



Autorul le este recunoscător pentru raportul adus, lui Tony și Robin Berryman pentru redactarea inițială a stenogramelor.

© 2010, Lee Lozowick
HOHM PRESS, Prescott, Arizona, www.hohmpress.com

© 2012 Creșterea conștientă a copiilor/Lee Lozowick, București: Good Company, 2012
Titlul original: *Conscious Parenting*

ISBN 978-973-0-13036-2

Traducere din limba engleză: *Irina Margareta Nistor*

Designul copertei: *Carmen Lucaci*

Designul cărții și punerea în pagină: *Lucian Curteanu, Șerban Popină*

Toate drepturile rezervate. Această carte nu poate fi reprodusă sub nicio formă, fără acordul scris al editorului, excepție făcând citatele folosite în recenzii.



Good Company
București, România
www.goodcompany.ro

Lee Lozowick

*Creșterea conștientă
a copiilor*

Traducere din limba engleză:

Irina Margareta Nistor



*Pentru mama și tatăl meu, Adele și Louis Lozowick
care m-au crescut cu dragoste și credință*

*și pentru Yogi Ramsuratkumar, Maestrul meu spiritual
care m-a format tot cu Dragoste și Credință.*

Prefață la ediția în limba română

CÂTEODATĂ îți cade în mână o carte care te transformă. La început te contrariază dar citești mai departe pentru că simți un adevăr în acele rânduri dincolo de rezistența și opinia ta personală despre ele. Pe la mijloc deja nu o mai poți lăsa din mână, simți că adevărul deslușit în carte este dincolo de ceea ce ai auzit până atunci și te minunezi cum cineva a putut articula acest lucru într-o manieră atât de clară și de directă. Spre sfârșit îți dai seama că după ce vei termina acea carte nu vei mai putea privi lucrurile din viața ta ca înainte. După ce ai dat și ultima pagină, știi că o transformare a avut loc în tine. „Creșterea conștientă a copiilor” este o astfel de carte. După ce vei termina de citit această carte, paradigma din care privești și înțelegi ce înseamnă a fi părinte, educator sau locuitor al unei lumi în care copiii din jurul tău sunt ceea ce generația ta a dăruit umanității, se va transforma spre un alt grad de conștientizare.

Mesajul acestei cărți este exprimat pe alocuri radical și lasă foarte puțin loc de compromisuri sau de jumătăți de măsură în ceea ce privește atitudinea de care avem nevoie pentru a putea fi cu adevărat părinți și educatori conștienți. Cartea este la fel de valoroasă pentru noi ca adulți pentru că putem înțelege factorii din trecutul nostru care ne influențează în prezent modul de a fi și de a ne comporta, atât ca părinți dar și ca ființe umane mai mult sau mai puțin împlinite.

Bazându-se pe convingerea că „nu poți oferi copilului tău ceea ce tu însuți nu ai”, autorul Lee Lozowick îndeamnă părinții să-și reamintească de responsabilitatea lor de a oferi un model de valori pozitive în viață și să aibă curajul să recunoască că obiceiurile inconștiente și dorința lor de confort, de putere sau delăsarea lor, prejudiciază sănătatea copiilor lor și dezvoltarea, siguranța și fericirea acestora. Părinții și educatorii sunt invitați să-și examineze zonele inconștiente ale vieții lor, arătând cum acestea pot pune în pericol starea de bine a copilului, și subliniind cu tărie

că în anii de creștere ai copilului, concentrarea asupra dezvoltării lui trebuie să devină o parte importantă a practicii spirituale a adultului.

„Creșterea conștientă a copiilor” este o carte intensă care îți schimbă viața, dedicată părinților și educatorilor care doresc să ofere o educație conștientă și adevărată copiilor lor și celor ce caută să aducă mai multă prezență, bunătate, generozitate, sinceritate și compasiune în procesul de creștere a copiilor. Lozowick combină sfaturile înțelepte și practice cu o rugămintă fierbinte către părinți și societate pentru a se trezi și a înțelege responsabilitățile lor ca modele de viață pentru copii. El vorbește despre cum ne putem reeduca noi înșine în mod conștient pentru a putea fi la rândul nostru părinți mai capabili care nu perpetuează tarele educaționale preluate de la generațiile anterioare. Provocatoare în multe locuri, cartea critică multe exagerări și mituri „New Age” despre educația conștientă a copiilor, păstrând însă mereu contextul spiritual ca fiind fundamental pentru toate aspectele educației conștiente a copiilor.

După ce am citit această carte ne-am simțit ca și cum am fost „inițiați” în ceea ce este cu adevărat o educație conștientă. Apoi ne-am dorit să o vedem publicată și în România. Credem că această carte este o contribuție importantă în peisajul editorial românesc despre educația parentală. Ne-am străduit să producem o carte de valoare pentru părinții și educatorii responsabili din România. Publicarea acestei cărți este rodul pasiunii și dragostei pentru oameni a unui grup de prieteni. Cartea nu ar fi apărut fără sprijinul necondiționat acordat de: Carmen Lucaci – creatoarea copertei, Lucian Curteanu și Șerban Popină – tehnoredactori, Claudia Damoc, Vlad Doroican, Simona Săsărman, Grigorela Dimitriu, Radu Dorobanț – redactorii cărții și a altor oameni inimoși, dedicați acestei viziuni.

Această carte este debutul editorial al editurii Good Company. Am tipărit un număr limitat de exemplare pentru a vedea care este reacția și părerea cititorilor români. În funcție de reacțiile și părerile voastre, vom decide viitorul editorial al acestei cărți. Așteptăm cu mare interes părerile și impresiile voastre despre carte pe site-ul nostru: www.goodcompany.ro.

Editorii Good Company,
Iulie 2012

Cuprins

	Prefață la ediția în limba română	5
	Prefață	9
Capitolul 1	Contextul creșterii conștiente a copilului	11
Capitolul 2	Începuturi faste: Conceperea conștientă, sarcina, nașterea și alăptarea	21
Capitolul 3	Destul și niciodată destul: Despre iubire, afecțiune și atenție	47
Capitolul 4	Impresii despre inocență	77
Capitolul 5	Exact ca noi: Modele reprezentative	113
Capitolul 6	Stabilirea limitelor: Provocarea de a stabili limite cu responsabilitate	138
Capitolul 7	Nici o scuză!: În privința maltratării copilului	169
Capitolul 8	A spune adevărul: Limbaj și sinceritate	187
Capitolul 9	Educația pentru viață: Conceptul continuității ca bază pentru educație și școlarizare la domiciliu	211
Capitolul 10	Joaca copilului: Emoții, managementul energiei și conflictele fizice	236
Capitolul 11	Trup și suflet: Hrană, sănătate, sex și Dumnezeu	252
Capitolul 12	Viziune radicală pentru secolul XXI	278
Capitolul 13	Sanctuarul și spațiul de care au nevoie adolescenții noștri	287
Capitolul 14	Practică spirituală pentru părinți	299
	Recomandări bibliografice	316

Prefață

JN LINII MARI, unele lucruri fundamentale despre educarea copilului sunt strâns legate de conceptul esențial al continuității (vezi cartea *Conceptul continuității/The continuum Concept* de Jean Liedloff), de a crea o legătura strânsă cu copiii noștri printr-o conștientizare absolută a „bunătății înnăscute” a acestora (vezi scrierile lui Chögyam Trungpa Rinpoche), de acordarea unei atenții totale copiilor, atâta vreme cât ei își doresc să li se dea atenție, de înțelegerea faptului că un copil crescut în mod sănătos nu se va simți dependent sau în nesiguranță și va putea ieși din coconul parental de îndată ce va căpăta mobilitatea necesară. Educarea conștientă a copilului este mai ales legată de asigurarea unui mediu de dezvoltare lipsit de orice formă de abuz fizic sau psihic, lipsit de neglijare, de afecțiuni exagerată sau de acte de sadism, lipsit de inducerea sentimentului de rușine la nivel verbal, emoțional sau de alt tip, lipsit de violență sau acte de cruzime. Cu alte cuvinte, dincolo de stresul firesc al bolilor, al perioadei de creștere, al adaptării sociale, al nevoilor creatoare și al crizelor ori al altor solicitări interioare sau spirituale care se ivesc spontan la copil în perioada de dezvoltare, mediul în care se face educația trebuie să fie complet lipsit de stres în privința poziției dominante a adultului sau a vreunei forme de manipulare conștiente sau inconștiente. Ideea este că orice copil trebuie să crească știind tacit și organic, mai presus de orice îndoială sau confuzie, că este iubit necondiționat așa cum este, fără a i se cere să se comporte într-un anumit fel, să aibă nu știu ce realizări sau să joace teatru.

Firește că este de la sine înțeles că pentru copleșitoarea majoritate a bărbaților și femeilor din zilele noastre, n-a fost să fie așa. Noi, generația noastră și câteva de dinaintea noastră (poate chiar o mulțime dinaintea noastră) nu ne simțim atât de iubiți. Ne simțim, tacit și organic, ne-iubiți, ne-apreciați, ne-împliniți, ne-mulțumiți, goi pe dinăuntru și lipsiți de valoare. Am fost crescuți spre a considera iubirea drept un bun disponibil

doar la un anumit preț de genul „dacă suntem copii cuminți”, „dacă nu facem gălăgie”, „dacă nu suntem niște genii”, preț care pentru marea majoritatea era atât de ridicat, că ne era imposibil „să-l plătim”. De aceea iubirea, era «lucrul» care nu ne era oferit pentru că nu eram în stare să satisfacem nesfârșitele cerințe ale comunității noastre de adulți lipsiți de iubire, această comunitate reprezentând-o părinții, familia lărgită, profesorii, bonele, ba chiar și necunoscuții de la băcănie, cărora părinții noștri erau foarte dispuși să le povestească despre eșecurile noastre (sau ceea ce li se părea lor a fi eșecuri) ignorând complet prezența noastră și rușinea pe care o resimțeam.

Prin urmare, cei interesați de o educare conștientă a copilului încearcă să crească copii radical diferit pentru a crea o cultură a frumuseții, bucuriei, încântării, iubirii, blândeții, amabilității și compasiunii care toate duc la o profundă încredere în sine, la o fericire firească și la o dorință manifestă de a intra în viață și de a-i trăi experiențele cu interes și iscusință.

Lee Lozowick
17 Noiembrie 1993

Capitolul 1

Contextul creșterii conștiente a copilului

RĂSPUNDEREA pe care o simți când te afli în prezența copiilor, fie în calitate de profesor sau părinte, fie pur și simplu ca prieten sau partener, este practic răspunderea pe care ți-o asumi față de viitorul omenirii. Modelele pe care le oferim copiilor, felul cum îi tratăm și cum îi educăm ca părinți e mai mult decât *important*, este absolut *vital* pentru sănătatea lor mentală, emoțională și fizică, pentru binele lor și al planetei înseși (și chiar și mai departe, pe măsură ce se dezvoltă tehnologia călătoriilor spațiale și al explorărilor extraterestre).

Copiii cresc și devin adulți pe de-a-ntregul numai trăind alături de adulți maturi, nu prin introducerea forțată a unor principii morale în căpșoarele lor de către niște inconștienți ipocriți care teoretic le vor binele. Copiii sunt ca niște bureți, ei pot și chiar absorb tot ceea ce văd, aud și simt, nu doar din comportamentul principalelor modele inițiale de viață, ci și de la cunoștințele întâmplătoare. Ceea ce ei absorb va influența felul în care se vor dezvolta, ceea ce la rândul său va avea efecte asupra lumii în general, efecte pe care nici măcar nu ni le putem imagina. Relația cuiva în raport cu copiii are un impact pe mai multe nivele subtile ale existenței. Creșterea conștientă a copiilor este prin urmare nu numai legată de binele unui individ, ci mai de grabă de prezentul și viitorul bunăstării întregii societăți.

Ceea ce ei sunt

Să ai copii este firesc, e o parte a procesului permanent al vieții. Pe lângă faptul că dăm viață organic unor copii (lucru de care este în stare orice animal), noi le furnizăm, într-o oarecare măsură, educația prin care ei vor deveni fie niște adulți sănătoși și maturi, fie niște adulți incompleți din punct de vedere psihologic, emoțional ori chiar fizic. Dincolo de sentimentalismul evident care intervine atunci când urmărim inocența, frumusețea, prospețimea și spontaneitatea unui copil (ceea ce adesea, din păcate, este principala motivație pentru unii de a avea copii) trebuie luate în calcul și răspunderea și integritatea necesare acțiunilor și alegerilor noastre cu privire la copii.

Majoritatea copiilor se nasc mai mult sau mai puțin egali, dar se dovedesc a fi foarte diferiți ca adulți din pricina condiționării sau educației oferite de adulții din viața lor, precum și din cauza mediului general în care trăiesc. De aceea, noi (nu doar părinții, ci toți adulții) avem o enormă responsabilitate să le oferim copiilor niște puncte de reper care să le permită să crească pentru a fi *ceea ce sunt*, și să nu fie afectați negativ de propriile noastre proiecții, așteptări sau solicitări indirecte adresate lor. De exemplu, există bărbați și femei care nu se pot bucura de o relație sexuală fără a avea fantezii pline de cruzime și violență sau direct raportate la ultimul film porno pe care l-au văzut. Oamenii ajunși să fie așa, incapabili de a fi iubitori și intimi în mod natural, din cauza educației pe care au primit-o și nu pentru că s-ar fi născut cu un asemenea handicap. Una dintre caracteristicile oricărui adult matur este capacitatea sa de a fi responsabil față de ceea ce este în mod obiectiv adevărat sau necesar și să aducă integritate (prin fapte!) la cunoașterea de care dispune. Majoritatea adulților au o retorică rezonabilă și corectă, dar nu sunt întotdeauna capabili să acționeze în conformitate cu această gândire și claritate. Trebuie să și acționăm, altfel cuvintele nu ne vor fi luate în serios. În locul „băiețelului care a strigat lupul”, îl avem pe părintele în toată firea care a strigat răbdare și toleranță, deși n-a dat dovadă de asta nici un strop.

Uneori părinții suprapun propriile așteptări nerealiste sau contorsionate asupra copiilor, ignorând total evoluția firească și procesul de creștere al copilului. Ei vor ca și copilul să nutrească pasiunile pe care ei nu le-au avut sau vor să reușească ceea ce ei n-au reușit. De exemplu,

când copilașul ei nu avea decât 6 luni, o mămică i-a cumpărat un pian cât toate zilele, pe care l-a instalat în sufragerie. Acesta este un exemplu de neîmplinire a *mamei* pe care și-a impus-o asupra copilului sub aparența unui dar: „Ai har, ai talent, ești un geniu, asta pentru tine o fac” și așa mai departe. Fetița respectivă s-a făcut mare și a ajuns o pianistă de renume, dar ea nu a ales acest drum. În cele din urmă, a decis să-și schimbe stilul de viață pentru a fi fericită ea însăși, și nu pentru a-și face mama fericită.

Cu toții am cunoscut diverse persoane extrem de talentate sau de mare succes la nivel mondial, dar care sunt niște ființe total artificiale, lipsite de esență interioară sau mutilate în privința capacității de a simți ceva, de a se implica într-o relație sentimentală sau pur și simplu de a se bucura de reușitele lor sau de viață. Acesta este întotdeauna rezultatul unei formări prin forță a unor calități care nu existau natural de la bun început. Acest tip de constrângeri indiferent de momentul din viața copilului, pot fi foarte dăunătoare, iar atunci când copiii sunt extrem de mici ei pot fi atrași într-un tipar neurotic și rigid, aproape imposibil de schimbat ulterior. Când părinții își încarcă astfel copilul cu așteptări împovărătoare încă înainte ca acesta să facă un anisor, el nu numai că va fi *afectat* de aceste așteptări, ci chiar va și funcționa în *conformitate* cu aceste așteptări. Până la un an nu există o separare la nivelul acestor lucruri. Astfel, acest tip de programare poate fi devastatoare prin modul în care se manifestă în viața ulterioară.

Vreau neapărat să subliniez cât se poate de serios că adulții trebuie să devină niște părinți conștienți, adică să fie educați ei înșiși cum să-și educe copiii. Adesea, habar nu avem de efectul unor lucruri spuse de părinții noștri care ne-au pecetluit relația cu viața. Referitor la boală, de exemplu, câteva cuvinte nepotrivite ce ne-au fost spuse în prima copilărie ne-au convins că *trebuie* să ne îmbolnăvim periodic, sau că suntem predispuși la anumite slăbiciuni trupesti. În realitate, se prea poate să fie doar rezultatul așteptărilor și condiționărilor greșite la un nivel profund al inconștientului. Astfel, și nu numai, adulții în mod inconștient își pun copiii în pericol. Chiar dacă o persoană are puterea necesară de a le acorda copiilor atenția cerută, dacă *ființa* acestei persoane este plină de negare, sadism, egoism exacerbant și intoleranță, aceasta constituie în sine o circumstanță primejdioasă pentru dezvoltarea sănătoasă a copilului.

Așa cum spuneam, copiii asigură viitorul omenirii. Nu doar că omenirea *trebuie* să supraviețuiască, ci dacă o va face ar fi bine să se întâmple în mod util, pozitiv și într-o formă optimă. Ca să supraviețuiască cu astfel de valori, ceea ce înseamnă să supraviețuim și *noi*, cu posibilitățile personale și cu un potențial optimizat, copiii noștri trebuie educați mai eficient pentru a le permite această dezvoltare la nivelul unei exprimări firești.

Ideea în sine de creștere conștientă a copiilor presupune asumarea unei răspunderi în relațiile noastre cu copiii și *față de viața în sine*. Ceea ce ne transmit copiii nouă sunt principii cu mult mai presus decât doar nivelul personal. Dacă ne uităm cu adevărat și cu claritate la copii, vom vedea în ei viitorul rasei umane și nu viitorul „unui” copil. Creșterea și educarea copiilor ar trebui să fie vitale pentru noi nu doar pentru că suntem mame, tați sau profesori, ci pentru că noi, ca ființe umane creem o relație cu lumea întreagă, care poate fi eficientă sau ineficientă. Putem să vindecăm și să fim optimiști sau să distrugem, să îmbolnăvim și să fim pesimiști. Un bărbat sau o femeie pe care nu-i preocupă o educație pozitivă a copiilor sau care nu conștientizează suferința copilului abuzat, probabil că au probleme personale grave și sunt incapabili de a se bucura de frumusețe și de a avea sentimente profunde în propria lor viață.

A face ceea ce se cuvine

Ați privit vreodată un copil mic în ochi (când era încă suficient de mic încât inocența sa să nu fi fost încă grav afectată) și v-ați dat oare seama că el vă privește la rândul său acordându-vă o încredere absolută? Cine a văzut asta și nu s-a speriat, nu poate deveni un părinte conștient și competent. Punct. Responsabilitatea unei asemenea încrederi este o perspectivă înspăimântătoare, pentru că părintelui i se rezervă rolul similar unui Zeu infailibil. În cazul în care sugarul este agresat fizic, este plesnit sau bătut, copilul nu dă vina pe părinte tocmai pentru că îi acordă o încredere fără margini. Copilul va suferi, se va speria și va trece printr-o stare de confuzie, dar va continua să iubească. Cum era zicala aceea străveche? „Puterea corupe”? Ei bine, iubirea copilului și încrederea lui totală impregnează părinții sau adulții cu o *reală* putere. Un părinte cu adevărat competent nu se va lăsa corupt, dar unul cu slăbiciuni, nesigur sau violent

e foarte posibil (și aproape întotdeauna chiar așa se întâmplă) să profite de această putere abuzându-și sub o formă sau alta copilul. Gândiți-vă în mod cinstit la relațiile voastre ca adulți. Se profită vreodată de încredere? De vreme ce facem asta în relațiile cu adulții, mai mult ca sigur că vom profita și vom trage foloase inclusiv în relația cu copiii, a căror capacitate de a ne prinde sau de a ne plăti cu aceeași monedă un asemenea abuz este aproape neînsemnată.

Ne simțim înălțător privind inocența și frumusețea copiilor, vrăjiți de esența candorii lor. „Minune” ar putea fi un alt cuvânt potrivit aici. Te minunezi să constăți miracolul inocenței și al omenescului pur. De fapt, copiii nu pot fi descriși atunci când sunt încă predominant liberi. Nu putem zice: „copiii sunt minunați” sau „doamne, ce impecabili sunt copiii” pentru că n-ai putea să redai exact cum stau lucrurile. Nimic nu poate descrie în cuvinte atâta inocență. Pe de altă parte, până și cei mai grozavi copii, uneori, ne pot face să ne simțim frustrați, ne pot enerva, ne pot înnebuni și ne pot deranja pentru că prin comportamentul lor ne depășesc capacitatea de toleranță. Nu ei sunt însă problema, ci noi. Sigur că dacă i-am crescut într-un mediu care presupune diverse forme de abuz sau neglijență comportamentul lor poate deveni unul problematic sau „antisocial”, dar în continuare noi suntem cauza și nu ei. Ei ne pot produce durere, distragere a atenției, furie și așa mai departe, pe întreg parcursul creșterii și dezvoltării lor. Nu există o pregătire în privința meseriei de părinte în fază „primară”; ea ne tulbură și ne transformă profund scoțând la iveală elemente adânc înrădăcinate în noi. Dacă avem ceva ascuns în noi, bine îngropat, când devenim părinți acestea vor ieși la iveală.

Să te ții de un drum prin care să conștientizezi întru totul ce înseamnă să crești și să educi un copil, poate fi extrem de dificil mai ales când încerci asta de unul singur, ca părinte unic. Să descoperi și să fii alături de alții cu valori similare, în educarea copilului poate deveni o resursă neprețuită. Pentru că tendința de a ne proiecta nevoile și dorințele asupra copilului este una firească (cu toții o facem), am putea să beneficiem de faptul că în mod regulat să ni se atragă atenția sau să primim sfaturi din exteriorul legăturii noastre cu copilul, tocmai spre a evita să ne modelăm copiii în funcție de dorințele sau nevoile noastre neurotice.

Vor apărea adesea în noi înșine reacții surprinzătoare atunci când vom încerca să ne creștem copiii pe baza unor valori conștiente și obiective.

