

Maturizează

TE

Maturizează

TE

Cum să devii
părintele pe care
merită să-l aibă
copiii
tăi

Gary John Bishop

Traducere din limba engleză de
Ruxandra Chiriță

Lifestyle



Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BISHOP, GARY JOHN

Maturizează-te : cum să devii părintele pe care merită să-l aibă copiii tăi / Gary John Bishop ; trad. din lb. engleză de Ruxandra Chiriță. - București : Lifestyle Publishing, 2024
ISBN 978-606-789-433-2
I. Chiriță, Ruxandra (trad.)

159.9

Titlul original: *GROW UP: Becoming the Parent Your Kids Deserve*

Autor: Gary John Bishop

Copyright © 2023 by Gary John Bishop
Published by arrangement with HarperOne,
an imprint of HarperCollins
Publishers.

Copyright © Lifestyle Publishing, 2024
pentru prezenta ediție
Lifestyle Publishing face parte
din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90 ;
Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.lifestylepublishing.ro

ISBN 978-606-789-433-2

▲ EDITORI: Silviu Dragomir, Magdalena Mărculescu

▲ DIRECTOR: Crina Drăghici

▲ REDACTARE: Raluca Hurduc

▲ DESIGN: Alexe Popescu

▲ DIRECTOR PRODUCȚIE: Cristian Claudiu Coban

▲ DTP: Cristian Haba

▲ CORECTURĂ: Cristina Teodorescu

*Această carte le este dedicată celor
dornici să se dezvolte, chiar și atunci
când ceilalți spun că e imposibil.
Dă-i naibii, vei reuși!*

CUPRINS

Capitolul 1: O realitate între multe altele -----	9
Capitolul 2: Din cenușa vinovăției -----	19
Capitolul 3: Problema cu părinții -----	33
Capitolul 4: Iertarea unei iluzii -----	44
Capitolul 5: O nouă perspectivă -----	57
Capitolul 6: Sparge valul -----	67
Capitolul 7: Izbucnirea cinismului și ultimul val -----	82
Capitolul 8: Cele trei moșteniri -----	95
Capitolul 9: Părintele autentic -----	111

*„Realitatea e creată de
minte. Ne putem schimba
realitatea schimbându-ne
gândurile.“*

– Platon

O realitate între multe altele

Nu contează câte cărți despre creșterea copiilor ai citit, la câte grupuri de mame te-ai alăturat pe Facebook, ce calificări are instructorul copiilor tăi sau cât de albastră îți este chakra, funcția de părinte e de departe cea mai provocatoare sarcină din viața ta; indiferent câte instrumente ți se pare că ai reușit să aduni, pentru majoritatea oamenilor, trusa nu conține destule unelte ca să-i ajute să se descurce cât de cât mulțumitor.

De ce?

Fiindcă tot ce ai învățat se împletește cu propria ta educație, ceea ce înseamnă că fie te străduiești din răspuțeri să-ți reproduci propria copilărie, fie încerci s-o depășești în relația cu copiii tăi; un mecanism ce va trebui demontat, fără îndoială, ca să progresăm. ▲

▼
o
- În vom demonta arătându-ți-l în toată splendoarea lui. De ce faci ceea ce faci, cum faci ceea ce faci și, în sfârșit, de ce toate astea nu vor conduce deloc sau aproape deloc la rezultatul pe care-l cauți.

În ceea ce privește provocarea, ca părinte trebuie să treci peste faptul că te-au *crescut* părinții; iată de ce această carte trebuie citită de toți oamenii, indiferent dacă au copii sau nu.

Fie că-ți place sau nu, te-a format ideea culturală despre cum ar trebui să fie sau să nu fie un părinte, chiar dacă nu ai propriii tăi copii. Asta se întâmplă mai ales fiindcă îi vedem în filme sau la televizor; citim despre ei în cărți, reviste și ziare; și, până la urmă, oare nu-i întâlnim oriunde ne ducem? Apoi e vorba de faptul că-ți petreci viața comparându-ți părinții cu acea idee culturală, adesea dăunătoare. De aceea, această carte este valabilă pentru toată lumea, chiar dacă li se adresează în primul rând părinților sau celor care-și doresc să fie părinți.

Chiar dacă nu e evident, felul în care i-au educat părinții în anii formativi le influențează oamenilor major viața pe care încearcă să și-o construiască ulterior. O mare parte, dacă nu chiar totalitatea eforturilor pe care le vei depune vreodată în vederea dezvoltării personale se leagă direct sau indirect de experiențele tale din primii circa 20 de ani de existență pe această planetă.

