

# Cum să îmbunătățim relațiile cu părinții

*Ediție alcătuită de Dmitry Semenik*

*ediția a doua*

Traducere din limba rusă de  
Adrian Tănăsescu-Vlas

editura  
**Σοφία**

București



## PREFAȚĂ

**F**iecare caracter, fiecare destin are un anumit fundament, o anumită cauză primordială. În legătură cu aceasta unii vorbesc de ereditate, de gene, alții de karma sau de soartă, alții se întristează și atât: „Așa m-am născut...”

Într-adevăr, în viața adultă, de sine stătătoare, nu intrăm în condiții egale. Unii sunt mai încrezători în sine, mai capabili să iubească și să ierte, alții sunt mai dependenți, mai slabi, mai anxioși și mai nefericiți – și ar fi foarte trist dacă pricina ar fi genele sau vreun alt lucru cu neputință de schimbat.

De fapt, cauza principală constă în relațiile noastre cu părinții. Acestea determină multe însușiri fundamentale ale personalității noastre. Tocmai ele pun toată temelia vieții noastre viitoare. Nu degeaba se spune că toate problemele noastre vin din copilărie. Și fericirea noastră tot de acolo vine.

În majoritatea cazurilor noi, copiii mici sau copiii adulți, credem că depinde întru totul de părinți și numai de ei, și că stă în puterea lor să dea vieții noastre o orientare sau alta – iar ei sunt atât de des niște „cârmaci” așa de stângaci...

Din fericire însă totul ține nu de ei înșiși, ci de relațiile noastre cu ei – iar relațiile sunt un proces bilateral, în care fiecare dintre părți poate să influențeze mult situația generală. Așadar, ne putem schimba relațiile cu părinții noștri și astfel ne putem schimba pe noi înșine, ne putem schimba viața.

O astfel de schimbare ne va îmbunătăți radical viața. Vom putea să comunicăm cu totul altfel cu cei pe care îi iubim: cu soțul, cu soția, cu copiii. Vom avea o altfel de relație cu Dumnezeu, fiindcă omul transferă fără să vrea relația pe care o are cu tatăl său asupra relației cu Tatăl Ceresc – și, bineînțeles, va deveni mai sănătoasă atitudinea noastră față de noi înșine: în sfârșit, vom fi capabili să ne acceptăm, vom avea mai multă dorință și putere să ne schimbăm în bine.

Acesta este unul dintre lucrurile cele mai importante, indispensabile, pe care le putem face pentru a dobândi o personalitate armonioasă.

Dar de ce, căutând în toate rafturile cu sute de cărți din secția de psihologie a oricărei librării mari, nu veți găsi nici o carte despre relațiile cu părinții... în afară de această carte? Fiindcă nu este deloc simplu să îmbunătățești aceste relații. Într-adevăr, dependența noastră de părinți este foarte mare. Sarcina este dificilă. Aici poate ajuta cu adevărat doar îmbinarea dintre experiența celor mai buni psihologi și practica duhovnicească a Ortodoxiei, fiindcă în Ortodoxie cinstirea părinților este una dintre poruncile principale și Ortodoxia știe cum să realizeze această cinstire, cum să biruie răul cu binele, ne iubirea cu iubirea.

Ideea de bază a cărții noastre este aceea că trebuie să ne asumăm responsabilitatea pentru relațiile cu părinții noștri, să încetăm a ne mai considera complet dependenți de greșelile lor. Trebuie neapărat să începem să avem încredință și înțelegere față de slăbiciunile părinților noștri, să ne „înfiem părinții”, cum spune remarcabilul psiholog Alexandru Kolmanovskii.

Suntem convinși că veți reuși, cu ajutorul acestei cărți, să îndepliniți sarcina conținută în denumirea cărții și astfel să vă îmbunătățiți viața. Puteți învinge ne iubirea prin iubire, vă puteți schimba soarta.

