

ЕЛЕНА ПЕТРОВА

ЕКЗИСТЕНЦИАЛНО РОДИТЕЛСТВО

Родителят днес и вечните теми

София, 2025

© Издателство „Изток-Запад“, 2025

Всички права на български език запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде възпроизвеждана или предавана под каквато и да е форма и по какъвто и да било начин без изричното съгласие на автора и на издателство „Изток-Запад“.

© Елена Христова Петрова, автор, 2025

ISBN 978-619-01-1544-1

ЕЛЕНА ПЕТРОВА

ЕКЗИСТЕНЦИАЛНО РОДИТЕЛСТВО

Родителят днес и вечните теми



*На майка ми,
която винаги ще ми липсва*

Благодарности

На първо място, човекът, на когото в най-голяма степен дължа написването на тази книга, е съпругът ми, без чиято нескончаема подкрепа нямаше да имам времето, спокойствието и възможността да пиша. Той е здравият фундамент на нашата семейна къща, разумът, мъдростта и справедливостта, рамката и „законът“, който удържа хаоса на бурите в трудни моменти. Благодаря му, че ми помага да следвам мечтите си и да откривам себе си въпреки ежедневните трудности, с които се сблъскваме и които изискват нашата висока степен на жизнена мобилизация, дисциплина, усилия, гъвкавост, за да се адаптираме към постоянните предизвикателства, способност да говорим и да решаваме неизбежните конфликти, нагласа да работим, създаваме и израстваме заедно. Любовта ни се обогатява с все повече цветове и нюанси; узрява, докато крачим заедно по пътя на живота.

Никоя от книгите ми за родителство нямаше да се появи на бял свят без моите най-всеподобни и неуморни учители по себепознание – децата ми. Всеки ден те се грижат за моето обучение в търпение, смирение и израстване. Показват ми колко съм далеч от съвършенството и колко много още имам да уча. Всеки ден те ме изправят пред трибунала на собствената ми съвест и ми разкриват какво е да бъдеш милостив, великодушен, способен да прощаваш, да обичаш, да се радваш на живота и да си любопитен към неговите тайни.

*Понякога заставам смирено,
като ученичка пред своето дете
и душата ми притихва –
затрогната и умилена.*

*Например лекотата,
с която децата ми прощават,
ме кара болезнено да осъзня,
своята родителска суровост
и да преклоня глава
пред мъдростта на прошката и обичта.*

Тяхното поведение често е „симптомът“ на моите душевни страдания, чрез които се опитвам да диагностицирам и излекувам себе си. Надявам се един ден да разберат колко е трудно да бъдеш родител и да намерят сили да простят незнанието ми и страданията, които то им е причинило. *Към децата ми: съжалявам за неизлекуваните части от мен, които на свой ред ще ви наранят. Това не е поради липсата на любов към вас; единствено поради липсата на любов към самата мен (Тереза Шанти).*

На следващо място искам да благодаря на моята приятелка Иванка Петрова, която с чиста съвест мога да нарека свое *алтерего*. Едно мое приятелско Аз, което не се умори да укротява съмненията, тревогите и хамлетовските ми терзания не само по отношение на тази книга, а и по принцип. Тя е „окото“ на мъдростта, което ми помага да видя по-добре себе си отстраня, да разширя перспективата и да започна да мисля по друг начин за събитията и възнанията си. Иванка за мен е не просто източник на емоционална подкрепа – приемане, разбиране, емпатия, грижовно присъствие и внимателно изслушване, – тя е когнитивна сила, която ми помага да провидя дисфункционалните модели на мислене и ме насърчава да търся практически решения на проблемите. Тя е живото възплъщение на думите на Дейв Бари: *Приятел е този, който знае песента на сърцето ти и може да я запее дори когато ти си я забравил.* Благодаря ѝ, че успява винаги да ме върне към себе си, когато се чувствам изгубена.

