

## Moștenirea familiei funcționale

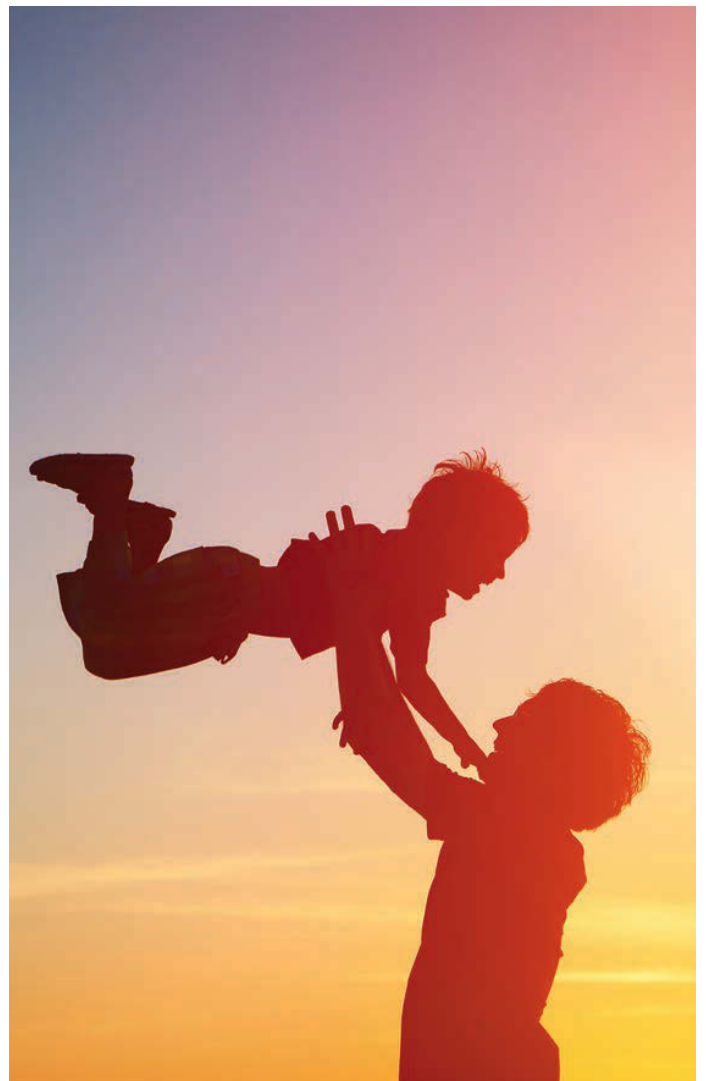
La conferința susținută de Dr. Oz în România la finele lunii mai, din toate lecțiile și învățăturile lui împărtășite cu pasiune, una mi s-a întipărit definitiv în minte, ca o confirmare a unei convingeri de-o viață. Așa cum învățăm mai ușor dintr-un caz practic sau dintr-o analogie decât dintr-o pagină cu definiții seci, am crezut mereu că exemplul personal este mai valoros pentru un copil decât „indicațiile prețioase” pe care părinții vor să i le transmită în permanență.

De aceea, cuvintele lui Dr. Oz mi-au mers direct la suflet: „S-a dovedit științific că sănătatea este o chestiune profund legată de stima de sine, iar asta se transmite din generație în generație”. „Dacă tu, ca părinte, ai grijă bine de copiii tăi, ei vor crește mari și, la momentul potrivit, vor avea la fel de multă grijă de proprii lor copii”, a explicat el. „Dar dacă, pe lângă atitudinea față de ei, te văd tratându-te bine și pe tine însuși și având grijă de propria persoană, când vor crește mari se vor trata la fel de bine pe ei înșiși, din toate punctele de vedere”.

Altfel spus, copiii tăi nu se vor purta cu ei înșiși așa cum te porți tu cu ei, în ciuda tuturor încercărilor și strategiilor tale de a le insufla încredere, respect de sine și atitudinea câștigătoare în viață. Nu, se vor purta cu ei înșiși și se vor raporta la propria persoană exact așa cum te porți TU cu tine și cum te raportezi TU la propria persoană. Independent de voința lor sau de a ta, vor ajunge să se oglindească în tine, preluând deopotrivă obiceiurile bune și defectele de care ai face tot posibilul să-i păzești. Așadar, cea mai bună metodă de a avea copii fericiți, sănătoși și care să reușească în viață este păstrându-te tu, ca părinte, fericit, sănătos și împlinit în propria viață. Pare atât de simplu, dar este poate cel mai ignorat adevăr de parenting dintre toate.

Structural, nu suntem programați să învățăm din teorii, mai ales la o vârstă fragedă, ci din mimetismul inevitabil al oamenilor în mijlocul cărora ne formăm ca indivizi. Întâlnesc des persoane care au atins succesul și bogăția, dar care nu reușesc să se descotorosească de mentalitatea axată pe lipsuri și pierdere pe care au deprins-o de acasă. Părinți lipsiți de încredere în propriile forțe ai căror copii, în ciuda tuturor încurajărilor și școlilor înalte, păstrează pentru totdeauna în suflet dubiul propriei valori. Femei frumoase și deștepte, cu vieți împlinite, care se abandonează pe sine după ce au devenit mame tocmai pentru că mamele lor au renunțat la orice ambiție și grijă față de propria persoană în momentul în care le-au născut pe ele. Până și cea mai frecventă afirmație retorică a oamenilor cu copii este tot moștenită de la generațiile anterioare: „Tot ce fac acum e pentru ăsta micu’. Ce să-mi mai doresc eu pentru mine?”.

Dacă într-adevăr ne dorim să facem totul pentru copiii noștri, un început ar fi să le construim de timpuriu moștenirea unor obiceiuri



bune și a unei relații sănătoase cu propria persoană. Avea fizică le rămâne după ce plecăm de pe lume, în schimb moștenirea unei familii funcționale și a unui respect de sine sănătos se creează prin prezența noastră zilnică în viețile lor. Se creează privindu-ne mai întâi pe noi și răspunzându-ne la o întrebare: „Putem trăi confortabil cu gândul că sufletul mic care doarme într-un pătuc, protejat deocamdată de toate relele lumii, ar putea semăna cândva cu reflexia noastră din oglindă?”. Numai odată cu răspunsul sincer la această întrebare ne devine limpede cât de multe lucruri ar trebui să ne mai dorim, de fapt, pentru noi înșine.

DIANA-FLORINA COSMIN