

Д-р Беки Кенеди

ДОБРИ ПО ДУША
ДА СТАНЕМ РОДИТЕЛИТЕ,
КОИТО ИСКАМЕ ДА БЪДЕМ

София, 2023

Тази книга изразява мненията и идеите на автора. Целта ѝ е да осигури полезна информация по темите, за които се отнася. Закупувайки я, читателят приема, че чрез нея авторът и издателят не се ангажират с предоставянето на медицински, здравни или всякакъв друг вид лични професионални услуги. Читателят трябва да се консултира с компетентен медицински, здравен или друг професионалист, преди да приложи която и да било от насоките в книгата или да си извади заключения от нея. Авторът и издателят не поемат никаква отговорност за евентуални опасности, загуби или рискове – лични или други, – които са настъпили като последица, директна или индиректна, от употребата и приложението на каквато и да било част от съдържанието на тази книга. Някои имена са променени с оглед запазване на конфиденциалността.

Преводът е направен по изданието:

Dr. Becky Kennedy

GOOD INSIDE

A GUIDE TO BECOMING THE PARENT YOU WANT TO BE

Harper Wave

An Imprint of HarperCollinsPublishers

Copyright © 2022 by Rebecca Kennedy.

All rights reserved.

© Издателство „Изток-Запад“, 2023

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“.

© Евелина Андонова, превод, 2023

© Деница Трифонова, оформление на корицата, 2023

ISBN 978-619-01-1237-2

Д-Р БЕКИ КЕНЕДИ

ДОБРИ ПО ДУША

**ДА СТАНЕМ
РОДИТЕЛИТЕ,
КОИТО ИСКАМЕ
ДА БЪДЕМ**

Превод от английски
Евелина Андронова



*На моя съпруг, който е заземяващата сила в моя живот,
и на децата ми, които ме научиха на повече неща,
отколкото аз някога ще науча тях.*

Съдържание

ВЪВЕДЕНИЕ.....	7
----------------	---

Част I

Възпитателните принципи на д-р Беки

1 ДОБРИ ПО ДУША.....	15
2 И ДВЕТЕ СА ИСТИНА	24
3 ЗНАЙТЕ СИ РАБОТАТА.....	37
4 ПЪРВИТЕ ГОДИНИ СА ВАЖНИ.....	47
5 НЕ Е ТВЪРДЕ КЪСНО	58
6 ПСИХИЧЕСКА УСТОЙЧИВОСТ > ЩАСТИЕ	68
7 ПОВЕДЕНИЕТО Е ПРОЗОРЕЦ	77
8 РЕДУЦИРАЙТЕ СРАМА, ЗАЗДРАВЕТЕ ВРЪЗКАТА	90
9 КАЗВАЙТЕ ИСТИНАТА.....	99
10 ГРИЖЕТЕ СЕ ЗА СЕБЕ СИ.....	108

Част II

Изграждане на връзка и справяне с проблемното поведение

11 ИЗГРАЖДАНЕ НА КАПИТАЛ НА ВРЪЗКАТА	121
12 НЕПОСЛУШАНИЕ	142
13 ЕМОЦИОНАЛНИ ИЗБЛИЦИ.....	149

14 АГРЕСИВНИ ИЗБЛИЦИ (УДРЯНЕ, ХАПАНЕ, ХВЪРЛЯНЕ НА ПРЕДМЕТИ)	155
15 СЪПЕРНИЧЕСТВО МЕЖДУ БРАТА И СЕСТРИ	165
16 ГРУБОСТ И НЕПОКОРСТВО	175
17 ХЛЕНЧЕНЕ	182
18 ЛЪЖИ	188
19 СТРАХОВЕ И ТРЕВОЖНОСТ	196
20 НЕРЕШИТЕЛНОСТ И СРАМЕЖЛИВОСТ	204
21 НЕПОНОСИМОСТ КЪМ ФРУСТРАЦИЯ	211
22 ХРАНА И НАВИЦИ НА ХРАНЕНЕ	219
23 СЪГЛАСИЕ	227
24 СЪЛЗИ	234
25 ИЗГРАЖДАНЕ НА ДОВЕРИЕ	239
26 ПЕРФЕКЦИОНИЗЪМ	246
27 ТРЕВОЖНОСТ, ПРЕДИЗВИКАНА ОТ РАЗДЯЛА	253
28 СЪН	260
29. ДЕЦА, КОИТО НЕ ОБИЧАТ ДА ГОВОРЯТ ЗА ЧУВСТВА (ДЪЛБОКО ЧУВСТВАЩИ ДЕЦА)	270
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	279
БЛАГОДАРНОСТИ	283
ЗА АВТОРКАТА	287