На последно място искам да благодаря на себе си. Затова, че не се отказах въпреки съмненията, колебанията и болезнените творчески крампи. Затова, че имах смелостта да разкрия част от себе си чрез писането. *Хората на изкуството са хора, движени от напрежението между желанието да съобщят и желанието да*

скрият, казва Доналд Уиникът*. Припознавам се в тези думи. Писането за мен е дълбоко интимен акт, чрез който разкривам себе си, но това разкриване ми носи напрежение и дискомфорт наред с удовлетворението от себеосъществяването. Защото противоположното желание да скрия е не по-малко силно. Творческият процес е и сблъсък с хаоса, от който трябва да изведеш на бял свят нещо ново. В книгата си „Смелостта да твориш“ Роло Мей убедително показва, че творческите личности се отличават с по-високи нива на тревожност, а творческият процес неизбежно изисква понасяне на тази тревожност. Ето едно хубаво нещо, за което ми послужи моята тревожност – благодаря и на нея. 😊

* Artists are people driven by the tension between the desire to communicate and the desire to hide.

Следователно човекът не е продукт нито на наследственост, нито на обкръжаващата среда. Tertium datur (трето е дадено): в последна сметка човек сам решава какъв да бъде.

Виктор Франкъл,
„Когато има за какво да живееш“

Всъщност може би причината да можем истински да оценим един залез е това, че не можем да го контролираме.

Карл Роджърс*

Самотата да бъдеш родител на самия себе си. Доколкото е отговорен за собствения си живот, човек е сам. Отговорността означава авторство; да съзнаваш собственото си авторство, означава да изоставиш убеждението, че има някой друг, който те създава и те пази. Дълбоката самота е присъща на акта на самосъздаването. Човек осъзнава космическото безразличие на Вселената. Може би животните имат някакво чувство за овчар и подслон, но човечеството, прокълнато да притежава самосъзнание, трябва да остане незащитено пред битието.

Ървин Ялом,
„Екзистенциална психотерапия“

По подобен начин и днес културните промени се възприемат болезнено и с носталгия по стари ценности, без да се провиди потенциалът им за бъдещето. Скоростта на промените плаши и усещането за глобален хаос подменя уюта и бавния ход на времето от йерархично по-подреденото минало. Привичният ни дух на отрицание и недоволство разпознава единствено мрачните страни на нещата, прави фаталистични прогнози и демонизира всичко, свързано с промяна: интернет, дрога, „днеши-

* In fact, perhaps the reason we can truly appreciate a sunset is that we cannot control it.

ните млади“, насилието, разврата, тероризма, демокрацията, свободното движение на мигранти и кой да е друг порок в зависимост от идеологемите и размера на страха и не-свободата. Отново, както преди векове, не се разпознава огромният потенциал за развитие във времето на промяна – красноречиво илюстриран от описанието на епохата, наречена по-късно Ренесанс. Подобно време е първичен бульон за възникване на нови цивилизации. Цената на човешкото развитие е сигурността. Затова, когато то е ускорено, нараства колективната тревожност (и се увеличава честотата на тревожните разстройства). Културите с предвидимо и сигурно живеене са седиращи, не предлагат стимули за промяна и нямат потенциал на развитие. Драматизираното преживяване за преходност днес е донякъде неизбежно: темповете на скъсване с културната седация и сигурността са такива, че не дават пауза за осмисляне. Откриването на белези на възраждане ще се случи едва по-късно, не и по време на случването му. Защото умението да се провижда не е присъщо на „хвалители на миналото“ (*laudatores temporis acti*) или на „сиви преподобия“ с ограничено, черногледо, страховливо, кланово и носталгично мислене, а тъкмо това мислене подхранва среда на несигурност и постистина. За визионерство е нужно джуджетата от метафората на У.Еко да стъпят върху раменете на великани.

Георги Ончев,
„Култура и психопатология“

Съдържание

Въведение	13
I. Екзистенциално родителство (есега).....	21
Екзистенциална тревожност	21
Липсата на общност, тревогата на самотата и свръхотговорността	23
Човекът между двата вида страх	27
Избор и вина	34
Екзистенциалната вина	37
Родителски интегритет	40
Освобождението на истината	42
Родителско всемогъщество и бягство от отговорността	47
Когнитивният дисонанс в родителството	54
Грижа без цена	64
Глад за грижа	65
Грижа и опитомяване	67
Безмечтание.....	71
За детското неподчинение като „да“ на себе си	73
Свободата да чувстваш.....	80
Лошотата в нас	84
Смелостта да скърбиш и да страдаш	86
Когато много розово не е розово	89
Пълнокръвие.....	96

