

Адел Фабер • Илейн Мазлиш
БРАТЯ И СЕСТРИ БЕЗ ВРАЖДЫ

София, 2017

Преводът е направен по:
Adele Faber & Elaine Mazlishs
Siblings Without Rivalry:
How to Help Your Children Live Together So You Can Live Too
W. W. Norton & Company, 2012

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

Copyright © 2017 by Adele Faber & Elaine Mazlishs

© Василена Мирчева, превод, 2017
© Издателство „Изток-Запад“, 2017

ISBN 978-619-01-0053-9

АДЕЛ ФАБЕР ♦ ИЛЕЙН МАЗЛИШ

Братя и сестри
БЕЗ ВРАЖДИ

Превод от английски
Василена Мирчева

Редактор
Огняна Иванова



*На всички пораснали братя и сестри,
у които още живее едно наранено дете*

С ъ д ъ р ж а н и е

КАК СЕ ПОЯВИ ТАЗИ КНИГА.....	9
I. БРАТЯ И СЕСТРИ – МИНАЛО И НАСТОЯЩЕ.....	15
II. НЕ И ПРЕДИ ЛОШИТЕ ЧУВСТВА ДА СЕ ПОКАЖАТ.....	25
III. ОПАСНОСТИТЕ НА СРАВНЯВАНЕТО	53
IV. РАВНОТО Е ПО-МАЛКО	65
V. БРАТЯ И СЕСТРИ В РОЛЯ.....	83
Ако той е „това“, значи аз ще съм „онова“	83
Дайте свобода на децата, за да се променят.....	91
Без повече проблемни деца	102
VI. КОГАТО ДЕЦАТА СЕ КАРАТ.....	115
Как да се намесим, за да помогнем	115
Така да се намесим, че да можем да се отдръпнем	130
Да помогнем на детето да разреши труден конфликт.....	131
VII. ДА СЕ ПОМИРИМ С МИНАЛОТО	157
ПОСЛЕСЛОВ.....	169

ДОПЪЛНЕНИЕ.....	171
Ранна обратна връзка.....	171
1. Как да се справяме с малките съперници.....	178
2. Сами вкъщи	192
3. Още начини да насърчим добрите чувства	197
Заклучение.....	204
Братя и сестри преди всичко.....	207
ИСКАМЕ ДА БЛАГОДАРИМ.....	213

*Колко хубаво и колко приятно е
братя да живеят наедно!*

– Псалтир 132:1 –

Как се появи тази книга

Докато пишехме „Как да говорим така, че детето да слуша – и да го слушаме така, че да говори“ се натъкнахме на проблем. Главата за съперничеството между децата започна да излиза от контрол. Не бяхме стигнали и средата, а тя вече наброяваше над сто страници. Отчаяно се опитвахме да съкращаваме, да стягаме, да трием – какво ли не, само да стане пропорционална с останалите части на книгата. Но колкото повече режахме, толкова по-неудовлетворени се чувствахме.

Постепенно истината ни осени. За да отдадем дължимото на братско-сестринското съперничество, трябваше да му посветим отделна книга. Щом взехме това решение, всичко си дойде на мястото. Щяхме да оставим в „Как да говорим така, че...“ достатъчно материал за разрешаване на конфликтите и улесняване на родителите в най-нагорещените моменти. Но в бъдещата „братско-сестринска“ книга щяхме да имаме достатъчно място да се разпрострем, да споделим ранните си фрустрации, свързани със собствените ни воюващи деца; да споделим просветляващите принципи, които научихме от покойния детски психолог Хаим Гинът през годините, в които бяхме част от неговата родителска група; да споделим прозренията, които получихме от собствените си семейства; от прочетеното и от безкрайните дискусии, които водехме; както и да опишем опита, споделен от родителите, взели участие в курса, посветен на проблема със съперничеството, който междуременно организирахме.

Стори ни се също така, че по време на лекциите, които изнасяхме из цялата страна, ни се е открила необикновена възможност

да разберем какво мислят родителите там за проблемите между братя и сестри. Бързо разбрахме, че сме напипали важна тема. Където и да отидехме, самото споменаване на „съперничество“ предизвикваше незабавна и силна реакция.

„Разправиите им ми късат нервите.“

„Само не знам кое ще стане първо: дали те ще се избият, или аз ще убия тях.“

„Чудесно се разбирам с всяко дете поотделно, но съберат ли се двете заедно, стават непоносими.“

Очевидно проблемът беше общовалиден и сериозен. Колкото повече говорехме с родителите за това, което се случва между децата им, толкова по-ясно се открояваше динамиката, произвеждаща все по-високи нива на стрес в домовете им. Вземете две произволни деца, които си съперничат за родителската любов и внимание. Прибавете към това завистта, която всяко дете храни към постиженията на другото; негодуванието, което се надига у всяко дете от привилегиите на другото; от личните фрустрации, които децата не биха се осмелили да споделят с друг, освен с брат или сестра, и става ясно защо в семействата навсякъде връзката между децата е заредена с достатъчно динамит да възпламенява нова експлозия всеки ден.

Чудехме се: няма ли нещо, което да може да се каже в полза на съперничеството между децата? То определено не беше полезно за родителите. Но няма ли нещо в него, което все пак да е от полза за самите деца?