Въведение

„Д-р Беки, моята петгодишна гъщеря преминава през фаза, в която се гържи зле със сестра си, нагрубява нас и избухва в училище. Чувстваме се напълно безпомощни. Можете ли да помогнете?“

„Д-р Беки, защо моето гете, което вече ходи на гърне, изведнъж започна да пишка навсякъде из къщата? Опитвахме с награди и наказания, но нищо не става. Можете ли да помогнете?“

„Д-р Беки, дванайсетгодишният ми син изобщо не ме слуша! Това ме вбесява. Можете ли да помогнете?“

Да. Мога да помогна. Заедно с вас ще измислим решение.

Като клиничен психолог с дългогодишна частна практика аз работя с родители, които ме молят да им помогна да се справят в трудните ситуации, които ги карат да се чувстват ядосани, изтощени и отчаяни. Въпреки че на пръв поглед тези ситуации са уникални: в първата си имаме работа с петгодишна многознайка, във втората – с привикнал към гърнето двегодишен, който демонстрира регрес в развитието на хигиенните си навици, а в третата – с непокорен младеж в предпубертетна възраст; родителите искат едно и също: да се справят по-добре. По същество всички тези хора ми казват: „Знам какъв родител искам да бъда. Но не знам как да го направя. Моля ви, помогнете ми да успея.“

По време на нашите сеанси с родителите заедно анализираме проблемното детско поведение. Именно то е ключът към това, което всъщност измъчва детето – а често и цялото семейство. В процеса на изследване на поведението ние опознаваме детето по-добре, разбираме от какво се нуждае то и

какви умения му липсват, разбираме кои неща „натискат копчето“ на родителя и в кои области той се нуждае от израстване и от „Какво му има на моето дете и можете ли да го оправите?“ стигаме до „С какво се затруднява моето дете и как да му помогна?“, а надявам се и до: „Какво мога да науча АЗ от тази ситуация?“

Работата ми с пациентите се върти около това да им помагам да заменят отчаянието и чувството за безсилие с надежда, усещане за контрол и дори с осъзнато самонаблюдение – и всичко това, без да се опират на широко рекламираните стратегии за родители. Няма да ме чуете да ви говоря за възпитателни методи като затваряне на детето в друга стая, игнориране на детското поведение, поощряване на доброто поведение чрез табла със звездички или използване на награди или наказания. *А какво препоръчвам?* Първото и най-важно е да осъзнаете, че въпросното поведение е просто върхът на айсберга, а под повърхността се крие целият вътрешен свят на детето, който вие едва сега започвате да разбирате.

ДА НАПРАВИМ НЕЩО РАЗЛИЧНО

Докато карах докторската си програма по клинична психология в Колумбия, аз работех в клиниката и провеждах терапия с деца. Тази работа ми допаднаше, но бях разочарована от това, че имах съвсем ограничен контакт с родителите. Искаше ми се да общувам с тях директно, а не само посредством техните деца. Едновременно с това консултирах и възрастни и именно тогава забелязах една удивителна връзка: при възрастните беше ясно къде в детството нещата са се объркали – кои детски нужди са останали неудовлетворени и кои постъпки и модели на поведение са били вик за помощ, останал без отговор. Тогава осъзнах, че ако разбере от какво са се нуждаели възрастните, но не са получили, мога да използвам това знание, за да обогатя работата си с децата и техните семейства.