S-ar putea să le permitem copiilor să spună și să facă niște lucruri pe care noi nu le-am fi îndrăznit când aveam aceeași vârstă; chiar și lucruri pentru care am fi fost aspru pedepsiți. Cum aceste vechi obiceiuri și lecții de altădată persistă în noi, s-ar putea să apară dorința stringentă de a proceda similar în cazul copiilor noștri, asemeni părinților noștri. Când copiii ne tratează nerescușit și ne întorc vorba, s-ar putea să ne dorim să îi pocnim, să le închidem gura numai pentru că așa s-a procedat cu noi când eram mici. S-ar putea chiar să invidiem libertatea de care se bucură copiii noștri, chiar dacă noi suntem cei care le-am permis-o!

Să ajungem să fim în stare să ne lăsăm copiii să ne dea replica și să abordăm totul cu sensibilitate, fără a reacționa exagerat (și totodată fără a le permite să ni se urce în cap și să profite de situație) este o misiune extrem de creativă. Pentru asta trebuie să fim realmente maturi și să știm *cine suntem!* Atunci n-o să mai avem o problemă când copiii spun niște lucruri așa cum o fac ei uneori și o să fim în stare să tratăm lucrurile cât se poate de corect. Sigur că va fi cu totul altfel decât am fost noi crescuți, dar tocmai asta e ideea. Un părinte a rezumat foarte bine povestea asta:

Din studiile sale de psihoterapeut, Alice Miller susține că rănilor din copilărie sunt îngropate și uitate în inconștientul nostru până când avem propriii noștri copii. De fapt, chiar dacă experiența copilăriei noastre ne afectează profund alegerile ca adulți, dinamica și relațiile, aceste efecte pot rămâne invizibile pentru noi până când nu avem propriii copii. Atunci ne putem trezi acționând inexplicabil față de copiii noștri, în conformitate cu tiparele care ne-au fost imprimate.



Din punctul meu de vedere, există o singură cale de a reacționa în cazul copiilor astfel încât să fie drept și fix pe fază, pe care nu o pot descrie ca fiind o cale conservatoare sau una liberală. Noi suntem pe „on” (deschis) sau „off” (închis) în ceea ce privește rezonanța cu ceea ce este obiectiv, în sensul de corect sau optim, pentru o educație sănătoasă a copilului. Fiecare situație în parte are un răspuns intrinsec specific obiectiv, iar educarea conștientă se referă tocmai la modul în care rezonăm în raport cu ceea ce este obiectiv. Firește că există un grad de toleranță aici, de

îngăduință. Niciunul dintre noi, inclusiv eu, nu suntem părinți perfecți; prin urmare există un fel de abateri în funcție de personalități, situații diferite, moment ideal și așa mai departe. În cadrul acestui grad de toleranță nu este vorba de a alege între a fi în acea situație conservator sau liberal, ci trebuie să ne rezumăm la ceea ce este bine să facem, adică să impunem disciplina atunci când e necesar, sau să fim blânzi și flexibili atunci când se cere o asemenea reacție. Nu vorbesc de subiectivitate aici. Scopul acestei cărți este tocmai creșterea capacității noastre de a fi prezenți la acest principiu în toate aspectele legate de creșterea copilului.

„Un copilăș le va arăta drumul”

Una dintre valorile impersonale adusă în viața noastră de apariția unui copil este să ne arate cât de «incompleți» suntem. Copiii ne înduioșează într-atât încât cu mare mâhnire ne dăm seama de problemele acestei lumi raportându-ne la ceea ce înseamnă ele pentru copii (cum războaiele, lăcomia, cruzimea, torturile și atrocitățile criminale îi afectează pe ei) toate acestea dându-ne un imbold să investigăm, să cercetăm atent ce-ar însemna ca noi să fim compleți și conștienți. Când cineva simte cu adevărat natura suferinței umane și privește spre un copil nevinovat care nu cunoaște nimic despre aceste realități (copiii doar se joacă, plâng, mănâncă și râd), acel om începe să se gândească la cât de grav ar fi ca respectivul copil să-și piardă inocența. Dacă nici asta nu e un ghimpe suficient de mare care să-l motiveze să iasă din ascunzătoarea sa și să devină conștient (să se maturizeze în viața sa spirituală și temporală), atunci nimic n-o să-l motiveze vreodată. Câtă vreme copilul își păstrează o oarecare inocență, orice manifestare a acestei inocențe trebuie să ne reamintească în fiecare clipă despre ce avem de făcut.

Nu-i vorba aici că ei, copiii, devin dascăli noștri pentru că sunt înțelepți, puri, și își amintesc viețile trecute sau își văd aura și alte prostii. (Pe de altă parte, nu trebuie să căutăm să devenim niște „canale subtile de percepție” întrucât ei, copiii noștri, le vorbesc îngerilor oricum și prin urmare ne vor da răspunsuri directe.) Copiii trezesc în noi compasiunea față de cei care suferă, față de atâta suferință inutilă din pricina rigidității, a neconștientizării și a negării. Această suferință e mai ușor de sesizat

când copiii sunt în jur datorită dihotomiei între acest tip de suferință și vulnerabilitatea copilului, inocența sa pură, dorința sa de fericire, dorința sa de a-i vedea pe alții fericiți și sănătoși în egală măsură.

Orice adult cu adevărat sensibil își dă seama că în mod firesc și fără a face vreun efort, copiii ne ajută să fim cât mai prezenți adică, să existăm acum și aici. Ei ne țin atenția trează, cu condiția să le dăm voie, copiii nu ne dau voie să zburăm cu mintea undeva în nori. Încurajându-i să fie pe picioarele lor pe măsură ce cresc, nu este corect să le cerem să continue acest fel de relație și să ne păstreze atenția trează sub aceeași formă. Altfel, vom sfârși prin a le adormi creativitatea și vom deveni niște părinți posesivi.

Un alt tip de comunicare profundă, aproape tragică, pe care o primim de la copii ne dezvăluie cât de fragilă este viața. Vreau să spun că și noi suntem la fel de ușor de rănit în sentimentele noastre precum copiii, doar că noi nu ne exprimăm așa ușor ca ei și ne comportăm ca și cum nimic nu ne-ar atinge; de aceea pe lângă toate celelalte care se adaugă dezintegrării noastre, cum ar fi confuzia psihologică și emoțională, frustrarea și copleșirea, noi putem sfârși pe la 50 de ani cu un infarct, un atac cerebral sau vreo altă boală care ne șubrezește și care este rezultatul disimulării sentimentelor și negarea a ceea ce contează de fapt pentru noi.

Dragostea e suficientă/Dragostea nu e suficientă

În afară de disciplina potrivită sau de stabilirea unor granițe corecte, care reprezintă *cheia* reușitei cu copiii, iubirea trebuie să stea la baza relației noastre cu ei. Nici n-are rost să ne mai gândim la o disciplină corectă sau „dreaptă” în cazul în care iubirea nu este contextul în care se impune această disciplină. Fără contextul iubirii o să sfârșim într-un fel sau altul, dăunând copiilor noștri, dacă nu fizic sau emoțional în mod sigur psihologic.

Dacă iubirea este temelia sau grădina în care încolțește relația noastră cu copiii, într-un fel sau altul vom reuși să depășim și momentele dificile, pentru că întotdeauna vom avea parte și de ciocniri. La urma urmelor, copiii noștri seamănă cu noi, dar în același timp sunt indivizi de sine stătători fiecare cu destinul propriu, cu o anumită personalitate, cu niște

tendințe înnăscute, rezonând la diverse lucruri și așa mai departe. Atunci când ridicăm tonul la ei, când ne înfuriem pe ei, când ne ieșim din fire sau ne pierdem răbdarea, iubirea este întotdeauna cea care face ca lucrurile să-și găsească o rezolvare. Iubirea însă, nu este ceva care apare din când în când sau o reacție la stimuli. Ea trebuie să fie constantă și tacită și nu orice adult e dispus să recunoască faptul că iubirea atrage după sine niște responsabilități de proporții incomensurabile.

Dacă iubirea este reacția noastră inițială față de copil și suntem dispuși să fim responsabili de acest lucru, ea ne va ajuta să ieșim din situațiile cele mai confuze, mai frustrante și mai depresive prin care din când în când mai trecem. Indiferent cât de enervanți pot deveni copiii, uneori în perioade de creștere până când ajung în faza de independență și de personalitate de sine stătătoare, dacă îi iubim profund, statornic și cu mare tandrețe, putem suporta (și chiar merita) certurile, chinurile și neînțelegerile.

Dacă nu îi iubim, ci doar le suportăm prezența în viața noastră, rămânem cu ei pe cap și n-avem nici o ieșire o bună bucată de timp; adesea ne stricăm liniștea sufletească reciproc și blocăm practic iubirea care ar putea lua amploare sau ar putea înflori. Desigur, ca adulți suntem mult mai eficienți în a reduce felul de a fi al copilului și vioiciunea în primii trei-patru ani de viață, decât el pe a noastră. Dar pe la 4 sau 5 ani, se întoarce roata și ei devin mult mai în stare să ne tulbure pe noi decât noi pe ei. Îi putem domina și controla, dar ne pot veni de hac cum nici n-am visat vreodată. Ei nu au în mod natural predispoziția de a se război cu părinții lor, dar sunt condiționați la un asemenea comportament dintr-o nevoie de supraviețuire. Când copiii nu sunt iubiți când sunt bebeluși, vor ajunge să aibă un comportament problematic pentru a-și demonstra că merită să li se dea atenție, orice fel de atenție. Este de fapt un mecanism inconștient profund. Într-o relație reușită cu copiii, este vorba de faptul că trebuie să îi iubim.

Iubirea ca fundament al relației noastre cu copilul este una firească sau trebuie s-o creăm. Prima fază în crearea acestei baze, este o responsabilitate disciplinată față de noi înșine. În termeni practici, asta înseamnă de exemplu, că nu-i plesnim ori de câte ori avem o zi proastă, chiar dacă le atribuim lor ziua proastă sau nu. Când copilul scâncește este responsabilitatea noastră să păstrăm niște limite rezonabile, dar ferme și să fim calmi, iubitori, tandri și cu mintea limpede.

Iubirea nu e suficientă, atâta vreme cât nu există un context potrivit. Putem chiar să spunem că iubirea nu *există* dacă respectivul context este „off”/închis. Contextul la care ne referim aici este un mediu plin de afecțiune, un mediu atât de profund, de înțelegător și de inteligent în relația cu ceea ce sunt copiii în profunzimea și potențialul lor, încât ei *știu și simt* că sunt iubiți mai presus de orice îndoială.

E firesc pentru noi să vrem tot ce e mai bun pentru copiii noștri și să cultivăm atitudinea conform căreia ne vom da toată străduința pentru ei, asigurându-le cea mai bună educație, grijă și iubire, dar și atenție. Dar cu cât mai repede copilul devine bărbat/femeie pe picioarele lui/ei și băiat/fată pe picioarele lui/ei, cu atât mai bine. De câte ori vedem o cale prin care să le oferim ceva sau vedem ceva care este necesar să primească și nu a fost oferit, este momentul în care ar trebui să ne reamintească de viziunea noastră de a-i ajuta să devină *cine sunt ei*. Și totuși, viața multora, ani de zile, se concentrează pe făcutul copiilor, creșterea lor, educatul lor... și abia 10 sau 20 de ani mai târziu, după ce copiii au plecat la casele lor, părinții înțeleg în sfârșit brusc despre ce este vorba (sau poate nici atunci nu înțeleg, mulți nu reușesc să vadă și suferă inutil emoțional și psihologic trăind într-o neliniște permanentă). De fapt, care este ideea? Întâi de toate să înțelegem că ei nu sunt *ai noștri*, copiii nu sunt niște obiecte, niște bunuri, niște proprietăți care pot fi manipulate, controlate sau dominate. Aceasta este o idee foarte importantă.

Dacă bărbatul sau femeia nu știu să se respecte pe sine însuși / însăși sau nu învață să se respecte, este aproape imposibil să devină un părinte conștient. Munca vitală de a fi părinte trebuie exercitată dintr-o poziție de putere, de încredere în sine și de autocunoaștere și nu dintr-una de disperare și slăbiciune. E foarte important pentru copii să se respecte pe sine, pentru ca atunci când cresc și au proprii lor copii să poată transmite aceste principii ale educării conștiente, fără de care lumea este și mai sortită întunericii și suferinței, decât e în prezent, un soi de epidemie nestăvilită.

Capitolul 2

Începuturi faste

Conceperea conștientă, sarcina, nașterea și alăptarea

EXISTĂ un proverb care sună cam așa: „Drumul spre Iad este pavat cu cele mai bune intenții.” Într-un moment de iubire pasională, ne-am putea uita la partenerul nostru și i-am zice: „Oh, dragul meu, vreau un copil cu tine!” Și el răspunde: „Oh da, da și eu aș vrea ca tu să-mi porți copilul.” Dar apoi după 1 an și jumătate de la sarcină, femeia are ochii învinețiți și mâna ruptă pentru că tipul nu-și poate stăpâni furia, este iresponsabil, lipsit de caracter și disciplină. E gata s-o părăsească, bea de rupe în fiecare seară și consideră copilul, familia și căsnicia doar o povară. Cu toate acestea, cu 1 an și jumătate mai devreme, în acel moment în care a existat o sinceritate maximă, indus probabil de hormoni sau de o depresie neurotică, a fost făcută o acțiune care era, de fapt, complet ieșită din context dacă ne gândim la inabilitatea de a face față la această responsabilitate. Nu prea ne gândim la consecințele pe termen lung ale acțiunilor noastre, mai ales când organele noastre genitale țipă după un orgasm.

Un subiect extrem de popular în cercurile New-Age, în ultima perioadă, este ideea „conceperei conștiente”. Majoritatea oamenilor cred că această concepere conștientă înseamnă că atunci când faci sex te gândești ce ființă extraordinară vrei să reîncarnezi în copilul tău, îți dorești să-i readuci înapoi pe Pământ pe Gandhi, sau Mozart, ori Bach. Sau pe Albert Schweitzer, sau pe Martin Luther King, ori pe Buddha, sau pe altcineva de

acest calibru. Eventual pe Mahatma Gandhi și nu pe Albert Gandhi. Dacă provii dintr-o familie săracă, s-ar putea să-l vrei pe Albert Gandhi, pentru că așa măcar ai avea un sprijin la bătrânețe, având în vedere uimitorul dar al lui Albert în ingineriile financiare creatoare. Dacă îl ai pe Mahatma Gandhi va trebui să o încasezi la stâlpul infamiei, ceea ce s-ar putea să nu-ți placă prea tare. Americanii sunt atât de frivoli, superficiali și încrezuți, încât probabil că ar vrea ca Marilyn Monroe, Clark Gable sau Groucho Marx să revină și să le fie copii. Asta n-are însă nicio legătură cu conceperea conștientă. Nici măcar nu-i o simplă fantezie, este egoism pur.

Concepția conștientă este atunci când oamenii își abandonează condiția lor umană și propriul drum personal în slujba Divinității. N-are nimic de-a face cu ideea că vrei să ai o ființă perfectă sau pe omul din Atlantida, ori vreun lider mondial. E vorba de o abandonare, de supunere *la ceea ce are nevoie sau dorește Universul*.

Într-o societate conștientă, cuplurile nu decid să aibă copii pentru că se iubesc. Majoritatea motivațiilor sentimentale romantice pentru care de obicei cuplurile își doresc să aibă copii, sunt complet egoiste: copilul devine un afect al neurozelor ramolite ale cuplului și fără îndoială că va suferi personal efectele acestora. Într-o societate conștientă, cuplul se roagă unei Divinități, indiferent care ar fi ea, și spune așa: „De ce ai *Tu* nevoie? Ai *Tu* nevoie de copii acum? Ai nevoie de un războinic? De un înțelept? De un muncitor? De ce ai *Tu* nevoie, spune-mi și-ți voi face voia.” Și nu: „Vrem un copil pentru că *ne* iubim și el va fi rezultatul acestei mari iubiri *a noastre*, o dovadă vie a unei iubiri adevărate.” Asta sună foarte egoist, dar din păcate întâlnim foarte des așa ceva.

Adevărata idee a concepției conștiente este să lași în mâinile Divinității posibilitatea concepției unui copil, să te supui Influenței Divine astfel încât să apară o ființă care să poată profita de mediul ce i se oferă și care-l va servi în mod optim pe Dumnezeu. Așa ar trebui să fie așteptată ființa care să se reîncarneze, în loc să spui: „Vreau un sfânt drept copil. Vreau pe cineva care să-l iubească pe Dumnezeu. Pe cineva care să fie cu adevărat cinstit și bine crescut, un reformator al societății.” Într-adevăr, *tu* poți să ceri un anumit tip de ființă și cineva care este destul de exersat în practicile oculte, probabil va obține ceea ce dorește. Un asemenea nivel de dezvoltare se poate căpăta printr-o supunere la niște practici spirituale intense, ori prin practicarea unor tehnici de magie, prin care să implori ceva de genul: „Să

rămână totul în familie, mai vreau un conducător, un broker al puterii, cineva foarte bogat, un geniu.”

În primul rând, conceperea conștientă presupune o înțelegere a comunicării între diferite dimensiuni sau nivele ale existenței. Nu se întâmplă doar pentru că ne-o dorim sau pentru că închidem ochii strâns și ne rugăm pentru ceva, sperând să ni se asculte ruga. Mai degrabă, trebuie să poți comunica la nivelul de la care provine încarnarea. Comunicarea nu trebuie neapărat să ia forma unei implorări verbale. În general e un fel de „rugă din tot sufletul” sau Dorință. *Noi suntem* oricum această dimensiune, deci este vorba de fapt de o recunoaștere spirituală a importanței celor două dimensiuni și de o focalizare a atenției pentru o perioadă „acolo” în loc de „aici”.

Desigur o relație plină de iubire, de afecțiune, de acceptare, de respect și de cinstire între viitorii părinți, este de-o însemnătate primordială. Dacă există așa ceva, conceperea conștientă rămâne doar o chestiune de menținere a acestei idei de „Prezență a Ființei și de abandonare” în momentul ejaculării și ceva timp după, având în vedere că durează puțin până ce sperma ajunge la ovul. Nu ca și cum te-ai concentra doar până ce el ejaculează și apoi ai spune: „Mmmm ce concepere conștientă... ce tare.” După care te întorci pe partea cealaltă, fumezi o țigară și zici: „Și acum hai să ne distrăm *de-adevăratalea*”, în vreme ce scoți lanțurile și bicele și începe hâțâneala de candelabru.

Firește că această „Prezență totală a Ființei” se va duce, ceea ce e firesc, dar intenția permanentă este ceea ce e necesar și care influențează. Contextul acesta trebuie menținut o oarecare perioadă de timp, dar nu e nevoie să o facă și bărbatul și femeia. O persoană din cuplu poate să obțină conceperea conștientă. Există însă un plus dacă ambele persoane înțeleg și se implică în povestea asta. Se întâmplă foarte rar, dar ajută.

Încercarea de a alege dinainte sexul copilului, prin regim sau alte mijloace, e ridicolă. Ce rost are să ne deranjăm? Cine ne credem noi să ne asumăm lucrarea lui Dumnezeu? Sexul copilului este treaba „Marelui Proces al Evoluției Divine”. Cu ce drept decidem noi: „Vreau un băiat, vreau o fată”?

Recomandarea mea este ca înainte, în timpul și după sarcină să ai un regim alimentar sănătos, să faci mișcare, să ai grijă de tine, să gândești sănătos și să relaționezi cu Dumnezeu corect... asta-i tot. Chiar asta e tot. Cu cât aveți mai puține așteptări pentru copil (copii) cu atât veți reuși

ca iubirea voastră, afecțiunea și respectul vostru să rămână la aceeași intensitate, fără să fie afectate atunci când ei nu vă împlinesc așteptările. Lăsați-i să fie așa cum sunt și iubiți-i „ca atare”, fără a pune condiții de vreun fel.

Alegerea nu ne aparține

Nu facem copii din nimic. Ei vin la noi de undeva și așteaptă să devenim vehiculul lor în această dimensiune și în această viață. Conștiința ființei care intră în această încarnare alege timpul și locul. Adesea când oamenii decid să facă un copil „muncesc” la asta. Uneori, când decidem că vrem un copil, *chiar devine* o muncă. Doar că nu ne folosește prea tare și nici nu-i vreo distracție.

Într-un proces conștient de concepere a copilului nu există ceea ce se cheamă un accident, atunci când el „vine aici” sau când nu vine. (Cunosc o doamnă din Germania care a avut mai multe avorturi spontane, chiar și asta nu este ceva accidental.) Posibilul părinte poate fi un sfânt, cel mai bun vehicul din lume, doar că de fapt *copilul alege* de ce are nevoie, el face ceea ce vrea. Treaba noastră este doar să avem răbdare: „Ai nevoie de o ușă, de o intrare? Iată-mă, îți stau la dispoziție.” Firește că odată născuți, trebuie să-i călăuzim, să-i iubim și să-i sprijinim. Dar imperativul lor esențial este încă activ și copilul trebuie să-și găsească acest fâgaș, iar noi trebuie să-i permitem să crească și să înflorească pe acest fâgaș.

Și totuși mulți oameni nu gândesc așa. Majoritatea adulților se uită la cheștiile astea mitite, dulci, molcuțe și numai bune de strâns în brațe (care sunt maleabile atât psihologic cât și comportamental) și își spun: „Este al *meu* și îl iubesc atât de mult și o să fac numai lucruri bune pentru copilașul ăsta!” Copilul însă deja știe ce are nevoie să facă părintele pentru el. Copilul știe deja tot ceea ce urmează să-i spunem. Traseul e deja desenat. El știe deja când o să ia o bătaie de la mama lui, ori când o să-și iasă tatăl său din fire.

Întregul proces este într-un totu o magie! Trebuie să avem încredere în această magie, altfel va fi extrem de frustrant, de exemplu: „Trebuie să *fac* să se întâmple treaba asta. Copilul meu trebuie să fie așa... sau altfel...”. Suntem *implicați*, suntem complet absorbiți de niște împrejurări într-un

totul magice, la nivelul nostru de maturitate. (Dintr-o perspectivă mai înaltă, nu-i vorba de magie, ci de știință; dar din perspectiva noastră este mai presus de înțelegerea noastră). Trebuie să acceptăm și să îmbrățișăm acest proces, să-i îngăduim să se desfășoare folosindu-ne pe noi doar ca niște „rame” ale unei „fotografii”.