Majoritatea oamenilor se împotmolesc în siajul traumelor și dogmelor trecute, al jumătăților de adevăruri, al poveștilor, scuzelor și al superstițiilor; toate acestea compun apoi cadrul în care ne creștem copiii. Supraviețuim, ne adaptăm și ne obișnuim cumva cu

▲

mediul. Uităm magia noului și orizontul nesfârșit al
posibilităților, ce se întindea cândva dincolo de cel
mai ambițios câmp vizual al nostru.

Ceea ce ne rămâne devine realitatea noastră. Cum
naiba s-o putem schimba?

La urma urmei, nu poți schimba trecutul. Corect?

Poate, dar dacă trecutul trăiește mai departe în min-
tea ta și, după cum relevă Platon, îți poți schimba gân-
durile, atunci...

Totuși, n-am să-ți împui capul cu basme. În pagi-
nile acestea, vom expune toate căile prin care-ți poți
schimba modul de gândire. Unele sunt simple; altele
sunt provocatoare și complicate, iar unora le vor părea
imposibile. Adevăratul conflict nu va consta în cuvîn-
tele acestei cărți, ci mai degrabă în disponibilitatea ta
de a le asimila și de a crea o schimbare reală a modului
tău de gândire.

Schimbarea va depinde, în cele din urmă, de tine,
iar alegerea de a o face îți va aparține în totalitate.
Acest volum te va ajuta să recuperezi terenul pierdut,
contaminat de viață. Să stăpânești din nou pășunile
cândva bogate și abundente ale imaginației, verva și
idealul, și să-ți le așterni din nou în față ca să le explo-
rezi și să-ți crezi propriul viitor. Și să capeți puterea
să-i înveți pe copiii tăi să facă la fel.

„Suntem propriile noastre alegeri.”

– Jean-Paul Sartre

E totuși o carte de dezvoltare personală

Așadar... iată-ne. Încă o carte într-un ocean de cărți despre creșterea copiilor. Sau nu. Permite-mi să-ți arăt de ce volumul de față diferă izbitor de celelalte.

În primul rând, slavă Domnului, nu face parte din corul celor care abundă în sfaturi monocromatice despre cum să fii cea mai bună mamă sau cel mai bun tată, să faci una sau alta, cum să împătorești hainele, să înfeși bebelușul sau 101, 102 ori 5 150 de sfaturi de parenting, stropite din plin cu citate cu aromă de Chardonnay referitoare la cum se proceda în bunele vremuri apuse. Ține minte, felul în care se proceda pe atunci a fost felul în care ai fost crescut tu (și o grămadă de alți oameni). Și vezi ce rezultat a avut acel circ ciudat, da?

Vezi Twitter pentru detalii.

Nu spun că a fost *chiar* atât de rău cu totul, dar dacă ne gândim că în mare parte eforturile tale de parenting se rezumă la a-ți convinge copiii să evite greșelile pe care tu le-ai făcut din cauza felului în care ai fost educat, poate că ele te ajută să îți limpezești ideile pe care le ai despre acest subiect, nu-i așa?

Te-ar uimi realitățile de netăgăduit pe care le poți descoperi pe această temă.

În ceea ce privește aspectele sociale, ești deseori incapabil s-o apuci pe un nou drum înainte de-a înțelege pe deplin ce anume te-a condus pe vechea cale. Însă nu doar tu ai fost condus. E unul din acele aspecte care ni se aplică tuturor.

E cât se poate de adevărat în privința creșterii copiilor.

Ceea ce începem aici este cu atât mai interesant și, în cele din urmă, folositor, cu cât dezleagă enigma despre *cine* trebuie să se apuce de treabă (în loc să-ți spunem *cum* s-o faci; de aceea sunt absolut inutile majoritatea celorlalte cărți de parenting). Ideea e că atunci când ajungi să te cunoști până în cele mai obscure străfunduri, cu tot ghiveciul tău magic de bune și rele, treaba în sine devine mult mai clară, mai motivantă și mai liberă.

Vei căpăta în plus o înțelegere profundă în privința tuturor celor care și-au făcut treaba înaintea ta și în privința responsabilităților tale față de urmași. Da, *atât* este de semnificativ și *atât* este de important.

