fii blând înseamnă să nu te învinovățești pentru dislexia copilului tău. Să fii blând înseamnă să renunți la vocea aceea interioară care te admonestează încontinuu pentru că lucrezi în loc să te ocupi de copii sau că te ocupi de copii atunci când ar trebui să lucrezi. Să fii blând înseamnă să sesizezi momentele în care ești complet epuizat și hotărâști să refuzi participarea la voluntariatul la care ai fost convocat, în loc să te învinovățești că nu ai fost mai pe fază. Când înțelegi exact ce înseamnă și ce nu înseamnă să fii blând și cum arată blândețea în viața ta de zi cu zi, îți dezvolți o strategie complet nouă și surprinzător de eficientă, care face parentingul mult mai simplu și mai savuros.

Cei care au citit cartea *Cum să nu-ți pierzi cumpătul. Ghid practic pentru a deveni un părinte (mai) calm* au sesizat probabil câteva similitudini între cele două cărți. În primul rând, felicitări că ți-ai amintit ceva din ceea ce ai citit! În al doilea rând, așa este, autocompasiunea este o foarte bună strategie să nu-ți pierzi cumpătul. Totodată, este și un mod extrem de eficient și de empatic de a reacționa la obstacolele parentingului și ale vieții în general.

Dar stai! Mai este ceva! Faptul că îți cultivi autocompasiunea îi va ajuta și pe copiii tăi în numeroase feluri, fie că le spui, fie că nu le spui ce anume faci. Ori de câte ori reacționezi cu blândețe, conectare și curiozitate la situații dureroase, solicitante sau derutante, nu doar domolești stresul și tensiunea din casă, ci le oferi celor mici și un exemplu de înțelepciune ca să facă față greutăților vieții. În plus, îi poți efectiv învăța aceste strategii pe copiii tăi, după cum vom vedea mai pe larg în Capitolul 8. Însă nu trebuie să te preocupe asta acum. Practicarea compasiunii începe cu tine, așadar, să începem.

CAPITOLUL 1

Se întâmplă un
rahata, iar noi îi
mai punem și moț

Să ne întoarcem la acea drumeție nefastă din capitolul anterior. Cu ajutorul celei de-a doua hărți ai reușit să ajungi înapoi la mașină fără prea mari bătăi de cap. Ești mulțumit de felul în care ai reușit să te aduni și-ți dorești cât mai multe momente în care să îți scoți familia din casă și să o îndepărtezi de ecrane. Așa că organizezi o nouă drumeție. O drumeție perfectă.

Toți cei din familie bombăne și sunt morocănoși, iar tu îi scoți pe ușă și le arăți triumfător un marcaj pe care scrie:

ACESTA ESTE UN TRASEU EXTREM DE SIGUR ȘI DE UȘOR. NIMENI NU S-A LOVIT, NU S-A RĂTĂCIT, NU A FOST NICI MĂCAR UN PIC DEZORIENTAT SAU NEFERICIT PE ACEST TRASEU DE LA APARIȚIA LUI ÎNCOACE. O ZI MINUNATĂ!

Soarele strălucește, cerul e senin și în curând toată lumea e binedispusă. Pfai, ești atât de fericit, că nici măcar nu te sâcăie sporovăiala neconținută a fiicei tale despre cea mai recentă dispută a celor din clasa a treia, petrecută pe terenul de joacă.

Și exact atunci încep să zboare săgețile. Literalmente săgeți, săgeți adevărate. Apar din senin și, până să apuci să te dezmeticești, una dintre ele te lovește în coaste. AU. Porcăriile astea chiar înțepă rău.

Apoi te sperii. Evident, cine naiba nu s-ar speria dacă ar fi lovit de un rahat de săgeată în timpul unei drumeții, pe un traseu care se presupune că e cel mai al naibii de sigur din toată istoria traseelor? Nu e ca și cum ți-ai scos familia la o plimbare într-un poligon de tragere cu arcul, ce naiba. Așa că intri în panică, inima îți bate nebunește și nu poți să respiri, iar toate astea nu doar din cauza săgeții din coaste. Asta nu trebuia să se întâmple. Cu ce ai greșit? Și cum naiba ești tu singurul părinte din lume care nu e capabil să meargă măcar într-o drumeție reușită cu copiii?

Iată-te, așadar, pe marginea potecii, ghemuit de durere și punându-ți la îndoială judecata, în timp ce partenerul tău îi dă înainte despre cum nu s-a întâmplat niciodată să fie nimerit careva de o săgeată la o partidă de minigolf, fiul tău începe să turuie despre săgețile alea nemaipomenite pe care le-a făcut odată în Minecraft, iar fica ta te întreabă dacă faceți cumva o simulare de gestionare a situațiilor în care apare un intrus, cum au făcut ei la școală, fapt care te sperie în ultimul hal. Încă ai săgeata naibii înfiptă în coaste, te doare îngrozitor și te întrebi dacă ar trebui să o scoți sau e ca într-una dintre situațiile pe care le vezi numai la televizor, în care e mai bine să o lași acolo, ca să nu începi să împrști cu sânge peste tot. Și nici nu știi dacă e indicat sau nu să cauți așa ceva pe Google.