„Един парадокс на смелостта“	98
За последователността в родителството, автентичността и сложността на човешките отношения	100
Благоговение.....	103
Борби със смисли.....	105
Тежестта на света	107
Педагогика на смъртта	109
II. Кратки родителски размисли и впечатления	127
Заклучителни бележки	159

Въведение

Почти четири години стопанисвам страница за родителство във фейсбук и следя отблизо какво се случва в родителската общност, какви са тенденциите и настроенията, какво вълнува и тревожи родителите. Забелязвам едно дружно израстване на всички ни, които се стремим към осъзнато родителство и по-дълбоко себепознание; едно отесняване на досегашната рамка. Нещата, които преди са ни се стрували интересни, полезни, вдъхновяващи, вече изглеждат банални, повърхностни, изтъркани. Едни и същи рефрени – съвети, насоки, идеи – обикалят дигиталното пространство, предизвиквайки все по-вяли реакции. Дори и книгите на топ експерти сякаш повтарят добре познати послания, които вече са казани, прочетени, осмислени, интегрирани в мирогледа ни. Мисля, че имаме нужда от нещо по-различно. Ако можем, подобно на Виктор Франкъл да разгледаме човека като амалгама от три елемента – телесен, душевен (психичен) и духовен, – то в областта на родителството имаме нужда от привнасяне на третия елемент – нещо **духовно, екзистенциално, височинно**. Нещо, което да ни издигне над битовата пелена, за да можем да видим отвисоко себе си и децата си. Тази **дистанция** може да бъде много обогатяваща, защото ще ни помогне след това да се потопим във водовъртежа на живота с нови очи, поумиротворени и вътрешно разширени. Така, както не можем да видим планината, докато я изкачваме, нито гората от дърветата, така и не можем да видим добре себе си и децата си като хора, докато сме въввлечени във вихъра на ежедневието, удобно облечки своите социални роли и маски. Потъването в прекалени размишления и самовглъбяване само усилва брътвежа в главите

ни и още повече ни всмуква в центрофугата на тревожността и неспособността да видим себе си и децата си, изчистени от битово-ежедневните наслаждения, които прикриват същината ни. *Защото когато човек е потопен във всекидневността, той отвърща взор от дълбоките проблеми и не е способен на проникателно себеизследване.** Понякога имаме нужда да се издигнем до духовното измерение на свободата да бъдем човеци – там, където не сме ограничени от даденостите на биологията ни, нито впримчени в родовите конфликти и емоционалното си наследство – там, където можем да изберем какви да бъдем, независимо от това откъде идваме и какво ни се случва.

Потънали във всекидневния модус, сякаш пренебрегваме онтологичния. Цитирайки Хайдегер, Ялом разглежда подробно тези два модуса, които определят тъканта на живота ни**. Според Ялом, докато във всекидневния модус се удивляваме на това как нещата съществуват в света, в онтологичния сме съсредоточени върху чудото на самото съществуване, дивейки се на факта, че нещата са, а ние сме. Във **всекидневния модус** сме изцяло погълнати от обкръжаващата ни среда, а вниманието ни е заето с *преходни неща като външността, модите, материалните притежания или престижа*. Живеейки в света на нещата, можем да забравим за „съществуването“ и да се загубим в ежедневно битово разсейване, което ни отвлича от състоянието на повече осъзнатост и автентичност на живеенето като надбитова битийност. В **онтологичния модус** се потапяме в знанието за самото битие***. Това потапяне е дълбоко обогатяващо, защото *вие не само ясно осъзнавате битието, смъртността и другите непроменливи характеристики на живота, но и имате по-голямо желание и готовност за осъществяване на значими промени. Този модус ви предразполага да поемете своята основна човешка отговорност – да водите автентичен живот, наситен със смисъл и пълноценни междуличностни отношения и насочен към самоосъществяване.*

* Ялом, Ървин. *Да се взреш в слънцето*. София: Изток-Запад, 2024, стр. 213.