Всичко, което четяхме, предполагаше да има полза от конфликтите между братята и сестрите: от борбата за превъзходство те се каляваха и ставаха по-устойчиви. Непрестанните препирни ги учеха на бързина и издръжливост. От вербалните сблъсъци научаваха разликата между това да си хитър и това да нараняваш. От нормалното раздражнение, породено от нуждата да живеят заедно, те се учеха да отстояват себе си, да се защитават и да правят компромиси. И – понякога – от завистта към чуждите специални умения те получаваха вдъхновение да се стараят повече, да работят упорито и да постигат целите си.

Това е най-доброто от съперничеството. Най-лошото, както бързаха да ни уверят родителите, можеше сериозно да увреди едно-

то или и двете деца и даже да причини сериозни травми. Тъй като книгата ни се занимаваше с предотвратяването и поправянето на всякакви вреди и щети, усещахме, че е важно още веднъж да се вгледаме в причините за постоянното съперничество между децата.

Къде започва всичко? Експертите в тази област сякаш са съгласни, че причините за братско-сестринската ревност се коренят в дълбокото желание на всяко дете единствено то да получи любовта на родителите си. Откъде идваше този стремеж да си избраният, единственият? От Майката и Бащата, този магически извор, съдържащ всичко, от което детето се нуждае, за да оцелее и да се развива: храна, подслон, топлина, ласки, чувство за идентичност, за значимост, за това, че то е необикновено. Слънчевата светлина на родителската любов и окуражаване е това, което спомага детето да развие способностите си и постепенно да си извоюва контрол над заобикалящата го среда.

Защо наличието на брат или сестра да не хвърля сянка върху неговия живот? Наличието им заплашва всичко, което е съществено за неговото благополучие. Да има още едно дете или деца в семейството означава ПО-МАЛКО. По-малко време с родителите. По-малко внимание към болките и разочарованията. По-малко одобрение за постиженията. И най-тревожното от всичко, мисълта: „Ако мама и тате показват толкова любов, загриженост и ентузиазъм към брат ми и сестра ми, може би те струват повече от мен. И ако те струват повече, това може да значи, че аз струвам по-малко. А ако аз струвам по-малко, значи имам сериозен проблем.“

Не е чудно, че децата така свирепо се борят да са първи или най-добри. Не е чудно, че мобилизират цялата си енергия, за да имат повече или най-много. Или най-добре да имат ВСИЧКО. Сигурността почива върху това да имаш изцяло мама и изцяло тате, всички играчки, всичката храна и цялото пространство.

Само пред колко трудна задача се изправят родителите! Трябва да намерят начин да уверят всяко от децата, че е в безопасност, че е необикновено, любимо; трябва да намерят начин да убедят малките противници в ползата да делят и да се обединяват, трябва да подхранят почвата така, че един ден братът и сестрата да виждат себе си като източник на радост и подкрепа.

Как се справят родителите с тази тежка отговорност? За да разберем, създадохме един кратък въпросник.

Правите ли нещо с децата, което според вас им помага в отношенията?

Правите ли нещо, което пречи на това?

Помните ли вашите родители да са правили нещо, което е изостряло враждебността между вас и сестра ви (или брат ви)?

Правили ли са нещо, което е намалявало тази враждебност?

Питахме ги също как са се разбирали с братята или сестрите си, когато са били малки, как се разбират сега и какви теми биха искали да открият в книгата ни за съперничеството между децата в семейството.

В същото време провеждахме индивидуални разговори. Записахме стотици часове беседи с мъже, жени и деца с различен произход на възраст от три до осемдесет и осем години.

Накрая събрахме всички материали, стари и нови, и организирахме няколко курса за родители с по осем сеанса, всеки от тях фокусиран върху съперничеството. Някои от родителите в тези групи бяха ентузиазирани от самото начало, други бяха скептични („Е, да, но вие не познавате моите деца!“), а трети бяха в безизходица, готови да опитат всичко. Всички обаче участваха активно – водеха си бележки, задаваха въпроси, участваха в ролеви игри и споделяха едни с други резултатите от домашните си „лаборатории“.

Тази книга се появи като резултат от тези семинари и от работата, която бяхме свършили през годините преди това, потвърдили нашето убеждение, че като родители, *можем* да променим нещата.

Ние можем както да засилим съперничеството, така и да го намалим. Можем да прочистим въздуха от враждебността или да създадем клапи за изпускане на напрежението. Можем да засилим противопоставянето или да направим кооперирането възможно.

Нашето отношение и думите ни притежават сила. Когато Битката на децата започне, вече не е нужно да се чувстваме объркани, ядосани или безпомощни. Въоръжени с нови умения и разбиране, можем да постигнем мир между съперниците.

Бележка на авторките

За да улесним онова, което имаме да кажем, ние двете се обединихме в едно лице, превърнахме шестте си деца в две момчета, а всички групи, които водехме заедно и поотделно, в една. Толкова за преподреждането на реалността. Останалите неща в тази книга – мислите, чувствата, опитът – са точно както са се случили.

*Адел Фабер
Илейн Мазлиш*

Братя и сестри – минало и настояще

Тайно вярвах, че съперничеството между братя и сестри се случва на чуждите деца.

Някъде в мозъка ми се таеше самодоволното убеждение, че мога да надхитря зеленоокото чудовище, като не правя нито едно от нещата, които другите родители правят, за да предизвикват ревност у децата си. Никога нямаше да сравнявам, да вземам страна, нямаше да имам любимци. Ако двете ми момчета знаеха, че ги обичам еднакво, сигурно щяха да се спрекват от време на време, но всъщност нямаше да имат повод за сериозни разпавии, нали?

Е, какъвто и да беше поводът, те винаги го намираха.