O răspundere extraordinară

Când un bărbat impregnează o femeie, el e foarte mândru de asta, de parcă nu toți bărbații ar fi din naștere capabili de așa ceva sau de parcă ar fi vreo faptă de vitejie în război, sau de mare bărbăție. De fapt nu-i mare scofală, orice bărbat are dotarea necesară. Orice mascul, om sau animal, poate face copii sau pui. Bărbații însă cred că au făcut un lucru extraordinar, care-i transformă în ceva de o importanță covârșitoare, totul nefiind decât un impuls neurotic în toată splendoarea lui.

Firește există și o latură ne-neurotică, care este profund activată de răspunderea de a fi călăuză pentru cineva care în 50 de ani, ar putea să tină în palmă echilibrul lumii. Imaginați-vă că el, copilul vostru, ar fi cel care ar sta cu degetul pe „butonul roșu” așteptând să înceapă sau să anunțe al Treilea Război Mondial. Cu siguranță că vă veți dori un copil cu un simț al perspectivei și cu integritate totodată. Probabil că n-ar ajunge în funcția asta dacă ar fi integru, dar asta e doar teoretic. Politica și filozofia socială sunt o cu totul altă chestiune, așa că hai să nu ne băgăm în așa ceva!

Responsabilitatea de a fi tatăl sau mama unui copil constă în a ști că, în timp ce de fapt copilul nu este al nostru, noi rămânem în continuare răspunzători pentru formarea lui, pentru educarea lui, pentru ca respectivul copil să devină o ființă umană conștientă și înțeleaptă la vârsta adultă (în măsura în care e posibil) și nu doar un încrezut posesiv (așa cum sunt adulții obișnuiți din ziua de azi) sau vreun psihopat.

INFLUENȚE ÎN PERIOADA SARCINII

Pe perioadă sarcinii, și de fapt tot timpul, nașterea trebuie abordată dintr-o perspectivă entuziastă, palpitantă și misterioasă. Doar se întâmplă să apară o *viață*! Rămâne un mister splendid și de nepătruns. Prin urmare, dacă un

copil întrebă: „Cum se naște bebelușul?”, răspunsul ar putea fi: „Numai Dumnezeu știe! Sperma și ovulul se contopesc, dar asta în sine nu creează o ființă umană. Așa se produce doar vehiculul.” Nașterea trebuie întotdeauna să fie ceva ce se așteaptă cu nerăbdare, atât mental cât și ca atitudine, dar și în discuțiile cu ceilalți, copii și adulții.

Femeile au tendința să fie foarte emoționate, să strălucească de frumusețe, minunându-se cu mult romantism și sentimente (ca să nu mai vorbim de hormonii turbați), în vreme ce bărbații ajung să creadă că e de la sine înțeles și uneori să-i plictisească atâta agitație. Nașterea înseamnă întotdeauna o nouă viață, e un lucru minunat, cu adevărat îți dă fiori. Starea asta ar trebui să fie dincolo de diferențele de sex, nivel cultural sau tendințe personale.

Oamenii n-ar trebui să stea pe lângă o gravidă, împărțându-i niște povești de groază despre o mamă sau o soră nefericită în timpul unei sarcini dureroase, urmată de un travaliu oribil prin care au trecut ambele. Femeile uneori vorbesc cu gravida astfel: „Lasă că ție o să-ți fie bine, dar mama când a născut, oh ce de probleme a avut.” Nu numai că este o dovadă de lipsă de tact, este și o dovadă de prostie. Aceste discuții nu se cuvîin nicicând și cu atât mai puțin în plină sarcină. Trebuie depus tot efortul pentru a fi în mijlocul unor oameni plăcuți, cu care să se discute despre Dumnezeu și Viața Divină, despre frumusețe, despre încântare, bucurie, despre sănătate și vitalitate. În timpul sarcinii nu e nicio diferență față de restul timpului!

Uneori rudele sau alții pot avea niște prejudecăți împotriva nașterii naturale sau a altor alegeri pe care le poți face ca părinte în timpul sarcinii sau pe termen lung. Un prieten de-al meu a decis să nu spună familiei, bunicilor ș.a.m.d. că se intenționează o naștere acasă. În schimb, li s-a spus că o să fie o naștere obișnuită la spital, și toți au fost foarte fericiți, încântați și încurajatori. După nașterea copilului rudele au zis: „Ce?! Ați născut acasă? Și totul a fost bine?” Când prietenul meu i-a asigurat că e totul bine, s-au liniștit. Dacă ar fi știut dinainte ar fi spus: „Nu trebuie să faceți asta! Vă trebuie un doctor...” Nu numai că ar fi fost îngrijorați, dar ar fi copleșit-o pe mama însărcinată cu temerile lor, cu îndoielile, cu comentariile lor. Astfel toată lumea a fost încurajatoare până la capăt și fericită. Este extrem de important să existe un mediu larg, cât se poate de încurajator la adresa părinților, unul fără tensiuni, amăreli, neînțelegeri și scandaluri.

În general, pentru că sistemul prin care e sprijinită viața în pântec cade întru totul în răspunderea mamei iar copilul n-are nici o treabă cu el, perioada respectivă este mai mult decât confortabilă pentru copil, el n-are nimic de făcut, această perioadă fiind una de senzații nonlineare pure, de colectare de date, de o binecuvântare unică, este viața fără motiv sau fără vreo solicitare neurotică. Singurul lucru care poate tulbura confortul acestei perioade, sunt niște stări emoționale puternice, sau folosirea excesivă a unor droguri de natură chimică care afectează sistemul nervos. Dacă mama folosește un medicament, un sedativ, copilul se naște dependent deja de această sedare. Emoțiile puternice, cum ar fi ura, furia și depresia trebuie și ele evitate întrucât creează o anumită chimie la nivel de creier și corp, care amenință sănătatea ființei. Pentru unele femei, dezechilibrul chimic al organismului poate duce la avort, dar de obicei nu este un dozaj suficient de mare cât să ducă la o întrerupere de sarcină. Pe cât se poate, mama trebuie să încerce să evite stările de stres care ar încuraja acest tip de chimie.

Nu e nevoie să ne facem prea multe griji că ar trebui să mâncăm alimentele cele mai sănătoase în timpul sarcinii. Dacă o femeie se ia după zeloșii care se inspiră din cărțile de sănătate cu ce trebuie sau nu să mănânce, când așteaptă un copil, ea va ajunge să se preocupe într-atâta despre ce anume nu trebuie să mănânce în sarcină și chiar să-și facă griji în privința pâinii pe care să o mănânce, încât asta o va face să nu fie suficient de destinsă și nu se va mai bucura de sarcină. Ea ar trebui să mănânce doar alimente de bază, sănătoase, proaspete și curate, fără prea multe chimicale și aditivi. La urma urmelor care este procentajul copiilor născuți cu defecte, din pricina unui regim oarecare când se știe ce prost se mănâncă în America zilelor noastre? Aproape zero, sau este atât de mic încât devine ne semnificativ ca statistică. De ce se nasc copii cu defecte? Datorită părinților dependenți de droguri, alcoolici sau mamelor fumătoare, mamelor și taților abuzivi fizic, medicamentelor care se iau pentru diverse boli sau mutațiilor apărute datorate radiațiilor ș.a.m.d. Așa se ajunge la copiii născuți cu defecte. Și nu din cauză că a fost colorată artificial brânza din supermarket sau din cauza conservanțelor din pâinea cu grâu integral. Pătrunjelul, din câte știu, duce la pierderea sarcinii. Ai idee câte femei nu știu asta și mănâncă frunze de pătrunjel, chiar o dată sau de două ori pe săptămână, pe pește sau în salate? Am fost terorizați

de reforma din industria alimentelor sănătoase. Un asemenea fundamentalism se poate baza pe date cu o oarecare valabilitate, doar că poate deveni contra-productiv să fii prea îndârjit.

De-a lungul perioadei de sarcină, comunicarea cu copilul e un alt aspect extrem de util al unei educații conștiente. Ar trebui să spunem ceea ce spunem de obicei cuiva cu care stăm de vorbă „A fost bun micul dejun azi-dimineață?” sau ceva în genul ăsta. În esență ne adresăm copilului în același fel în care am vorbi unui adult. Nu e absolut necesar să fie o abordare verbală, dar firește că vibrațiile vocii noastre, atitudinea noastră, vor avea un efect suplimentar alături de comunicarea fizică. Poți spune lucruri de genul „Noi așteptăm cu nerăbdare să te naști” sau „Ce minunat din partea ta că vii să stai cu noi”.

Firește e de la sine înțeles că se vor spune lucruri pozitive, sănătoase și încurajatoare. De exemplu, când există un moment de adorație, sau vreun alt eveniment cu adevărat minunat, împărtășiți-l copilului. Spuneți-i povestiri eroice și mitice. Comunicați cu el de la bun început. [*Nota editorului:* Subiectul folosirii limbajului când sunt copii de față, va fi analizat mai atent în capitolul 8, *A spune adevărul: limbaj și sinceritate*].

Bebelușul din burtică „aude” totul. De exemplu, dacă părinții sunt întrebați „Ce vă doriți, un băiat sau o fată?” și amândoi se uită unul la celălalt și zic „Orice numai sănătos să fie, dar de fapt ne dorim o fetiță”, fetusul simte asta. E imposibil să îl izolezi chiar și de prejudecățile subtile de acest tip. Trebuie să fim foarte limpezi în gândurile noastre, față de așteptările, dorințele și nevoile inconștiente. Limpezimea sau sinceritatea fără margini, precum și inteligența care derivă din asta, sunt soluția ideală pentru a reduce influențele asupra conștienței și psihologiei sugarului. S-ar putea să vă întrebați dacă un nenăscut sau un sugar reacționează mai degrabă la cuvintele spuse pe gură sau la o comunicare psihică mai subtilă, care se ascunde în spatele cuvintelor. Răspunsul ar fi „da” la ambele. Comunicarea psihică e mai puternică în stadiile de început, în termeni comportamentali. Creierul înregistrează exact limbajul, iar când copilul începe să învețe limba, creierul se întoarce în trecut și începe să interpreteze ce a auzit înainte ca respectivul copil să fi știut măcar ce înseamnă o limbă.

Per total, starea sau dispoziția în jurul nașterii nu trebuie să difere de mediul vieții obișnuite, exceptând câteva detalii clare. Trebuie întotdeauna să trăim, să gândim și să fim în așa fel încât să susținem perioada de

sarcină și nașterea, dând dovadă de bunățate, atenție însoțită de iubire și afecțiune către semenii, către alți copii și prieteni, către propriii părinți și așa mai departe. Toate acestea se înregistrează și contează pentru ceea ce va urma, în copilărie și la vârsta adultă, în inconștientul persoanei definindu-l ca psihologie. Dacă nu trăim în acest fel dinainte, atunci când vom ajunge părinți cu atât mai mult trebuie să ne amintim să acordăm atenția necesară nevoilor lor esențiale, tocmai pentru că nașterea este un eveniment atât de important. Adesea, ea zdruncină existența noastră tihnită și zonele neanalizate atent ale vieții noastre obișnuite.

Starea de bunățate, generozitate și înțelegere trebuie menținută din momentul în care se naște copilul, dar trebuie să existe și înainte în felul în care este tratată mama pe perioada sarcinii. Când aveam șaisprezece ani (sau chiar și la douăzeci și cinci) în capul meu trăiam cu impresia că femeile sunt foarte puternice când aduc copii pe lume: pot munci până la două săptămâni înainte de naștere. După care se duc, se întind pe pat și iese copilul, iar apoi după câteva ore se simt deja bine și se întorc la muncă. Eram un nenorocit de misogin bine ascuns (poate că încă mai sunt). Însă, din experiența comunității noastre (nu doar cu femei de treizeci sau patruzeci de ani, ci și cu cele de douăzeci) am înțeles că uneori mama poate rămâne în pat câteva luni ca să ocrotească sănătatea ei și a copilului. Atunci s-a ivit o idee extrem de importantă pe care am luat-o în considerare: Cum este tratată femeia de familie și de cei care ar trebui s-o ajute atâta vreme cât e la pat? E oare tratată ca și cum ar fi în vacanță deși ar trebui să fie la muncă? I se neagă nevoia de odihnă? Sau e tratată ca și când se află într-o situație delicată, recunoscându-se faptul că are nevoie de îngrijire și atenție? Într-un fel sau altul toate acestea sunt comunicate copilului. Cine știe oare când începe copilul să înțeleagă ce înseamnă bunățate, generozitate și compasiune? Cu siguranță că înainte de naștere.

Metode contraceptive

Am publicat odată un număr satiric al revistei comunității noastre în care se regăseau o serie de caricaturi. Una dintre ele mă descria extrem de furios, cu părul vâlvoi, scăpat de sub control. O femeie foarte însărcinată, care părea copleșită, care avea și trei copii care i se agățau de fustă, îmi spunea „Vrei să spui că ar trebui să folosesc protecție de fiecare dată?”

În general, metodele contraceptive naturale sunt cele mai indicate. De obicei folosim acest tip de prezervativ feminin supranumit și diafragma cu aplicare cervicală care se fixează direct pe colul uterin și dacă trebuie neapărat o protecție suplimentară, prezervativele obișnuite și nu niște măsuri radicale gen sterilizarea chirurgicală sau yoga sexuală. Unii bărbați se pricep foarte bine să își stăpânească ejacularea, iar altora nu le reușește deloc. (Ca să o spun pe șleau, faptul că nu se pot reține nu înseamnă că trebuie neapărat să se descarce înăuntru). Am auzit că mijloacele contraceptive din ierburi combinate cu măsurarea temperaturii și a bioritmului sunt niște soluții total eficiente. Eu oricum sunt cam sceptic, pentru că știu că există femei care au rămas însărcinate în timpul sau imediat după menstruație, ar mai fi și cazurile când cele trei tipuri de mijloace contraceptive au fost utilizate simultan (prezervativul de col uterin, cel obișnuit și spermicidul) și femeile tot au rămas gravide. Dacă o ființă își dorește suficient de tare să se nască, găsește sigur calea. Cu toate acestea, cu cât suntem mai puțin atenți sau mai fără griji, anumiți factori inconștienți vor determina apariția sarcinii și nicidecum cei conștienți.

Unii spun că atâta vreme cât femeia alăptează nu poate concepe. Acest lucru este de obicei valabil pentru majoritatea femeilor cam doi-trei ani, deși sunt și unele care pot rămâne imediat după naștere, chiar dacă alăptează din plin. Deci, depinde.

Cred că este o situație dificilă să rămâi din nou însărcinată înainte ca primul copil să umble deja, dar distanța între nașteri e până la urmă o alegere personală. Cum povara grijei față de copii cade de cele mai multe ori asupra mamei, este logic că ea ar trebui să decidă. Dacă vrea cineva cinci copii, la câte un an distanță, e cam exagerat. Cred că poți să ai doi copii foarte mici și să le oferi amândurora tot ce le trebuie; dar chiar și așa este greu pentru cei mai mulți. Nu suntem cu toții părinți înnașcuți, dar ne putem pregăti să devenim niște părinți minunați dacă ne asumăm sincer să facem sacrificiile care pot apărea și salturile de maturitate cerute.

NAȘTEREA

Adulții comunității noastre au analizat pe larg (prin metode psihologice, prin studierea de sine profundă, dar și prin revelații personale) efectele grave ale unei nașteri traumatizante inutile pe care le-au simțit asupra lor

și cum ar putea fi ele eliminate la copiii nou-născuți. Pentru a stabili și a menține o tradiție a valorilor umane reale și firești, cum ar fi bunătatea, generozitatea, sănătatea firească și vitalitatea, este de o importanță capitală să dezvoltăm o practică înțeleaptă și consecventă referitoare la nașterea și creșterea copiilor. Acest subiect ar trebui să fie un obiect de studiu serios nu numai pentru cei ce urmează a fi părinți, ci și pentru toți membrii tuturor comunităților sociale, alternative, spirituale, tribale sau civice. O cultură potrivită a nașterii presupune înțelegere și sprijin din partea comunității privită ca un întreg spre a deveni o prezență eficientă pentru copii în slujba cărora ar trebui să se afle.

Nașterea pe cale naturală

Adesea am vorbit despre nevoia de a aduce copii pe lumea asta în așa fel încât să fie pregătiți pentru o împlinire totală a capacității lor ca ființe umane. Nașterea ideală este firește, înainte de toate, cea naturală. Medicamentele folosite de mamă pot afecta dezvoltarea trupească normală a copilului. Tipic pentru societatea noastră, nașterea modernă convențională precum și așa numita „health care” a ajuns să fie o instituție care se autoservește și care uneori neagă în mod agresiv realitățile unei dezvoltări umane pozitive și pline de energie vitală.

Comunitatea lui Steven Gaskin din Tennessee se numea Fermă (și continuă să existe sub acest nume). La un moment dat a existat o regulă pe care au făcut-o cunoscută și anume că orice femeie care dorește să nască natural poate veni la Fermă spre a fi îngrijită și tratată, iar cine nu vrea copilul îl poate lăsa la Fermă, comunitatea de acolo având grijă de el. Când mama își dorea copilul înapoi putea veni să și-l ia. Această regulă a dăinuit mulți ani, dar în cele din urmă, pentru că foarte mulți copii erau lăsați acolo de mamele lor bune, comunitatea a trebuit să restricționeze sistemul.

Multe lucruri interesante se pot afla citind cartea lor despre nașterea naturală cu moașă (*Spiritual Midwiferi* de Ina May Gaskin). Lista nașterilor cu probleme de la Fermă era atât de scurtă, încât autoritățile medicale n-au dat crezare acestor date. Și, totuși, rezidenții de acolo au fost nevoiți să creeze o clinică modernă din toate punctele de vedere care să includă

incubatoare cu oxigen pentru nașterile premature doar spre a satisface cerințele autorităților, deși existau medici cu diplomă și asistente cu școală în zona respectivă. Foarte puțini apărători ai maternităților convenționale au crezut că acești oameni pot face atâtea prin nașterea naturală și cât de eficienți sunt. (După trei sau patru mii de nașteri, devii expert!) Munca lor a devenit atât de relevantă pe plan statistic încât a ajuns o sursă neprețuită de informații de sănătate. La un moment dat chiar și un jurnal medical canadian a inclus datele de la Fermă în statisticile sale.

Ce s-a întâmplat la Fermă este o dovadă excelentă că nașterea nu e o „problemă”. Este în construcția omului și e menită să se facă ușor și pe cale naturală. Când o mamă concepe și se îngrijește conștient și când viața femeii corespunde legilor și principiilor universale, nașterea va fi de obicei una cât se poate de ușoară și de naturală. Firește, cu unele excepții. Uneori chiar și în cele mai bune situații, cu o atitudine mentală ideală, cu o sănătate de fier și o pregătire adecvată a mamei însărcinate, poate fi necesară spitalizarea sau cezariana. În aceste cazuri, starea mentală a femeii trebuie să fie una de acceptare și cu deschiderea de a rămâne în legătură psihică cu copilul (și nu de refuz sau de abandonare a momentului nașterii), toate aceste lucruri contează enorm.

La nașterile pe care le-am văzut eu, procesul a fost unul foarte clar, iar dificultățile (sau lipsa lor) mai mult decât evidente. Într-unul dintre cazuri, femeia nu avea niciun fel de educație în privința nașterii, în schimb era extrem de emoționată și superstițioasă. A trebuit să meargă la spital, unde travaliul a fost extrem de îndelungat, iar nașterea propriu-zisă cumplit de dureroasă. Ani de zile după, dacă îi pomenea cineva ceva de naștere se încrunta toată și spunea „O, Doamne, e o oroare.”

Și verișoara mea primară a avut o naștere dificilă, foarte dureroasă și cu un lung travaliu (ea este extrem de încordată și asta ar fi putut să fie un factor agravant). Înainte de naștere, era în favoarea celei naturale și alăptatului. Dar după naștere era limpede că nu o să mai treacă prin așa ceva spunând: „Dacă ar fi să mai fac un copil, vreau să mă anesteziez, cezariană... nu-mi pasă. Doar să scap mai ușor.” Nici nu îi trecea prin cap că ar putea găsi o soluție pentru o naștere mai ușoară.

În ambele exemple, femeile erau complet nepregătite pentru o naștere naturală. Anterior, ducând o existență extrem de permisivă, bătându-și joc de propriul trup și iubindu-și exagerat propria persoană, nu le-a

preocupat ce înseamnă nașterea și ce presupune ea, nu erau dispuse să cedeze nevoilor unor asemenea momente și nici nu intra în concepțele lor ideea de a servi „altcuiva”, în cazul dat nici măcar propriului copil. Mă întristează mereu să aflu câți oameni sunt așa și anume că pentru ei, exigențele nașterii și creșterii unui copil sunt de-a dreptul antagonice în raport cu viziunea lor față de lume (mă refer aici la viziunea lor față de propria existență izolată, nu la un punct de vedere politic). Practic nu sunt dispuși să facă absolut nimic ca să se ridice la acest grad de conștiințizare al speciei umane.

În alte două nașteri pe care le cunosc foarte bine, situația a fost total diferită. Femeile de-abia așteptau să nască. Ambele trăiseră într-o relație foarte bună cu propriul trup și cu conștiința lor, erau entuziasmuate, nu se temeau deloc, erau pregătite, gata să respire și să nască la ele acasă, fără să-și imagineze vreun obstacol. Ambele nașteri au fost ușoare și plăcute, orice stres sau durere au fost reduse de anticiparea nașterii și a maternității, prin urmare totul a fost abordat cu seninătate și maturitate.

Aproape orice femeie, cu rare excepții, dacă este pregătită și se află într-un context convenabil, poate naște natural acasă cu un minim disconfort. Asta însă presupune niște prieteni veseli, pozitivi, săritori, dar și o familie și o comunitate pe măsură. La primul copil există tendința să fii puțin temător și să ai emoții, dar nu în sens negativ, ci anticipative, neștiind cum o să fie ca experiență proprie.