Когато отворих първия си частен кабинет, работех само с възрастни, които идваха за терапия или търсеха напътствие като родители. След като самата аз станах майка, започнах да

давам все повече родителски напътствия както в индивидуални сеанси, така и в групи за родители, които се събираха веднъж месечно. В крайна сметка се записах в програма за обучение на клиницисти, чийто подход към дисциплината и проблемното поведение беше рекламиран като „научно обоснован“ и „златен стандарт“. Преподаваните там методи звучаха логично и „ясно“, но в крайна сметка се оказаха същите, които съвременните експерти по детско възпитание обичайно популяризират. Усвоих идеалната система за изкореняване на нежелано поведение и насърчаване на по-приемливо социално поведение, което по същество е по-послушно и угодно за родителите. Само дето няколко седмици по-късно забелязах нещо – *чувствах се ужасно*. Всеки път, когато започнех да давам тези „научно обосновани“ съвети, стомахът ми се свиваше на топка. Не можех да се отърся от усещането, че тези тактики, на които самата аз едва ли щях да се зарадвам, ако някой ми ги приложеше, не са правилният подход към децата.

Да, в тях имаше логика, но те се фокусираха върху изкореняването на „лошото“ поведение и налагаха подчинение за сметка на връзката родител – дете. Изолирането в отделна стая, например оказва ефект върху нежеланото поведение... но в същото време оставя детето самò точно в моментите, когато то най-много се нуждае от своите родители. Къде тогава оставаше... ами... човечността?

Ето какво осъзнах: тези „научно обосновани“, практични подходи са изградени върху принципите на *бихейвиоризма*, научна теория, която се фокусира по-скоро върху ясно забележимите постъпки, отколкото върху незабележимите психични състояния като чувствата, мислите и импулсите. Бихейвиоризмът приоритизира *моделирането*, а не *разбирането* на детското поведение. Той приема нежеланото поведение за проблем, а не за израз на неудовлетворени нужди. Именно затова тези „научно обосновани“ подходи ми се струваха толкова неуместни – те бъркаха сигнала (това, което действително се случваше с детето) с шума (поведението на детето). Все пак целта ни не е да коригираме детското поведение. Целта ни е да отгледаме хора.

В момента, в който осъзнах това, за мен вече нямаше път назад. Знаех, че трябва да намеря ефективен начин да работя със семействата, без да накърнявам връзката между родителите и детето. Захванах се за работа и впрегнах всичките си знания за привързаността, осъзнатостта и вътрешните семейни системи – всички теоретични подходи, които ползвах в частната си практика, и трансформирах тези идеи в един конкретен, достъпен и лесноразбираем метод за работа с родители.

Оказа се, че изместването на родителския фокус от „последствията“ към „връзката“ не е равнозначно на това да отстъпим контрола на децата. Аз наистина не харесвам изолирането, наказанията, сблъскването с последствията и игнорирането, но в подхода ми няма нищо твърде либерално или мекушаво. Аз съм за поставянето на строги граници, родителския авторитет и твърдото водачество, но държа всичко това да става в атмосфера на добри отношения, доверие и взаимно уважение.

РАЗМИСЛИ, ПРАКТИЧЕСКИ СТРАТЕГИИ (И КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ ТАЗИ КНИГА)

В моята работа с пациенти аз често използвам израза „можете да имате и двете“: *практическите, ориентирани към решаването на проблеми стратегии* наистина могат да донесат дълбоко изцеление. Много от наръчниците за родители принуждават хората да избират между две възможности – да подобрят детското поведение, но да развалят отношенията си с детето или да запазят добрите си отношения с детето, но да жертват собствените си стремежи да го направят по-послушно. С подхода, който ви предлагам тук, можете да имате и двете – да се справите добре във външен план *и* да се чувствате добре вътрешно. Можете да заздравите връзката си с детето *и* да получите по-добро поведение и съдействие от негова страна.

