

VIRGINIA SATIR

ARTA DE
A FĂURI
OAMENI

PSIHOLOGIA
FAMILIEI

PSIHOLOGIA
PENTRU
TOȚI

PPT

3
TREI

CUPRINS

<i>Prefață</i>	9
<i>Nota editorului</i>	13
1 Introducere	15
2 Cum e familia voastră?	23
3 Stima de sine: Vasul de care nu are nimeni grijă	36
4 Stima de sine: Sursa energiei personale	48
5 Mandala personală.....	63
6 Comunicarea: A vorbi și a asculta	72
7 Tipare de comunicare.....	106
8 Jocuri de comunicare	128
9 Regulile după care trăiți	145
10 Sisteme: deschise sau închise?	162
11 Cuplul: Arhitectii familiei.....	174
12 Familii speciale	194
13 Harta familiei voastre	223
14 „Cutia cu viermi“ în acțiune.....	237
15 Proiectul familiei.....	255
16 Câteva elemente esențiale ale proiectului familiei	293

17	Ingineria familială.....	326
18	Familia extinsă.....	353
19	Ciclul vieții.....	366
20	Adolescența.....	373
21	Crearea unei perechi pozitive.....	389
22	Spiritualitate.....	399
23	Ultimii ani.....	407
24	Familia în societate.....	428
25	Pace în oameni, pace între oameni.....	438
26	Familia viitorului.....	446
	<i>Dragă cititorule.....</i>	<i>459</i>

1

INTRODUCERE

La cinci ani, am hotărât ca, atunci când voi fi mare, să mă fac „detectiv de părinți“, adică să fiu angajată de copii ca să le spionez părinții. Nu știam exact ce anume urma să spionez, dar îmi dădeam seama că în familie se întâmplă multe lucruri nebanuite. Era vorba despre mistere pe care eu nu le puteam pătrunde.



Acum, după mulți ani și după ce am lucrat cu mii de familii, încă mai cred că există multe mistere. Am învățat din munca pe care am desfășurat-o, iar învățătura aceasta mi-a deschis căi și direcții noi de cercetare. Acum îmi este clar că familia este un microcosmos al lumii. Pentru a înțelege lumea, putem studia familia: puterea, intimitatea, autonomia, încrederea și abilitățile de comunicare sunt elemente vitale care stau la baza modului în care trăim în societate. A schimba lumea înseamnă a schimba familia.

Vița unei familii seamănă cu un aisberg: majoritatea oamenilor cunosc doar o zecime din ceea ce se întâmplă — zecimea pe care o văd și o aud. Unii bănuiesc că ar putea fi mai mult decât atât, dar nu știu exact ce și nici nu știu cum să caute. Această neștiință poate așeza familia pe o pantă periculoasă. Așa cum un marinar trebuie să știe că cea mai mare parte a aisbergului este sub apă — și viața lui depinde de această informație — tot așa, soarta unei familii depinde de înțelegerea sentimentelor și a nevoilor care se află ascunse sub evenimentele de zi cu zi. (Ce se întâmplă *sub* masă?)



De asemenea, de-a lungul anilor am găsit calea către soluționarea multor mistere. Aș dori să vă împărtășesc aceste experiențe în cartea de față. În capitolele ce urmează vom cerceta partea ascunsă a aisbergului.

În această eră a extinderii cunoștințelor despre lumea noastră mică, formată din particule elementare, și lumea noastră mare a astronomiei extragalactice, învățăm lucruri noi și despre relațiile dintre oameni. Cred că peste o mie de ani, istoricii vor vorbi despre epoca noastră ca despre începutul unei noi ere în dezvoltarea omenirii, despre momentul în care oamenii au început să trăiască în armonie deplină cu propria umanitate.

Odată cu trecerea anilor, mi-am creat o imagine despre oamenii care trăiesc „ca oamenii”. Este vorba despre oameni care își înțeleg, prețuiesc și dezvoltă corpurile, pe care le văd ca fiind frumoase și folositoare. Acești oameni sunt realiști și onești cu privire la ei înșiși și la ceilalți, sunt iubitori și îngăduitori cu propria persoană și cu cei din jur. Oamenii care își trăiesc umanitatea sunt gata să își asume riscuri, să fie creativi, să își exprime competențele, să se schimbe atunci când condițiile solicită schimbări. Ei găsesc modalități de a introduce în viața lor ceea ce este nou și diferit, păstrând în același timp acele părți vechi care sunt încă utile și aruncând ceea ce nu mai este de folos.

Dacă adunăm toate cele menționate anterior, obținem portretul unor oameni sănătoși din punct de vedere fizic, cu o minte vioaie, oameni care simt, iubesc, se joacă, sunt autentici și creativi, eficienți și responsabili. Sunt oameni care stau pe propriile lor picioare, iubesc profund, luptă corect și eficace. Își pot accepta la fel de bine latura tandră și partea dură și pot face diferența dintre ele.

Familia este contextul în care se dezvoltă o persoană cu astfel de trăsături. Iar adulții responsabili pentru crearea unei astfel de persoane sunt *făuritorii de oameni*.