Disciplina este un element esențial pentru că vor fi momente în timpul travaliului în care femeia s-ar putea să aibă impresia că „Nu mai suport nicio clipită!” și totuși trebuie să meargă mai departe, iar majoritatea femeilor au această disciplină a unui comportament formidabil, măreț. În zilele noastre, să fii „măreț” este ceva ce era obișnuință pentru femeile din antichitate. Ele pur și simplu mergeau mai departe!

Desigur că există și alternativă – o rahianestezie; sau să ți se taie burta și să ți se scoată copilul. Din păcate, chiar atunci când e mai mare nevoie de disciplină, personalul spitalului îți oferă alternativă. În zilele noastre, femeia nu mai trebuie să treacă prin travaliu. Poate fi îndopată cu medicamente, cu calmante și adusă într-o stare de inconștiență. Dar diferențele dintre nașterea naturală versus nașterea în care mama se află într-o stare de inconștiență sunt profunde.

Transcenderea identificării cu trupul

Condițiile nașterii unui copil afectează major copilul, respectiv identificarea pe care o va avea copilul cu forma sa umană. Asumarea întrupării (nașterii ca ființă umană) presupune că ființa va fi responsabilă pentru un organism total diferit față de cel anterior încarnării. Implicațiile includ necesitatea transcenderii unei identificări iluzorii care de obicei se face cu trupul. Orice ființă va avea tendința să se identifice la nivelul grosier de manifestare și cum trupul este nivelul cel mai fizic al încarnării umane, tindem să ne identificăm cu trupul ca și cum el exclusiv, este ceea ce suntem *noi* în totalitate, inclusiv conștiința noastră. Mulți savanți susțin că și conștiința este o funcție chimică a creierului nostru. Noi nu suntem de acord cu asta. Responsabilitatea unei ființe umane este să depășească identificarea cu limitările care nu sunt, în esență, nimic mai mult decât rezultatul neînțelegerii adevăratei condiții umane.

E nerealist să transcenzi *trupul în sine*. De fapt este chiar o prostie. Dacă îți zbori creierii, transcenzi trupul, nu? Dar a transcende *identificarea cu trupul* și să vezi dincolo de iluzia că el este întreaga ființă, asta este ce e necesar pentru a deveni tot ceea ce este posibil ca ființă umană. Asta este o responsabilitate majoră! Toată pregătirea și educația noastră, toată școala este orientată spre identificarea cu trupul sau spre identificarea cu psihologia noastră. Chiar să înveți să scrii și să citești, așa cum o facem noi, se adresează tot numai nivelului grosier de manifestare. Transcenderea identificării cu trupul, prin urmare, oricât de dificilă ar fi, are niște implicații majore, cum ar fi încetarea actelor de cruzime, a bigotismului și a violenței în lume. Dificultatea aduce și niște avantaje evidente. Cu cât e mai ușor să reușești ceva într-o anumită reîncarnare, cu atât satisfacția spirituală e mai mică. Sigur că pare cam simplist exprimat, dar e ca și cum am câștiga niște puncte spirituale; iar ca ființă umană există permanent posibilitatea de a construi un cont bancar energetic, imens și subtil (în vreme ce pentru alte forme de viață, anumite animale, plante sau obiecte, nu există).

Condițiile propriu-zise ale nașterii pot afecta în mod direct manifestarea cuiva în viață, în termeni psihologici. O moașă locală ne-a povestit odată despre o naștere la spital în care noul născut pur și simplu a alunecat din mâinile doctorului și s-a lovit de podea, direct în cap. Din fericire copilul a supraviețuit, dar cuiva născut în asemenea situație îi va fi

foarte greu să transceadă identificarea cu trupul său. Și o asemenea întâmplare este mai mult decât banală în situația unei nașteri convenționale, chiar dacă nu ne vine a crede.

Cu cât trupul este mai direct atacat la naștere, cu atât ființa simte că este în pericol să dispară mai rapid, prin urmare, identificarea cu trupul devine mult mai puternică, lumini orbitoare, mult zgomot, o manevrare brutală, toate contribuie la intensificarea „crampei”.¹ În imaginația ființei, trupul preia rolul de vehicul al „supraviețuirii” în loc să fie un cadru, un suport pentru conștiință, care în sine nu poate fi eliminată.

Influențele

O situație ideală de naștere este cea liniștită, calmă și neînsoțită de persoane zgomotoase, agitate sau de gură-cască. Orice persoană prezentă trebuie să aibă înțelegerea misterului nașterii și să aibă respect și venerație pentru procesul în sine, să rezoneze perfect și să o accepte pe femeia însărcinată și convingerile ei de viață. O nouă ființă iese la iveală și asta presupune respect și onoruri! Părinții, moașa și orice ajutor de-al moașei și maximum (cel puțin asta este sentimentul meu) încă două persoane, prieteni adevărați, oameni cu care atât mama, cât și tata se simt bine, sunt mai mult decât de ajuns. Una dintre persoane să fie gata să alerge după apă, să facă niște cumpărături, să răspundă la niște întrebări, să se ocupe de telefon și să păstreze ordinea firească a lumii de afară. Cealaltă persoană este acolo companie bună, să încurajeze copilul și părinții. Tatăl trebuie să o ajute pe mamă să nu uite să respire (ca să ușureze travaliul) și s-o ajute să-și amintească despre ce se întâmplă. Din păcate nu se întâmplă așa chiar întotdeauna. La niște cursuri pentru pregătirea nașterii, de exemplu, venea un tip a cărui nevastă era în opt luni și jumătate (în două săptămâni trebuia să nască) și ea era îngrozită. De o viață mama ei îi spusese doar niște povești de groază despre naștere și totuși ea vroia să nască natural. Soțul ei, pe de altă parte, era total insensibil. Pentru el

¹ „Crampa” se referă la o întreagă gamă de manifestări fizice, mentale și emoționale sau psihofizice asemănătoare contracțiilor musculare. Aceste crampe afectează trupul într-un mod evident sau mai subtil. Ele afectează emoțiile și mintea prin limitarea sau handicaparea activităților libere și „trezite”.

totul nu era decât un motiv de enervare. De câte ori ea îi punea câte o întrebare, el se enerva și spunea pe un ton dezgustat și critic „Ce naiba vrei! De ce n-o ascuți pe moașă?!” Acest tip de situație nu e prea plăcută pentru ființa care urmează să se nască și care simte la propriu, instinctiv, astfel de tipare ale părinților sau ale altor adulți apropiați din spațiul familiei actuale.

Este foarte important contextul întreținut de cei aflați în încăpere, părinții și alte persoane care așteaptă copilul. Firește că toți cei aflați acolo trebuie să fie atenți și primitivi. Dacă toată lumea este nervoasă, dacă n-are nimeni încredere în moașă și n-auzi decât critici și nemulțumiri sau dacă mama nu vrea copilul din diverse motive, cum ar fi convingerile morale (faptul că e împotriva avortului) sau dacă a fost obligată să ducă sarcina până la capăt și se teme, identificându-se cu durerea și conflictele ei interioare, toate acestea cu siguranță că nu sunt niște circumstanțe ideale.

Dacă cei din încăpere simt ce se întâmplă și sunt realmente inspirați de misterul nașterii, de marele mister al existenței (și nu doar de bucățica asta de carne și sânge care iese din altă bucată mai mare de carne și sânge, ci pentru că o ființă vie care este contopită cu Sursa Divină reușește reîncarnarea), acest lucru este extrem de prețios. Ființa născută „primește” subiectiv această comunicare și este profund impresionată de ea, la nivel celular.



Unii se întreabă dacă n-ar trebui să existe niște ceremonii la nașterea copilului. Încerc întotdeauna să mă bizui pe ideea de simplitate. Sigur că unora s-ar putea să le placă lumânările și să facă tot felul de ritualuri, cum ar fi cel al pământului, al focului, al vântului și al apei pentru purificarea copilului (oricare dintre aceste forme este valabilă), dar eu tind să mă bazez esențialmente pe Divinitate. Încrederea fundamentală în Divinitate poate include niște ritualuri minime, eventual o rugăciune de bun venit, dar nu presupune o cantitate enormă de procedee tehnice sau o activitate rituală îndelungată. O rugăciune simplă e de ajuns. (N-aș recomanda ca moașa sau ajutorul ei să spună această rugăciune. O poate face tatăl, dar e util să mai fie cineva în caz că tatăl are vreo altă treabă.)

Dacă părinții știu acum că au o răspundere pentru o ființă care are nevoie de cultura potrivită în care să se dezvolte și dacă ei se concentrează pe influențele corecte și obiective, aceasta reprezintă partea cea mai importantă. Dacă respectivul copil crește și constată că părinții au o relație corectă, potrivită cu Dumnezeu și Viața în general, va avea și el o relație corectă, potrivită cu Dumnezeu și Viața. Dacă părinții nu au așa ceva, oricâte ritualuri ar fi, copilul va renunța la ele de îndată ce va avea vârsta necesară; așa cum majoritatea dintre noi renunțăm la creștinism sau iudaism, sub o formă sau alta, de îndată ce suntem suficient de independenți ca să scăpăm de ele.



Ca mediu fizic al unei nașteri aș prefera o încăpere simplă și amenajată cu gust. Dacă e vorba de dormitorul părinților, ceea ce poate fi recomandat, nu trebuie să fie sertare deschise, haine care să atârne, diverse chestii pe pereți, bibelouri pe ici, pe colo sau ghivece multe și mici cu flori pe pervazurile ferestrelor. Dacă părinții fac parte dintr-un grup spiritual, ideal ar fi să existe niște însemne sacre în încăpere. Camera trebuie să fie liniștitoare și primitoare și nu una cu tapet violet cu argintiu ori cu oglinzi pe tavan, etc. Prefer culori liniștite, un verde sau un albastru pastel (favorita mea fiind un galben pai). Trebuie să fie o încăpere în care să se fi practicat comuniunea sexuală, și nu un spațiu unui permanent abuz interpersonal al unor frământări, probleme și crize. (Firește că dacă asta ar fi situația, un asemenea cuplu trebuie să fie complet inconștient să mai facă și un copil.)

Nu sunt de acord cu muzica nici măcar dacă e una liniștită, romantică (și în nici un caz muzică electronică sau „new age”). Dacă oamenii doar vorbesc și se stabilește o stare de comuniune reciprocă, bucurându-se și sărbătorind acest eveniment al nașterii, e îndeajuns.



Părinții au niște roluri bine definite la naștere. Rolul mamei este să își amintească mereu ce se întâmplă și să nu se rătăcească în proiecțiile personale subiective, în speranțe, fantezii și năluciri, fie din plăcere, fie

din durere. Mama trebuie să-și păstreze un contact psihic clar cu copilul, adresându-se lui chiar în timpul nașterii cu ceva de genul „Simt că ești gata să ieși și este minunat, de-abia așteptăm să te întâmpinăm” și așa mai departe. Nu trebuie neapărat să fie o exprimare verbală, deși nu strică. În mod abstract mama trebuie să mențină comunicarea cu copilul. Ea ar trebui să îi explice ce-o să se întâmple „Acum îți apare capul și s-ar putea să simți o diferență de temperatură. E firesc și de îndată ce ai să ieși complet o să te ajutăm să te adaptezi, o să tăiem cordonul ombilical și o să te așezăm direct la pieptul meu.” În mod clar majoritatea mamelor vor fi mult prea ocupate de travaliu ca să se mai poată concentra așa destins. Ea poate, însă, păstra măcar intenția de comuniune într-un anumit context, iar tatăl poate ajuta cu formalitățile de limbaj, salut, încurajare și așa mai departe.

Tatăl se află acolo tocmai ca să susțină mama și să comunice în felul său cu copilul. Uneori femeile sunt ușor delirante. (Delirul poate fi extaz. Multe femei au o senzație de profund extaz în timpul nașterii.) Pentru tată este important să fie prezent ca să păstreze acea stare de concentrare și ca măcar unul dintre părinți să întâmpine copilul.

Izolarea post-partum?

În China tradițională în primele douăzeci de zile de la naștere mama nu părăsește încăperea în care a adus copilul pe lume, iar pruncul nu e scos din casă. Pe lângă asta, n-aș recomanda călătorii lungi sau un mediu zgomotos o bună perioadă după naștere. Există unele disensiuni în acest sens. Unii susțin că ar trebui expus cât mai curând copilul unor asemenea manifestări (zgomot, lumină, culoare, de toate) și că ar trebui să i se vorbească (adică să i se explice). Eu aș prefer ca în primele două săptămâni sau poate chiar și ceva mai mult, copilul să fie ținut în casă, unde e liniște, e protejat, e cald și în siguranță. Până atunci copilul se obișnuiește cu alăptatul, dar și cu părinții, își adaptează respirația și defecația și cu toate celelalte activități standard. După tot acest timp, copilul poate fi introdus și în alte medii (cu lumini puternice, zgomote și toate celelalte) în vreme ce i se explică prin ce trece, asigurându-l că nu e niciun pericol. Nu trebuie

să-i interpretați copilului experiența respectivă conform înțelegerii unui adult, ci trebuie doar o descriere obiectivă a lucrurilor.

Orice ar putea să șocheze sau să surprindă copilul trebuie explicat dinainte. De exemplu dacă intenționați să scoateți copilul în oraș, unde sunt mașini care claxonează și alte zgomote stridente, îi puteți explica „O să ieșim afară și vor fi multe zgomote puternice, dar ești cu mine și poți auzi zgomotele și le poți suporta, le poți constata, dar să știi că nu te amenință în mod direct. N-au nici o legătură cu tine. Doar observă-le, dă-le atenție și absoarbe informația.” Nu trebuie folosit cuvântul „a răni”. „Doar le constăți, le dai atenție și îți însușești informația.” Prin urmare, mereu, totul trebuie explicat copilului.

După naștere tot ceea ce urmează curge natural, nimic nu trebuie făcut că așa „trebuie“, este nevoie de o atitudine firească bazată pe intuiție și conștiință. Ceea ce s-a întâmplat în timpul concepției, al sarcinii și al nașterii e nevoie să rămână o atitudine constantă: să știți ce faceți, să conștientizați că și copilul este o personalitate în sine, una foarte conștientă și prezentă, fie că e băiat sau fată. Vorbiți-le, relaționați cu ei, călăuziți-i spre Divinitate și spre o relație completă și firească în raport cu viața, îndreptați spre întra-ajutorarea celorlalți, spre fericire și încredere de sine. Asta e tot.

Circumcizia

Circumcizia se poate face până la șapte sau opt zile după naștere, mai ales la ortodocși; la una sau două zile după naștere e normal, cel puțin așa a stabilit medicina. Ar trebui ca persoana care face circumcizia să fie relaxată și să știe exact la ce folosește „foarfeca”. Situația ideală este ca persoana care alege să o facă, să înțeleagă întregul proces al nașterii și al circumciziei, precum și relația dintre om și Dumnezeu, dar cred că cer deja prea mult. Firește că voi fi masacrat energetic doar pentru că am deschis subiectul. Majoritatea, dacă nu chiar toți adepții creșterii conștiente și ai practicii unei nașteri sănătoase cu care am discutat, sunt categorici și chiar violenți (pe bună dreptate), împotriva circumciziei. Prin urmare, hai să zicem că trebuie să fie doar o opțiune parentală.

ALĂPTAREA

În cartea sa *Making Sense of Suffering*, J. Honrad Stettbacher (terapeutul care a lucrat cu autoarea, psihoterapeuta și apărătoarea copiilor Alice Miller², în propriul ei proces de vindecare) dă un exemplu dramatic al diferenței între o iubire plină de tandrețe și abuzarea unui sugar, precum și efectele asupra psihicului copilului:

...Un sugar care este flămând și își caută mama, reacționează conform nevoilor lui. Caută și găsește pieptul mamei și bea cu plăcere laptele până când sătul și relaxat îi zâmbeste. Îi dă voie să-l legene până ce adoarme. După ce se odihnește ceva vreme, el se trezește și zâmbeste, căutându-și din nou mama și anticipând plăcerea care-l așteaptă.

... În cazul contrar când nu sunt satisfăcute nevoile copilului se ajunge la rănirea integrității inițiale a pruncului. Din pricina vulnerabilității copilului în raport cu lumea adulților, el poate fi rănit în mod arbitrar. Încercarea de a satisface nevoile copilului, moment care ar trebui să fie unul plăcut, ajunge să fie o experiență dureroasă în urma căreia copilul nu mai poate descoperi realitatea firească. Copilul are „numai nevoi” și trebuie să se supună acestor imperative. Orice respingere ori negare reprezintă un abuz. Indiferent de motivele abuzului, copilul resimte nedreptatea ca pe un rezultat al inadecvării sale.

... Un exemplu al unui asemenea abuz este: sugarul este flămând. Strigă, țipă, iar mama reacționează manifestându-și lipsa de răbdare. Încălzește în grabă biberonul copilului, abia dacă se deranjează să verifice temperatura laptelui și apoi încruntându-se înșfacă pruncul. Copilul cu chipul plin de lacrimi deschide gura fără chef și încearcă să respingă lichidul fierbinte, dar nu prea are sorți de izbândă... În loc să se ajungă la o satisfacere așteptată și plăcută a nevoilor sale, copilul este supus unei dureri, unei suferințe de chiar mama sa care ar trebui să aibă grijă de el... Pe viitor, de îndată ce copilul va simți vreo nevoie, va fi cuprins de frică și va încerca zadarnic să iasă din această situație.

² Alice Miller este autoarea a numeroase cărți. Vezi lecturile recomandate de la sfârșitul cărții unde există o listă scurtă. Lucrările ei sunt esențiale și fundamentale pentru oricine dorește să practice o educație conștientă a copiilor.

*Rănilor care i-au fost pricinuite trupului și sufletului său ajung să genereze niște reacții exagerate, latente în sistemul său, ce devin o povară și care generează simultan o teamă permanentă.*³

Experiențele negative abundă în viața tuturor, iar viața psihică este predispusă spre a fi afectată de ele. Doar un Sine neștirbit, ancorat în experiența de plenitudine și împlinire, poate servi ca sursă de echilibru în asemenea momente. Este ideal să treci prin aceste experiențe de plenitudine și împlinire în copilărie și cu cât mai devreme, cu atât mai bine. Astfel, ele vor deveni fundamental formării noastre de bază și vor fi mai puternice decât experiențele negative cu care ne vom confrunta ulterior.

Sentimentele de plenitudine și împlinire apar în copilărie tocmai pentru că ne sunt satisfăcute nevoile. Pur și simplu. Când ești încă sugar, dacă ești dus în brațe când vrei să fii dus în brațe, lăsat jos când vrei să fii lăsat jos, să ți se dea atenție când ai nevoie, să fii hrănit atunci când dai semne că ai căuta sânul (și nu doar atunci când trebuie să plângi pentru asta), ei bine, atunci mai mult ca sigur că ești satisfăcut la nivel elementar. Ai acea experiență de început conform căreia lumea este bună și totul îți va fi oferit la timp. Aparții acestei lumi și totul e bine, iar asta va aduce o echilibrare extraordinară pentru tot restul vieții tale.

În lumina aceasta, continui să mă minunez, oare de ce nu, mai multă lume care se presupune că e conștientă și bine informată nu-și alăptează copiii? E cu atât mai curios că nu se dă mai multă atenție acestui aspect, mai ales când este vorba de o hrană curată, fără chimicale... și nu cu știm noi ce... așa cum se întâmplă tot mai des în zilele noastre. De ce să-i dai copilului un biberon și nu ceea ce este cu adevărat natural? Copiii *simt* diferența. Sticla biberonului nu se compară cu pielea, oricât de cald ar fi laptele, de asta vă pot asigura. Acest tip de contradicție nu va crea însă, niciun fel de neliniște unui prefăcut. Desigur că pot exista niște probleme fiziologice accidentale care să dea dificultăți pentru o femeie în alăptarea copilului său, dar așa ceva se întâmplă rar. Problemele predominante sunt cele psihologice și nu există nicio scuză când refuzi copilului această intimitate cu mama doar pentru că mama se iubește prea mult pe sine.

³ Stettbacher J. Konrad Logica suferinței New York: E.P. Dutton, 1991, 32, 34. Vezi lecturi recomandate de la sfârșitul acestei cărți pentru cea mai recentă ediție a volumului.

Minunăția și forța alăptatului, precum și legătura pe care o stabilește este splendid descrisă în manualul de studiu al comunității noastre:

„Sugarul nou-născut doarme în patul familiei și e purtat pe trupul mamei sau al tatălui când părinții sunt treji. Peste zi, sugarul doarme și se trezește simțind ritmul mișcării trupului mamei sale, așa cum trăise deja în pântecul ei. Copilul îi cercetează chipul dar și alte chipuri; modificările de lumină; mirosurile și sunetele activităților umane. Viața lui de zi cu zi e plină de tandrețe, de afecțiune, de acel sentiment de apropiere, precum și de stimularea vieții ce are loc în jurul său. Când cineva locuiește în comun, într-un ashram sau într-o comunitate de locuințe, asta îi asigură sugarului și mai târziu copilului mai mare și mai multă căldură umană, precum și ocazia de a se integra în marea țesătură a vieții.

Mama își hrănește sugarul ori de câte ori îi este foame. Nu-i nevoie de un orar pentru alăptat împus de adult; copilul știe când îi e foame și cere să fie hrănit. Pentru că acest copil este purtat pe trupul mamei, el nici nu mai are nevoie să plângă, este suficient să-și bage nasul în pieptul mamei și aceasta va reacționa. Acesta este începutul unei relații în care cel care îl îngrijește, respectă și reacționează la modalitatea de exprimare a copilului, a nevoilor sale și nu adultul definește realitatea pentru acest copil dictând ce anume ar avea nevoie și cum ar trebui să reacționeze copilul.

Recomandăm ca în timpul primelor șase luni ale sugarului, mama să acorde întreaga atenție copilului pe perioada alăptatului. Asta înseamnă că mama nu va citi și, în general, nici măcar în general nu va purta o conversație între adulți pe această durată. Alăptatul este o parte intimă în stabilirea unei legături între mamă și copil și e momentul ca mama să fie prezentă și nimic să n-o poată distra. E o ocazie de a se uita cu afecțiune în ochii copilului, pentru că este unul dintre aspectele cele mai importante în legătura umană. Orice mamă când îi dă o minimă atenție copilului în timpul alăptatului, trebuie să fi observat cum atenția vizuală a copilului este total și continuu pusă pe privirea mamei în timp ce sugarul este alăptat. Acest fel de atenție trebuie să fie respectată și întreținută.”⁴

⁴ Hohm Sahaj Mandir: Manual de Studiu, Volumul II: Ghid pentru practicanții oricărei căii spirituale și/sau transformaționale, Prescott, Arizona: Hohm Press, 1996, 99-100.