** Пак там, стр. 36–37.

*** От гр. *ontos* – битие, съществуване, и *logos* – наука, знание.

Вярваме, че е много по-важно да обучим децата си на добри хигиенни, хранителни, екранни навици, да им осигурим добро образование и материална среда, в която да благоденстват, да им гарантираме един „угледен“ външен живот. Инвестираме огромни усилия във всекидневния модус; но често пропускаме да забележим, че децата ни много живо се интересуват от вечните екзистенциални въпроси и всекидневно се питат (макар и невинно да го съзнават и артикулират), отправили взор към нас – временните капитани на техните кораби, – защо живеем (заслужава ли си да се живее и за какво си заслужава да се живее), защо умираме, какво е смъртта, къде отиваме след смъртта, правилно ли постъпих (свободата на избор, отговорността и вината), сами ли сме на този свят, кой го е създал, кой е създал нас, къде сме ние като техни родители на фона на вечността... Децата ни, досущ както и ние, живеят и в двата модуса. Живеят в тях още сега, а не някога в бъдещето – когато пораснат и достигнат определена зрялост. Дори едно петгодишно дете (лично изпитано) е способно да зададе въпрос от най-големите екзистенциални висини: „Мамо, какво ще стане, ако Бог умре?“

Удивлението, с което малките деца преоткриват света и ни дават наглед невинни въпроси, на които и най-големите мислители, живели някога, не могат да дадат категоричен отговор, е може би доказателство, че дори в по-голяма степен от нас те са чувствителни към онтологичния модус, опитвайки се да придобият знание за битието и да го осмислят. Част от възрастните отдавна сме спрели да си задаваме такива въпроси, защото сме твърде заети да измислим какво да сготвим за вечеря, как да финализираме даден работен проект, как да организираме седмицата, така че да успеем да свършим всички ангажменти, и т.н. – дреботемието на всекидневието. Представяме си, че когато остареем, ще имаме повече време да седнем на някоя пейка в парка или на верандата в градината, за да размишляваме на спокойствие по вечните екзистенциални теми. И цяла година чакаме своята почивката и планираните си пътувания, които да ни откъснат за малко от всекидневния модус и да ни дадат да подишаем малко онтологичен въздух. Обичате ли усещането, ко-

гато самолетът се издига от земята и се отправя нагоре? Когато мислите ви се реят във висините, а къщите и ежедневието ни остават долу в ниското – все по-малки и по-малки? Това е един от моите любими моменти, в които се потапям в онтологичния модус и мога да поразсъждавам за това коя съм на фона на света, на живота и смъртта, без да мисля какво да сготвя за вечеря.

Книгата ми е скромнен опит да обогатя представите за родителство, като ги разглеждам в онтологична перспектива, изцяло пренебрегвана от авторите в областта на родителството. Следвайки родителските моди на деня, тези автори се занимават преимуществено с всекидневния модус – с насъщните родителски нужди. Но известно е, че не само с хляб се живее. Освен това всички вече нахранени имат нужда да се изкачат по-горе в пирамидата на потребностите си. С това не искам да омаловажавам и да отричам другите измерения на родителството и тяхната важност, а само да добавя едно ценно и обогатяващо екзистенциално сетиво и чувствителност към неговите проявления.

Признавам, че съм силно повлияна от екзистенциални автори като Виктор Франкъл, Ървин Ялом, Роло Мей, както и от редица психолози, с които се запознах по време на следването ми в магистърската програма по „Психология на здравето“ в Софийския университет. Не се плашете обаче: книгата ми ще звучи твърде общо и отвлечено, защото за *практичен* романтик като мен това е невъзможно. Разгледала съм вечните теми за смъртта, свободата на избор, отговорността, тревожността, истината, смисъла, екзистенциалната вина и други от позицията на родител. Опитала съм се да внеса художественост, метафоричност, живост на езика, конкретни примери от живота си, когато е уместно. Вярвам, че съм засегнала теми, от които всички ние се вълнуваме и върху които ежедневно размишляваме, без непременно да си даваме сметка, че го правим. Същевременно не се стремя да поднасям готови отговори и формули за директно приложение, защото много често самата аз нямам такива и защото споделям виждането, че **само незначителните въпроси имат конкретни отговори** (А. Вание). Просто задавам въпроси, споделям впечатления и информация, богата на храна за размисъл,

нахвърлям мисли и давам отправна точка за размисъл и вътрешни диалози, които всеки да проведе със себе си. Всъщност не е ли стремежът ни да получаваме готови, цели и завършени отговори от експерти опит да избягваме от отговорността на собственото тълкуване, създаване на смисли и правене на самостоятелни избори как да живеем?