Идеята, че можем да имаме и двете, е залегнала в основата на голяма част от това, което ви предстои да прочетете. Информацията тук е едновременно теоретична *и* богата на стратегии; тя се основава на доказателства *и* едновременно с това е творчески интуитивна; тя приоритизира грижата за родителя *и* благо-

денствието на детето. Клиентът може да е дошъл в кабинета ми, търсейки набор от стратегии за коригиране на детското поведение, но си тръгва с много повече – със задълбочено разбиране на причините, които стоят зад проблемното поведение, и с набор от инструменти, с които да приложи това разбиране на практика. Надявам се, че след като прочетете тази книга, и вие ще се обогатите със същото. Надявам се също да развиете повече самосъстрадание, себeregулация и самоувереност, за да можете да предадете и на децата си тези важни качества.

Тази книга представя един възпитателен модел, който работи в еднаква степен за вашето развитие и за развитието на вашето дете. Първите десет глави съдържат възпитателните принципи, които самата аз прилагам – вкъщи, във възпитанието на моите три деца, в кабинета, в работата си с клиентите и техните семейства и в социалните медии, където през годините общувам с все по-широк кръг родители. Целта ми е с помощта на тези принципи да помогна за изцелението на децата и родителите и да предложи практически стратегии за постигането на по-спокойна семейна среда. В основата на тези принципи стои идеята, че разбирайки емоционалните нужди на детето, родителите могат да подобрят не само неговото поведение, но и цялата семейна динамика.

Във втората част на книгата ще намерите първо тактики за това, което аз наричам *изграждане на капитал на връзката*. Това са изпробвани и доказали се във времето стратегии за укрепване на отношенията и близостта във връзката родител – дете. Независимо какъв е проблемът – дори когато настроението вкъщи просто липсва без причина, с помощта на някоя от тези стратегии може да обърнете нещата. След това ще разгледаме специфични проблеми, които често карат родителите да търсят моята помощ – като започнем от съперничеството между братя и сестри, гневните избухвания и лъжите и стигнем до липсата на увереност и срамежливостта. Не всяка тактика е приложима към всяко дете – реално само вие познават индивидуалните нужди на детето си. Но тези стратегии ще ви помогнат в трудните моменти да мислите и да реагирате различно, така че да съхраните собствения си вътрешен мир и този на вашето дете.

* * *

Навярно няма да се изненадате, ако ви кажа, че никога не съм била почитателка на компромисите. Вярвам, че човек може да бъде едновременно твърд и сърдечен, да отстоява границите си и в същото време да зачита детските чувства, да действа като строг авторитет и едновременно с това да бъде фокусиран върху връзката с детето. Вярвам, че в крайна сметка родителите ще почувстват този подход като правилен не само с ума, но и със сърцето си. Защото всички искаме да имаме добри деца, да бъдем добри родители и да живеем в по-хармонична среда. И всяко от тези неща е възможно. Не е нужно да избирате. Можете да имате всичко.

Част I

**ВЪЗПИТАТЕЛНИТЕ ПРИНЦИПИ
НА Д-Р БЕКИ**

1

ДОБРИ ПО ДУША

Позволете ми да направя едно предположение за вас и вашите деца: всички вие сте добри по душа. Когато наричате детето си „разглезен лигльо“, вие си оставате добри. Когато синът ви отрича, че е съборил кулата от кубчета на сестра си (което вие сте видели с очите си), той си остава добър. И като казвам „добри по душа“, имам предвид, че всички ние дълбоко в себе си сме състрадателни, любящи и великодушни. Принципът на *вътрешната доброта* е залегнал в основата на цялата ми работа – аз вярвам, че децата и родителите са добри по душа, което ме кара да се питам защо понякога и едните, и другите се държат „лошо“. Това мое любопитство ме стимулира да развивам стратегии и тактики, които ефективно предизвикват промяна. В тази книга няма нищо по-важно от този принцип – той е фундаментът на всичко, което следва, защото в момента, в който си кажем: „Добре, да забавим темпото... Аз съм добър по душа... и моето дете е добро по душа...“, ние подходяме различно към ситуацията и не позволяваме на яда и гнева да диктуват решенията ни.