*Dmitry Semenik*



## Cum să te maturizezi în pofida părinților

ECATERINA SOKOLOVA,  
JURIST, REDACTOR ȘI MODERATOR DE SITE ORTODOX

În copilărie totul era destul de simplu. Eram prea mici ca să luăm decizii, drept care părinții făceau asta în locul nostru. Ne-au educat, ne-au îngrijit, ne-au crescut – însă odată cu trecerea anilor copilul devine tot mai independent, nu mai vrea ca alții să gândească și să hotărască în locul lui, năzuiește să facă singur toate astea, să își trăiască singur viața. Din păcate, cel mai des părinților, din numeroase cauze, le vine foarte greu să accepte asta.

Prima dintre aceste cauze este pierderea controlului, a autorității asupra propriului copil. Părinții trebuie să recunoască acest fapt: copilul a crescut deja, prin urmare ei au îmbătrânit. Nu demult, copilul încă mai avea nevoie totală de ei, era inseparabil de ei, iar astăzi... astăzi are deja propria sa părere, propria sa experiență, dorința de a trăi propria viață. Deosebit de greu le vine să se împace cu asta acelor părinți care au trăit „pentru copii”. Pentru aceștia este foarte greu să recunoască faptul că odrasla lor a devenit matură și de sine stătătoare, fiindcă odată cu asta cade practic întregul sens al vieții lor! Fiindcă adeseori întregul

ritm al vieții lor, întreaga lor existență a fost pentru copii, în numele copiilor. A recunoaște maturizarea copilului înseamnă pentru ei a crea în viața lor un gol uriaș, care nu este umplut cu nimic. În esență, ei nu au o viață proprie, preocupări proprii, adeseori nici măcar nu au o relație armonioasă cu soțul (soția) și cu rudele, prietenii și cunoscuții – iar odată cu înaintarea în vârstă devine tot mai înfricoșător și mai complicat pentru ei să dea un nou sens propriei vieți și să completeze aceste goluri...

Atunci când, după ce am divorțat, m-am mutat la bunica mea, am fost nevoită să mă ciocnesc tocmai de acest fapt. A fost mai ușor să pun la punct relațiile cu mama, fiindcă nu mă văd cu ea zi de zi; pe deasupra, îl are pe fraatele meu mai mic, și așa poate să accepte mai ușor maturizarea și separarea mea. Cu bunica însă lucrurile au mers mult mai greu. Am avut conflicte și certuri cu ea din multe cauze, și mi-a fost destul de greu să suport toate acestea: deși eram deja eu însămi mamă, eram tratată ca o fetiță! Analizând situația, am înțeles însă că sensul întregii vieți a bunicii a constat în copii (iar apoi în nepoți și în strănepoți), că așa simte că viața ei are sens, simte că e utilă. Dacă ar recunoaște acum că într-adevăr m-am maturizat și nu mai am nevoie să fiu controlată, ce i-ar mai rămâne? Practic nimic.

Strânsă legată de această cauză este o alta, și anume nepriceperea de a iubi. Da, oricât de groaznic este să recunoaștem asta, mulți dintre noi nu se pricep să iubească cu adevărat. Aceasta este o nenorocire care se transmite din generație în generație. Părinții nu s-au priceput să-și iubească copiii și nu i-au învățat pe aceștia să iubească, și tot

așa. De altfel, și lipsa unor vederi sănătoase ale societății cu privire la sfera acestor relații se face simțită din plin.

Din pricina nepriceperii de a iubi apare un alt necaz: incapacitatea de a comunica, de a exprima propriile gânduri și sentimente. Și noi, fiind copiii părinților noștri, avem această problemă. Părinții simt că ne „pierd”, se tem și încearcă în mod voluntar sau involuntar să-și „păstreze” copiii. Copiii, simțind presiune, în mod inevitabil se distanțează, se străduie să-și apere granițele proprii și, în consecință, pot reduce la minimum contactele cu părinții, nediscutând cu ei, neîmpărtășindu-și trăirile și problemele – și ca să refacă măcar cât de cât comunicarea, părinții încep să se certe cu copiii, să le facă scandal, iar în continuare problema nu face decât să se agraveze.