От мига, в който отваряха очи сутрин, до мига, в който ги затваряха вечер, те изглеждаха посветени на една-единствена цел – всеки да прави живота на другия несретен.

Това ме разстройваше. Не можех да проумея защо в техните безкрайни разпавии има толкова ожесточение и свирепост.

Да не би нещо с тях да не беше наред?

Да не би нещо с мен да не беше наред?

Започнах да се успокоявам едва след като споделих страховете си с останалите членове на групата за родителска подкрепа на доктор Гинът. Такава радост беше да разбера, че не съм сама в нещастията, а имам голяма компания. Оказваше се, че не само моите дни са изпълнени с обиди, дразнене, щипане, удряне, викове и горчиви сълзи. Не бях единствената с натежало сърце, изопнати нерви и чувство, че не се справям.

Човек би си помислил, че по-малкото дете в семейството ще бъде по-подготвено какво да очаква. Въпреки това повечето родители в групата се оказваха също толкова неподготвени, колкото и аз, за противоборството между децата. Дори сега, когато водя първия си курс за детското съперничество, установявам колко малко се е променило. Родителите нямат търпение да споделят колко са поразени от несъответствието между розовите очаквания и грубата реалност.

„Забременях повторно, защото исках Кристи да си има сестричка, да има с кого да си играе, а и приятел за цял живот. Е, сега тя има сестра и я мрази. Единственото ѝ желание е „да я върнем обратно“.“

„Винаги съм мислел, че двете ми момчета ще са предани едно към друго. Даже когато се караха вкъщи, бях сигурен, че навън ще се защитават един друг. Едва не умрях, като разбрах, че големият е в групата деца, които тормозят малкия в училищния автобус.“

„Като човек, който е расъл с братя, знаех, че момчетата се бият, но някак си представях, че момичетата стоят настрана. Не и моите три. А най-лошото е, че нищо не забравят. Никога не прощават „онова, дето тя ми направи“ миналата седмица, миналия месец, миналата година. Никога не прощават.“

„Единствено дете съм и мислех, че правя на Дара голяма услуга, като родих Грегъри. Бях толкова наивна да смятам, че те автоматично ще се сприятелят и харесат. Всъщност те го направиха, но само докато Грегъри проходи и проговори. Не спирах да си повтарям, че нещата ще се оправят, когато поотраснат. Но нещата само се влошиха. Сега Грегъри е на шест, а Дара на девет. Тя иска всичко, което той има. Той пък иска онова, което има тя. Не могат да стоят на метър един от друг, без да се ритат и удрят. И двамата ме питат: „Тоя/тая защо си го/я родила?“ „Защо не съм единствено дете?“

„Реших да избегна съперничеството между децата с подходяща разлика между тях. Снаха ми каза, че е добре да са с малка разлика – тогава като малките кученца щели да си играят заедно. Така направих, а те се карат непрекъснато. После четох книга, според която най-добрата разлика е три години. Пробвах и това, но тогава голя-

мото и средното се съюзиха срещу малкото. Изчаках още четири години до следващото и сега всички те реват насреща ми. По-малките се оплакват, че големите „само командват и са гадни“, а най-големият се жалва, че малките не го слушат. Няма печеливш вариант.“

„Не разбирах защо хората толкова се тревожат за съперничеството между децата, защото няхах проблеми, докато моите бяха малки. Е, сега са тийнейджъри и си навакват. Не могат да останат и минута заедно, без да прехвърчат искри.“

Докато слушах как всички се безпокоят, се чудех: „Защо са така изненадани?“ Забравили ли са собственото си детство? Защо не измъкнат от паметта си някой спомен от отношенията си с брат или сестра? Ами аз? Защо опитът ми от детството с брат и сестра не ми помагат, докато отглеждам собствените си деца? Може би защото аз бях най-малката, а брат ми и сестра ми бяха много по-големи? А и не съм имала две момчета, растящи заедно.

Когато споделих мислите си с групата, родителите побързаха да се съгласят, че техните деца също се различават по брой, пол, възраст, характер от братята и сестрите, с които те са израснали. Също така изтъкнаха, че гледната точка е съвсем различна. Както отбеляза един баща: „Едно е да си дете, което се разправя, друго е да си родител, който се справя с разправията.“

Но докато седяхме и спокойно коментирахме разликите между предишните и сегашните си семейства, старите спомени започнаха да изплуват на повърхността. Всеки имаше история, която искаше да разкаже, малко по малко стаята се напълни с вчерашните братя и сестри и със силните емоции, съпътствали техните отношения.

„Помня как се вбесявах, когато по-големият ми брат започваше да ми се подиграва. Родителите ми все ми повтаряха: „Ако не реагираш, и той няма да те закача“, но аз винаги реагирах. Той ме дразнеше все повече и повече, докато ме разплаче. Тогава заявяваше: „Вземай си партакешите и се махай. Никой не те обича.“ Това действаше безотказно. С тези думи винаги успяваше да ме разплаче.“

„И моят брат ме дразнеше. Веднъж когато бях на осем, така му се ядосах, понеже ме закачаше, докато си карах колелото, че си ка-

зах: „Стига толкова. Това трябва да спре.“ Влязох у дома и набрах оператор (градчето ни беше толкова малко, че няхаме директни телефони). Казах: „Искам да говоря с полицията, моля.“ Операторът се обърка: „Ама какво...“. После майка ми влезе и каза да оставя телефона. Тя никога не ми викаше, но каза, че ще говори с баща ми за това.