Tocmai când te pregătești să scoți telefonul, apare un paramedic pe potecă. URA! Ai scăpat! Paramedicul scoate imediat săgeata, dar în loc să-ți bandajeze rana, caută în rucsac și scoate de acolo altă săgeată pe care ți-o înfinge direct în rana deschisă. Ce. Dracu'.

Această povestioară ridicolă este o metaforă pentru parenting

Evident, această povestioară ridicolă este o metaforă. (Dacă din întâmplare seamănă cu experiențele tale de drumeție, îmi permiți să îți sugerez discret să rămâi la minigolf?) Așadar, să vedem ce e cu ea.

În primul rând, marcajul de la începutul traseului spune că nu se va întâmpla absolut nimic rău. Există un motiv foarte întemeiat pentru care nu o să vezi nicăieri semne care să-ți garanteze o experiență perfectă. Nu sunt adevărate. Niciodată. Ba mai mult, creează niște așteptări nerealiste, irealizabile, care ne lasă un gust cumplit de amar când, inevitabil, nu se împlinesc. Cu toate acestea, încă dinainte să ne treacă măcar prin cap să rămânem însărcinate, suntem bombardate de mesaje mai subtile sau mai dintr-o bucată despre cum parentingul este intuitiv, vesel, special și minunat. Ni se transmite ideea că fericirea nu este doar scopul, ci de-a dreptul norma. Așa sunt viețile tuturor, așa poate și chiar trebuie să fie și a noastră. Iar dacă nu este, înseamnă că e ceva în neregulă cu noi sau cu copiii noștri, și e de datoria noastră să ne străduim mai mult ca părinți, să găsim specialistul potrivit sau ce o fi.

Apoi, desigur, rămâne săgeata. Acea primă săgeată, care a apărut din senin. Mi-ar plăcea ca ideea cu săgeata să fi fost a mea, dar adevărul este că a fost a lui Buddha (care se prea poate să fi avut un fiu, ceea ce ne face să ne identificăm cu povestea lui despre cum a fugit de

acasă doar ca să stea singur sub un copac preț de șapte săptămâni). În orice caz, Buddha a vorbit despre săgeți pentru că, ei bine, nu fuseseră inventate încă pistoalele, show-urile de televiziune, seturile de tobe electronice pentru copii și toate celelalte lucruri care ne produc suferință și creează haos în viețile noastre. Nu detaliile sunt importante; ideea este că acea primă săgeată, apărută din senin, reprezintă haosul inevitabil, confuzia cronică, dezordinea și imprevizibilitatea care se abat asupra vieților noastre adesea când ne așteptăm mai puțin. Sunt situații precum: brațe fracturate, părinți bolnavi, planuri care se anulează, frigider stricate, butelii de gaz goale, copii care au puseuri de febră în zilele în care trebuie neapărat să fim la serviciu, mesaje problematice pe care nici măcar nu ar fi trebuit să le trimitem vreodată, facturi neașteptate pe care nu le putem achita, probleme de bullying la școală și o nenorocită de pandemie.

Și exact ca o săgeată care ne lovește, haosul doare. Ori că îți face doar o zgârietură, ori că îți se înfinge de-a dreptul în coaste, doare. Și atunci reacționezi la durere, căci cine n-ar reacționa? Dacă nu cumva ești Bruce Willis în *Greu de ucis*, atunci cu siguranță îți pierzi cumpătul într-un fel sau altul când ai o durere fizică sau emoțională. Așa fac oamenii, pur și simplu. Iar rănilor nu doar dor; îți solicită atenția, te secătuiesc de energie și de resurse și îți lasă cicatrici urâte.

Fie că ești responsabil de propriul haos, fie că se iscă din senin, îți complică viața și te lasă pradă tristeții, furiei, derutei și anxietății. În plus, te simți și mai rău pentru

**Când îți pui bețe-n roate, nu te ajuți
nici pe tine, și categoric nici pe copiii tăi.
E timpul să afli cum să te oprești!**

Dan Harris



Deopotrivă amuzantă și plină de sfaturi valoroase, cartea Carlei Naumburg te învață arta autocompasiunii – o misiune aproape la fel de curajoasă ca aceea de a fi părinte. Experiența ei de viață și cea profesională fac din *Nu ești un părinte de r*hat* un ghid neconvențional pentru părinții de pretutindeni. Vei găsi aici soluții pentru toate acele situații în care te-ai subestimat sau ți-ai pierdut cumpătul și ai uitat că un părinte fericit și calm va avea întotdeauna un copil pe măsură.

Dacă ai reacționat exagerat, ai vrut să te ascunzi de propriul copil într-un dulap sau nu ai ținut pasul cu restul părinților din jurul tău nu înseamnă că ești de r*hat. Odată ce conștientizezi că un părinte bun nu este automat perfect, drumul spre autocompasiune va fi din ce în ce mai scurt. Acordă-ți șansa să observi, să te conectezi la lucrurile care îți aduc bucurie, să rămâi curios și să practici blândețea, iar astfel vei deveni părintele încrezător de care are nevoie orice copil.



familia

curteaveche.ro

ISBN 978-606-44-1780-0



9 786064 417800