Care este ieșirea din cercul vicios? Indiscutabil, organizarea unei comunicări normale. Nu e obligatoriu să ne vărșăm tot sufletul înaintea părinților, însă comunicarea trebuie schimbată calitativ. Trebuie să ne interesăm de problemele lor, să-i întrebăm despre un lucru sau altul, să le cerem părerea sau sfatul. Aceste semne de atenție le dau de înțeles părinților că, orice s-ar întâmpla, copiii încă au nevoie de ei. De multe ori nici nu e nevoie de mare lucru: trebuie doar să ascultăm și să dăm din cap a încuviințare. Uneori, să povestim ceva nouăți. Să le cerem părerea cu privire la unele treburi casnice. Să le cerem ajutorul în anumite treburi, să le mulțumim pentru ajutor. Toate acestea par niște bagatele, dar ele reprezintă micul nostru aport la stabilirea unor relații normale, sănătoase, cu părinții noștri.

De asemenea, nu trebuie să uităm de „comutarea atenției”: să le găsim părinților o preocupare interesantă și să

ne străduim să-i susținem – să discutăm câteodată despre respectiva preocupare, să le punem întrebări privitor la ea, să ne interesăm de succesele lor. Mie, de exemplu, mi-a ajutat apariția în casa noastră a unui piscoiaș. Deși bunica nu se omorâse niciodată după „frații noștri mai mici”, piscoiul a cucerit-o. Din pricina restriștilor îndurate era des-tul de firav, însă foarte tandru: i se suia cu plăcere în brațe, torcea, i se lilea drăgăstos de ceafă. Astfel, bunica a căpă-tat încă un punct de concentrare a atenției.

Încă o nuanță este felul în care înșiși copiii îi percep pe părinți. Foarte adesea oameni ajunși deja la vârsta ma-turității au o atitudine cumva copilărească față de părin-ții lor, percepându-i ca pe niște arbitri, judecători infail-bili, și reacționând uneori foarte bolnăvicios la aprecierile pe care aceștia le fac la adresa acțiunilor și hotărârilor lor. Această atitudine este însă corectă? Nu. Trebuie neapărat să-i dăm jos pe părinți de pe pedestal. Ei nu sunt decât niște oameni ca toți oamenii, care pot comite greșeli, pot fi conduși de emoții, pot face aprecieri greșite. Trebuie să conștientizăm și să acceptăm acest lucru. Atunci, și reacția la dezaprobarea părintească nu va mai fi bolnăvicioasă, ci sănătoasă, fiindcă este un lucru obișnuit ca părerile oame-nilor să nu coincidă într-o problemă sau alta.

Adeseori, rebeliunea împotriva părinților este deter-minată tot de această percepere a lor de către copil. Revol-tându-se, copilul încearcă să-și demonstreze sieși că pen-tru el nu este importantă părerea părinților, că nu depinde de ea, și în acest scop face totul în pofida lor, ca să-și subli-nieze și mai mult „maturitatea”. Alt exemplu de asemenea percepție greșită este situația când copilul care nu a primit

suficientă atenție și încurajare din partea părinților poate pe urmă toată viața să se străduiască încercând să demonstreze că este „vrednic”, ca părinții, în sfârșit, să-l aprecieze și să îl laude...

Abordarea: „cu cât sunt mai aproape părinții de Dumnezeu, cu atât trebuie să ascultăm mai mult de ei” este foarte bună, dar câți dintre noi se pot lăuda cu niște părinți înduhovniciți? Din păcate, nu prea mulți. Desigur, asta nu înseamnă că nu merită să ascultăm părerea părinților dacă sunt ateii sau „credincioși în sufletul lor”. Și în sfaturile unor asemenea părinți poate exista un sâmbure de adevăr, care uneori trebuie neapărat observat și „curățat de neghine”.

Și acum, despre conflicte. Oricât de sănătoasă ar fi relația pe care o construim cu părinții, conflictele sunt greu de evitat, mai ales la început.

Când am început să locuiesc împreună cu bunica, mă durea extrem de mult să aud ce spunea ea când ne certam. „Cum poate un om atât de apropiat să spună asemenea lucruri, să te lovească dinadins în punctele dureroase?” Este greu să fi tratat așa de către cei apropiați, primii de la care aștepti sprijin și înțelegere...

M-a ajutat să înțeleg situația o cunoscută care este psiholog ortodox. Deși discuția noastră a fost foarte scurtă, am dobândit din ea informații foarte interesante, hrană pentru reflecții, care m-au ajutat să privesc cu totul altfel conflictele.

