

EMPATIA ÎN PARENTING

Redactare: Roxana Măciucă
Tehnoredactare: Liviu Stoica
Corectură: Adriana Călinescu
Design copertă: Andra Penescu

MINDFUL DISCIPLINE

Shauna Shapiro, Chris White

Copyright © 2014 by Shauna Shapiro, PhD, Chris White, MD
and New Harbinger Publications
5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

EMPATIA ÎN PARENTING

Shauna Shapiro, Chris White

Copyright © 2016 Editura Sian Books
Toate drepturile rezervate.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
SHAPIRO, SHAUNA

**Empatia în parenting: cum să crești un copil fericit,
independent și echilibrat, dezvoltându-i inteligența
emoțională / Shauna Shapiro, Chris White; trad.:
Iustina Cojocaru. – București: Sian Books, 2016**
Conține bibliografie
ISBN 978-606-8657-05-9

I. White, Chris

II. Cojocaru, Iustina (trad.)

159.922.7

Grupul Editorial ALL:

Bd. Constructorilor nr. 20A, et. 3,

sector 6, cod 060512 – București

Tel.: 021 402 26 00

Fax: 021 402 26 10

www.all.ro

Editura Sian Books face parte din Grupul Editorial ALL.

f/editura.all

allcafe.ro

Shauna Shapiro & Chris White

EMPATIA ÎN PARENTING

Cum să crești un copil fericit, independent
și echilibrat, dezvoltându-i inteligența emoțională

Traducere din limba engleză de
Iustina Cojocaru

Fiului meu, Jackson Ki

Shauna Shapiro

*Mamei și tatălui meu, care s-au delectat cu
rolul de părinți încă din prima mea zi de viață*

Chris White

Să fii părinte este una dintre cele mai provocatoare, mai solicitante și mai stresante meserii de pe planetă. Este, în același timp, una dintre cele mai importante, deoarece modul în care este practică influențează în mare măsură esența, sufletul și conștiința următoarei generații, modul în care acești tineri vor experimenta adevăratul sens al vieții și conectarea cu ei și cu ceilalți, repertoriul lor de aptitudini necesare pentru a face față provocărilor în viață și sentimentele lor cele mai profunde raportate la ei înșiși, precum și posibilul loc pe care îl ocupă într-o lume aflată într-o rapidă schimbare.

– Jon Kabat-Zinn, *Everyday Blessings*

Cuprins

Cuvânt înainte, dr. Christine Carter	9
Cuvânt înainte, dr. Dean Ornish	13
Mulțumiri	19

Partea I

O disciplină de care putem fi mândri

Introducere	25
Capitolul 1. De ce este importantă disciplina	39
Factorul-cheie pentru a avea o mentalitate sănătoasă și o viață împlinită	
Capitolul 2. Cum se dezvoltă autodisciplina	55
De la instincte la raționament și la autenticitate	
Capitolul 3. Mindfulness	75
Sustenanță pentru viață și parenting	
Capitolul 4. Abordarea disciplinei conștiente	93
Transmiterea autodisciplinei	
Capitolul 5. Relația părinte-copil	117
Sursa sustenabilității	

Partea a II-a

Cele cinci elemente esențiale ale disciplinei conștiente

Capitolul 6. Iubirea necondiționată	143
Păstrarea încrederii și a valorii intrinseci	

Capitolul 7. Acordarea libertății	167
Susținerea autonomiei, a competenței și a responsabilității	
Capitolul 8. Mentoratul	187
Încurajarea unor obiceiuri sănătoase, a valorilor autentice și a inteligenței emoționale	
Capitolul 9. Limite sănătoase	219
Încurajarea dezvoltării controlului impulsurilor și a capacității de adaptare	
Capitolul 10. Ne-reușite	233
Darurile compasiunii, ale smereniei și ale iertării	
Capitolul 11. Esența maturizării	255
Cum se dezvoltă inteligența emoțională și reziliența	
Capitolul 12. Epilog	269

Anexe

Anexa A. Disciplina și creierul	273
Anexa B. Bazele atașamentului	277
Anexa C. Calități și capacități ale unui individ sănătos, autodisciplinat	281
Anexa D. Promisiunile și pericolele dintr-o laudă	283
 Lecturi recomandate	 287
Bibliografie	289

Cuvânt înainte

— dr. Christine Carter

Sunteți fericită tot timpul? Vi se întâmplă vreodată să strigați la copiii dumneavoastră? Deoarece scriu și vorbesc din perspectiva profesionistului despre creșterea copiilor fericiți, aceste întrebări sunt cele pe care mi le adresează părinții în mod frecvent. Iată și răspunsul: Nu, nici vorbă să îmi propun să fiu fericită tot timpul. Scopul meu este să fiu conștientă – *mindful* – cât mai mult timp cu putință. Și da, uneori mi se întâmplă să strig la copiii mei – dar numai atunci când nu sunt un părinte prezent și conștient.