Dă-mi voie să punctez un lucru în mod special. Această carte nu e menită să fie recomandată insistent părinților tăi sau să le-o oferi copiilor tăi în speranța deșartă că va repara greșelile tale față de ei. Această carte este menită total, integral și sută la sută să-ți arate unde te afli în ecuația aceasta și să faci naibii o schimbare, nu doar ca părinte, ci și ca ființă omenească înzestrată cu bun-simț, aflată cu picioarele pe pământ.

Asta este.

Când tu te schimbi, se schimbă toate celelalte.

Vor fi momente când vei digera implicațiile pe care ți le propun, când te vei panica întrebându-te ce ar trebui să faci cu odraslele tale ca să le ferești de ceea ce descoperi despre tine în aceste pagini.

Lasă deoparte îngrijorarea până când vei ajunge la sfârșitul cărții. Totul se va lămurii.

Vom analiza aici noțiunea *de a fi* părinte în întregul ei – adică ce fel de ființă omenească va trebui să fii ca să reușești. Vom scoate la lumină toate blocajele

▼
4
1 psihice, vechile emoții și superstițiile absurde care-ți stau în cale.

Și vom lucra intens ca să te eliberezi de ele.

Ce trebuie să știi

Noi tratăm subiectul „părinte“ (spre deosebire de ghidurile de parenting de la A la Z) astfel încât aceia dintre voi care sunteți părinți (și părinți vitregi) să deveniți, în cele din urmă, o prezență necesară, iar toți ceilalți să înțelegeți motivațiile părinților voștri dincolo de povestea uzată și melodramatică pe care mulți oameni o compun de-a lungul timpului. Aceia dintre voi care vor reuși în ambele direcții vor obține rezultate duble la același preț.

Bună afacere, nu?

Aceasta nu e o carte stil „cum să“, ci mai degrabă o ediție de genul „ce mama naibii“. Nu mă ocup de „cum să“ fiindcă, în multe privințe, ceea ce trăiești ca părinte (sau/și în calitate de copil al unui părinte) este o consecință a ceea ce ai adunat în capul tău, alcătuită dintr-o serie de scenarii, invizibile în mare parte, ce se manifestă de-a lungul vieții tale sub formă de gânduri, sentimente și obiceiuri în fața cărora pari să reacționezi automat ori de câte ori se ivesc.

Și, vai, ele se ivesc din plin!

Nu ești un produs direct al trecutului tău. Și chiar dacă e adevărat că te-ai născut (ai fost aruncat) în miezul unei conversații deja existente despre familie, și valori, și moralitate și așa mai departe, ești, de fapt, o expresie emoțională repetitivă, previzibilă, a ceea ce

▲

ai ajuns să crezi că e adevărat despre tot acel trecut. Și nu, ceea ce ai ajuns să crezi despre acele vremuri trecute nu e același lucru cu ceea ce s-a petrecut de fapt.

Ar trebui să citești de o mie de ori ceea ce tocmai am spus. Încă o dată. Și încă o dată. Apoi gândește-te. Apoi citește din nou.

Prin urmare, ceea ce crezi acum despre propria copilărie este cea mai mare problemă a ta. Cele ce s-au întâmplat sunt doar cele ce s-au întâmplat. Sunt fapte. Gândurile oamenilor despre toate acestea sunt cele care-î rup de realitate. „Povestea“ ta despre trecut provoacă deseori o copleșitoare teamă, confuzie, anxietate, frustrare, furie și o mulțime de alte tipare negative care îți induc falsa părere că trebuie să rezolvi urgent simptomele, când, de fapt, n-ajungi niciodată să abordezi cu adevărat miezul problemei. Povestea. Nu trecutul.

Iar dacă te străduiești să devii un părinte esențialmente mai bun, este nevoie să înțelegi că te afli într-o matrice uzată care trebuie să dispară naibii. Dar nu va dispărea fără luptă; nu te amăgi, vei lupta pentru porcăria aia de matrice fără măcar să-ți dai seama că asta faci.

Atunci e momentul să te trezești.

Dă-mi voie să te avertizez în prealabil, ca să te pun în temă.

În aceste pagini, am să abordez niște subiecte foarte delicate pentru unii dintre voi. Câțiva dintre voi, dragilor, ați fost deja prinși în capcană. Dacă sunteți familiarizați cu lucrările mele, știți că sunt dispus să intru împreună cu voi în mocirlă și s-o curăț. Exclud platitudinile false sau frazele fără sens care nu fac mai mult decât să vă gâdile moleculele.