Номерът тук е, че е забележително лесно да се дистанцираме от раздражението и гнева. Никой родител не иска да бъде циничен или негативен или да мисли най-лошото за децата си, но в разгара на бурята често се случва да действаме (до голяма степен подсъзнателно), изхождайки от презумпцията за *вътрешната лошотия*. Питаме се: „Той или тя наистина ли мисли, че това ще му се размине?“, защото допускаме, че детето умишлено се опитва да се възползва от нас. Казваме: „Какво ти става?“, защото решаваме, че нещо му има. Крещим: „Ще видиш ти!“, смятайки, че то нарочно се опитва да ни провокира. По същия начин упрекваме

и себе си. Питаме се: „Какъв ми е проблемът? Мога да се справя и по-добре!“, след което затъваме в отчаяние, себеподобие и срам.

Много от съветите за възпитанието на деца изхождат именно от презумпцията, че децата са лоши, и ни поощряват да ги контролираме, вместо да им се доверим, да ги затваряме в отделни стаи, вместо да ги прегърнем, да ги наречем манипулативни, вместо да се запитаме от какво имат нужда. Аз обаче наистина вярвам, че по душа всички сме добри. Но искам едно да бъде ясно: това, че смятате детето си за добро по душа, не значи, че трябва да оправдавате лошото му поведение или да му позволявате да ви се качва на главата. Съществува заблудата, че идеята за „вътрешната доброта“ на децата води до „пълна слободия“ и прави децата неконтролируеми, но аз не познавам човек, който би казал: „О, да, детето ми е добро по душа, така че много важно, че е наплюло приятелчето си“ или „Детето ми е добро по душа, затова не ми пука, че обижда сестра си.“ Всъщност вярно е точно обратното. Разбирането, че всички сме вътрешно добри, е това, което ни позволява да разграничим човека (в случая детето) от поведението (грубостта, удрянето, виковете „Мразя те“). Разграничаването на човека от неговите постъпки е ключът към създаването на отношение, което е щадящо към връзката родител – дете, и в същото време води до ефективна промяна.

Презумпцията за добротата ви позволява да управлявате с твърда ръка семейството си, защото, когато сте уверени в изначалната доброта на детето си, вие вярвате и в способността му да се държи добре и да постъпва правилно. Докато вярвате, че то може, сте в позиция да му покажете правилния път. За този тип лидерство жадува всяко дете – да може да разчита на вас, че ще го поведете в правилната посока. Това го кара да се чувства в безопасност и спокойно и му позволява да развие емоционална регулация и психическа устойчивост. Когато му давате възможност да греши и да се учи от грешките си, без да го заклеймявате като „лошо“, детето расте и се развива, чувствайки се много по-свързано с вас.

Това, което говоря, може да ви звучи очевидно. Естествено, че децата са добри по душа! Все пак вие обичате своите деца – и нямаше да четете тази книга, ако не искахте да насърчавате тях-

ната доброта. Но действането от перспективата „добри по душа“ може да бъде по-трудно, отколкото изглежда, особено в напечени моменти. По-лесно е – и дори ни се удава импулсивно – да гледаме на света не толкова благосклонно. Правим го основно по две причини: първо, ние хората по природа сме създадени с негативно пристрастие, което ще рече, че сме склонни да се фокусираме по-скоро върху това, което не е наред у децата (самите нас, нашите родители и света като цяло), вместо върху това, което е наред. Второ, собствените ни детски преживявания влияят на това как възприемаме поведението на нашите деца и реагираме на него. Много от нас са израснали с родители, които са ги осъждали, критикували и наказвали, вместо да поощряват любознателността им, да ги разбират и да разговарят с тях. (Предполагам, че и техните родители са ги третирали по същия начин.) А в отсъствието на съзнателни усилия да променим нещо историята се повтаря. В резултат от това много родители *съдят за децата си по тяхното поведение*, вместо да се запитат *от какво се нуждаят тези деца*. Какво ще стане, ако започнем да възприемаме детското поведение като израз на някакви нужди, а не като част от характера? Тогава, вместо да засрамваме децата за техните грешки и недостатъци и да ги караме да се чувстват самотни и неразбрани, можем да им помогнем да стигнат до своята изконна доброта, а оттам да подобрят и поведението си. Промяната на перспективата не става лесно, но напълно си заслужава усилията.