Prin integrarea practicilor străvechi din tradițiile spirituale ale Orientului în știința modernă și folosindu-se de descoperirile din domeniul psihologiei, Shauna Shapiro, cercetător în psihologie și expert în practicile stării de *mindfulness*, împreună cu pediatriul Chris White, a creat unui ghid extrem de clar, cuprinzător și practic pentru tipul de parenting conștient – *mindful* –, pe care personal îl recomand părinților pentru a-l pune în practică (și pe care eu însămi îmi propun să îl exersez). *Empatia în parenting* – sau disciplina *mindful* – este un ghid de urmat pas cu pas pentru a deveni un părinte mai înțelept și mai plin de compasiune. Gândiți-vă la el ca la o invitație de a vă concentra și de a vă oferi iubirea plină de compasiune ca să creșteți copii fericiți și să descoperiți o bucurie mai mare în progresele voastre ca părinți.

În calitate de părinți, nu ne dorim nimic mai mult decât să ne ajutăm copiii să se dezvolte în cel mai reușit mod cu putință și să își împlinească potențialul, să continue să își urmeze visurile și să fie oameni de ispravă și cu o ținută etică, al căror ideal este să facă din această lume un loc mai bun. Dar care sunt ingredientele de care au nevoie copiii noștri pentru a ajunge asemenea persoane?

La ora actuală există o multitudine de informații din care putem învăța cum să devenim cei mai buni părinți. Unele abordări aleg disciplina ca temă centrală, dar îi asociază unele metode rigide, menite să intimideze și să controleze comportamentul copilului, pentru a-l disciplina. Ca o reacție față de această abordare autoritară, alte abordări au susținut ideea că nu este nevoie de absolut niciun fel de limite ce ar trebui impuse în comportamentul copiilor, că „disciplină“ este un cuvânt indecent, ce nu ar trebui rostit în preajma copiilor. Această abordare permissivă pretinde că noi ar trebui să-i lăsăm să fie așa cum sunt de la natură și că se vor transforma în adulți generoși și responsabili. Dar ambele abordări, atât cea permissivă, cât și cea autoritară, înțeleg greșit ce este, de fapt, adevărata disciplină și cum poate fi cultivată. Această carte clarifică semnificația conceptului de autodisciplină sănătoasă și explică de ce este importantă, prezentând, în același timp, formele esențiale de sustenabilitate care îi ajută pe copii să o dezvolte.

Bazându-se pe știința modernă, Shapiro și White ajung la concluzia că, de fapt, copiii au nevoie să primească o combinație echilibrată de iubire și limitări, iar disciplina este un ingredient necesar pentru copii, astfel încât să își poată dezvolta capacitățile esențiale: autocontrolul, controlul impulsurilor și competența socială. Autorii ne invită, în calitatea noastră de părinți, să regândim modul în care definim conceptul de disciplină, amintindu-ne că termenul își are rădăcina în latinescul *disciplinare*, care înseamnă a-i învăța pe alții. A învăța

o altă ființă umană presupune să avem o relație de lucru cu învățăcelul nostru sau cu cel care este deschis să primească învățăturile.

Shapiro și White au adăugat o dimensiune de pionierat la semnificația conceptului de disciplină, propunând ca starea de *mindfulness*¹ să fie un element de bază pentru o abordare plină de iubire în educația copiilor noștri. *Empatia în parenting* ne ajută pe noi, părinții, să cultivăm cea mai importantă calitate a parentingului: calitatea de a fi prezenți într-un mod conștient. Când ne confruntăm cu incertitudinea, vulnerabilitatea și emoțiile furtunoase, nimic nu se dovedește mai eficient decât capacitatea de a fi pe deplin ancorați în prezent, pe deplin noi înșine, pe deplin prezenți. *Mindfulness*, arta de a fi pe deplin prezenți, este sursa parentingului nostru celui mai intuitiv, înțelept și perfect armonizat.