Вечерта, когато той се прибра от работа, вече си бях легнала, но той ме събуди и каза: „Не можеш да се справяш с гнева си по такъв начин.“ Отначало се почувствах облекчена, защото не ме наказва, но по-късно си спомнях как лежах и отново много се ядосвах. И се чувствах безпомощна.“

„На брат ми не му позволявах да се държи лошо с мен. Аз бях „момиченцето на тати“ и можех да правя каквото си искам. И понякога правех ужасни неща. Веднъж го залях с гореща мазнина от бекон. Друг път забучих вилица в ръката му. Понякога той се опитваше да ме спре, като ме хващаше, но пуснеше ли ме, наранявах го по-сериозно. Веднъж когато родителите ни не бяха въкъщи, той ме удари с юмрук в лицето. Още имам белег под окото. Оттогава не съм вдигнала ръка срещу него.“

„В моето семейство караниците не се допускаха. Точка. На двамата с брат ми не ни позволявах да се караме. През повечето време хич не се харесвахме, само че не можеше да съм му ядосана. Защо? Без причина. Просто не можеше. Положението беше: брат ти е, *трябва* да го обичаш. Аз казвах: „Ама, мамо, той е противен и е егоист.“

„Лоша работа, защото трябва да го харесваш.“

Трябваше да потискам яда си, понеже се притеснявах какво ще стане, ако му дам израз.“

Докато хората споделяха детските си преживявания, бях поразена как споменът като че връщаше разказващият обратно във времето и той отново изживяваше старата обида или гнева си. И колко различни бяха тези сценарии от онези, с които родителите описваха по-рано децата си. Сцената и участниците бяха различни, но чувството в голяма степен беше същото.

– Може пък поколенията да не се различават чак толкова много – коментира някой примирено. – Може би трябва да се научим

да приемаме факта, че братята и сестрите са нещо като естествени врагове.

– Не е задължително – каза друг баща. – С брат ми от самото начало имаме страхотна връзка. Когато бях малък, майка ми често го караше да ме гледа и той никога не се е противил – даже когато тя настояваше първо аз да си изпия млякото и едва после той да отиде да играе. И понеже аз не исках да го пия, а на него не му се чакаше, той изпиваше млякото. После излизахме заедно и ходехме при неговите приятели.

Всички се засмяха. Една жена се обади:

– Това ми напомня за мен и сестра ми. Винаги бяхме в таен съюз, особено като тийнейджъри. Винаги бяхме свързани, особено ако трябваше да накажем майка ни. Ако тя ни навикваше или гълчеше, излизахме в гладна стачка – едната от двете, не едновременно. Това подлудяваше майка ни, понеже тя все се безпокоеше, че сме много слаби. Все ни караше да прием яйчен пунш и млечни шейкове, та нямаше по-тежко наказание за нея от това да откажем да ядем. Ние си ядахме, макар че това оставаше скрито за нея – тази, която не беше в гладна стачка, носеше храна на другата.

Жената спря за малко и се намръщи.

– Но малката ми сестра е друго нещо. Така и не я харесах. Тя се роди десет години след мен – „бебето“ в семейството. За мен беше просто разглежена лигла. Такава си и остана.

– Сигурно и моите големи сестри така разправят за мен – обади се друга жена. – Едната е била на осем, другата на дванайсет, когато съм се родила, и все мислех, че ми завидат, понеже съм любимката на тате. Аз имах предимства, които те не бяха имали. Нашите разполагаха с повече пари, когато съм се родила, само аз завърших колеж. И двете ми сестри се омъжиха още на по деветнайсет.

Сега, след смъртта на татко, с майка ми отново станахме много близки. Тя много се сближи и с децата ми. Наскоро обсъждахме аз да се преместя при нея и няма да повярвате какво стана, когато сестрите ми научиха. „*Ние* трябваше да вземем ипотека, за да купим къща... *Ние* трябваше да се борим за всичко, които имаме... *Тя* отиде в колеж... *Нейният* съпруг е завършил колеж... *Той* има добра работа.“

Най-много ме притеснява, че племенниците ми отбягват моите деца. Те казват: „Бабо, защо само с тях се виждаш? Защо вече не идваш при нас?“ Ревността като че ли не спира, предава се от поколение на поколение.

Из залата се чува въздишки. Някой коментира, че се занимаваме с „трудните въпроси“, а аз се намесих, за да обобщя, преди да продължим:

– Вгледахме се в нашето детство и това на децата ни и видяхме, че връзката ни с нашите братя и сестри оставя силен отпечатък върху ранния ни живот, будейки силни чувства, положителни или отрицателни; тези силни чувства продължават да определят отношенията ни с нашите братя и сестри – и накрая – тези чувства дори могат да преминат в следващото поколение.

Имаше и още, но аз още не можех да го формулирам точно. Отново се замислих за моя брат и сестра ми и как те се отнасяха с мен като с „досадното хлапе“, което все им се пречка, и как дори сега, когато съм разумна, успяла възрастна, понякога гледам на себе си като изпречила се на „пътя на някого“. На глас попитах:

– Чудя се дали ще е пресилено да кажем, че този ранен опит с братя и сестри може да определи начина, по който действаме или се чувстваме по отношение на себе си днес?

Имаше един момент на колебание, после четири ръце се вдигнаха във въздуха. Кимнах на един баща.

– Абсолютно – каза той. – Аз ръководя всичко и знам, че е така, понеже съм най-големият от трима братя. Аз бях благосклонният диктатор над по-малките. Те винаги ме гледаха в очите и правеха каквото им казвам. Понякога ги понапердашвах, но също така и ги пазех от побойниците в квартала.