Ca regulă generală, noi recomandăm ca alăptatul să fie la cerere și să dureze atâta vreme cât copilul dorește lapte matern iar mama poate fizic să îl ofere. În mod ideal, alăptatul poate continua până la 3–5 ani, dar depinde de situație, de copil, de mamă și de sănătatea ei. Multe femei socotesc că alăptatul întins pe lungă durată este dificil. Presupun că atunci când mama este pe de-a întregul sănătoasă psihologic, o asemenea dificultate nu se mai simte. De îndată ce copilul începe să muște și să zgârie sânul, chiar și mamele care-și iubesc total copilul și nu au nici cea mai mică dorință de a scurta această activitate, simt că alăptatul devine cumplit de deranjant. Cum copilul simte intuitiv că sânii mamei sunt o parte din ceea ce posedă, crede că are tot dreptul să facă orice dorește, de aceea e adesea necesar să se stabilească niște limite. Copilul poate fi, foarte ușor obișnuit să sugă delicat și sensibil. Iar *refuzul alăptatului* nu este o limită, este o pedeapsă în raport cu copilul, chiar dacă adultul nu vrea asta de fapt. Dacă sugarul mușcă sânul, metoda cel mai des întâlnită și cea tradițională, constă în a-i trage un bobârnac peste nas atât de zdravăn, încât după vreo câteva ori să nu mai muște niciodată. Noi nu recomandăm această metodă. Mai degrabă mama ar putea vorbi cu copilul și să-i spună „Știi, mă doare. N-ai decât să-ți muști jucăriile sau rățușca de cauciuc, sau un morcov.” Copilul învață destul de repede. Și totuși de fiecare dată când îi mai iese un dinte o să aibă tendința să-l încerce pe ceva. Când acest lucru se repetă frecvent, e de înțeles că mama se simte amenințată personal, ba chiar victimă.

Prin urmare, o mulțime de femei vor dori să înceteze alăptarea mai devreme din nenumărate motive. Unele se jeneză să o facă în public. Dar asta este unul dintre ultimele motive reale. Cel mai adesea decizia provine din faptul că alăptatul presupune o cantitate enormă de energie, femeia va trebui să mănânce cantități mari și o să-i fie foame des, ceea ce poate duce la o nevroză psihologică provocată de hrană. Lipsa de somn poate fi de asemenea un motiv. Mamele norocoase pot avea un copil care în mod firesc învață foarte curând să doarmă toată noaptea asemeni părinților. Dar uneori copilul nu doarme și femeia simte că este prea solicitant atunci când sugarul se trezește frecvent peste noapte ca să fie alăptat.

Din cauza sănătății fizice, una dintre mamele din comunitatea noastră a trebuit să înceteze alăptatul când copilul avea doar vreo doi ani. Doctorul i-a spus: „Dacă mai alăptezi, trupul tău va fi atât de slăbit, încât e

periculos pentru sănătatea ta”. Această mamă avea probleme de sănătate internă încă din copilărie, luase o hepatită în India și nu se vindecase niciodată cu adevărat. Alăptatul însemna fizic mai mult decât ar fi putut rezista trupul ei.

Dacă mama este sănătoasă și poate să dea sân, dar n-o face (pentru că are o slujbă și trebuie să oprească curgearea laptelui, sau pentru că devine un inconvenient sau, mă rog, orice), copilul o să simtă asta și o să-și restrângă gama experiențelor sentimentale pentru a ajunge la nivelul celor ale mamei și nu va mai rămâne deschis și vulnerabil ca orice copil. Prin urmare, copilul își va compromite viața emoțională și va sfârși buimăcit și incomplet în raport cu capacitatea de a-și exprima sentimentele. Și totuși, dacă mama are probleme fizice și nu poate să alăpteze, copilul va ști instinctiv asta și se va adapta firesc și fără traume. Pe măsură ce copiii cresc, e mai ușor pentru ei să înțeleagă că există anumite situații în care alăptatul la cerere nu funcționează: într-un autobuz public, în restaurante, de exemplu, unde urmărirea cu ochi răi a celorlalți este contraproductivă în privința experienței copilului referitoare la alăptatul la cerere.

Alăptatul este foarte liniștitor. Copilul aproape întotdeauna vrea să sugă atunci când este jignit, pus într-o situație jenantă sau rușinat dacă are vreo suferință fizică. Uneori alăptatul în aceste momente ni se poate părea dificil, în funcție de situație. Chiar dacă s-au creat niște granițe clare și potrivite, este important să plasăm sănătatea copiilor noștri înaintea micilor noastre disconforturi.

Eu am înțeles în felul următor: orice tulbură siguranța sugarului în relație cu hrana și starea de bine poate fi preluat de instinctul crud al sugarului drept o amenințare la propria lui supraviețuire. De exemplu, dacă ești o mamă care alăptează și faci un duș când copilul doarme, în caz că sugarul se trezește și începe să plângă, știi (ca adult) că dacă nu-i dai sânul unui copil o jumătate de oră nu înseamnă că o să moară de foame. Știi că o să fie bine, doar că copilul nu știe asta. Copilul începe să se simtă amenințat când îi e foame și nu este hrănit imediat. Ca adult ați putea spune: „Îa mai lasă-mă în pace! Nu pot să alăptez copilul din 15 în 15 minute de îndată ce începe să scâncească”. Dar pentru un copil când îi este foame și nu este hrănit, instinctiv presupune (și nu intelectual) că o să moară. Sigur că există o diferență majoră între foametea propriu-zisă fizică și dorința de a fi alăptat ca o formă de confort emoțional. Dacă

sugarul e hrănit la sân de câte ori îi este foame, este mai puțin probabil ca el să fie traumatizat, atunci când limita este în cele din urmă trasată, pentru a nu permite alăptarea doar pentru siguranța sa emoțională. Pe măsură ce cresc și devin mai conștienți de aspectele relaționale ale acestei lumi, vor înțelege mult mai limpede limitările sociale. Dar dacă unui sugar i-a lipsit iubirea și afecțiunea care să-i ofere sentimentul tacit că este iubit și în siguranță, reacția sa inconștientă în raport cu limitele va fi una de împotrivire mecanică. Această reacție mecanică va fi mai presus de înțelegerea rațională care ar putea apare într-o situație mai sănătoasă.

Ce se întâmplă după? Copilul plânge o jumătate de oră simțind că e gata să moară, apoi deodată e hrănit. Chiar dacă sugarul a știut instinctiv că urma să moară pentru că n-a fost hrănit când a cerut el, e clar că a rămas în viață. A supraviețuit. Acesta este începutul strategiei de supraviețuire, începutul unui program în genul: „trebuie să fac asta pentru a-mi satisface nevoile” [Nota editorului: Acest scenariu întărește ceea ce a spus Stettbacher. Chiar dacă este o părere bazată pe opinia autorului, ea este împărtășită de mulți dintre psihologii moderni. Pentru mesajul acestei cărți, este vital să fie înțeleasă conexiunea esențială între experiențele anterioare de hrană și dezvoltarea psihologică și emoțională a ființei umane. Implicațiile acestei strategii de supraviețuire a sugarului vor fi analizate în capitolul următor când ne vom concentra asupra nevoii de iubire și de atenție.]

Cum să te oprești, conștient

Când o femeie are oarecum idee de momentul când nu va mai alăpta sau când copilul nu va mai dormi în patul părinților sau în aceeași încăpere, părinții vor începe să pregătească puțin în avans copilul pentru tranziție. Există mai multe puncte de vedere, bineînțeles, despre cum poate fi încetat alăptatul.

De exemplu, într-o familie cu un singur copil, care a fost alăptat până a făcut 5 ani, părinții au început să-l pregătească cam pe la 4 ani și jumătate. „La 5 ani, o să încetăm cu alăptatul, au spus ei, și de fiecare dată când pomeneau de asta copilul spunea: *ba nu!* Când a împlinit 5 ani, el n-a mai avut nimic împotriva. Același lucru s-a întâmplat și cu familia, cu patul și obținerea unei încăperi numai pentru el. Părinții au spus: *Peste câteva luni, o să ai camera ta...*”. Vă imaginați că pentru un copil asta e minunat.

În schimb, el a zis: „Nu vreau să am camera mea”. Cândva, din nou, când era pe cale să-și capete camera, n-a apărut nicio problemă, pentru că părinții lui lucraseră cu asta. „Crești, o să te faci mare curând. Lucrurile se modifică pe măsură ce crești; circumstanțele se schimbă” ș.a.m.d. Ambele situații de tranziție au fost explicate în termeni concreți, subliniindu-se ce palpitant este să te faci mare și să înveți lucruri noi ca și cum încetatul alăptatului ar fi fost o mare aventură, obținerea propriei camere un dar de responsabilitate. Asta permite ca tranziția să se facă cu grație și fără dezbateri sau probleme.

În concluzie, este necesar să subliniem încă o dată că alăptatul este parte a programului biologic, cel puțin pentru mamă și copil. Diferența este desigur faptul că sugarul este nevinovat, necomplicat și instinctual. Pentru un copil, lipsa satisfacerii acestei nevoi (cu excepția mamelor fizic incapabile să alăpteze) este egală cu respingerea sau abandonul. Copilul nu are sofisticarea intelectuală necesară ca să abordeze logic psihologia neurotică a mamei. El nu are altă soluție decât să se blindeze contra suferinței de a fi respins, reprimându-și sentimentele și adaptându-se situației, care în funcție de gradul de sănătate a celorlalți din familie sau de lipsa acestei stări de sănătate, va produce aberații comportamentale ca adult și va influența dezvoltarea sa firească. Pentru mamă, până ce femeia a ajuns adult, psihologia sa complexă este deja bine stabilită și cantitatea imensă de directive neurotice inconștiente transformă îndatorirea sa de a urma cu ușurință imperativele biologice, într-un proces extrem de dificil și alunecos. Împotrivirea mamei la alăptare (când există așa ceva) nu poate fi depășită pur și simplu, chiar când există un oarecare nivel de cunoaștere care presupune că știe că refuzul acestei intimități face ca sugarul să riște anumite slăbiciuni sub diverse forme de-a lungul existenței sale. Aproape e ca și cum, pentru că nu suntem în stare să vedem, refuzăm să recunoaștem viabilitatea sa. Dar din nou trebuie să subliniem importanța alăptatului în strânsa legătură dintre mamă și copil, precum și în sănătatea generală a imaginii de sine a copilului și a încrederii în sine la toate fazele vieții de copil, adolescent și adult. Să negi părintelui sau copilului oricare dintre elementele programului de dezvoltare naturală, organică, înseamnă să-i schilodești pe amândoi în mod profund, uneori subtil și alteori flagrant. Luați în considerare aceste lucruri pentru că s-ar putea ca sănătatea copilului vostru sau copiilor să depindă de asta.

Capitolul 3

Destul și niciodată destul

Despre iubire, afecțiune și atenție

ALICE MILLER a descris cândva copilăria cuiva dintr-un oraș unde au avut loc cutremure, unde au căzut clădiri și mulți oameni au avut de suferit. Practic întreaga lume a copilului a fost scuturată din temelii, dar pentru că a existat un mediu familial sigur, el a ieșit cu bine din această încercare fără vreo traumă psihologică sau emoțională. Ideea este că nu există vreun înlocuitor pentru o copilărie bine ancorată într-o familie iubitoare, unită și plină de afecțiune, deși mulți oameni încearcă mai târziu să recupereze lipsa unui asemenea mediu, acumulând putere, teritorii, celebritate sau bunuri materiale, ca și cum ar găsi siguranța dorită în asemenea lucruri fluctuante și efemere. Mulți de fapt, colecționează chiar „iubirea” ca și cum aceasta ar fi un obiect în sine și atunci când strâng o cantitate suficientă (prin copii, iubiți, amanți ș.a.m.d.) ar avea siguranța absolută.

Aș vrea să vă împărtășesc o povestire care reprezintă o analogie importantă referitoare la necesitatea de a manifesta iubirea și afecțiunea față de copii. Acum mulți ani am mers să vedem o proprietate undeva în Vest și l-am întrebat pe proprietar dacă sunt cumva mine în zonă. Tipul și-a dat seama imediat că eram preocupați să nu fie copiii în primejdie. „Sunt două mine deschise pe proprietatea aceasta, la vreo 10m adâncime. Odată unul dintre copiii mei nu și-a mai găsit câinele. A fost disparut multă vreme”, spuse el și a continuat să ne povestească că vreme de două luni

s-a presupus că respectivul câine a fugit în pădure și probabil că a fost omorât de o felină mai mare, de o pumă sau ceva în genul acesta. Într-o bună zi omul se plimba pe proprietatea lui și a descoperit că respectivul câine căzuse într-o fântână de zece metri adâncime și nu mai putuse să iasă de acolo. În mod cu totul surprinzător câinele era încă în viață după două luni! Slab, extrem de slab, dar viu.

Au salvat câinele, l-au scos de acolo, l-au adus înapoi acasă, l-au hrănit și îngrijit și acesta și-a revenit. Problema era însă, că se schimbase foarte mult. Nu mai era la fel ca înainte să cadă în fântână. De îndată ce s-a înzdrăvenit puțin și s-a simțit mai energic, a început să omoare toți puii de găină din zonă, înșfăca și omora tot ce prindea. Prin urmare au fost nevoiți să se descotorosească de el. Nu au avut încotro. Câinele ataca orice era bun de mâncat.

Cât a stat în fântână, el a supraviețuit cu apa de ploaie și probabil cu ceva mici rozătoare care au căzut și ele acolo. Prin urmare, pur instinctual, câinele și-a dezvoltat această predispoziție la lipsuri și insuficiențe; dar nu în felul în care o fac oamenii, în uluitoarea lor complexitate umană. După experiența lui cu fântâna, unde n-a avut destulă hrană, orice avea legătură cu hrana, chiar când nu-i era foame, devenea o dorință absolut vitală pentru el. S-ar putea spune că practic, câinele a înnebunit. Rămăsese încă un animal de casă (drăguț cu cei cu care locuia), dar avea această predispoziție, această teamă de lipsuri, niciodată nu era destulă mâncare pentru el, nu se mai putea sătura. Câinele putea să mănânce până la refuz, dar instinctiv nu mai reușea niciodată să adune suficientă hrană. El omora puii de găină chiar și când nu-i mânca. Aceasta era o reacție pur instinctivă, față de foamea care rămăsese în memoria lui, în celulele lui, chiar dacă nu era activă în prezent. Pentru câine nu mai conta.

Uimitor este că și noi oamenii, care gândim, reflectăm, înțelegem, deseori procedăm la fel. Adesea, în copilăria noastră ceva s-a întâmplat și ne-a dat acest sentiment că nu avem îndeajuns, iar apoi la vârsta adultă, chiar dacă asemenea situații în care ne-ar lipsi ceva, devin total nerealistice, continuăm să acționăm ca și cum aceste situații s-ar întâmpla cu adevărat aici și acum.

Există două dispoziții fundamentale ale ființei umane. Omul se poate simți iubit sau neiubit. Copiii fie știu că sunt iubiți, fie se simt neiubiți, ceea ce concomitent antrenează de la sine și alte sentimente, cum ar fi

faptul că nu fac nici doi bani, că sunt inutili, se simt în nesiguranță sau răi, victime, etc. Dacă în primii doi ani de viață ai copilului el știe că e iubit, putem răsufla ușurați, chiar dacă mai târziu ne luptăm „cu ghearele și cu dinții” cu el. Firește, faptul că se simte iubit sau neiubit va deveni foarte repede un factor motivațional inconștient, unul absolut, persuasiv și care va fi extrem de greu de scos la iveală la vârsta adultă, chiar și prin terapii sau prin alte mijloace. A expune complet acest factor, e ca și cum am invalida întregul scenariu sau program al vieții noastre, iar rezistența la asta după cum probabil că ați înțeles, este una copleșitoare.

Ni se întâmplă tuturor: dacă în copilărie știm că suntem iubiți, avem un punct de sprijin mai târziu în viață, o anumită stabilitate care nu mai are nevoie de dovezi sau de întăriri. Pur și simplu există. Sigur că vom continua să avem acel stres al perioadei de creștere, chiar și neuroze inevitabile, dar toate vor putea fi stăpânite și depășite ușor. Ele nu ne vor abate de la drumul nostru. Mediul este într-adevăr un factor decisiv în viață, și sunt și alte lucruri care ne pot afecta, doar că avem totuși un sprijin de-o importanță capitală! Astfel, copiii vor avea parte de respect de sine, creativitate, încredere și capacitatea de a realiza multe, dacă *știu* și simt că sunt iubiți așa cum sunt, pentru ceea ce sunt, că sunt lipsiți de exigențele parentale și de așteptările de a deveni altceva decât ceea ce sunt.

Copilul dacă nu știe că este iubit sau dacă se simte neiubit, (ceea ce este o adevărată epidemie în ziua de azi), întreaga sa viață va încerca să găsească iubirea, pornind de la ideea unei lipse generale a iubirii, asemenea câinelui din povestirea de mai devreme. Ca adult nu va acționa atât de evident și de nerealist, dar va arăta că este o chestiune vitală, așa cum era înclinat câinele să o facă, doar că aici apare o anumită condiționare. Fiind o ființă inteligentă, omul e capabil să își analizeze comportamentul și consecințele lui, în raport cu cei cu care locuiește sub același acoperiș sau efectul potențial asupra șefului, cât să-și păstreze slujba, ș.a.m.d. și totuși, inconștient, el va continua să caute iubirea din poziția celui care nu are destulă sau căruia îi lipsește, ceea ce duce la un număr infinit de idiosincrazii, confuzie și modificări de personalitate.

Cel mai adesea, o fetiță care se simte neiubită se va atașa exagerat de tatăl său și va avea întotdeauna tendința să aibă legături cu bărbați astfel încât să arate mereu că aceștia nu o iubesc destul. Orice ar face partenerul, n-o să fie îndeajuns. „Nu-mi acorzi destulă atenție!” sau „Nu cheltuiești

destui bani pentru mine!” ori „Nu mă iubești destul... nu te interesează deloc existența mea... Nu-ți pasă de visele mele.“ Întotdeauna e ceva. Iar dacă un băiețel simte că n-a fost destul de iubit, el se va atașa exagerat de mamă, iar ca adult va trece de la o femeie la alta simțind mereu un vid de ne iubire, considerându-se neînțeleș și niciodată destul de iubit, reacționând față de femei ca și cum ar trebui să-l trateze ca niște mame și nu ca niște iubite. E evident că în asemenea situații se poate ajunge la absurdități sexuale mai mult sau mai puțin grave. Când copilul crește simțindu-se ne iubit, îi este foarte greu să facă față vidului simțit permanent, inconștient, dar adesea și conștient, pentru că de asta are omul cea mai mare nevoie, de iubire. Nu în sensul unei relații de cuplu, sau de suficient sex, ori de laude, ci de o iubire profundă, confortabilă și familiară, pe care se poate bizui, care să fie tangibilă și statornică.

O asemenea iubire este evidentă în culturile în care oamenii trebuie să se bazeze pe siguranța unei familii, precum culturile tradiționale sau de indieni. Printre cei mai puțin privilegiați din aceste culturi, se întâmplă deseori ca mai multe familii să locuiască împreună, în aceeași casă, în doar câteva camere și de fapt aceste mari familii extinse sunt singura certitudine și siguranță a copilului, în întreaga sa viață. Există o diferență clară în sentimentele de apropiere pe care oamenii le primesc în asemenea situații. Poate interveni un sentiment de precaritate în privința hranei dacă ei cunosc foamea sau de orice altceva, dar nu lipsă de iubire.

S-ar putea ca o parte dintre voi să fi cunoscut acest tip de iubire trainică, dar în SUA întâlnești foarte rar așa ceva. S-ar putea ca o parte dintre voi să aveți niște familii etnic-puternice și să fi cunoscut acest tip de iubire, datorită unei legături profunde și a unei implicări la nivel de familie extins. Poate că nu ați simțit aceasta cu mama și tata sau ca frate și soră, dar când întreaga familie se adună cu mătuși, unchi, bunici, simți o căldură puternică dată de afecțiune, umor și toleranță. Ea devine palpabilă și este o încântare să te afli într-o asemenea companie. În mod ideal acest tip de iubire nu are legătură exclusiv cu relațiile de rudenie de sânge, deși avem tendința să simțim asta mai degrabă față de rudele de sânge decât față de alții. Dacă obținem această legătură cu orice grup de persoane aceasta este o adevărată comunitate.

Ecuția mortală

Foarte timpuriu în viață, probabil la doar câteva luni, începem să ne dăm seama că ținta iubirii noastre necondiționate și a atenției noastre, ne poate oferi înapoi dragostea sau ne-o poate refuza. Senzația lipsei, acest sentiment că ori nu e destulă dragoste, ori că n-o să fie niciodată destulă, apare atunci când ni se refuză iubirea. Întotdeauna asta este un mare șoc, pentru că pentru un copil foarte mic așa ceva este inimaginabil. Sugarul nu are de ales: să iubească sau nu. El poate doar să iubească și asta așteaptă și de la alții. Când adultul nu iubește copilul, efectul este atât de devastator, încât se poate ajunge la o izolare sau la o „închidere în sine”. Un asemenea refuz, de obicei nu este intenționat. Părinții noștri au încercat să ne iubească. Au crezut că ne-au iubit. Dar au fost atât de egocentrice și nu au conștientizat deloc că unele acțiuni, care pentru ei erau ne semnificative, pentru copil erau de fapt forme de manipulare agresivă, abuz și ne iubire (cum ar fi când au râs când am făcut ceva care li s-a părut caraghios, dar care pentru noi, copiii fiind, a fost cât se poate de serios).