Cartea de față ne pune la dispoziție cincisprezece practici ale atenției conștiente, care ne ajută să ne dezvoltăm capacitatea de a fi prezenți, de a avea o minte limpede și de a fi deschiși într-un mod plin de înțelegere atunci când fixăm limite. Aceste practici, într-un fel similare cu modul meu de lucru la Greater Good Science Center de la Universitatea Berkeley, din California – precum și cu multe alte studii universitare – au demonstrat faptul că ne vor ajuta să creștem copii înzestrați cu un grad ridicat de inteligență emoțională, fericiți și sănătoși. Iar eu am ajuns la concluzia că, pe lângă faptul că ne ajută pe noi să devenim părinți mai buni, aceste practici contribuie și la dezvoltarea noastră ca indivizi.

Nu este neapărată nevoie să fim părinți sau instructori de disciplinare perfecți. După cum scriu Shapiro și White:

¹ O stare de conștientizare prin care ne ancorăm în momentul prezent, care se naște în ființa noastră atunci când ne concentrăm în mod intenționat asupra clipei prezente fără să aplicăm judecăți, devenind propriii observatori. (N. tr.)

EMPATIA ÎN PARENTING

„Momentele în care ne pierdem cumpătul sau acționăm fără tact ne oferă oportunități prin care smerenia, iertarea și compasiunea ne pot aduce mai aproape de copilul nostru și ne ajută, pe fiecare dintre noi, să ne dezvoltăm pe parcursul acestui proces“. Dar cum putem să descoperim bucuria (și un parenting mai plin de tact) în momentele noastre nereușite? Prin practicile *mindfulness* detaliate în această carte! *Empatia în parenting* va fi un real sprijin pentru întreaga familie, ajutându-vă să creșteți odată cu micuții voștri.

Dr. Christine Carter

Autoare a cărții *Raising Happiness: Ten Simple Steps for More Joyful Kids and Happier Parents*

Cuvânt înainte

— dr. Dean Ornish

Ador această carte. Mi-aș dori să fie oferită la pachet cu fiecare test de sarcină.

Adesea, suntem confrunțați cu situația de a face false alegeri. Este ceva distractiv pentru mine sau ceva ce mă avantajează? Ei bine, de ce nu ambele?

Ar trebui să fiu o tigroaică, să îmi disciplinez cât mai sever cu puțință copiii și să le aplic metode represive, sau o fire blândă, să îmi cocoloșesc puiul? Ei bine, nici una, nici alta.

În cartea lor, *Empatia în parenting*, dr. Shauna Shapiro și dr. Chris White ne prezintă într-un mod plin de elocință o a treia cale, cea de mijloc – o abordare centrată pe relație, care combină iubirea necondiționată cu fixarea unor limite sănătoase și care asigură mentorat și spațiu de manifestare a copilului într-un mediu sustenabil, care să permită apariția neresușitelor ca o cale spre dobândirea înțelepciunii.

Această carte remarcabilă împletește laolaltă învățăturile străvechi pline de înțelepciune cu datele științei moderne, furnizând noi perspective asupra parentingului, a disciplinei și a ingredientelor de care avem nevoie pentru a crește un copil sănătos, înzestrat cu inteligență emoțională și cu poftă de viață.

Disciplina poate să fie restrictivă sau eliberatoare, în funcție de intenția și conștiința din spatele ei. Când alegem în mod

conștient să stabilim limite pentru ceea ce facem, ea ne eliberează.

Disciplina asigură libertatea, dacă este aleasă de bună voie, deoarece ea ne permite să facem unele lucruri și să ne exprimăm în moduri în care altfel nu am putea fi capabili să o facem. De exemplu, muzicienii care emit vocalize în timp ce exersează solfegii ar putea simți că acest exercițiu este un pic cam plictisitor uneori, dar solfegiile le permit să se exprime într-un mod mai liber, interpretând o linie melodică armonioasă.

Timp de aproape 40 de ani am condus o serie de studii clinice, ajungând la concluzia că modificările substanțiale ale stilului de viață pot să inhibe evoluția bolilor coronariene, a cancerului de prostată într-o etapă incipientă, a diabetului de tip 2 și a altor boli cronice. Aceste schimbări ale stilului de viață includ o nutriție sănătoasă, intensificarea practicării mișcării fizice, a exercițiilor de yoga și a meditației; și mai multă iubire și susținere socială.