Даже и днес трябва да съм най-отгоре. Наскоро имах много добро предложение да продам бизнеса си. Според договора трябваше да управлявам фирмата от името на новите собственици. Но се познавам достатъчно добре. Това никога няма да стане. Аз трябва да съм шефът.

– Аз съм най-малкото от пет момчета и без съмнение това определя начина, по който мисля за себе си днес. Всички те са хора с влияние, постигнали много – в ученето, в спорта, в каквото се

сетите. При тях това ставаше естествено. Като дете непрекъснато се опитвах да ги настигна. Докато те се забавлявах, аз седях затворен с книгите. Те не можеха да ме разберат. Наричаха ме „осиновеното дете“ – не говореха сериозно, разбира се.

До ден днешен се пришпорвам. Жена ми ме обвинява, че съм работохолик, няма как да знае, че част от мен все още тича на писатата, за да настигне братята ми.

– Отдавна спрях да опитвам се меря със сестра си – каза и една жена. – Тя беше хубавата и талантливата, между нас никога не е имало съперничество и тя го знаеше. Помня как веднъж се приготвихме, за да ходим на роднинска сватба. Мислех си, че изглеждам добре, но после влезе сестра ми и каза: „Аз съм красивата, блестящата и представителна сестра“, после ме погледна и рече: „Ти си сладката, обикновена и искрена сестра.“ Никога няма да го забравя. До ден днешен, ако някой ми направи комплимент, си мисля: „Да беше видял сестра ми.“

– И аз съм много повлияна от сестра ми – каза друга жена и няколко души се наведоха, за да я чуват по-добре. – Тя винаги ме е карала да се чувствам... неловко – жената се поколеба, пое дъх и продължи. – Откак се помня, сестра ми винаги е имала емоционални проблеми и правеше странни неща, които трябваше някак да обяснявам на приятелите си. Родителите ми винаги бяха много загрижени за нея, а аз трябваше да съм добрата, онази, на която могат да разчитат. Въпреки че съм по-малката, винаги съм се държала като по-голямото дете. С времето нещата само се влошиха. И винаги когато се видим – даже при положение, че знам, че вината не беше нейна, – негодувам, все едно тя ме е лишила от нормално детство.“ Слушах поразена. Винаги съм знаела каква голяма роля имат родителите в оформянето на живота на децата си, но до този момент не си бях давала сметка колко сериозно братята и сестрите могат да повлияят нечия съдба.

Имах пред себе си пораснал мъж, който още искаше да е шефът, друг, който се пришпорваше, за да се движи в крак с големите момчета, жена, която дори не смееше да се премери със сестра си и друга, страдаща, че е била „доброто момиче“. И всичко това заради другите деца в семейството.

Докато се опитвах да сложа ред в нахлуващите мисли, установих, че един мъж от групата е взел думата. Насилих се да вникна в думите му.

– ... В нашата къща баща ми беше непредвидим. Майка ми беше много сърдечна, много спокойна. Но баща ми беше темпераментен, невинаги контролираше действията си. Излизаше, казваше, че ще отсъства два дни, а го нямаше два месеца. Така че ние се държахме здраво един друг, за да се пазим. Големите се грижеха за малките и си търсехме работа след училище, веднага щом навършихме нужните години. Всеки даваше от заработеното за семейството. Ако ние не се поддържахме един друг, кой щеше да го направи?“

Из стаята се разнесе одобрителен шепот. „Виж ти... Страхотно... Чудесно“ – историята трогна всички, те искаха децата им да се поддържат, да се обичат, да се подкрепят и да могат да разчитат едно на друго.

Една жена каза:

– Това, което току-що описахте, е невероятно, не смея да се надеявам на такива отношения. Но също е обезкуражаващо. Чувала съм и за други семейства, в които децата са много свързани, понеже родителите имат проблеми. Не искам да си мисля, че съпругът ми трябва да ни напусне, за да започнат децата да се отнасят добре едно с друго.

– Така, както аз виждам нещата – обади се един мъж, – всичко е въпрос на генетична рулетка. Ако извадиш късмет, получаващ печелившата комбинация деца, чиито личности си пасват една с друга. Ако не – загазили си. Но и в двата случая нищо не зависи от теб.

– Не мога да приема това – обади се една жена. – Чухме толкова примери за родители, които са влошили отношенията между децата си и са станали причината те да се отчуждят. Дойдох в тази група, защото искам децата ми да са си близки, когато пораснат.

Къде бях чувала тези думи преди – питах се, но на глас казах:

– Напомняте ми за мен, каквато бях преди десет години. Тогава обаче не бях на себе си по този въпрос, много исках двамата ми синове да са приятели. И се озовах на емоционалната въртележка. Всичко беше наред, когато двамата се разбираха. Аз бях доволна, мислех си: „Ето! Те се разбират чудесно! Аз съм добра майка!“ Но

всеки път, когато се скараха, изпадах в отчаяние. „Те се мразят и вината за това е моя.“ Един от най-щастливите дни в живота ми беше, когато загърбих амбицията за „добри приятели“ и я замених с по-реалистични цели.

Жената изглеждаше объркана и каза:

– Не съм сигурна, че ви разбирам.