Sentimentul pe care l-am avut, datorită acestui tratament inconștient, a fost ceva de genul „Este mult prea dureros ca să fie iubire, deci e clar că nu este. Și dacă nu este, înseamnă că nu sunt iubit.” Dar am și observat că există lucruri care funcționează atunci când vrem să obținem atenția părinților. De exemplu, când ne-am șters mâinile murdare pe bluza cea albă și curată a mamei, tata a râs, iar noi am considerat că este o reacție pozitivă față de noi, de ființa noastră. Am pus semn de egalitate între această „recunoaștere” și iubire, de aceea am continuat să încercăm să recreăm momentul. Când am primit însă o reacție negativă de la mama (adesea, ceea ce face un copil din inocență și spontan, poate fi adorabil, dulce foc și înduioșător, dar poate deveni premeditat și fals când se repetă intenționat sau cu un scop precis), am fost derutați și chiar profund jigniți, întărindu-ne atitudinea defensivă și precaută și sentimentul de ne iubire.

Acum fiind adulți, simțim nevoia să acționăm cu grijă față de copil ca părinți. Putem încerca să privim viața copiilor din perspectiva lor și prin urmare să evităm să transmitem copiilor noștri această problemă a lipsei de orice fel. Uneori o să ratăm să facem asta, fără să vrem, dar dacă le acordăm atenție de timpuriu în viață, curând răsplata o să fie pe măsura sacrificiilor care trebuie făcute, a schimbărilor efectuate la nivelul comportamentului

nostru inconștient și la nivelul atitudinilor noastre necontrolate. Cel mai bun lucru pe care îl putem oferi copilului mai mult chiar decât educația de la școală, este să ne asigurăm de faptul că știe că este iubit, dorit și că ne bucurăm de el. Dacă în primii doi ani din viața copilului, noi va trebui să „flămânzim”, (metaforic vorbind) după hrana noastră necesară ca adulți, pentru a-i da copilului toată atenția necesară, atunci chiar trebuie să facem foamea!

Să vă dau un exemplu practic: multe mame, care țin la copiii lor și le acordă acest tip de atenție, devin atât de însetate de-o pauză în care să mai scape de prezența permanentă a copilului (mai ales dacă există un pat al familiei în care doarme și copilul cu părinții, ceea ce înseamnă aproape 24 de ore din 24 împreună) și vor fi tentate să ignore copilul sau să-i refuze iubirea, ori prezența plină de afecțiune, vreo oră sau două (sau măcar cinci minute) cât să aibă și ele o conversație liniștită, fără întreruperi, între adulți, cu partenerul de viață sau cu prietenele. Punerea nevoilor noastre imaginare, mai presus de nevoile reale și necesare ale copilului nostru, nu merită prețul plătit mai târziu. Când copilul trebuie să strige întruna „mami, mami!” ca să i se dea atenție, e clar că l-am ignorat, că suntem într-un fel de transă, că nu reacționăm la nevoile copilului, pentru că am simțit nevoia să ne punem pe noi înșine și poftele noastre pe primul plan.

Copiii au nevoie și doresc să aibă trasate niște limite ferme și corecte. În acest context au nevoie și de o cantitate copleșitoare de iubire și de atenție exclusivă. Asta le va permite să se dezvolte și să își conștientizeze valoarea de sine și încrederea în viață și în sine.

Pregătirea pentru momentele neplăcute din viață

Un copil care este iubit cum se cuvine în primul an de viață, este o ființă umană suficient de adultă ca să asimileze, să reacționeze și să se adapteze la multe momente negative din viața sa. Pe de altă parte, un copil care se simte neiubit, este de obicei atât de înclinat să considere toate situațiile negative ca privindu-l în mod direct, sau ca fiind o dovadă a faptului că nu este iubit și că nu merită să fie iubit, încât va reacționa în asemenea situații ca și cum acestea ar fi un atac direct la adresa lor, în loc să răspundă direct și creative în raport cu acea circumstanță. Sentimentul de neiubire generează reacții inconștiente, oarbe, repetitive, în locul unora

sănătoase, inteligente și obiective. De exemplu, oare de ce există mereu câțiva oameni care indiferent cât de oribilă și șocantă ar fi o experiență (chiar și în vreme de război), sunt totuși capabili să asimileze acest șoc și ca rezultat, să devină chiar mai umani? Pe de altă parte, alții înnebunesc de-a dreptul după o asemenea experiență, devin mai violenți, mai furioși, mai sumbri ca ființe umane decât au fost înainte. Să fie oare vreo legătură cu sentimentele insuflate în copilărie despre valoarea de sine? De exemplu, în cutremurul din Mexico City, în cutremurele din India, în cutremurul din Italia de acum câțiva ani, au fost de la zece până la treizeci de mii de morți. În toate aceste situații, cei rămași în viață, sunt nevoiți să vadă și să facă față unei cumplite suferințe. În mod ideal, ar trebui să-și dorească să-i ajute pe cei la nevoie, oferindu-le celor rămași fără casă, un loc unde să stea, hrană sau păături. Capacitatea noastră de a reacționa în acest fel, în loc să intrăm în depresie, ori să bântuim pe străzi în transă, în disperare, ar putea să depindă de felul cum am fost iubiți în copilărie.

În primii ani de viață ai copilului apar o mulțime de situații care creează disconfort: poate febră mare, scutece ude, zgomote puternice în jur, părinții se pot certa, prietenii de joacă pot face lucruri dezagreabile sau chiar acționează agresiv. Chiar și cu cei mai buni părinți din lume, tot vor apărea diverse probleme. Indiferent cât de atentă va fi mama, vor fi momente în care nu va fi în cameră exact când copilul are nevoie de ea și automat, el va începe să plângă. Dar dacă contextul general al vieții copilului este unul de siguranță, de ocrotire și iubire, disconfortul devine ceva colateral, peste care copilul va trece ușor pentru că are încredere în sine și în valoarea sa. Unii copii sunt din fire mai vioi, mai energici decât alții, așa încât nu ne putem aștepta ca orice disconfort întâlnit să fie tratat cu manifestări precum răbdare fără margini și seninătate. Totuși, atitudinea interioară a copilului *poate fi* suficient de puternică și nu una profund fragmentată sau deranjată mereu de stresul sau constrângerile vieții obișnuite.

Dacă am avea siguranța unui sentiment de iubire necondiționată de la sine înțeles, nu numai că am putea accepta ușor lucrurile care nu au nici o legătură cu noi sau situațiile pe care nu le putem schimba (cum ar fi: blocajele în trafic, sau chiar și o concediere neașteptată), dar am putea trece ușor de la confort la disconfort și invers dacă situația o cere (adică să înlocuim disconfortul cu o situație mai viabilă sau mai confortabilă, sau invers dacă așa este util), când devine relevant din punct de vedere

social. De exemplu: în vizită la socrii (cu sau fără nou-născut) poate că suntem nevoiți să suportăm o situație extrem de inconfortabilă, cum ar fi să tolerăm limbajul negativ al socrilor și viziunea lor despre viață, agresivitatea lor fizică sau psihică ori expresiile lor abuzive. (Desigur, socrii pot să fie oamenii cei mai drăguți din lume, la fel ca părinții noștri sau colegii de birou. Din păcate, acești oameni nu înțeleg cât de important este cum te porți cu copilul sau cum îi vorbești.) În acest caz, o asemenea situație reprezintă un exemplu în care am dori să fim în stare să cedăm confortul disconfortului. Dacă am avea acest sentiment de siguranță apărut din copilărie, am putea fi în stare să facem asta cu ușurință și cu mare diplomație. Am aduce o mare diferență. Dacă însă nu avem acest sentiment de siguranță, totul devine aproape imposibil.

Ororile „iubirii” condiționate

Mulți oameni care se simt esențial neiubiți își dezvoltă un mecanism inconștient prin care își imaginează cum ar putea fi iubiți dacă îndeplinesc anumite condiții. Aceste condiții vor fi evident cele care au fost folosite de către părinții lor ca mită sau ca șantaj ca să le ofere copiilor afecțiunea sau atenția lor (pe ambele copilul neiubit le va egala cu iubirea, din disperare). Un exemplu ar putea fi un părinte care are un anumit nivel de așteptare declarat pentru copilul său (sau nedeclarat, dar foarte bine insinuat) ca să ajungă un geniu muzical sau artistic, sau să ia numai zece pe linie la școală. Un asemenea copil, mai mult ca sigur că va pune un semn de egalitate între ceea ce așteaptă/dorește/solicită părintele și condiția necesară pentru a fi iubit (sau a obține iubirea). Această neuroză condiționată va continua să fie prezentă pe tot parcursul vieții dacă rămâne neexaminată, neconștientizată sau netratată și-i va motiva toate alegerile acestei persoane, precum și acțiunile și reacțiile ei la diverse situații.

Este exact ceea ce se întâmplă în Bosnia, unde copiii au fost obligați să se adapteze unei definiții culturale, nepermițându-le nici o individualizare a modului de exprimare. Ura rasială între musulmani, sârbi și creștini, nu poate fi rezolvată fără un dialog sănătos. Oamenii ăștia nu au o existență individuală și definită, prin urmare nu pot decât să reacționeze orbește și violent în față psihozelor în masă. Când guvernul comunist conducea țara, psihoza religioasă era subsumată psihozei politice. Odată cu dispa-

riția guvernului, ne-am trezit cu ce avem azi. Același lucru este valabil și pentru cambodgienii care îi măcelăresc pe vietnamezi. Nu există excepții rasiale, sociale, culturale sau religioase de la „fizica” forțelor psihologiei umane și conștiinței.

Un ego rigid, pur și simplu nu este în stare să ia parte într-un proces creativ. Oare câți dintre noi ne-am trezit într-un proces creativ, pătrunzând pe un teritoriu necunoscut anterior (categoric că asta se aplică în principiu și vieții spirituale, însă la altă scară) și am intrat în panică, pur și simplu speriați că nu există cale de întoarcere? Tocmai despre asta este vorba: dacă ne dăruim artei noastre, persoanei iubite sau oricui altceva, „noi” n-o să mai avem cale de întoarcere. Vom fi modificați, schimbați, transformați, vom evolua ca ființe umane, uneori chiar incomensurabil de mult. Un ego sigur de sine își dă seama că n-o să se rătăcească (în sensul că ar involua sau chiar ar înnebuni) pentru că nu e nicio primejdie. O ființă matură își poate permite să se implice într-o relație de dragoste, într-o profundă intimitate sau vulnerabilitate. În mod clar, atunci când sinele în totalitatea sa intră într-o relație cu Divinitatea, o relație în care sinele va fi mistuit, atunci, cu cât ego-ul este mai stabil și mai sigur pe el, cu atât vom fi mai dispuși să îngăduim Influenței Divine să facă ce vrea cu noi, ca să zic așa. Cu cât ego-ul este mai rigid, cu atât există mai multă neîncredere, ceea ce este firește de înțeles. Rigiditatea e cauzată de proiecții imaginare, așteptări, bigotism, dorința de a avea dreptate ș.a.m.d.

Transcenderea ne-iubirii

Ați auzit vreodată vreun copil plângând și strigând „O vreau pe Mama mea!”? Numai dacă ar ști el după ce tânjește *cu adevărat!* Nicicând în istoria omenirii un copil nu i-a spus mamei „Te vreau pe tine” și să conștientizeze ce spune de fapt. Cum de ar putea un copil să aibă un asemenea concept extrem de sofisticat sau de rafinat? De obicei, copilul într-o astfel de situație cere o mângâiere, un sentiment de siguranță, limitări ferme și corecte, sau un ajutor în „lupta pentru putere” cu un alt copil sau cu un alt adult (în afară de Mama). Firește că nu poți convinge un copil despre ce anume vrea *cu adevărat*, până ce nu ajunge la treizeci și cinci sau patruzeci de ani. Până și la vârsta asta tot copil rămâne, dar devine mai sensibil la un alt tip de convingere.

Acesta este un mare noroc pentru orice formă de autodezvoltare sau transformare, pentru sănătatea mentală a lumii și continuitatea rasei umane. Esențial este că în adâncul lor copiii vor să știe *cine sunt ei*, dar în termeni psihologici doresc să aibă capacitatea de a simți iubirea. Din păcate nimic din șmecheriile psihologice primite nu mai poate îndrepta asta după ce se instalează ne iubirea; nici măcar multă iubire de calitate și adevărată. Cu toate acestea, multă iubire trainică și de încredere, precum și un respect sincer și recunoaștere, *ar putea* începe să îndrepte răul făcut, iar asta e important chiar dacă nu aduce o schimbare esențială. Doar o re-programare a alegerilor de viață făcute în copilărie despre ne iubire, ar putea să facă o diferență radicală.

Toată terapia din lume, precum și munca noastră imensă asupra propriei persoane, de fapt ne conduce pînă la urmă la punctul în care am decis că am fost ne iubiți pentru a reconsidera această decizie inițială. Majoritatea nu vor face asta niciodată, pentru că nu au răbdare, dârzenie sau curaj. Puținii care reușesc, sunt ghidați de terapiile pe care le-au urmat, devenind un exemplu pentru ceilalți: „Vedeți că se poate”. Dar majoritatea nu pot, pentru că le trebuie enorm de multă tenacitate, implicare absolută și disponibilitatea de a face această călătorie de o sinceritate dezarmantă la nivelul suferinței și al singurătății, efort care oamenii obișnuiți nu au perseverența necesară să-l facă. Majoritatea nici măcar n-o să se apuce să facă așa ceva.

Când te simți ne iubit îți este îngreunată și munca spirituală, dacă ești cumva implicat în așa ceva. S-ar putea ca influența să fie subtilă, dar cine e cu adevărat serios în munca lui de transformare, nu își dorește nici măcar o interferență subtilă. Pentru unii să te simți ne iubit devine doar un obstacol care trebuie depășit și dat la o parte, constituind un pas fundamental și nimic mai mult. (Nu e nevoie să înfrumusețezi sau să exagerezi povestea asta.) E chiar util să ai o atitudine de tipul: „Acest sistem de credință încearcă să redirecționeze totul în propriul său interes, către propria sa viziune. Trebuie să-l dau la o parte, pentru că apoi voi avea mai multă integritate în relația cu Divinitatea.”

Sentimentul de lipsă *poate* fi depășit în momentul în care ne dăm seama că nu există de fapt nicio lipsă, deoarece avem cu toții un punct de referință, pentru a fi în comuniune cu o altă ființă umană. Pe de altă parte e adevărat că oamenii sunt invulnerabili, au rezistență, își apără

teritoriul, sunt protectori și defensivi ș.a.m.d. (am putea da o listă completă a tendințelor folosite de oameni pentru evitarea unei comunicări clare, elementare, ca să nu mai pomenim de comuniune), pentru că se tem să nu sufere, să nu se profite de pe urma lor, să n-ajungă victime, să nu fie abandonați (chestiunile standard) dar rămâne totuși acest punct de referință pentru comuniune. În mod categoric! Chiar dacă ne simțim neiubiți sau incapabili de a fi iubiți, în același timp noi am iubit. Copiii își iubesc mamele și tații, frații și surorile, mătușile și unchii, ba chiar pe toți și toate, pisici și banane și tunete...

Deci avem un punct de referință pentru o comuniune profundă. Dar poate nu avem un punct de referință pentru *răspunsul* potrivit la această iubire sau comuniune atunci când ea ne este oferită nouă. Putem fi deasemenea blocați în mod obsesiv și dependent de nevoia obținerii iubirii dorite, pe care, în fapt, nu o vom accepta atunci când o primim cu adevărat. Avem un punct de referință despre un fel de comuniune unilaterală dar de obicei, nu ne dăm seama că aceasta poate fi un drum cu două sensuri. Ceea ce *putem* face este să oferim iubire, fără să știm dacă o vom primi înapoi la rândul nostru (și de obicei, când nu mai credem, ea ni se poate întoarce înapoi).

De aceea se străduiesc unii atât de tare în această muncă de a deveni adevărate ființe umane. Ei nu cred că pot fi iubiți, că sunt de fapt iubiți. Nu mă refer la nivel intelectual. Nimeni nu stă și își spune: „Nu sunt bun de a fi iubit”. Mă refer la ceva primordial. Nu *știm* că suntem iubiți și este foarte greu să continuăm această muncă când această atitudine prevalează, pentru că și atunci când oamenii chiar ne iubesc, putem deveni recunoscători și vulnerabili, simțim atunci ceva... ca o licărire a realității... dar continuăm să ne îndoim și să fim bănuitori. „Este oare realmente așa?” „Pot avea încredere?”

Exprimarea afecțiunii

E ușor pentru mine să urmăresc îndeaproape părinții și copiii lor, din asta inspirându-mă în ceea ce scriu, analizând dinamica dintre adulți și copii. Un fenomen obișnuit e mai mult decât evident atunci când părinții, mătușile sau unchii, le spun copiilor: „Vino și îmbrățișează-o pe mămica”

sau „Pupă-l pe unchiul John” sau altceva de genul acesta. Uneori copiilor chiar le place să-i îmbrățișeze și să-i sărute din dragoste pe oameni, să-și reverse atenția și afecțiunea asupra celor apropiați. Dar alteleori nu vor, pur și simplu.

Asemenea reacții din partea copiilor sunt extrem de plăcute pentru că sunt inocente. Când un copil ne mângâie fără să ne ceară nimic, știm că e ceva adevărat (uneori, o astfel de exprimare sinceră poate dăinui până la anii adolescenței). Când un copil își îmbrățișează mama sau tatăl din toată inima, e un gest sincer și nu doar „un pupat în vânt pe obraz” protocolar, făcut pentru că asta se așteaptă, sau pentru că a fost dresat spre a satisface așteptările societății politicoase.

Când primul meu născut, o fetiță, a venit și m-a îmbrățișat din tot sufletul, cu entuziasm, încântare, bucurie și fervoare, m-am simțit complet dezorientat. Acest tip de afecțiune spontană este de neoprit, însă eu eram destul de încuiat ca să înțeleg că ei copiii, așa sunt. Ei nu se gudură, ei nu te mângâie ca adulții care o fac din disperare, din nevoie sau din suferință, pentru copii este doar un gest spontan plin de afecțiune, prin care te strâng în brațe tare de tot și apoi fug, fără să existe vreo problemă sau vreun substrat ascuns.

Adesea mi se pare trist și total nefericit faptul că rareori avem destulă încredere în noi, încât să nu acționăm cu tot felul de așteptări și să lăsăm copiii să fie spontani în afecțiunea lor față de noi. Dacă stăm să analizăm cum ne afișăm noi afecțiunea, chiar dacă suntem permanent îndrăgostiți de cineva, nu-l mângâiem *tot* timpul. Sunt momente în care ne atingem și altele în care suntem profund cufundați în munca noastră sau mistuiți de vreo distracție fascinantă. Asta nu înseamnă că nu-l iubim pe celălalt, doar că în acel moment, suntem spontani față de cei dragi într-un fel care nu presupune o atenție *directă* (care totuși este întotdeauna tacit prezentă, strălucind și clocotind sub aparențe). Oare n-ar trebui să lăsam și copiii să beneficieze de aceeași libertate?

Uneori chiar și niște adulți sensibili și inteligenți nu sunt dispuși să le dea copiilor posibilitatea să-și exprime iubirea în ritmul lor, în felul lor. „Și pupicul meu pe dimineața asta, unde este?” i se spune copilului când iese la joacă. „Ah, da, am uitat”, răspunde copilul, dând fuga înapoi să-și facă datoria. Modalitatea de a-i încuraja pe cei dragi este să ne exprimăm noi înșine spontan afecțiunea.

Pentru copii întreaga dinamică a lui „îmbrățișează-o pe mămică” indică încercarea noastră de a ne structura mediul spre a se potrivi cu nesiguranța noastră proprie și cu strategiile noastre personale de supraviețuire. Ne organizăm mediul compartimentând fiecare eveniment și apoi avem o reacție automată pentru orice situație imaginabilă. Ar fi mult mai în-sufletitor pentru noi să fim mai spontani și mai sinceri, să permitem universului, vieții, să se desfășoare conform impulsului momentului în loc de a încerca să ne jucăm de-a Dumnezeu, ca să zic așa.

Copiii pot învăța că iubirea, căldura, afecțiunea și atenția, care pot fi prezente într-o privire, atingere sau îmbrățișare, nu trebuie să fie o imersiune constantă și copleșitoare în manifestări fizice la nivelul grosier al atenției. E un lucru extrem de important care trebuie comunicat copiilor, altfel când ajung la vârsta adultă și se îndrăgostesc, orice moment total ne semnificativ în care nu li se dă atenție din partea partenerului, devine un semn că fie el sau ea ar da atenție altcuiva, fie că nu sunt iubiți. O asemenea persoană va fi mereu cu ochii pe iubit, ajungându-se la o intensitate obsesivă, pentru că trebuie să aibă constant confirmarea iubirii. Mereu, chiar fără să se exprime (sau uneori spunând-o deschis) se vor plânge de iubit, implorându-l într-un mod dramatic să ofere un feedback permanent prin gesturi palpabile, care să indice iubire sau grijă. Acest tip de nesiguranță și de tensiune nu e deloc o stare plăcută în care să poți trăi.

Marele distrugător de iubire este tocmai această nevoie disperată și adesea agresivă de a fi mereu recunoscut, această agățare, prindere de ceva. Copiii trebuie să învețe că o comunicare nu e neapărat făcută într-un lung monolog sau îmbrățișare de 20 minute. Trebuie să știe că o comunicare completă, plină de căldură, de iubire și tandrețe, poate fi exprimată printr-o simplă mângâiere din vârful degetelor pe braț sau dintr-o exclamație entuziastă. Oare cum vor învăța asta dacă noi nu simțim și nu ne exprimăm cu sinceritate și entuziasm sentimentele? În orice clipă e momentul potrivit să ne exprimăm iubirea față de copii. Nu trebuie să așteptăm momentul ideal. De fapt nici nu există o clipă perfectă în ceea ce privește exprimarea sentimentelor de iubire, atenție și afecțiune.

