

Д-р Шефали Тсабари

КАРТА НА РОДИТЕЛСТВОТО

КАК ДА ПОДОБРИМ ОТНОШЕНИЯТА
С ДЕЦАТА СИ СТЬПКА ПО СТЬПКА

София, 2023

Имената и характеристиките на някои от лицата, представени в тази книга, са променени, за да се защити тяхната поверителност.

Преводът е направен по изданието:

Shefali Tsabary

THE PARENTING MAP

STEP-BY-STEP SOLUTIONS TO CONSCIOUSLY CREATE
THE ULTIMATE PARENT-CHILD RELATIONSHIP

Published by arrangement with HarperOne, an imprint of
HarperCollins Publishers.

Copyright © 2023 by Shefali Tsabary.

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“.

© Румяна Автанска, превод, 2023

© Даниела Червенкова, оформление на корицата, 2023

ISBN 978-619-01-1306-5

Д-Р ШЕФАЛИ
ТСАБАРИ

КАРТА НА РОДИТЕЛ- СТВОТО

КАК ДА ПОДОБРИМ
ОТНОШЕНИЯТА С ДЕЦАТА СИ
СТЪПКА ПО СЪПКА

Превод от английски
Румяна Автанска



Дете мое,
за мен няма болка, по-голяма от разбитото ти сърце,
няма радост, по-велика от твоя триумф,
тревога, по-силна от твоите вълнения,
по-голямо отчаяние от твоето заминаване.

Никоя емоция не може да се сравни с тази, която предизвикваш ти,
няма друго изживяване, което и на йота да се доближава до
това да бъда твой родител,
не бих избрала за себе си друг живот, освен този, в който съм
до теб,
друго приключение, освен това да те гледам как растеш.

Ти, мое скъпо дете, си най-великият ми учител.
Благодарение на теб се уча да обичам, без да контролирам,
да се грижа, без да притежавам,
и да възпитавам себе си, преди да възпитавам теб.

Изправена пред твоето поразително сияние, осъзнавам, че съм
нищо.

И все пак фактът, че съществуваш, показва, че съм всичко –
сърдечна като сърцето ти и безгранична като потенциала ти.

Аз няма какво да ти дам,
защото ти вече носиш слънцето в себе си –
излъчваш като през призма всички цветове на дъгата,
неуморно и с безмерна мощ.

Може аз да съм те родила на този свят,
но без съмнение ти си този, който ми даде живот
и ме пробуди така, както сама не бих могла и да си представя.
И следователно ти си върховният спасител на душата ми.

Нека тази книга да отвори очите на нас, родителите, за да разберем, че децата ни не са наше притежание, което да контролираме, управляваме, продуцираме или създаваме. Тяхното присъствие ни е подарено с една-едничка цел: да разпали вътре в нас пророческа и дълбока революция. Нека всички да се вслушаме в този призив и да ги оставим да бъдат свободни.

СЪДЪРЖАНИЕ

Предговор.....	9
Въведение.....	16

ПЪРВИ ЕТАП

ОТ БЕЗСИЛИЕ КЪМ ЯСНОТА

Първа стъпка. Фокусирайте се върху точния проблем.....	24
Втора стъпка. Разбийте фантазията.....	38
Трета стъпка. Пуснете контрола!.....	50
Четвърта стъпка. Спрете да преследвате щастието и успеха.....	62
Пета стъпка. Отърсете се от комплекса на спасителя.....	73
Шеста стъпка. Премахнете етикетите.....	83

ВТОРИ ЕТАП

ОТ НЕРАБОТЕЩИТЕ МОДЕЛИ КЪМ ОСЪЗНАТИЯ ИЗБОР

Седма стъпка. Открийте двата си Аза.....	102
Осма стъпка. Обуздайте егото си.....	113
Девета стъпка. Изправете се лице в лице с нещата, които ви провокират.....	152
Десета стъпка. Прекъснете нефункциониращите цикли.....	162
Единайсета стъпка. Активирайте третото си Аз.....	176

ТРЕТИ ЕТАП
ОТ КОНФЛИКТ КЪМ СВЪРЗАНИЕ

Дванайсета стъпка. Опознайте детската психика	199
Тринайсета стъпка. Забележете егото на детето си	235
Четиринайсета стъпка. Овладейте детския маниер на говорене	244
Петнайсета стъпка. Вместо да наказвате, правете това	257
Шестнайсета стъпка. Предефинирайте грешките по този начин	281
Седемнайсета стъпка. Допитайте се до сърцето	291
Осемнайсета стъпка. Открийте <i>Да!</i> -то	306
Деветнайсета стъпка. Започнете веднага.....	321
Двайсета стъпка. Приемете новото си Аз.....	332
Бележка от мен.....	342
Благодарности.....	343

ПРЕДГОВОР

„Просто не знам какво да правя! Само знам, че каквото и да правя, вече не върши работа!“ Очите на Даян бях подпухнали от съзиди на безпомощност и безсилие. Беше се прегърбила и ръцете ѝ трепереха неконтролируемо. Говореше за изпитанията, през които минава с деветгодишния си син, който беше започнал да става все по-агресивен и дистанциран. Тя не знаеше на какво се дължи това. Дали пристрастяването му към социалните медии беше предизвикало тази промяна у сина ѝ? Или децата, с които дружеше? Или напрежението в училище? Или властният му треньор по бейзбол? Или пък причината беше в нея – фактът, че беше заета с четиригодишната си дъщеря, която си имаше своите особености? Какъв беше проблемът? Как да оправи нещата? Даян беше уморена от ежедневните битки – всички тези спорове и конфликти. Как се стигна дотук? Тя беше в пълна безизходица.