– Вместо да се тревожа дали момчетата ще бъдат приятели – обясних аз, – започнах да мисля как да изградя нагласи и умения, в които има обич. Има толкова неща, които трябва да знаят. Не исках да прекарат живота си в дълбасне кой е бил виновен и кой невинен. Исках да надмогнат този начин на мислене и да се научат наистина да се вслушват един в друг, да уважават различията си и да намират начини да ги примиряват. Даже ако личностите им са такива, че никога да не станат приятели, все пак да развият способност да бъдат приятели и да печелят приятели.

Жената изглеждаше слисана. Знаех защо. На мен самата ми трябваше време, за да свикна с това, което в момента ѝ изложих толкова набързо.

– Моля, разберете ме – имала съм много моменти, когато съм била твърде уморена, отвратена или ядосана на децата, та да правя каквото и да е усилие. Но когато успявах да им помогна да не се надвикват, а да водят смислен разговор, се чувствах невероятно – като много компетентен родител.

– Не знам дали бих могла да направя това – каза жената притеснено.

– В това няма никаква тайна. Каквито и средства да съм използвала, те са и на ваше разположение – уверих я. – Ще разберете за тях още следващата седмица.

Тя се усмихна широко: – Може би няма да устискам дотогава. Какво да правя междуременно?

Вече говорех за цялата група:

– Нека използваме седмицата, за да наблюдаваме какво възпламенява конфликта между децата. Не оставяте несъгласията им, без да ги използвате. Запишете разговорите и случките, които ви притесняват. На следващата ни среща ще споделим наблюденията си и ще продължим нататък.



Прибирайки се у дома след срещата, си мислех за моите вече пораснали синове. В главата ми още беше жив споменът за разговора им след вечерята в Деня на благодарността, която беше преди седмица.

Внезапно отново се озовах до масата – разчиствайки, – заслушана в разговора между двамата, докато шетаха из кухнята.

Отначало се шегуваха за разпределението на задачите, всеки се хвалеше с уменията си и гледаше да пробута на другия неприятната част. После заговориха сериозно, сравнявайки колегите и началниците си – единия в науката, другия в изкуството. Изведнъж избухна нажежен спор за това кой е по-полезен за обществото ученият или художникът? „Виж Пастьор... а какво ще кажеш за Пикасо?“ Продължиха така известно време, всеки убеждаваше другия. Накрая, изтощени, признаха, че и двете занимания носят полза.

След затишието разговорът отново се върна към миналото. Някакъв стар гняв се надигна и те заспориха кой кому какво бил направил и защо, всеки обясняваше позицията си вече като пораснал. След малко настроението отново се промени и двете момчета избухнаха в смях.

Сякаш две сили бяха впрегнати едновременно: едната ги разединяваше и те сякаш използваша различията си, за да дефинират отделните си индивидуалности, а другата ги придърпваше да са заедно, за да ги обедини в братска прегръдка.

Слушайки от съседната стая, се учудих сама на себе си колко съм спокойна. Установих, че не се вълнувам толкова от моментните емоционални припуквания в отношенията им. Знаех, че разликата в интересите и темперамента, които им пречеха да са близки като деца, още са налице. Но знаех също, че през годините им бях помогнала да градят мостове между отделните острови на своите идентичности. Ако се появеше потребност да стигнат един до друг, имаха достатъчно начини, по които да го направят.

II

Не и преди лошите чувства да се покажат...

Следващият семинар започна неофициално, докато хората събличаха палтата си.

– Да знаете, че да си водиш записки, докато децата се карат, се оказва много полезно. Бях толкова заета да пиша, че даже не се разстроих.

– Ще ми се да мога да кажа същото – обади се друга жена. – Но до края на седмицата вече не можех да гледам най-голямата си дъщеря.

Жената се пресегна за тефтера си и го отвори:

– Искате ли да чуете какво поднесе голямата ми дъщеря на малката тази сутрин?

„Толкова се радвам, че не трябва да съм край теб.

Ти смърдиш.

Тате мен ме харесва повече от теб.

Ти си грозна.

Ти даже не знаеш азбуката.

Ти не можеше да си вържеш връзките на обувките. Мама ти ги връзва.

Аз съм по-хубава от теб.“

Чуха се въздишки на разпознаване от останалите, които вече заемаха местата си.

– Мислех, че с времето синът ми ще надрасне тази детска жестокост – обади се и един баща. – Но той вече е тийнейджър, а про-

дължава да тормози брат си. Даже не искам да повтарям нещата, които му говори.

– Не разбирам какво ги кара да са толкова гадни – каза една жена. – Моят петгодишен син дърпа косата на бебето, бърка му в носа, в ушите, в очите. Малката има късмет, че още не ѝ е извадил очите.

Знаех точно за какво говори тя. Помня изумлението и яда си, когато видях на гърба на бебето две големи драскотини и тригодишния с ехидна усмивчица на лицето. Ама че проклето, зло дете! Защо го беше направило?

За да им помогна да разберат откъде идва тази „злост“ у нашите деца, предложих следното упражнение. (Скъпи читатели, би било полезно и вие да проверите реакциите си. Ако сте мъж, заменете думата „съпруг“ със „съпруга“ и „него“ с „нея“ за целта на упражнението.)



Представете си как съпругът ви един ден слага ръка на рамото ви и казва: „Скъпа, толкова те обичам и мисля, че си толкова страхотна, че реших да си взема още една жена точно като теб.“

Вашата реакция:.....

Когато новата жена най-сетне се появява, вие забелязвате, че тя е доста млада и сладка. Когато тримата сте навън, хората любезно поздравяват вас, но после веднага се обръщат към нея: „О, не е ли сладка! Здравей, слънчице... толкова си миличка!“ После се обръщат към вас: „Харесва ли ви новата съпруга?“

Вашата реакция:.....