ПРОМЯНА НА ВЪТРЕШНИТЕ НАГЛАСИ

Искам да се върнете в детството си и да си представите как вашите родители биха реагирали в следните няколко сценария:

- Вие сте тригодишно, а всички се суетят около новородената ви сестра. За вас преходът към новата парадигма, в която вече сте по-голямото дете, е плашещ, въпреки че всички от семейството ви твърдят, че трябва да се радвате. Вие избухвате често, дърпате израчките от ръцете на сестра си и накрая изпускате парата с виковете: „Върнете сестра ми в родилния дом! Мразя я!“ Какво става после? Как реагират родителите ви?

- Вие сте на седем години и отчаяно искате бисквитата „Орео“, която баща ви изрично ви е забранил да пипате. Чувствате се командвани и ви е писнало постоянно да ви отказват разни неща, затова, когато оставате сами в кухнята, грабвате бисквитата. Баща ви ви хваща на местопрестъплението. Какво става после? Как постъпва той?
- Вие сте на тринайсет и се мъчите с някакво писмено задание. Казвате на родителите си, че сте го написали, но след време учителката се обажда и ги уведомява, че сте били без домашно. Какво става после? Какво казват вашите, когато се връщате от училище?

Помислете малко – всички се дъним. Всички, на всяка една възраст, преживяваме трудни моменти, когато се държим не по най-добрия начин. Но годините на най-ранното детство са основополагащи, защото именно тогава се оформят начините, по които мислим и реагираме в трудни ситуации. В основата на този процес стои това как нашите родители разсъждават и *реагират* в нашите трудни моменти. Ще го кажа по друг начин: това, което си казваме, когато ни е трудно – „Не бъди толкова чувствителна“, „Преигравам“, „Много съм тъп“ или пък „Давам всичко от себе си“ и „Просто искам да се чувствам забелязана“, – са същите неща, които родителите ни са ни казвали, когато сме преживявали трудности. Отговорите на въпроса „Какво става после?“ са много важни, защото разкриват *нашите вътрешни нагласи*.

Какво имам предвид под „вътрешни нагласи“? Ами в ранните години от живота си ние научаваме при какви условия получаваме любов, внимание, разбиране и привързаност и при какви условия биваме отхвърлени, наказани, оставени сами. Всички тези „данни“ са жизненоважни за нашето оцеляване, защото за нас, като малки, безпомощни деца, е най-важно да имаме максимално силна връзка с хората, които се грижат за нас. Нещата, които научаваме през този най-ранен период от живота си, влияят на нашето развитие и ние бързо привикваме към това, което ни носи любов и внимание, и се дистанцираме от поведението, което ни кара да бъдем отхвърляни, критикувани или незначитани, заклеимявайки го като „лошо“.

Но ето какво ще ви кажа: у нас няма нищо, което е *наистина* лошо. Зад думите „Върнете сестра ми в родилния дом! Мразя я!“ се крие дете, изпълнено с болка и огромен страх от изоставяне, което усеща, че над семейството му е надвиснала огромна заплаха; зад неподчинението и вземането на сладката вероятно се крие дете, което се чувства пренебрегнато и контролирано в някои аспекти от живота; а зад ненаписаното домашно се крие дете, което изпитва затруднения и несигурност. Зад „лошото“ поведение винаги се крие добро дете. И все пак, когато родителите постоянно осъждат поведението, *без да забележат доброто дете зад него*, детето заживява с представата, че *самото то е лошо*. А лошотията трябва да бъде изкоренена на всяка цена, затова детето започва да се упреква и самобичува, като целта на този вътрешен монолог е да ликвидира „лошото“ у себе си и да открие „доброто“ – т.е. онези негови аспекти, които получават одобрението и близостта на другите.

И така, какво се случваше с вас в детството, след някоя ваша „лоша“ постъпка? Какво свикнахте да очаквате в подобни ситуации – осъждане, наказание и изолация... или поставяне на граници, съчувствие и близост? Или казано по-просто, сега, когато вече знаете, че „лошото поведение“ всъщност е знак, че на човека му е трудно, как подходите към вашите трудности? С критика... или със самосъстрадание? С обвинения или с любопитство?