Нейното нещастие беше отражение на отчаянието на хилядите родители, с които съм работила през годините. Всъщност дори откривах себе си в нейната болка. Напълно се асоциирах с паниката и страховете, които я тресяха, да не загуби връзката с детето си. В думите ѝ отекваха всички пъти, когато съм се чувствала в задънена улица с дъщеря ми Мая. Ако сте родител, се обзалагам, че и на вас ви е познато безсилието да си в безизходица с децата си и просто да не знаеш как да промениш нещата. Или онова чувство, че потъваш, когато, независимо колко се опитваш, просто не можеш да достигнеш до тях по начина, по който ти се иска. Даян беше в патова ситуация и беше изтощена да блъска главата си в стената. Беше прегоряла.

Подобно на Даян, повечето родители отчаяно искат да подобрят или да „оправят“ отношенията с децата си. За много от нас това е най-важната връзка в живота изобщо. Когато отношенията ни с децата ни страдат, страдаме и ние. Малко неща могат да ни разтревожат повече от това нещо във връзката с децата ни да се обърка. Бихме направили всичко, за да ги накараме да усещат подкрепата ни и връзката помежду ни, но много от нас просто не знаят как да го постигнат. Аз истински вярвам, че независимо от възраст, раса или финансов статус, всеки един родител е преминал през изпитания, подобни на тези на Даян. На всички ни се е случвало. Това е същността на родителството – често се чувстваме изгубени в морето без компас.

Помогнах на Даян по същия начин, по който помагам на много други родители – с план, разбит на стъпки, за възстановяване и обновяване на връзката с децата им. След много важни открития Даян успя да усвои нови стратегии за превръщане на връзката със сина си от хаос в свързаност. Да гледам как връзката им става силна и изпълнена с радост дълбоко сгръвяше сърцето ми. Тази е причината да съм толкова отдадена на работата си да помагам на родителите да бъдат по-осъзнати, защото това преобразява връзката с децата им. Да съм свидетел на тези промени е един от най-удовлетворяващите дарове в света.

В детските години на дъщеря ми имаше дни, в които се чувствах напълно объркана и безпомощна и не знаех накъде да поема. Усещах, че се провалям с трясък като родител, което на свой ред ме караше да се чувствам самотна и ужасно виновна. Съвсем очаквано омагьосаният кръг беше следният: тя правеше нещо, което не ми харесва, аз се разстройвах, развиквах се или се държах гадно, тя се разплакваше, а аз започвах да се чувствам виновна. Чувството за вина ме караше прекалено да се реванширам и да ѝ угаждам, което ѝ даваше възможност да се възползва от моята слабост, аз отново да свалям границите си и тя отново да спира да ме слуша. Този цикъл беше толкова предсказуем, че направо беше трагично. Усещах, че връзката ми с нея е прекъсната, и се чувствах в безизходица. Дори още по-зле – изпитвах гняв и възмущение. Знаех, че това не е никак добър знак. Отчаяно се нуждаех от промяна в ситуацията.

Чак когато започнах да разработвам метода на осъзнатото родителство, успях да се измъкна от безкрайния омагьосан кръг и да започна на чисто. Използвайки инструментите и стратегиите на този удивителен подход, започнах да се връщам обратно на пътя към щастливата и обновена връзка с дъщеря ми. Предлагайки ми пътна карта, осъзнатото родителство буквално спаси връзката ми с нея. Вече не се носех безцелно в морето, а имах конкретна посока към изграждането на силни и дълбоки взаимоотношения с детето си.

Разбирам болките и радостите на това да си родител. От повече от двацет години съм въввлечена в това както лично, така и професионално, усещала съм аромата на розите и съм се бола на бодлите им почти всеки божи ден. Любовта към децата ни може да ни остави без дъх – заради безграничната сърдечност и заради сърцераздирателната тревожност, които носи. Това е идеалният коктейл от най-пронизващото обожание и най-мъчителния страх. Това правят децата ни с нашите души: правят ги толкова огромни, колкото никога преди това не са били, и в същото време ги изцеждат до капка и ги пронизват с кинжал. След това си тръгват, без изобщо да им прави впечатление.