Cunoscuta mea mi-a vorbit despre o comparație foarte nimerită a unui preot, și anume că omul stăpânit de patimi sau care dă ascultare imboldurilor demonice seamănă cu cineva care a dat drumul hoților în casă de bunăvoie. Hoții l-au legat pe stăpânul casei, i-au pus căluș în gură

și încep să-i chinuie în fel și chip pe ceilalți locatari, iar stăpânul casei nu poate interveni cu nimic. La fel și aici: foarte adesea în certuri vorbește nu omul însuși, ci patimile lui – ba uneori și dracii îl întărâtă pe om, știindu-i slăbiciunile. Este foarte important deci să facem deosebire între omul care vorbește și cuvintele pe care le spune, să nu le punem la inimă pe acestea din urmă. Cele mai bune lucruri pe care le putem opune vrăjmașului sunt rugăciunea și smerenia. Tocmai acestea ne vor ajuta să nu răspundem prin iritare și mânie. De asemenea, este important să ne amintim că din asemenea momente putem trage folos duhovnicesc și să-I mulțumim lui Dumnezeu pentru ele. Eu, de exemplu, sunt recunoscătoare pentru faptul că în asemenea clipe îmi antrenez răbdarea și smerenia și că am încă un prilej de a-mi vedea părțile slabe, prin care vrăjmașul poate încerca să mă lovească.

Foarte adesea, ceea ce se spune la aprindere în timpul certurilor nu este de fapt critică și jignire la adresa noastră, ci durere lăuntrică născută din neputință. Așa e structura omului: uneori îi vine greu să-și recunoască vinovăția, îi este mult mai ușor să dea vina pe celălalt. Conștiința însă nu doarme, și de aceea respectivele acuzații se și manifestă adesea sub formă de țipete. Este important să ne pripem să recunoaștem situațiile de acest gen. De exemplu, în spatele cuvintelor: „tu n-o să te măriți niciodată, ce nevoie să aibă un bărbat de una ca tine (n-o să te însori niciodată, ce nevoie să aibă o femeie de unul ca tine)” se ascunde teama de singurătate, teama de pierderea copilului; cuvintele „nu ești în stare de nimic” înseamnă de fapt „nu am fost în stare să te învăț”; „mă scoți din sărite” re-

prezintă de fapt „nu mai am influență asupra ta și asta mă înspăimântă”. Este important ca în momentul conflictului să ne comutăm de pe orgoliul nostru rănit și să fim capabili de milă pentru părintele care ne jignește, să înțelegem că și așa îi este rău, că în sufletul lui este o furtună, și ca atare să nu tratăm frazele de acest gen ca pe o apreciere critică la adresa noastră, răspunzând cu aceeași monedă. Când părinții ne spun asemenea lucruri ne putem gândi la ei ca la niște bolnavi care delirează: nimeni nu s-ar gândi în mod serios să se supere pe ceea ce spune omul în stare de inconștiență. De asemenea, nu merită să încercăm să ne justificăm ori să dovedim ceva; mai bine să așteptăm puțin, până când patimile se potolesc și își reintră în drepturi capacitatea de a gândi logic. Atunci putem încerca să ne spunem părerea.

Principalul este să nu ne pierdem controlul și să răspundem la jignire cu jignire, la reproș cu reproș, să nu țipăm. Aceasta nu va duce la nimic bun, ci doar va înrăutăți situația, căci va urma un sentiment de vinovăție greu de înăbușit. Dacă nu am reușit totuși să ne abținem, măcar să ne înțelegem apoi greșeala și să facem primii pasul spre împăcare. Acest mod de a proceda este cel demn de un om matur.

În fine, țin să observ că oricum ar fi părinții noștri, tot îi iubim și trebuie să le fim recunoscători pentru faptul că ne-au dat viața și ne-au crescut, chiar dacă nu au făcut aceasta așa cum am fi dorit noi. Toți suntem oameni și nimeni nu e ferit de greșeală. Și, în general, cel mai bun mijloc de a armoniza relația cu cineva, oricine ar fi persoana respectivă, este să ne străduim să ne schimbăm noi înșine, nu să așteptăm să se schimbe celălalt.