Както нашите родители и детегледачи са се отнасяли към нас, когато не сме се държали добре, така и самите ние се отнасяме към себе си, когато не сме доволни от постъпките си – по същия начин се отнасяме и към децата си, когато не се държат добре. Ето как неусетно предаваме на следващите поколения наследството на „вътрешната лошотия“: когато им създавах проблеми, моите родители реагираха строго и критично → аз се научих в критични моменти да се съмнявам в собствената си добротата → сега, като възрастен човек, посрещам трудностите със самообвинения и самокритика → когато синът ми избухва, активира в мен същата верига от вътрешни процеси → аз съм принудена да реагирам строго на неговите прояви → така предавам своята нагласа на моето дете и то се научава в критични моменти да се съмнява в собствената си добротата → и така нататък.

Добре, да спрем за малко. Поставете ръка на сърцето си и си предайте следното важно послание: „Аз съм тук, защото искам да се променя. Искам аз да определям кои модели ще се предават по наследство в моето семейство. Искам да сложа началото на нещо различно: искам децата ми да се чувстват добри, ценни, достойни и обичани дори в трудните за тях моменти. И всичко това започва... с желанието ми да се свържа отново със собствената си доброта. Тя винаги е била вътре в мен.“ Вие не сте в неведение за моделите, които сте наследили. Точно обратното – щом четете настоящата книга, значи влизате в ролята на човека, който ще прекъсне този цикъл и ще каже СТОП на определени вредни модели. Вие искате да поемете бремето на предишните поколения и да промените посоката за следващите. *Браво* на вас. Вие съвсем не сте изгубени – вие сте смели и безстрашни и обичате децата си повече от всичко. Разкъсването на цикъла е епична битка и аз ви аплодирам, че сте се заели с нея.

Най-великодушната интерпретация (НВИ)

Откриването на доброто у нас често е свързано с отговора на един обикновен въпрос: „Коя е *най-великодушната интерпретация*, която мога да направя на това, което се случи току-що?“ Аз редовно си го задавам в различни ситуации с децата и моите приятели, а напоследък се старая да го задавам и по отношение на брака и собствените ми вътрешни конфликти. Всеки път, когато кажа тези думи дори наум, забелязвам как тялото ми се отпусна и общуването ми с хората става много по-леко.

Да разгледаме един пример: планирате да изведете по-големия си син на обяд по случай рождения му ден. Няколко дни преди събитието решавате внимателно да подготвите по-малкия си син за това, което предстои.

– Искам да ти кажа какво планираме за събота. С баща ти ще изведем Нико на обяд по случай рождения му ден. Баба ще дойде и ще остане с теб около час и нещо, докато се върнем.

Малкият ви син отвръща:

– Ти и татко ще излезете с Нико без мен? Мразя те! Ти си най-лошата майка на света!

Боже, какво стана току-що? И как да реагирате? Ето ви няколко варианта:

ВАРИАНТ 1)

– Най-лошата майка ли? Аз току-що ти купих нова играчка! Толкова си неблагодарен!

ВАРИАНТ 2)

– Когато говориш така, мама се натъжава.

ВАРИАНТ 3)

Игнорирайте го и отминавайте.

ВАРИАНТ 4)

– Леле, това са *силни* думи, чакай да си поема дъх... Разбирам колко си разстроен. Сподели с мен.

Аз предпочитам вариант 4, защото той най-много се доближава до най-великодушната интерпретация на поведението на детето. Първият вариант заклежда сина ми като лигав и неблагодарен, вторият го учи, че чувствата му са твърде силни и плашещи, за да бъдат овладени, че нараняват другите и застрашават сигурната му привързаност към родителя. (За моделите на привързаност ще говорим по-подробно в глава 4, но накратко казано, когато се фокусираме върху *въздействието, което детето упражнява върху нас*, ние посяваме семената на взаимната зависимост, а не на регулацията и емпатията.) Третият вариант изпраща посланието, че смятам сина си за неразумен и че неговите тревоги за мен са без значение. А ето и каква е моята НВИ на неговата реакция: „Хм. Синът ми наистина иска да бъде включен в тържеството. Това го разбирам. Той е тъжен. И ревнува. Тези емоции са толкова огромни за малкото му тяло, че избиват навън под формата на силни обидни думи, зад които обаче се крият наранените му чувства.“ В този случай моята реакция – думите на съчувствие, които казвам със съзнанието, че детето ми е *добро по душа* – показва, че приемам неговите думи като знак, че той страда, а не като доказателство, че е лошо дете.