Новата жена има нужда от дрехи. Вашият съпруг отваря гардероба ви, вади няколко ваши пуловера и панталона и казва, че понеже сте напълнели малко, дрехите ви стоят доста впити, а на нея ѝ прилягат чудесно.

Вашата реакция:.....

Новата жена съзрява много бързо. Тя поумнява и става все по-способна с всеки изминал ден. Един ден, докато се опитвате да се оправите с новия компютър, който съпругът ви ви е подарил, новата жена се втурва в стаята и казва: „Дай на мен! Аз знам как.“

Вашата реакция:.....

Когато ѝ казвате, че не може да пипа компютъра ви, тя разплакана отива при съпруга ви. След малко двамата се връщат. Нейното лице още е мокро от сълзи, ръката му е на рамото ѝ. Той казва: „Какво щеше да ти стане, ако ѝ беше дала малко? Защо не можеш да споделяш?“

Вашата реакция:.....

Един ден заварвате съпруга си с новата жена в леглото, той я гъделичка, а тя се смее. Внезапно телефонът иззвънява и той го вдига. Оказва се, че трябва да излезе, защото е спешно. Обличайки се, той казва, че трябва да останете у дома, да се грижите за новата съпруга и да следите тя да е добре.

Вашата реакция:.....

Не мислите ли, че реакциите ви не са много въодушевени? Хората от групата признаха, че иззад уважението и външната цивилизованост се прокрадва дребнавост, жестокост, злоба, мисли за отмъщение, тормоз и убийство. Дори и онези, които смятаха себе си за стабилни и уравновесени, с изненада откриха колко ядосани и заплашени биха се почувствали от самото присъствие на „другия“.

– Едно нещо ме притеснява – рече една жена. – Упражнението предполага, че първородното дете се чувства по този начин, а у дома бебето се чувства ядосано и заплашено. То е само на година и половина, но напада брат си, без той да го е провокирал. Снощи например се промъкна, докато той гледаше телевизия, и в гръб го удари с маракасите си по главата. А тази сутрин си пиеше спокой-

но шишето в леглото до мен, но когато той дойде също да се гушне от другата страна, тя така го избута, че той падна от леглото.

Започна дълга дискусия относно чувствата на по-малкото дете. Още няколко родители споделиха, че имат по-малки деца, които непрекъснато провокират по-големите от самото си раждане. Други пък говориха за по-малки деца, които боготворят по-големите си братя и сестри, но получават от тях обиди и насилие и се чувстват отхвърлени. Един родител сподели, че най-малкото му дете се чувства объркано и обезкуражено, защото е може да настигне големите.

Един баща, който изглеждаше раздразнен от хода, по който пое дискусията, каза:

– Честно казано мисля, че прекалено се въртим около тия чувства. Знам, че всички сме се озовали тук, заради прекаления емоционализъм у дома. Но когато се прибера след дълъг работен у дома и трите момичета си крещят едно на друго, а майка им – и на трите и всички се втурват да ми се оплакват, изобщо не ме интересува кой какво чувства и защо. Просто искам всичко това да спре.

– Разбирам раздразнението и нетърпението ви – казах. – Но точно тук е иронията. Преди да затворим вратата пред тези емоции и да изхвърлим ключа, трябва да ги извадим на светло и да се отнесем към тях с уважение.

Той си седна, гледайки ме намръщено.

– Знам колко терзаещо може да бъде да слушаш как едно дете излива гнева си върху друго. Но ако забраним изразяването на този гняв, има опасност той да премине под повърхността и да приеме други форми, на физически симптоми или емоционални проблеми например.

Сега мъжът ме гледаше скептично.

– Нека видим какво става с нас като пораснали, когато отрицателните чувства не са разрешени. Нека за момент се върнем към примера с новата съпруга/съпруг. Предполагам...

– Аз имам проблем с това – прекъсна ме един мъж. – В крайна сметка в Америка да имаш втора съпруга не е прието. Дори е незаконно. Докато е нормално и законно родителите да имат повече от едно дете.

– Определено – съгласих се. – Но нека за целите на упражнението да си кажем, че представите за това кое е прието се променят и че вторият брак е одобрен от закона. Да кажем, че има дефицит на мъже или жени, затова законодателството е одобрило представител на застрашеният пол да си взема по двама съпрузи или съпруги.

– Добре – рече той недоволно. – Да продължаваме.

– Какво ви спира – вметна една жена. – Та нали вие сте застрашеният пол.

Изчаках смехът да стихне.

– И така, минала е година откак новата съпруга или съпруг живеят у вас. Вместо да свикнете с това присъствие, нещата се влошават. Понякога се питате всичко ли е наред с вас. Седите си тъжни и обидени на края на леглото, когато вашият партньор влиза в стаята. Преди да успеете да се спрете, вече сте започнали: „Не искам този човек повече в къщата си. Той ме прави много нещастен. Защо не можем да се отървем от него?“

Вашият партньор реагира по няколко различни начина. Отбелязвайте вашата реакция всеки път.

1. „Та това е безсмислица. Това е нелепо. Нямах причини да се чувстваш така.“

Вашата реакция:.....

2. „Много се ядосвам, като говориш така. Щом така се чувстваш, моля ти се поне ми спести реакциите си, не искам да ги чувам.“

Вашата реакция:.....