În decursul anilor în care am lucrat ca terapeut de familie am descoperit că există patru aspecte ale vieții de familie care apar în mod constant:

Sentimentele și ideile pe care le avem despre propria persoană — pe care le numesc *stimă de sine*:

Căile pe care oamenii le folosesc pentru a-și transmite sensuri unul altuia, pe care le numesc *comunicare*.

Regulile despre cum ar trebui să simtă și să acționeze oamenii, reguli care mai apoi se transformă în ceea ce eu numesc *sistemul familial*.

Modul în care oamenii interacționează cu alți oameni și cu instituțiile din exteriorul familiei, pe care îl numesc *legătura cu societatea*.

Indiferent de problema care aducea familia în cabinetul meu — o soție infidelă, un soț deprimat, o fiică delincventă sau un fiu schizofrenic —, descopeream curând că tratamentul era același. Dacă doream să ușurăm durerea familiei, trebuia găsită o soluție pentru a schimba acești patru factori-cheie. În toate familiile cu probleme am observat că:

Stima de sine era scăzută.

Comunicarea era indirectă, neclară și nu tocmai sinceră. Regulile erau rigide, inumane, imposibil de negociat sau de schimbat.

Legătura familiei cu societatea era impregnată de frică; împăciuitoare, acuzatoare.

Am avut și bucuria de a întâlni familii cu probleme relativ mici, în special la atelierelor pe care le organizam pentru dezvoltarea potențialului educațional al familiilor. În aceste familii vii, capabile de a crește copii, vedeam în mod constant un tipar diferit:

Stima de sine este crescută.

Comunicarea este directă, clară, la obiect, sinceră. Regulile sunt flexibile, omenești, adecvate și ușor de modificat.

Legătura cu societatea este deschisă și plină de speranță și se bazează pe alegere.

Toate schimbările au la bază noi lecții pe care le învățăm, noi cunoștințe pe care le acumulăm și le integrăm, o nouă conștiință. Oricine poate face asta.

Indiferent de locul unde a studiat medicina, orice chirurg poate opera orice ființă umană oriunde pe această planetă, pentru că organele interne și cele patru membre sunt poziționate la fel. Tot așa eu, în activitatea desfășurată cu diferite familii, fie ele disfuncționale sau nu, de pe majoritatea continentelor, am învățat că familiile din întreaga lume se confruntă cu aceleași probleme.

În toate familiile,

Fiecare membru al familiei are un sentiment al valorii propriei persoane, pozitiv sau negativ; întrebarea este

Ce părere are despre propria persoană?

Fiecare persoană comunică; întrebarea este

Cum comunică și ce rezultate obține?

Fiecare persoană respectă niște reguli; întrebarea este

Ce reguli anume respectă și cât de adaptate sunt aceste reguli pentru el/ea?

Fiecare persoană este conectată la societate; întrebarea este

Cum anume este conectată și care sunt rezultatele?

Aceste adevăruri sunt valabile în toate tipurile de familie: familia *naturală*, în care bărbatul și femeia care au conceput copilul continuă să aibă grijă de el până când acesta a devenit adult; familia *monoparentală*, în care unul dintre părinți nu mai este prezent (a murit, a divorțat, a părăsit domiciliul) și atunci copilul este crescut de părintele rămas alături de el; familia *mixtă*, în care copiii sunt crescuți de părinți vitregi, adoptivi, homosexuali sau de părinți care i-au luat în plasament;

sau familia *instituțională*, în care un grup de adulți se ocupă de creșterea unui grup de copii, așa cum se întâmplă în instituții de îngrijire a copiilor, în anumite comunități, în familii extinse. În ziua de azi, copiii sunt crescuți după modele extrem de variate.

Fiecare dintre tipurile de familii sus-menționate își are propriile puncte slabe și puncte tari, la care ne vom întoarce mai târziu. Ideea de bază este că în toate familiile acționează aceleași forțe: *stima de sine, comunicarea, regulile și legăturile cu societatea*.

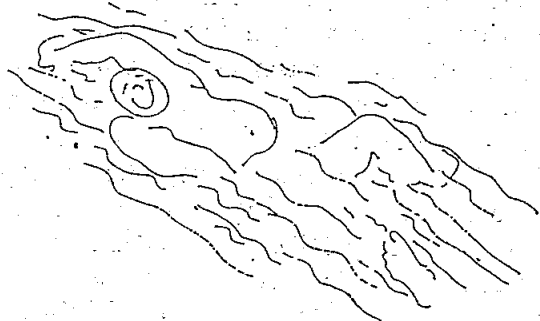
Această carte vă va ajuta să descoperiți cum anume acționează aceste elemente în familiile voastre și vă va indica anumite direcții în care vă puteți îndrepta pentru a schimba lucrurile. Luați cuvintele mele ca pe cuvintele cuiva care a acumulat experiență din împărtășirea bucuriei și a tristeții, a durerii și a mâniei, dar și a iubirii multor familii, inclusiv cea personală.