În urma unor studii mai recente s-a descoperit că, prin modificarea stilului de viață, se schimbă câteva sute de gene din organismul nostru – ca și cum s-ar activa genele bune, care ne mențin sănătoși, și s-ar bloca genele care favorizează apariția mai multor boli cronice – în doar câteva luni. De asemenea, s-a ajuns la concluzia că aceste schimbări ale stilului de viață încep să alungească telomerii², capetele cromozomilor care controlează cât de mult trăim și, în acest fel, este demarat un proces de încetinire a îmbătrânirii la nivel celular. Toate aceste schimbări ale stilului de viață sunt radicale, dar este nevoie de o adevărată disciplină pentru a le pune în aplicare.

În decursul anilor am învățat că, pe lângă aceste avantaje intrinseci antrenate de schimbarea stilului de viață, faptul

² Componente din structura ADN-ului. (N.tr.)

că am disciplina de a alege să *nu* fac ceva îi conferă acțiunii o semnificație profundă și un scop precis, făcând-o să devină sacrală – altfel spus, să capete un sens autentic și să genereze cea mai intensă bucurie.

Dacă este plină de sens, atunci este sustenabilă. Afirmatia „Mă simt frustrat, deoarece nu pot să gust din acest fel de mâncare“ nu este sustenabilă. În schimb, „Aleg să nu gust din acest fel de mâncare, deoarece este mult mai important ce câștig decât dacă aș ceda tentației“ este una sustenabilă.

Este exact ceea ce învățătorii spirituali cu adevărat iluminați au propovăduit de-a lungul mileniilor: cum să trăim o viață împlinită, de care să ne bucurăm în prezent.

Empatia în parenting oferă o perspectivă revoluționară asupra parentingului. Cartea reconfigurează modul nostru de a înțelege ce semnifică disciplina, identificând aspectele sănătoase care sunt esențiale pentru starea de bine – începând de la înțelegerea rolului autocontrolului și al controlului impulsurilor la vârsta copilăriei, până la înțelegerea modului în care să facem alegeri inteligente în stilul nostru de viață, ca adulți.

Învățăturile din fiecare capitol al cărții de față sunt prezentate ca o invitație generoasă adresată tuturor părinților de a se dezvolta ei înșiși odată cu copiii lor și de a învăța să aibă încredere atât în propria înțelepciune, cât și în inteligența înnăscută a copiilor lor. Totodată, autorii își împărtășesc experiențele dobândite în propriile călătorii odată cu aplicarea parentingului, prezentându-le ca exemplificări ale principiilor pe care le aduc în discuție și ca dovezi care susțin că adoptarea unei discipline conștiente și pline de iubire este în folosul întregii familii.

Legăturile noastre sociale, începând cu relația dintre părinte și copil, sunt esențiale pentru sănătatea și fericirea noastră. Nenumărate studii au demonstrat faptul că susținerea

socială – un eufemism folosit în studiile de cercetare pentru a numi iubirea și apropierea umană – este probabil cel mai important factor determinant în atingerea unui echilibru al sănătății și al stării noastre de bine. Persoanele care sunt singure, deprimare și marginalizate sunt de trei, până la zece ori mai predispuse la îmbolnăvire și deces prematur în comparație cu cele care au un sentiment profund de iubire și apartenență față de comunitate.

Modul în care ne creștem copiii este un factor determinant major pentru capacitatea lor de iubire și apropiere. Dr. Shapiro și dr. White afirmă că practicarea unui parenting care se bazează, în principal, pe iubire, pe armonizarea cu celălalt, pe încredere și compasiune contribuie la îmbunătățirea stării de sănătate și de bine, precum și la dezvoltarea capacității de autodisciplină a copiilor.

Acest gen de parenting este susținut în mod optim de practicarea stării de *mindfulness* sau cultivarea atenției clipă de clipă și a prezenței conștiente. Plecând exact din acest punct al conștientizării stării de concentrare a atenției și al clarității emoționale, părinții pot să învețe să facă alegeri „disciplinate“, care să înlesnească în cel mai potrivit mod posibil împlinirea potențialului relațiilor cu propriii copii și să stimuleze dezvoltarea sănătoasă a copilului. În calitate de părinți, meditația ne poate ajuta să ne liniștim mintea pentru a putea să auzim acea voce interioară abia perceptibilă, imparțială, care vorbește plină de claritate, dar în liniște, în adâncul ființei noastre. Învățăm să avem încredere în inteligența noastră interioară ca să ne ghidăm și să ne perfecționăm parentingul în fiecare clipă.