Книгата ми е призив към повече осъзнато авторство и отговорност от страна на родителите. Не мъчителна всеотговорност, а мъдра и осъзната отговорност. Призив към прегръщане на творчеството в живота ни, родено от свободата, която имаме. Тази свобода е огромна ценност. И като всички скъпи неща има своята цена. Тревожността е цената на свободата; както и вината. Вината на свободния избор. *Свободата е много жестоко нещо. Тя те лишава от оправданието, че някой друг е виновен за твоето нещастие. Тя означава, че сам решаваши съдбата си, а не чакаш някой друг да ти помага* – тези думи на поета, писател и драматург Стефан Цанев обобщават „трагичността“ на ситуацията със свободния избор, пред който се изправяме като хора и родители. Един по-задълбочен анализ на ситуацията ни разкрива невъзможността да постигнем пълно освобождение от демоните на тревожността, несигурността и вината, които така ни измъчват като родители и които – наивно вярваме, че с повече интелектуално познание (книги за възпитание) или емоционално израстване – ще успеем да надвием и прогоним завинаги. Можем да постигнем спокойствието и сигурността, за които копнеем, ако заживеем отново „примитивен“ племенен общностен живот, където социалните стереотипи са единни и няма място за „външно“ разнообразие, различие и отклонение от зададените модели. Или пък – ако заживеем в едно високо структурирано и механизмирано общество (антихуманно) с ригидна структура и твърди правила, където творчеството и свободата са невъзможни и нежелани (историята е показала, че такива общества раждат човеконенавистни актове на омраза и насилие). И тъй като сантименталният път назад във времето е невъзможен, ние трябва да вървим напред с ясното съзнание за трудността на нашата екзистенциална ситуация, имайки реалистични очаквания

за себе си, децата си и за живота, който водим; прегръщайки благата, които са ни дадени, без да се опитваме да си спестим плащането на цената им, защото няма безплатен обяд. Можем обаче да плащаме тази цена осъзнато и по-безболезнено.

Избрах и малко по-нетипична форма на представяне – кратки размисли или изложения тип есе. Този по-неангажиращ формат ми се струва по-удобен за забързаното ни ежедневие и позволява човек да се вдъхновява и замисля ежедневно, без да е нужно непременно да четете подред или да отдели по много време на ден. Освен това отказът ми да внеса твърда структура и последователност е в съзвучие с концептуалния тон на книгата – призива към днешния родител да се научи да търпи неяснотата, несигурността, постоянната промяна, без да оплаква непостижимото очакване за статичност, завършеност и яснота. Мисля също, че в интерес на нашето душевно здраве е да се откажем от копнеж за истината като от последна инстанция.

С тази книга искам да покажа нови измерения в родителството, които могат да обогатят досегашните ни родителски сетива с непознати пластове на възприятия и познание. Екзистенциалните измерения могат и да не решат насъщните ни родителски борби, но със сигурност ще са наши верни съюзници по пътя на самопознание и опознаване на децата ни. Надявам се тя да помогне на родителите да разширят своето зрително поле и да обогатят житейския си спектър от цветове възможности, които виждат и използват, като същевременно се придвижат от позицията на фотограф на това, което виждат, и негов тълкувател – до позицията на художник, който твори реалността, създавайки своето произведение на изкуството. Сега повече приличаме на фотографи, които влагат огромни усилия, за да си купят най-новите камери, с които да уловим и статично да копираме живота, довеждайки го до някаква завършеност и осезаем непроменлив резултат. Време е да грабнем четката и боите и да поемем отговорност за авторството на картината. Да станем собствени автори на родителството и живота си. Да приемем, че макар картината ни да е несъвършена и незавършена, тя няма да е репродукция, а ще си е изцяло наша.

Екзистенциалните мислители са твърде заети, за да се занимават с такива тривиални теми като родителството и видимо ги избягват (още повече че голяма част от тях са мъже и въпросите за отглеждането на деца не са им така насъщни, както на жените майки), а родителите пък са твърде заети, за да размишляват по екзистенциални въпроси – те ги преживяват всекидневно. Моят скромн екзистенциален прочит на родителските въннения не претендира да достига висотите на философите и психолозите екзистенциалисти, но пък вярвам, че успява да обживее темите с практичност, живост, човечност и художественост.