Această carte nu urmărește să arunce vina pe părinți. Oamenii fac întotdeauna ceea ce știu ei să facă mai bine. Dezvoltarea unei familii este cel mai dificil și mai complicat lucru din lumea asta. Simplul fapt că citiți aceste rânduri îmi spune că și voi sunteți interesați de propria persoană și de buna stare a familiilor voastre. Sper să descoperim modalitatea de a trăi mai bine în cadrul familiei — astfel încât, atunci când ne întâlnim, să ne vedem unii altora ochii strălucind de bucurie.

Relațiile sunt legăturile vii care unesc membrii unei familii. Explorând multiplele părți ale acestor relații, putem înțelege sistemul în care trăim, îi putem da o nouă viață și îi putem insufla bucuria lucrului în echipă.

Pe măsură ce citiți, veți descoperi ici și colo propuneri de experimente sau exerciții create pentru a vă pune la dispoziție noi experiențe și noi moduri de a înțelege ceea ce s-ar putea să vi se întâmple. Sper să le faceți pe toate de îndată ce le găsiți prezentate, chiar dacă, la început,

pot să vi se pară simple sau prostești. Schimbarea începe în momentul în care știm ceva, dar ea are efectiv loc doar atunci când punem în practică acel ceva. Toate aceste experimente reprezintă pași pozitivi, concreți pe care familia voastră îi poate face pentru a deveni mai puțin disfuncțională și mai favorabilă dezvoltării. Cu cât sunt mai mulți membri ai familiei implicați în acest proces, cu atât mai eficiente vor fi rezultatele. Țineți minte: e mai ușor să înveți să înoți dacă intri în apă.



Dacă vă e rușine să invitați alți membri ai familiei să facă exercițiile alături de voi, sau dacă aveți îndoieli, familiarizați-vă cu ceea ce cereți și exprimați-vă dorința din tot sufletul, simplu și direct. Dacă sunteți plini de entuziasm și optimism cu privire la ceea ce le cereți membrilor familiei, probabil le veți transmite și acestora emoția pe care o trăiți și, astfel, invitația li se va părea atractivă și se vor simți încurajați să intre în joc alături de voi. Dacă formulați întrebarea simplu și direct — „Vreți să participați împreună cu mine într-un experiment care, cred eu, ne va fi de folos tuturor?“ — vă creșteți șansele să primiți un răspuns pozitiv.

Dacă sâcâiți oamenii sau îi bateți la cap cu propunerea voastră, atunci tranzacția se transformă într-o

luptă pentru putere, care, de obicei, duce la rezultate opuse celor pe care le așteptați și distruge iremediabil lucrurile. Totuși, dacă membrii familiei voastre locuiesc încă sub același acoperiș, sunt mari șanse să încerce măcar experimentele, dacă sunt corect abordați.

Acționați cu răbdare și fiți încrezători că veți reuși.

Am văzut multă durere în familii. Fiecare familie m-a emoționat profund. Cu această carte sper să micșorez durerea în acele familii pe care probabil nu le voi întâlni niciodată. Făcând asta, sper, de asemenea, să previn transmiterea acestei dureri în familiile pe care le vor forma cei care acum sunt copii. În mod evident, există dureri ce nu pot fi evitate. După părerea mea, există două tipuri de durere: cea provocată de recunoașterea problemelor și cea provocată de reproșuri. Pe prima nu o putem evita, dar pe a doua, da. Ne putem direcționa eforturile astfel încât să schimbăm ceea ce putem schimba și să găsim soluții creative pentru a învăța să trăim cu ceea ce nu putem schimba.

RUGĂCIUNEA SENINĂTĂȚII

„Doamne, dă-mi seninătate să accept lucrurile pe care nu le pot schimba,

Curaj să le schimb pe acelea pe care le pot schimba
Și înțelepciune să le deosebesc pe unele de altele.“

Reinhold Niebuhr

Simpla lectură a acestei cărți poate avea ambele tipuri de dureri, pentru că poate readuce amintiri. Până la urmă, există momente dificile în confruntarea cu noi înșine și asumarea responsabilităților. Dacă credeți că poate exista o cale mai bună de a trăi împreună ca o familie, veți avea și beneficii citind această carte.

2

CUM E FAMILIA VOASTRĂ?

Vă simțiți bine acum în familia voastră? Se pare că, înainte să vină la mine, nimeni nu își pusese această întrebare în multe dintre familiile cu care am lucrat. Faptul că trăiau împreună era o realitate pe care o luau ca atare. Și dacă nu era evidentă nicio criză familială, toți membrii familiei erau convinși că ceilalți membri erau mulțumiți. Poate că numeroși membri nici nu îndrăzneau să își pună o astfel de întrebare. Poate că mulți oameni se simțeau, pur și simplu, „lipiți“ în familia lor, la bine și la rău, și nu știau nicio cale de a schimba lucrurile.

Simțiți că trăiți alături de prieteni, oameni de care vă place și în care aveți încredere, care vă plac și au încredere în voi?

De obicei, răspunsurile la această întrebare erau aceleași, marcate de uimire: „Ca să vezi, nu m-am gândit niciodată la asta, doar oamenii ăștia sunt familia mea“ — ca și cum membrii familiei fac parte dintr-o altă specie decât restul oamenilor!

E amuzant și interesant să faci parte din familia voastră?