3. „Не ме поставяй в положение да правя невъзможни неща. Знаеш, че не можем да останем само двамата. Ние сме семейство.“

Вашата реакция:.....

4. „Трябва ли да си толкова негативно настроен/настроена през цялото време. Трябва да намериш начин да се разбидаш с нея/него, а не всеки път да тичаш при мен за най-малкото нещо.“

Вашата реакция:.....

5. „Не се ожених повторно заради себе си. Ти си самотна/самотен понякога и исках да си имаш компания.“

Вашата реакция:.....

6. „Стига, мила/мили. Престани. Какво общо имат моите чувства към теб с някого друго? В сърцето ми има достатъчно любов и за двете ви (и за двама ви).“

Вашата реакция:.....

Групата отново се изненадана от реакциите си. Някои казаха, че биха се чувствали глупаво, виновни, допуснали грешка, луди, победени, безсилни, изоставени.

Други казаха: „Истинското ми аз е неприемливо“, „Сигурно съм лош човек“, „Ще трябва да се преструвам, че се примирявам със ситуацията, за да задържа малкото любов, която е останала за мен“, „Нямам с кого да говоря, никой не го е грижа за мен“.

Но чувството, което поразя всички беше изгарящото желание да причинят болка, независимо на каква цена. Те искаха да навредят на новодошлия, да го наранят физически. Нямахше значение, че и те ще пострадат или ще предизвикат гнева на съпруга си. Би си струвало, ако успеят да zlepоставят натрапника в очите на партньора си. Нещо повече, те искаха да наранят и него, да го накажат за това, че ги е направил толкова нещастни.

Докато обсъждахме какво предизвиква тази „прекалена“ реакция, решихме, че в нея няма нищо необичайно. Нормална практика е да реагираш на нечии „неразумни“ емоции с отричане, логика, съвет или увещаване.

Когато попитах групата, какво биха искали да направят партньорите им, те отговориха в злокобен унисон: „Да се избави от нея/него“, последван от някои разумни доводи, дошли впоследствие.

– Ако съпругът ми се избави от нея, само защото го моля, ще се стресна. Това ще значи, че някой ден и с мен може да постъпи така.

– Моят съпруг ще трябва да ми каже, че ме обича най-много и че тя не значи нищо за него.

– Отначало може и да се хвана на това, но после ще се запитам дали и на нея казва същото.

Имаше кратка пауза и после:

– Искам да имам свободата да кажа всякакви гадни, критични и неприятни неща за новата жена – независимо дали са верни, или не – и той нито веднъж да нея защити или да ме постави на мястото ми, или да се ядоса.

Или да си гледа часовника.

– Или да си пусне телевизия.

– За мен главното ще е той да разбира как се чувствам.

Стори ми се, че повечето отговори идват от жените в групата. Дали не беше, защото аз давах повече примери с „нова съпруга“, вместо с „нов съпруг“? Или пък се дължеше на това, че жените по-лесно изразяват чувствата си пред хора, отколкото го правят мъжете?

Този път се обърнах към мъжете. Вашите „съпруги“ току-що описаха нуждите си. Ще ви помоля да отговорите на тези нужди. Как ще отговорите на жена си, когато тя каже: „Не искам тази жена в къщата си. Тя ме прави нещастна. Защо не се отървеш от нея?“

Мъжете ме изгледаха изумено.

– Какво ще направите, за да усети жена ви, че разбирате чувствата ѝ? – преформулирах въпроса.

Сега някой ме погледнаха притеснено. Най-накрая една смела душа се престаши:

– Не знаех, че се чувстваш толкова зле – осмели се той.

Друг мъж също събра смелост:

– Нямах представа, че чувствата ти са толкова силни.

– Не подозирах колко тежка е за теб тази ситуация – обади се трети.

Сега говорех на жените:

– А какво бихте казали вие на съпруга си, за да го уверите, че разбирате чувствата му към новия ви съпруг?

– Сигурно сега, когато той е тук през цялото време, е много тежко за теб – обади се един глас.

– Имаш колкото време поискаш, за да ми разкажеш какво те притеснява – каза друга.

И накрая:

– Искам да знам как се чувстваш... защото чувствата ти са много важни за мен.

Чу се въздишка. Няколко души ръкопляскаха. Явно бяха харесали това, което чува току-що.

Обърнах се към бащата, който не искаше да се занимава с „емоционализма“:

– Какво мислите?

Той се усмихна разкаяно.

– Предполагам, че това е вашият заобиколен начин да ни кажете, че трябва така да постъпим и с децата си, а не да ги караме на мълкнат.

Кимнах.

– Дори като възрастни, които само се преструват, виждаме колко е утешително да имаме някой, пред когото да излезем даже негативните ни чувства. Децата не са по-различни. Те имат нужда да могат да изразят чувствата и желанията си по отношения на другите деца. Даже и неприятните желания.

– Да, но възрастните имат самоконтрол – обади се същият човек. – Ако дадете на детето зелена светлина да изрази тези чувства, опасенията ми са, че те ще започнат действено да ги изразяват.

– Има разлика между това да разрешим чувствата и да разрешим действията – отвърнах. – Позволяваме на децата да изразят всичките си чувства. Не им позволяваме да нараняват никого. Нашата работа е да им покажем как да изразят гнева си, без да причиняват щети комуто и да било.

Извадих материалите, които бях подготвила за тази сесия.

– На тези страници с комикси – казах и им ги подадох. – Ще видите как тези теории могат да се въведат в практиката с малки и по-големи деца и с тийнейджъри.