▼ Exorcizăm fantomele și construim viitorul.

6 Începem prin a dezvălui povestea pe care ne-am
1 spus-o nouă înșine: ne vom înțelege tendința de a blama, vom înțelege cine sunt părinții noștri, vom înțelege că propria noastră versiune despre copilărie e impregnată cu semnificații de către noi înșine, nu de către evenimente în sine și, în sfârșit, vom lucra pentru iertarea trecutului și a părinților noștri.

Apoi trebuie să înțelegem cum de am ticluit povestea pe care ne-o spunem astăzi. O vom face prin explorarea celor trei „valuri“ ale copilăriei și a modului cum ne-a format fiecare dintre ele până am devenit cei de azi. Am să vă ofer în final o cale mai bună de a fi părinți, de pe o poziție ce implică iubire, iertare și integritate.

Și, în cele din urmă, vom vedea ce înseamnă să fii un părinte autentic. Punct.

Care e treaba ta ca părinte? Să faci în așa fel încât copiii tăi să devină puternici și bine înzestrați. Chiar dacă vor întâmpina greutăți și obstacole, ca toată lumea (fapt previzibil), să aibă încredere în cine sunt ei și de ce sunt astfel, fiindcă te-au văzut pe tine cum gestionezi toate astea.



*„Copiii încep prin a-și iubi
părinții; pe măsură ce
înaintează în vârstă, îi
judecă; uneori, îi iartă.”*

– Oscar Wilde

*„Oamenii înguști la
minte le reproșează de
obicei altora neșansa
lor. Oamenii obișnuiți își
reproșează lor înșiși. Cei
dedicați unei vieți înțelepte
înțeleg că impulsul de a
da vina pe ceva sau cineva
este absurd, că blamarea
nu aduce niciun folos, fie
ea îndreptată împotriva
altora sau a propriei
persoane.”*

– Epictet

▲

Din cenușa vinovăției

Trebuie să începem prin a dezvălui povestea pe care ne-am spus-o despre copilăria noastră, despre părinții noștri și despre felul în care am fost educați. Principala problemă a acestei noțiuni este părerea noastră că alții își trăiesc în mare parte propria poveste.

Noi nu avem o poveste. Avem faptele. Corect?

Nu.

Gândește-te la asta prin prisma vieții tale. Poți începe simplu, cu descrierea copilăriei tale în termeni generali. Consideri că ai avut o copilărie bună sau rea?

Să zicem că a fost una „bună“. Este o părere. O impresie ce descrie o serie de evenimente. Indiferent de impresie, acolo te poziționezi. Din punct de vedere mintal, ești legat de impresia ta.

Mulți nu s-ar îndoii de acea impresie fiindcă pare una pozitivă, dar are un caracter la fel de narativ ca oricare alta. Dacă analizezi mai în profunzime, au fost părinții tăi iubitori și îngăduitori? Aspri și duri? Sau undeva la mijloc? Din nou, e doar o poveste alcătuită ca să acopere anii unei copilării. Indiferent de concluzia la care ai ajuns, cum te-a modelat această poveste?

Devine și mai rău. Cum continuă să te modeleze?

Remarcă atenția pe care i-o acordăm poveștii în aceste rânduri. După cum vei descoperi în capitolele ce urmează, limbajul pe care-l folosești în mod automat ca să descrii o etapă din viață, oricare ar fi aceea, se reflectă întru totul în starea ta emoțională. După cum vorbești, așa ești. Toată lumea își dorește să se schimbe, dar nu poate renunța la atașamentul față de propria poveste. De ce? Fiindcă încearcă să schimbe emoții sau comportamente. Invers față de cum ar trebui.

Cine ai devenit în povestea ta?

Răspunsurile tale sunt fundamentul propriei povești.

Și dacă ți le așterni în față, vei descoperi că încă dai vina pe cineva sau pe ceva pentru etapele imperfecte din copilăria ta.

Vinovăția e o comedie.

Nu în înțelesul hazliu, ci mai degrabă într-un sens excentric, întunecat, malițios. Știm că nu trebuie să blamăm. Un vechi prieten mi-a spus ceva odată, când lucram amândoi asupra unor „chestii“ din trecutul nostru împovărat. „Nu-l blamez pe tata pentru felul în care a evoluat viața mea, dar a fost absolut vina lui.“

Și azi râdem de afirmația lui.