Намирането на НВИ учи родителите да обръщат внимание на това, което се случва вътре в детето (силни чувства, тревоги, непреодолими импулси, усещания), вместо на това, което се случва на външен план (обидни думи или лоши постъпки). Прилагайки на практика тази перспектива, ние учим децата да правят същото. Караме ги да се обърнат към това, което преживяват отвътре – мисли, чувства, усещания, импулси, спомени и представи. Себeregулацията се гради на способността да разпознаваме и приемаме вътрешните си преживявания, така че, фокусирайки се върху това, което се случва вътре в детето, а не извън него, ние го учим да се справя по здравословни начини със ситуацията в живота. Това, че избираме НВИ на детското поведение, не значи, че „галим с перце“ децата си, а по-скоро, че тълкуваме поведението им по начин, който ще им помогне да си изградят жизненоважните умения за себeregулация – и междувременно съхраняваме връзката и близостта си с тях.

Ето и още една причина да харесвам идеята за НВИ: в някои моменти, особено когато децата са *дисрегулирани*, т.е. когато емоциите надделяват над уменията им да се владеят, те се обръщат към родителите, за да разберат: „Кой съм аз в момента? Аз лошо дете ли съм, което прави лоши неща... или съм *добро дете, което преживява труден момент?*“ Децата изграждат представата за себе си въз основа на нашите отговори на тези въпроси. Ако искате те да станат наистина самоуверени и да се *чувстват добре в кожата си*, трябва да отразяваме към тях убеждението, че са добри по душа дори когато им е трудно.

Аз редовно си напомням, че децата отразяват представата, която родителите имат за тях, и постъпват съобразно нея. Когато им кажем, че са егоисти, те започват да следват собствения си интерес. Когато кажем на сина си, че маниерите на сестра му са много по-добри от неговите, познайте какво се случва? Той става още по-груб. Но обратното също е вярно. Когато казваме на децата си: „Ти си добро дете, което преминава през труден момент... но аз съм до теб и те подкрепям“, те са много по-склонни да развият емпатия към себе си, което на свой ред им помага да регулират чувствата си и да правят по-добри избори. Помня как веднъж синът ми се колебаеше дали да сподели закуската със сес-

тра си. Тогава ми се дощя да му кажа: „Сестра ти споделя всичко с теб! Хайде, направи и ти нещо хубаво!“, но после един глас в мен се разкрещя: „Най-великодушната интерпретация! Най-великодушната интерпретация!“ и в крайна сметка му казах: „Знам, че и ти можеш да споделяш и да бъдеш щедър колкото и всеки друг в това семейство. Сега ще изляза от стаята, а ти и сестра ти ще се разберете.“

Чух го да казва на сестра си, че няма да ѝ даде бисквитата, която му е поискала, но ще ѝ позволи да си вземе малко от неговите солети. Идеален завършек? Не, но ако чакам идеалния завършек, ще изпусна напредъка... а аз съм страхотна почитателка на напредъка. Синът ми избра да направи малка жертва. Ще я приема.

Няма нищо по-ценно от това да се научим да откриваме доброто в трудностите, защото това засилва нашата осъзнатост и способността ни да се променяме. За да правим добри избори, на първо място трябва да сме сигурни в себе си и в заобикалящата ни среда. А нищо не ни дава по-голяма сигурност от усещането, че другите ни смятат за добри хора, каквито всъщност сме. Така че, ако не друго, запомнете от мен това. Вие сте добри по душа. Детето ви е добро по душа. Не забравяйте тази истина, когато тръгнете да промените каквото и да било, и няма да сгрешите.