La nivelul cel mai profund, tocmai această prezență încărcată de iubire este cea care susține tot ce este sănătos, începând de la copiii noștri până la familiile noastre și întreaga noastră lume și tocmai din această prezență plină de iubire ia naștere

CUVÂNT ÎNAINTE

o disciplină echilibrată și centrată. *Empatia în parenting* ne arată cum are loc acest proces.

Dr. Dean Ornish

Fondator și Președinte al Institutului de Cercetare pentru Medicină Preventivă, Profesor clinician de medicină la Universitatea California, San Francisco.

Autor al volumelor *The Spectrum: A Scientifically Proven Program to Feel Better, Live Longer, Lose Weight, and Gain Health*

Mulțumiri

Este o plăcere să îmi exprim mulțumirile față de numeroase persoane care au contribuit în mod direct și indirect la evoluția proiectului pe care îl reprezintă această carte. Le sunt profund recunoscătoare profesorilor și colegilor mei, care continuă să mă îndrume. În mod special, aș dori să le mulțumesc profesorilor Tara Brach, Sylvia Boorstein, James Baraz, Eugene Cash, Jack Kornfield, Jon Kabat-Zinn, Dean Ornish, Daniel Siegel, Alan Wallace și lui Shinzen Young. De asemenea, le sunt profund recunoscătoare profesorilor de la Center for Mindfulness, Health Care and Society, care m-au inițiat în abordarea programelor de aprofundare a reducerii stresului bazate pe *mindfulness* (MBSR³) cu multă iubire, înțelegere și dăruire.

Îmi exprim gratitudinea față de înțelepciunea lui Frances Vaughn și Roger Walsh, ale căror învățături și îndrumări au fost neprețuite pentru mine în acești ultimi 20 de ani. Le sunt, totodată, recunoscătoare lui Meinir Davis și lui Polly Ely pentru angajamentul lor de neclintit de a contribui la dezvoltarea mea ca mamă.

Și, mai ales, le sunt în mod deosebit recunoscătoare pentru *sangha* mea acelor mame, tați, prieteni și practicanți care

³ Mindfulness-based stress reduction (en.), în original. (N. red.)

sunt dedicați efortului de a aduce un nivel mai mare de conștientizare și mai multă iubire în fiecare moment al acestei experiențe trăite. Doresc să le mulțumesc în mod special lui Eden Davis, Juna Mustad, Monique Ferris, Ann Curtis, Sergio Lialin, Micah Christopher Hollingsworth Miller, Miranda McPherson, Donna Carroll, Kat Davis, Michael Hebb, Ingrid Sanders, Jamie Wheal, Cassandra Vieten, Hans Keeling, Amy Novesky, Kristin Kaye, Justine Prestwich, Katie Vasicek, Dana Davol-Muxen, Shauna Witt, Miriam Burke, Mark Coleman, Peter Bauman, Donna Simmons, Trudie London, Cathy și David Krinsky și lui Pete și Ali Yiangou. Îi sunt în mod deosebit recunoscătoare coautorului și dragului meu prieten Christopher White ale cărui perseverență, dedicare și iubire profundă pentru această muncă a noastră reprezintă o sursă de inspirație pentru mine.

În sfârșit, îi sunt în mod profund recunoscătoare familiei mele pentru faptul că, indiferent ce s-ar întâmpla, sunt la fel de iubită. Le sunt recunoscătoare bunicilor mei, Benedict și Nancy Freedman și lui Buni cea dragă; părinților mei, Deane și Johanna Shapiro; surorii mele, Jena Huston, și fratelui meu, Joshua Shapiro; frumoașelor mele mătuși, Nancy Wayne, Deborah Benedict, Sam Howland și Diane Shapiro, și iubiților mei unchi, Tom Shapiro, Ken Jackson, Michael Freedman și Barry Wayne; dragilor mei veri și nepoți și, în mod special, fiului meu, Jackson Ki.

Fie ca toți copiii și toate ființele să înțeleagă că sunt iubite.

Shauna

Aș dori să le mulțumesc numeroșilor profesori înțelepți pe care i-am avut în decursul anilor. Sunt prea mulți pentru a le aminti numele tuturor, dar aș dori să-i menționez pe