Dacă ne iubim copiii și dacă relaționăm arătându-le iubire prin îmbrățișări, indiferent cât de dificilă ar fi perioada lor de creștere, nu trebuie să ne oprim din a-i îmbrățișa. (Firește până la un punct. Dacă au douăzeci și șapte de ani și fac trafic de heroină, nu trebuie să-i tratăm de parcă ar avea trei ani și ar fi niște drăcușori împielitați.) E complet greșit să nu ne mai manifestăm afecțiunea spontană și sinceră utilizând-o ca formă de pedeapsă, indiferent dacă o facem conștient sau inconștient. De exemplu, când intri în sufragerie și descoperi că porțelanurile cele mai fine, serviciul la care ții mai mult decât viața, e un morman de cioburi pe podea, nu înceta vreme de trei săptămâni să-ți mai îmbrățișezi copilul, pentru că ești furios pentru cele întâmplate. Dacă în mod normal îl îmbrățișezi zilnic, fă-o în continuare și dă-i de înțeles că ești foarte mâhnit că s-a spart serviciul de porțelan.

Nu renunța la îmbrățișări și nu-l învinui întruna, pentru ceea ce probabil deja l-a făcut să sufere și probabil i-a stârnit mari remușcări (și poate că încă mai suferă dacă îi ții trează suferința).

Ceea ce contează este acțiunea. Acțiunea transmite. Chiar dacă nu *simți* iubirea, continuă să acționezi cu afecțiune și mai devreme sau mai târziu vei simți din nou iubirea.

Afecțiune „egală”

Unul dintre cele mai dăunătoare lucruri pentru un băiețel sau o fetiță, este atunci când tatăl își manifestă afecțiunea față de mamă, dar nu și față de copii. Sau mama față de tată, dar nu și față de copii. Unora dintre adulți li se pare mai simplu să ofere afecțiune partenerului decât copilului. Este extrem de grav întotdeauna fiind rezultatul unei condiționări din copilăria adultului care a devenit parte din relația lui neurotică în raport cu viața, lucru ce se manifestă de obicei inconștient. (Am mai observat că atunci când i se spune asta unui adult, de obicei se apără cu tărie și vine cu tot felul de explicații, scuze și justificări pentru comportamentul neurotic, ca fiind cel logic sau întru totul potrivit.)

Dacă se manifestă o mai mare afecțiune față de celălalt părinte decât față de copil, aproape inevitabil, copilul va presupune că diferența constă din faptul că este mai prejos decât adultul, care obține mai multă afecțiune.

Acest lucru nu este doar devastator față de respectul de sine al copilului, dar poate și să modifice semnificativ întreaga matrice a exprimării sentimentelor sale. Copilului întotdeauna i se va părea că părintele celălalt oricum se alege cu mai multă afecțiune, dar dacă vom încerca în vreun fel să păstrăm scrupulos un semn de egalitate, copilul va sesiza și va fi recunoscător pentru asta. Sigur că vor exista niște diferențe clare în forma de afecțiune dintre părinte-copil și părinte-părinte, dar copilul învață destul de repede că în situații diferite există calități și trăsături unice. Acest lucru este foarte important să fie înțeles.

Dacă există un singur părinte, afecțiunea față de prieteni este cea care trebuie echilibrată. Afecțiunea față de prieteni și cea față de copil, trebuie să fie foarte bine definite și clare.



Unul dintre studenții mei germani e cam de vârsta mea. El trăiește acum în America, dar a crescut la Stuttgart în Germania. Când era mic a avut un frate vitreg și au locuit împreună cu tatăl și mama. El era fratele cel mare. Tatăl s-a recăsătorit, deci fratele vitreg era din a doua căsătorie. Cina în casa lui funcționa în stil tradițional, ca în Germania pe vremea aceea, adică întâi mânca tatăl, apoi mama și fiul cel mic și dacă mai rămânea ceva, ceea ce uneori nu se întâmpla, mânca și el ultimul. Fiind fiul cel mare, el fusese învățat să fie puternic și independent ș.a.m.d. și trebuia să stea la masă, tot timpul cât mânca familia. Tatăl nu-și manifesta niciodată afecțiunea și motiva astfel: „Nu vreau să fie bleg și sentimental ca o muiere. Trebuie să fie puternic, dur, pentru că lumea e dură.” Acesta este un exemplu extrem de tratare inegală.

Cel mai adesea părinții care au mai mulți copii vor constata că nu au o relație egală cu toți. La urma urmelor, copiii *sunt* diferiți, sunt unici și cu personalitate proprie. Prin urmare părinții în mod firesc vor avea preferințe specifice fiecărei relații cu fiecare copil. Dar contextul unei atmosfere de bucurie, recunoaștere și iubire, trebuie să fie identic pentru toți. Sigur că nu poți trata un copil de un an, la fel ca pe unul de șapte sau de paisprezece, pentru fiecare va exista o reacție diferită și un tip de atenție pentru că sunt diferiți, cu nevoi diferite și un proces de dezvoltare diferit. Tipul de relație față de copiii noștri poate varia, dar iubirea niciodată. Ea

este o constantă. Adesea copilul își va întreba părintele: „Pe cine iubesti mai mult pe mine sau pe fratele meu?” sau „De ce-o iubesti pe sora mea mai mult decât pe mine?” sau ceva în genul acesta. E un moment foarte intens și important când copilul pune o asemenea întrebare. Atunci ceea ce le spunem este de-o importanță esențială în dezvoltarea copilului, în abordarea sa asupra lumii, pentru a avea o personalitate și un psihic sănătoase. Dacă asta ne dorim pentru ei, trebuie să le spunem cinstit, că și atunci când gesturile sunt diferite, iubirea noastră este mereu egală.

De exemplu, în cazul meu, există o profundă prietenie între una dintre fiicele vitrege și fiica mea. Ele sunt foarte apropiate ca vârstă. Prietenia a continuat și la vârsta adultă. Unul dintre motivele acestei prietenii (nu știu cum de am reușit asta, am fost un părinte jalnic în faza inițială a educației mele) constă în faptul că am încercat din răspuțeri să le tratez egal, adică să nu o favorizez pe fiica mea în detrimentul fiicei vitrege. Ele au înțeles asta pe măsură ce au crescut. În primul an de când au fost împreună s-a declanșat o adevărată întrecere pentru afecțiunea mea (încercând să descopere dacă n-o iubesc pe una mai mult decât pe cealaltă). Situația a fost neutralizată în momentul în care au înțeles clar că n-o voi favoriza pe nici una dintre ele.

Chiar și atunci când unul dintre copii este agresorul și celălalt victima, e bine să-i tratăm egal în privința iubirii și a simțului dreptății, chiar dacă ar fi necesar să reacționăm diferit. La urma urmelor, rolurile se pot modifica de la un moment la altul! Unuia dintre copii i-am putea spune „Ajunge! Ești prea violent.” Sau mă rog, orice altceva, iar celuilalt să nu-i spui nimic. Dar nu e necesar să spunem, pe un ton foarte afectat și de sus: „E ok iubire, fratele tău cel rău n-o să-ți mai arunce păpușa pe geam niciodată.”

Când cineva tratează copiii la fel în aceste domenii, se adresează instinctului copilului, sinelui său profund. Atunci când își dau seama că nu sunt iubiți mai mult pentru că sunt mai blânzi și mai supuși și nici mai puțin pentru că sunt agresivi, atunci când ajung la o anumită vârstă automat vor avea sentimentul respectului de sine și al încrederii. Dincolo de asta, relația cu ceilalți va tinde să fie mai corectă și mai egală, bazată pe lucruri clare și nu pe o concurență ascunsă, pe lăcomie și nevoi de a-i controla și domina pe ceilalți. Cred că oamenii care ca adulți sunt sadici, răi, foarte lacomi, ori care dau dovadă de alte comportamente negative și aberante, au fost într-un fel sau altul pedepsiți greșit pentru acest tip de

comportament când erau copii, iar tratarea inegală a fost probabil cel mai neînsemnat abuz din partea acelor părinți. Acestor copii fie li s-a refuzat iubirea ori au fost obișnuiți să li se dea o atenție intensă, chiar dacă negativă, doar când au avut un comportament „răutăcios”.

Toți copiii simt nevoia să fie acceptați, sprijiniți, încurajați și băgați în seamă. Asta funcționează la copii! Ei își spun în gând: „Dacă nu primesc atenție adevărată pentru că sunt răutăcios, la ce bun să mai fiu răutăcios?” Nu este un lucru firesc pentru copii să încerce să fie cruzi, violenți, să necăjească sau să batjocorească doar ca să vadă ce reacție obțin. Ei observă aceste atitudini la alții și le copiază, sau le experimentează în vastul lor peisaj de emoții și sentimente născânde pentru a descoperi care este contextul lumii înconjurătoare în raport cu un asemenea comportament.

S-ar putea să obțină un răspuns (o atenție intensă) de la celălalt copil cu care a fost rău, dar de fapt atenția o așteaptă din partea părintelui. Dacă părintele nu-l confirmă, asta înseamnă ceva semnificativ pentru el. Va trage concluzia „Nu e nevoie să procedez așa pentru că nu voi obține iubirea pe care o doresc”; aceasta fiind asocierea original, organică făcută de copil. Orice fac copiii, chiar și comportamentul lor negativ, o fac pentru dragoste. Dacă nu obțin dragostea printr-un comportament negativ (sau ceea ce au asociat ei ideii de dragoste: atenția primordială, recunoașterea, confirmarea), la un moment dat vor înceta să se mai poarte așa. Sau cel puțin vor face asta dacă sunt suficient de mici sau de nevinovați și nu au ajuns să fie cristalizați în niște tipare comportamentale cornice, pe care inconștientul lor *le va considera în totalitate* ca „cine sunt de fapt”. Atunci copilul nu mai are nici un fel de voință conștientă în relația cu aceste comportamente mecanice.

Băieții sunt foarte diferiți de fete din foarte multe puncte de vedere, dincolo de fiziologia evidentă; dar e necesar să-i tratăm egal în privința atenției și recunoașterii. Nu îmbrățișați mai mult fetele decât băieții. Ca părinte de băiat și fată fiți la fel de afectuoși cu ambii, chiar dacă unul dintre copii pare mai sensibil. Dacă unul ia numai 10 pe linie la școală, iar celălalt note medii, puteți să îl lăudați pe unul pentru învățătură, iar pe celălalt pentru ritm, pentru înclinațiile pentru mecanică sau mă rog, pentru orice altceva.

Echilibrul afecțiunii: bărbat și femeie

Mulți copii își petrec timpul cu femeile, în special cu mamele, cu cele care se ocupă de educație, cu o bunică sau o soră mai mare. Când ei au ocazia să fie cu bărbați, chiar se implică, pentru că doresc să aibă parte de acel tip de influență masculină total diferită de cea feminină. Acesta este un motiv foarte important de a aminti mereu bărbaților despre importanța lor în domeniul educării copilului.

E uluitor să vezi un bărbat care chiar dă atenție totală unui copil. Pentru majoritatea bărbaților singura lor imagine despre a fi bărbat în relația cu copiii este: „Mângâie-i pe cap, leagă-i pe genunchi din când în când și apoi lasă femeile să se ocupe de ei și să le acorde afecțiune și înțelegere.” Și totuși, cu cât societatea devine mai luminată, adică mai matură, ne dăm seama că respectivii copii au nevoie de modele sănătoase în viața lor, atât masculine cât și feminine. Cu 20-30 de ani în urmă, oare ar fi stat bărbatul cu copiii acasă în vreme ce nevasta ar fi ieșit sau chiar ar fi muncit? Lucrurile s-au schimbat acum, pe măsură ce am înțeles importanța acestui tip de echilibru. Copiii au nevoie de compania bărbaților sănătoși din punct de vedere psihologic pentru a-și hrăni propriul psihic în mod sănătos. [*Nota redacției: Acest subiect va mai fi analizat, în profunzime, în capitolul 5, Exact ca noi: modele reprezentative*].

În multe familii, mai ales în cele monoparentale, fie tatăl are grijă de copii tot timpul, fie mama are grijă de copii tot timpul. Și totuși, copiii au nevoie de modele opuse în viața lor pentru a-și echilibra energia lor proprie masculină sau feminină. Copiii reacționează diferit la energia masculină sau la cea feminină pentru că aceste energii sunt diferite, foarte diferite. Au calități diferite, stări și texturi diferite.

Energia masculină nu înseamnă distanțare sau indiferență. Pentru unii bărbați intenția de a atinge un copil le creează (chiar și la unele femei, dar la ele pare totul mai firesc) manifestări care denotă frică, ba chiar groază. Pur și simplu vor începe să asude, să tremure, să se încingă, lucru care de obicei se întâmplă cu persoanele care se tem de ceva sau sunt jenate. E șocant să constăți că ceea ce pare a fi o funcție firească nu se manifestă însă așa la mulți bărbați. Asta se datorează desigur, propriei lipse de afecțiune echilibrată din timpul copilăriei.

Pentru mulți băieți, când sunt mici, mămica îi strânge în brațe, îi sărută și asta e în regulă, dar nu primesc același tip de atenție sentimentală și din partea bărbaților din viața lor. Prin urmare, foarte rar băieții își manifestă ușor afecțiunea deși ar trebui să fie la fel de firesc și pentru băieți și pentru fete. Toți copiii sunt extrem de iubitori de la sine. În multe cazuri însă, când n-au existat mângâieri iubitoare, copilul a crescut și a devenit un tip rece, care pur și simplu ezită contactul fizic, afectiv cu ceilalți. Ei suferă din cauza asta, chiar foarte tare, atât în copilărie, cât și la vârsta adultă.

Copiii mici aleargă spre cei pe care îi iubesc ca să-i strângă în brațe. Poate fi vorba de mamă, de un frate, de o soră, de un profesor sau o profesoară, de un tată, de o mătușă, de un văr sau de o verișoară. Părerea mea este că atunci când copilul aleargă spre tine să te strângă în brațe, ar trebui să îngenunchezi, ca să existe o îmbrățișare la același nivel. Mă refer la perioada când au doi ani sau un an și jumătate. Sigur, lucrurile se mai schimbă, cu cât copilul este mai mare, cu atât granițele se modifică, pentru că nu mai sunt mici. Firește, mă refer la părinții care vor să fie adulți în relația cu copiii lor. Nu mă refer la tații care își țin fetițele în poală, ca să aibă o erecție. Sper că e clar. Dacă vă lăsați pe vine ca să le veniți în întâmpinare, atunci o să vă aflați față în față, ochi în ochi. E cu totul alt tip de relație. Nu este nevoie decât să ne sprijinim ușor mâna pe spatelul lor sau pe braț, cu un sentiment sincer de iubire, grijă și afecțiune. Nu-i nimic de fapt misterios.

Din jurnalul lui Lee, 3 iunie 2005

Indiferent ce-o însemna asta, în școala noastră locală alternativă, asistenta medicală, care prin excelență îmbrățișează pe toată lumea, are atât de mult succes, încât copiii de grădiniță au început să se lovească singuri la degete, sau să se înțepe (intenționat) ca să ajungă la cabinetul medical și să fie îngrijiți și îmbrățișați. Ce vă spune asta despre viața lor de acasă? Și asta este o școală alternativă, la care toți părinții New Age, niște părinți cu un „stil de viață alternativ”, își trimit copiii. Așa încât, imaginați-vă cât de disperat de searbădă trebuie să fie viața celorlalți copii. O adevărată tragedie.

Despre răsfăț și iubire sufocantă

Ideea în sine de a răsfăța copilul (*A răsfăța sau a nu răsfăța, aceasta e întrebarea*) este una majoră pentru majoritatea părinților. Categorie există și acel tip de părinte care sufocă, domină, care este mult prea băgăreț, ceea ce e devastator și umilitor pentru copil. Dar ceea ce lumea numește în sens negativ „răsfăț” eu i-aș spune o afecțiune normală și un fel de a-ți crește copilul normal, sentiment care n-ar trebui reprimat. (Oamenii zic că am fost răsfățat. Dar nu cred că am fost, pentru că mama a refuzat să se mute pe coasta de Vest ca să locuiască împreună cu mine. Dacă aș fi fost răsfățat, s-ar fi mutat împreună cu mine de acum zece ani. Am fi locuit împreună și mereu m-aș fi văitat, încă mi-ar fi cumpărat pantaloni și pulovere și mi-ar fi făcut pâine prăjită cu scortșoară așa cum îmi place mie și cum numai ea știe să pregătească.) Prin urmare, când vă mai spune cineva: „Îți răsfăți prea tare copilul!” strângeți-l repede în brațe pe copil, sărutați-l și răspundeți-i persoanei respective: „Ai într-un totu dreptate!”

O prietenă, care a născut recent, mi-a spus că simte o asemenea iubire pentru copilul ei, încât ar vrea să rămână în casă toată ziua, doar ca să-l pupe și să-l strângă în brațe. S-a îngrijorat să nu-l sufocă cu atâta afecțiune și m-a întrebat dacă nu e vreun pericol în acest sens. În această privință, e util să știm că în relația cu familia și copiii, dar și cu oricine sau orice altceva, chiar și cu plantele, nicio cantitate de afecțiune nu e vreodată prea multă. Ceea ce transformă o mamă într-o „mamă sufocantă” este situația în care nu îngăduie copilului să fie el însuși.

Când cineva folosește afecțiunea ca o formă de pedeapsă/răsplată, o formă de control, ca o mită sau ca o manifestare a propriei nesiguranțe sau inutilități, ori pentru a face un pact cu copilul, atunci se ajunge la probleme. Pentru majoritatea adulților, când oferim iubire și afecțiune unui copil, credem că tocmai pentru că-i oferim atât de multă afecțiune, atunci și copilul ne datorează ceva, adică să fie cuminte, să-și facă temele, să exerseze la pian să nu-și mai necăjească frățiorul sau surioara, mă rog, orice. Asta este varianta *noastră* în privința cuminenției, dar poate fi orice altceva: să nu-i fie frică la doctor sau la dentist, să vorbească fără să țipe, să stea potolit două ore pe zi. Indiferent ce-ar fi, este întotdeauna ceva subiectiv.

În orice caz, dacă oferim o afecțiune simplă, plină de iubire, care nu cere ceva în schimb și care nu este motivată de o senzație disperată de

nesiguranță, atunci nicio cantitate nu este vreodată prea mult. Trebuie totuși să ne gândim când este cazul să punem limite, delimitări clare pentru copiii noștri. Orice mamă și tată trebuie să facă asta, deoarece copiii lor au nevoie de aceste delimitări ca să înțeleagă cum funcționează societatea omenească. Dar nicio cantitate prea mare de afecțiune nu va răsfăța în vreun fel copilul, dacă este o afecțiune curată, cu atenție, cu admirație ivită din iubire, pur și simplu pentru că acest copil există. Copilul nu trebuie să fie nimic anume, ci pur și simplu trebuie să fie ce și cine e. Acesta este miracolul.

Ceea ce înăbușă un copil, e să nu fie lăsat să trăiască niște experiențe personale, să fie el însuși și uneori chiar să ne întoarcă vorba atunci când așa simte. Sunt convins că o parte dintre noi, prima dată când le-am întors vorba părinților, am fost cârpiți și îndemnați să „ne ținem gura” fără să avem dreptul la apel. A fost o experiență unică, așa se întâmplă cu toți copiii. Ei rămân derutați și răniți. Copiii trebuie să se poată exprima în așa fel încât să se simtă în siguranță, protejați, ascultați, iubiți în continuare și acceptați. Majoritatea copiilor când nu sunt de acord cu părinții, sunt făcuți de către părinți să se simtă prost, să se simtă vinovați, respinși, ignorați și neiubiți. În același timp, cred că există o cale de a educa respectivii copii, încât să învețe să discute cu noi neînțelegerile sau diferențele de opinie, fără să devină insolenți sau exagerat de încăpățânați. Rămâne la latitudinea fiecărui părinte să găsească o soluție în procesul propriu-zis, ca să zic așa. Deci lăsați-i să fie copii. O să crească oricum repede.

DESPRE ATENȚIE

Este înțelept să dezvoltăm un anumit tip de cultură în care copiii noștri să primească un tip de educație ideal, elegant, sensibil, înțelegător și plin de atenție. „Atenția” este mai importantă decât multe dintre celelalte elemente. Cineva poate să fie chiar un nemernic furios (totul e relativ) sau oarecum mârâit, nepractic, nechibzuit și totuși copilul său să-și dezvolte încrederea în sine și respectul de sine, din care să se dezvolte abilitatea de a acționa creator și integru, făcând distincții clare și rămânând puternic și activ. Dacă le acordăm o atenție imediată de o anumită calitate, vor primi ceea ce contează pentru ei și ce pentru ei înseamnă ceva (și că suntem cu toții niște orbi că nu ne-am dat seama!).

Răspundeți-le imediat, spuneți-le că i-ați auzit

Când un copil spune „Îmi repara și mie jucăria în după-amiaza asta?” și voi îi răspundeți „Mda” și nu i-o reparați, nu numai că foarte curând va începe să ceară tot mai mult, dar se va simți și abandonat, dezamăgit și că nu contează pentru noi. De asemenea, va deduce că nu se poate bizui pe voi, că nu sunteți demni de încredere și e evident că nu se va stabili o relație sănătoasă între copil și părinți. Nu răspundeți pur și simplu cu mintea aiurea „Sigur, sigur că da copile”, după care să uitați ce v-a rugat. Nu-l tratați superficial cu un „bine” deși știți mai mult ca sigur că o să uitați imediat. Acordați-i toată atenția și spuneți-i că o să vă ocupați de asta și faceți-o exact când ați promis (sau chiar mai înainte), dar nu mai târziu. Este necesar să avem o prezență clară, direcționată spre copil, să ne concentrăm când comunicăm ceva copilului și să fim de încredere.

În nouă din zece cazuri, trebuie să auzim copilul de prima dată când ne strigă. Această atenție imediată acordată nevoilor sale este o formă de recunoaștere a faptului că el este important și util și mai presus de toate o întărire a ideii că el, copilul, există. Copiii când simt că nu sunt auziți (având în vedere procentul de superficialitate a adulților, este o percepție corectă), încep să țipe ca să li se dea atenție, iar și iar, tot mai tare de fiecare dată, „Mami, MAMI!”, destul de curând ne lasă nervii și spunem „Bine, bine, gata!” Dar n-ar trebui să ne enervăm pe ei că țipă. Dacă i-am fi auzit de la început și am fi răspuns cu un „Da” din prima clipă, în majoritatea cazurilor n-ar fi trebuit să treacă la alte măsuri. Totuși, există un fenomen psihologic uluitor, de exemplu, o mamă care-și aude copilul când șoptește în timp ce ea doarme (când dorm împreună în patul familiei), dar peste zi nu-l aude nici când o strigă pentru a șasea oară, deși acum este trează și copilul la doi pași de ea. Subconștientul este întotdeauna treaz și chiar dacă neuroza tot de acolo pornește, el se manifestă la nivelul exterior al conștientului.

Copiii pot deveni înnebunitor de doritori de atenție, cerând mereu mai multă, pentru că nu știu dacă noi i-am auzit, iar noi adulții trebuie să analizăm de ce copiii noștri cred că nu-i auzim. Există întotdeauna un motiv și copiii sunt foarte exacti în inconștientul lor (sau în conștientul lor) în reacțiile raportate la comportamentul nostru. Pentru că avem filtre care interferează cu o observare de sine clară, adesea nu conștientizăm

comportamentul nostru propriu-zis. Când atenția noastră este liberă auzim copiii când ne strigă.

O modalitate de a le da să înțeleagă copiilor că le acordăm atenție, atunci când spun ceva și ne repetă, este să le răspundem: „Te-am auzit de prima dată și...” (dar asta doar în cazul în care chiar le-am acordat atenție și chiar i-am auzit, nu trebuie s-o spunem doar așa, ca să facem impresie.) „... de îndată ce termin treaba îți acord atenția mea”. Atunci, dacă el continuă să vocifereze după noi e în regulă, pentru că capacitatea de concentrare a copilului e de scurtă durată, el trăiește momentul prezent și nu cel viitor. Dar trebuie să fim siguri că știe că a fost auzit. Trebuie să fim dispuși, pregătiți, să întrerupem conversația noastră importantă cu un alt adult, de îndată ce e posibil, spre a-i oferi copilului ce are nevoie și doar apoi să ne vedem din nou de treabă. Firește că dacă are nevoie de ceva care presupune o implicare de durată, îi putem spune clar că o să ne ocupăm de el de îndată ce terminăm conversația și o vom face fără amânare.

Și totuși, dacă între timp a făcut pipi în pantaloni și vă spune: „Ți-am zis eu...” atunci eu aș răspunde „Ai dreptate! Mi-ai spus și eu nu ți-am acordat atenție suficient de prompt. Îți mulțumesc că mi-ai spus și data viitoare o să-ți dau atenție mai curând.” Ca adult, nu ar trebui să fii atât de rușinos de ignorant și atât de clar egoist, încât să găsești o justificare a faptului că n-ai dat atenție sau să-l faci pe copil să simtă prost pentru că a fost ascultător, spunându-i ceva în genul: „De ce nu te-ai dus singur? Nu trebuia să mă aștepti pe mine. Uite acum trebuie să spălăm hăinuțele, parcă n-aș avea destule de spălat.”

Mulți adulți nu sunt de acord cu mine, pentru că eu atunci când sunt cu un copil și am altă treabă, de exemplu sunt la bucătărie, iar el trebuie să meargă la baie, las totul baltă și îl duc la baie. Mulți mi-au spus, clar dezgustați: „Poate să aștepte un minut, două.” Știi și eu? Nu cred că un copil trebuie să fie obligat să aștepte cu mersul la baie, dacă nu e absolut necesar. Eu aș zice mai curând că ar putea să mai aștepte cratițele noastre și nu treaba mică sau treaba mare a copiilor.

Acordați-le o șansă omuleților ăștora mici, că sunt doar niște copii. Oferiți-le atenție în primii trei ani și veți vedea ce uluitor de multe lucruri vor învăța din asta și cât de independenți și de competenți vor dori și vor fi în stare să fie. Când n-au decât doi ani s-ar putea să gândim: „Ce știi ei?” Totul! Trebuie să fie auziți de îndată ce strigă ca să-și dea seama că nu sunt

ignorati sau refuzați în vreun fel. Până să împlinescă cinci, șase sau șapte ani, trebuie să fie băgați serios în seamă, pentru că altfel va fi prea târziu.

Din păcate unii copii s-au obișnuit să țipe non-stop ca să li se dea atenție, pentru că au văzut că asta e singura soluție. Chiar când cineva le dă atenție imediat, continuă să țipe oricum, pentru că nu mai știu că li s-a acordat deja. În asemenea cazuri, e bine să li se dea de înțeles cât mai des că într-adevăr, au întreaga noastră atenție. Când un copil are un asemenea comportament, e foarte greu să mai schimbăm ceva.

O atenție relaxată și firească

În comunitatea noastră, adulții își dau tot felul de sfaturi reciproce despre cum să se comporte cu copiii: „Fă asta... nu spune asta... fii pozitiv...” ș.a.m.d. Dar când suntem față în față cu copiii e important să nu le cităm tot felul de reguli. Niciun copil nu vrea să audă ceea ce un „expert” i-a învățat pe mama și tatăl său, despre cum să-l abordeze. Copilul vrea sinceritate. Să i se spună ceea ce crede părintele și nu ceea ce crede altcineva. Sfaturile în privința educației copiilor, trebuie asumate și trăite pe cont propriu și nu copiate sau preluate papagalicește ca o placă strică în într-un patefon defect. (Mai țineți minte cum erau pe vremuri? Așa vă dați seama cam ce vârstă am.)

Dacă ieșim în oraș cu copiii și unul dintre ei spune ceva care nu se cuvine, sau face ceva care nu se cuvine, cum procedăm? Avem grijă să ținem minte regulile despre cum să abordăm copii și atunci scoatem din tolba noastră o soluție valabilă? Bineînțeles că nu. A acorda atenție relaxată și naturală copiilor înseamnă asta: suntem prezenți, copilul face ceva, iar noi răspundem natural, din corp, în contrast cu a răspunde bazându-ne pe ideile și teoriile pe care le avem în minte. E necesar să acționăm cu iubire, să rezolvăm problema în spirit creator (iar una n-o exclude pe cealaltă). Nu trebuie să ne facem griji că am putea greși. Nu acesta ar putea fi vreun motiv pentru ca un copil să dezvolte vreo neuroză, dacă sinceritatea stă la baza răspunsului nostru.

Debbie, o femeie pe care o cunosc, este un exemplu de persoană care acordă atenție firească și spontană. Când copilul are nevoie de ceva și o abordează, chiar când e ocupată ea se oprește, îi dă ce-i trebuie, acordându-i toată atenția și apoi revine la treaba ei inițială. Ea pur și simplu

abordează copiii firesc, cu căldură, asta-i tot. Nu-i nevoie să se țină după ei tot timpul. Odată ce copiii au obținut ce aveau nevoie, nu o mai agasează în continuare.

S-ar putea să credem că trebuie să le acordăm copiilor o atenție constantă, dar nu despre asta e vorba. Dacă un copil ne-a lăsat această impresie, e clar că nu i-am dat ce-i trebuia, când îi trebuia, probabil cândva în trecut. Niciun copil nu are nevoie de atenția noastră constantă. Mai tot timpul copiii sunt mulțumiti în lumea lor. Vom constata că atunci când copiii se joacă de-a nu știu ce personaj, sau se costumează, sau construiesc un fort, sau indiferent ce altceva ar face, ei nu prea au nevoie de noi. Ei *trebuie* să știe că pot avea siguranță în iubirea și atenția noastră și că le stăm la dispoziție în caz că au nevoie de ele la un anumit moment. Prin urmare, copiii se joacă și doar din când în când vin în fugă și se agață de piciorul vostru (când sunt mici nu ajung mai sus) și vă pupă. Voi vă uitați în jos, îi sărutați, le zâmbiți și copiii se întorc înapoi la joacă. Un minut, nouăzeci de secunde durează asta și știu exact că ei în continuare contează pentru voi și cu asta basta. Copiii simt o asemenea iubire, tacită, necondiționată și ne-o oferă nouă, părinților, considerând că și noi simțim același lucru pentru ei. Așa simt copiii față de noi până când le dovedim că asemenea presupuneri sunt neadevărate. Acesta este începutul sfârșitului inocenței lor și al profunde și necondiționatei fericiri a lor. O zi extrem de tristă.

Atitudinea și starea noastră are un impact enorm asupra copilului. Putem fi foarte ocupați când apare copilul, complet implicați în ceea ce facem, ba chiar obsedați să ne terminăm treaba. Dacă avem stabilite niște priorități corecte, indiferent cât de ocupați am fi, chiar dacă am avea un milion de lucruri de făcut, dacă are el nevoie de noi, imediat ne reorientăm spre necesitățile lui. Nu ne răstăm la copil și nu-i spunem să vină mai târziu (el nu va mai avea nevoie mai târziu de ceea ce are nevoie chiar acum). Dacă ne răstăm la el, înseamnă că ne-am identificat cu munca noastră în loc să rămânem în contextul a ceea ce este esențial pentru noi. Oare merită să slăbim încrederea copilului în noi, doar pentru că suntem prea ocupați și n-avem timp să-i dăm un leucoplast sau un pahar cu apă?

Dacă atenția noastră este deasupra părerii de moment (părere cum că respectivul copil „e o pacoste” de exemplu) pentru că noi trebuie să ne vedem de gătit, el o să stea pe capul nostru în bucătărie, o să spargă câte ceva, o să împrăștie făina pe jos, până ce o să ne capteze atenția; sau o

să se ducă într-un colțișor și o să-și verse amarul sporindu-și nevoia inconștientă de a se răzvrăți și de a ne-o plăti. Putem fi siguri de asta! Când copilul are un an și jumătate, el absoarbe totul cristalizând experiența într-o percepție a lumii care poate dura o viață; în mod categoric ea se va regăsi în orice comportament, influențând toate opiniile ulterioare, convingerile și manifestările întregii lor existențe.

Firește că toate aceste considerații se aplică și relațiilor noastre cu alți adulți. De fapt, dacă nu le aplicăm reciproc unii cu alții, probabilitatea de a le aplica și în relația cu copiii e foarte mică. Când suntem cu copiii e necesar să înțelegem că ei sunt alte ființe umane, care trăiesc lângă noi. Au aceleași nevoi, aceleași speranțe, aceeași capacitate de a dărui și de a primi iubire, chiar dacă nivelul de dezvoltare nu este ca al nostru.

Pentru copiii mei mi-aș dori să fie iubitori, plini de compasiune, să fie prezenți și activi în societate și să aibă conștiința să facă diferența între poluarea produsă de unele fabrici ale acestei planete și un alt tip de relație cu mediul, între a ucide Pământul și a-l hrăni, a-l îngriji. Sper să aibă acest tip de percepție sănătoasă, dar n-am cum să-i oblig să ajungă așa și totuși, dacă ne creștem copiii cu dragoste și atenție, în mod firesc își vor însuși ideologiile valoroase, filozofia și stilul de viață care să facă diferența. S-ar putea să nu întâlnească acest tip de stil de viață sau de ideologie sănătoasă acolo unde vor trăi, adică în orașul lor natal sau în domeniul de activitate ales și apoi să ajungă la această concluzie pe cont propriu. Nu e necesar să-i dresăm să fie buni, cuminți și conștienți social când vor deveni adulți. Dacă le acordăm iubire și atenție pentru cine sunt ei, nu vor ajunge însă la altă concluzie. (Nu că teoretic n-ar putea, dar n-o vor face.) Cine am vrea noi ca ei să fie, poate face parte sau nu din drumul lor. Asta depinde de așteptările noastre, dacă ele sunt un rezultat al iubirii sau al neurozei noastre.

Acordați-le copiilor toată atenția necesară în primii ani de viață și în mod firesc ei vor avea o independență înțeleaptă și matură când se vor face mari.

Copiii pe primul loc – cea mai înaltă practică a vieții

Dacă obiceiurile noastre previzibile de zi cu zi, sunt întrerupte de nevoile de moment ale copiilor noștri, ba chiar dacă și clipele speciale ne sunt

deranjate, v-aș sugera să le acordăm timpul necesar să-i ajutăm și să le fim alături și să nu punem nimic mai presus de nevoile copiilor, exceptând momentele când chiar n-avem încotro. Aceasta este practica cea mai înaltă, este exact lucrul de care este nevoie.

Dacă avem consultație la dentist și nu putem acorda atenție copilului, din când în când putem face o excepție, dar numai pentru un motiv bine întemeiat. Pe de altă parte, dacă ne aflăm la o întâlnire motivațională și copilul spune: „De ce trebuie să stau aici, mă plictisesc?” iar adultul răspunde: „Trebuie să ascult cursul acesta! Știi că de asta depinde starea mea de bine” atunci o să simtă pe pielea lui ce înseamnă ipocrizia. Firește că adultul într-o atare situație nu-și dă seama că e ipocrit și crede sincer în justificarea sa. Copilul este instinctiv conectat la Univers. El știe că nici un curs din lume nu poate să determine reușita sau eșecul cuiva în viață, fie în cea spirituală, fie în cea mondenă. Este extrem de important ca un copil să nu fie împovărat cu dorințele adultului care nu au legătură cu copilul sau nu îl includ.

În familiile cu doi părinți, copilul este adesea privilegiat, pentru că măcar un părinte este de obicei disponibil să se joace cu el și să aibă grijă de el. Însă e mai greu când ai o familie monoparentală și vrei să urmărești un curs sau să mergi la un film, sau să te culci cu noua persoană de care te-ai îndrăgostit și n-ai găsit o bonă, sau n-ai încredere într-o bonă, sau mă rog, orice altceva... Eu practic descurajez intenția de a apela la vreo bonă până când copilul nu împlinește doi ani, chiar și a-l lăsa cu membrii familiei, cum ar fi bunicii sau frații părinților, chiar dacă majoritatea părinților nu vor să înțeleagă asta, pentru că ei vor să aibă o ieșire, cumva! Depinde cât de preocupați sunteți de puritatea actului de educație, cu alte cuvinte cât de mult vă preocupă sănătatea psihică a copilului vostru, care firește că se reflectă și asupra trupului, vezi tehnologia psiho-somatică de tip „minte mai presus de materie”. Totuși, dacă cineva seamănă foarte bine cu părintele și ar avea aceleași principii de viață și același fel de a se relata la copii, acesta poate fi folosit ca bonă, dar nimeni nu va putea fi un înlocuitor parental satisfăcător. Prin urmare, dacă vreți neapărat să ascultați cursul respectiv și copilul nu vrea, recomandarea mea este mereu aceeași: renunțați la curs și faceți ceva de care să se bucure și copilul.

Când copilul este în răspunderea noastră, nu trebuie să-l obligăm să se conformeze unor situații în care noi vrem să ne aflăm doar pentru că

nu vrem să ratăm ceva. Fie scoateți copilul la joacă sau, în cazul în care vrea să rămână cu voi, dar devine excesiv de exuberant, încercați să-i explicați că e nevoie să se comporte într-un anumit fel în spațiul respectiv. Nu spuneți niciodată: „Copiii trebuie să fie doar văzuți, dar nu și auziți” nici măcar în glumă. Nu vor înțelege gluma și oricum e o tâmpenie. E o prostie absolută! O minciună! Uneori copiii nu trebuie să se facă auziți, dar alteori tocmai că trebuie. Există locuri unde trebuie respectată liniștea și altele unde nu. Copiii trebuie să aibă și momente când să poată țipa, urla, face zgomot și să sară în toate direcțiile. Altfel, ce să facă cu atâta energie? Un principiu esențial în viață este: indiferent de ce e nevoie într-o circumstanță, noi trebuie să oferim acel lucru. Răspundem direct față de nevoile copilului, indiferent de preferințele noastre personale. De fapt *nu ratăm* niciodată nimic, cum ar fi un curs sau o noapte cu persoana iubită. Vor exista nenumărate alte cursuri și nenumărate alte nopți.

Dacă suntem niște părinți responsabili, sacrificăm dorințele noastre mărunte pentru a satisface nevoile copiilor noștri, de multe ori chiar dorințele lor. Dacă nu avem intenția să fim niște părinți responsabili, poate că ar fi fost mai bine să nu devenim deloc părinți de la bun început. Trebuie să ne asumăm răspunderea aceasta, indiferent de situație și să înțelegem că totul depinde de împrejurări. Mai ales în familiile monoparentale, când celălalt părinte nu este prezent ca să plimbe copilul în parc în vreme ce noi stăm la curs. Mulți părinți se vor jeli în fața copilului, purtându-se mai copilărește decât copilul, în loc să acționeze drept și cinstit.

Nu contează cum simțim noi, ideea este să facem ceea ce se dorește și ce este nevoie. Dacă într-un anumit mediu copilul nostru este nefericit, vom schimba mediul, dacă și în următorul e nefericit ne mutăm într-un al treilea și continuăm tot așa până ce devine fericit și dacă el este fericit, cu siguranță ar trebui să fim și noi. Nu ceea ce simțim noi trebuie să fie factorul motivant al acțiunii noastre. Nimănui nu îi pasă dacă trăim „o emoție reală” în raport cu copilul în momentul respectiv sau nu.⁵ De fapt nu contează. Copilul nu sesizează diferențele subtile apărute în psihicul nostru complex. Tot ce știe copilul este dacă e sau nu tratat cu afecțiune

⁵ „o emoție reală” (sau o emoție „înaltă”) este folosită aici în contrast cu o emoție joasă așa cum este abordată ea în învățătura lui Gurdjieff. Emoțiile joase sunt versiuni centrate pe ego și romanțate ale anumitor stări autentice cum ar fi tristețea, bucuria sau frica. În vreme ce o emoție reală izvorăște din ființa esențială, ca o reacție sinceră la o situație dată.

și dacă există vreo reacție pozitivă. Asta-i tot. Rămâne ideea imperativă că trebuie servit, atunci când el are nevoie.

Să zicem că un adult vrea să meargă la baie, singur, fără copil. Este important să fim în stare să renunțăm la asta dacă e nevoie, fără să-l jignim pe copil, pentru că dacă îl facem să se simtă prost sau dăm vina pe el, ne vom submina ideea de sacrificiu. În plus, nu o să se întâmple nici o nenorocire dacă se uită la noi când facem pipi. E cât se poate de neinteresant și probabil că se va plictisi după câteva dați și ne va lăsa apoi să ne ducem singuri la baie. Dacă îi refuzăm însă libertatea să ne observe, ar putea crede că îl lipsim de ceva minunat; va deveni furios, se va simți exclus sau amenințat. (Și dacă ceea ce facem noi când mergem să facem pipi este atât de fascinant, poate că ar fi bine să ne analizăm mai bine, nu?)

Copiii noștri au nevoie de limite și de educație, bineînțeles, dar mai ales au nevoie să se simtă acceptați de către noi. Nu uitați, acești primi ani o să treacă fără să ne dăm seama, de aceea profitați cât ei sunt încă în dezvoltare și nu ignorați nevoile copilului. El trebuie pus pe primul plan, aceasta este o practică spirituală reală. De fapt există momente în care, treburile obișnuite ale vieții, *sunt* practici spirituale înalte, dar adesea avem tendința să nu percepem aceste lucruri la reala lor importanță. Să percepi nevoile și dorințele lor într-o anumită circumstanță precum și satisfacerea lor, rămâne mereu o practică de viață extrem de înaltă.

Despre bunici

Nici bunicii nu pot înlocui grija părintească! Însă, vreau să spun că bunicii sunt minunați. Slavă Domnului că există bunici, ca nepoții să aibă de la cine să preia înțelepciunea celor vârstnici. Dar să-ți lași copiii la bunici două săptămâni, ca să mergi la mare, când sunt foarte mici, când au doi, trei sau patru ani, nu este în beneficiul copiilor.

Copiii înseamnă o răspundere enormă și adesea când decidem să avem copii, nu suntem deloc pregătiți pentru asta. Habar n-avem ce mare răspundere înseamnă. De îndată ce faceți copii spuneți: „Nu mă așteptam la asta!” și începeți să căutați soluții ca să mai reduceți din intensitatea actului parental. Unii se îndrăgostesc de-a dreptul de răspunderea în sine, în vreme ce alții o refuză categoric.

Din jurnalul lui Lee, 9 iunie 2005

Iată o distincție pentru o parte dintre voi, cei care se aproprie spre partea ușor mai matură a continuumului uman (adică îmbătrâniți): bunicii nu sunt părinți. Nepoții nu sunt copiii voștri. Nu e spre binele copiilor când bunicii se comportă ca părinții, la nivel sentimental sau fizic, îndeplinind funcțiile lor. Să le oferim iubire, afecțiune, tandrețe, încântare, apreciere, recunoștință, respect, recunoaștere, da, desigur și totuși, nepoții nu trebuie tratați sau abordați ca și când ar fi copiii bunicilor. Când ai nepoți, nu înseamnă că ți se acordă o nouă șansă „să reușești mai bine de data asta”. Bunicii nu sunt părinții nepoților lor. Firește mă refer la situațiile obișnuite și nu la cazurile speciale, când un părinte sau părinții sunt grav abuzivi, sau incapabili să aibă grijă de copiii lor și grija cade în sarcina unuia sau a ambilor bunici. Mă refer la situația obișnuită, când bunicii sunt parte firească a succesiunii de generații. E foarte important pentru toți cei implicați, bunicii, copiii lor (care acum sunt părinți cu drepturi bine stabilite) și nepoții, ca să existe niște limite care să nu fie încălcate și niște răspunderi foarte clare. Nepoții nu sunt copiii noștri și noi nu suntem părinții nepoților noștri. Această distincție este un element cheie într-o cultură care respectă nevoia reală și pune preț pe adevărata „înțelepciune a vârstnicilor” care au devenit înțelepți cu vârsta și au înțeles mai bine viața prin experiența trăită. Dacă nu facem această distincție, întreaga rasă umană devine o imensă amibă unicelulară definită prin neuroze, acționând neurotic, ceea ce în final duce la un câmp de forțe perpetuu nevrozat. Starea asta de lucruri trebuie să înceteze, dacă într-adevăr așa stau lucrurile, și să se transforme într-o autoconștientizare și o potențială Trezire la Înțelegerea Adevărului, pentru ca din această Trezire să se ajungă la o rezoluție satisfăcătoare. Imposibil? Cam așa e! Doar că acesta este singurul scop care merită întreaga noastră energie și atenție, și toată voința ființei noastre.