Никога не съм смятала, че такава смесица от *любов* и *страх* може изобщо да съществува, докато не станах майка. Не съм осъзнавала, че това да имаш деца може да ти отнеме толкова много. Децата ни ни изцеждат почти по двацет и четири часа в денонощието, седем дни в седмицата, не само финансово и енергийно, но и емоционално и психически. Те имат повсеместно влияние – навсякъде около нас, през цялото време и евентуално до края на живота ни. Не осъзнавах обема на този товар, докато самата аз не станах майка. Преди това си нямах идея за какво става въпрос. Смятах, че майчинството е като по телевизията – „торти за рождени дни, малки кученца и игри в парка“.

Знаете ли, никой не разказва за *другата* страна на родителството и какво причинява то на психиката на родителите. Не мисля, че някой от нас е знаел за „тъмната му страна“, преди да стане родител. Не сме знаели за всичките пъти, когато ще се окажем напълно безпомощни и в недоумение как да се справим с безбройните ситуации, с които родителството ще ни сблъска.

Може децата ни да се окажат обект на тормоз, да не се справят в училище, да не се вписват сред връстниците си, да отказват да влязат в колеж или да бъдат малтретирани от интимния си партньор. Никой не ни дава решения за такива тежки ситуации, нали? Не, оставени сме да се справяме със собствените си недомислени похвати. Определено никой не ни предупреждава за това колко опустошени можем да се чувстваме, когато децата ни отхвърлят нас, влиянието, авторитета ни, или колко незряло можем да реагираме в отговор на това отхвърляне. Не, хвърлени сме в дълбокото на тези емоционални взаимоотношения – може би *най-емоционалните* в живота ни – без гребло, спасителна жилетка или карта.

От двацет и пет години помагам на родителите, държа ги за ръката и в добро, и в лошо. И през цялото време съм се отнасяла със смирение пред тази всеобхватна връзка, която винаги разкрива универсалността на човешките преживявания. Като професионалист и майка аз разработих един много конкретен похват, с който да помогна на родителите и децата да излекуват отношенията си: *осъзнатото родителство*. Първата ми книга на тази тема: „Осъзнатият родител“ (*The Conscious Parent*), излезе през 2010 г. Стана бестселър на сп. „Ню Йорк Таймс“, чийто предговор написа Негово Светейшество Далай Лама и беше препоръчвана от Екхарт Толе и прокламирана от Опра Уинфри като революционна. Оттогава съм написала три други бестселъра за родителството. Може би се чудите с какво тази е по-различна. Ето с какво: предишните ми книги за родителството даваха обяснение *защо* и *какво* относно осъзнатото родителство. Тази книга е отговор на въпроса *как*. Постоянно ме молеха да начертая на родителите *карта*, за да могат да следват стъпка по стъпка този метод и да трансформират взаимоотношенията с децата си. Ами ето я – картата, която родителите чакаха.

Не знам за вас, но когато ставаше въпрос за отглеждането на собственото ми дете, аз няхах идея какво да правя. Да, дотогава вече бях помогнала на стотици родители, но нещата стават съвсем различни, когато става въпрос за твоето дете. Историята е напълно различна, когато трябва да се занимаваш със собственото си дете, нали? Всички можем да сме специалисти по живота

на другите, но когато се отнася до нашия собствен, със сигурност не е толкова лесно!

Мога откровено да ви кажа, че ако не следвах принципите на осъзнатото родителство, не само че щях да съсия самооценката на детето си, но и щях да бъда един изключително нещастен и неудовлетворен човек. Ето защо написах тази книга, за да ви дам това, което ми се ще аз да имах, когато бях млада майка – конкретен наръчник *как* се отглеждат деца.

Нека ви предупредя: това, което ще прочетете, ще промени живота ви. Много е вероятно, когато приключите с книгата, начинът, по който възприемате себе си и тези, които обичате, да се е обърнал с главата надолу. Ето защо това четиво може да е предизвикателство за вас. Ще откриете за себе си неща, които могат да пръснат мозъка ви на парчета, образно казано. След като прочетете тази книга, нещата може вече да не бъдат същите. Казвали са ми, че всичките ми книги водят до революционни трансформации. Защо? Защото разбиват парадигмата, променят културните схващания, трансформират матрицата. Книгите ми поставят под съмнение статуквото. Те удрят с юмрук ограничените ви схващания и излагат на показ погрешните ви действия. Те правят на пух и прах всяка погрешна фантазия, която сте имали за себе си, децата и живота си, и ви принуждават да се изправите срещу бруталната гола истина. Книгите ми ви подтикват да се събудите и да се освободите от всички свои навици, които изцеждат живеца ви.

Този тип книги изискват четящият да бъде смел, дързък и търсец истината. Фактът, че стигнахте дотук, означава, че вече притежавате тези качества. Не се отказвайте, когато думите в книгата разкрият или бръкнат в някоя ваша отворена рана. Дайте си време. Помислете върху това, което ще последва за вас. Думите имат за цел да ви провокират, да разбъркат мислите ви, да ви променят, да ви раздрусат и да ви подтикнат да мислите и да действате по съвсем нов начин. Децата ни заслужават родители, които са достатъчно смели да се откажат от стария начин на мислене и действие и които възприемат нови начини да се свързват с децата си. Вие можете да бъдете такъв родител. Фактът, че сте избрали тази книга, означава, че вече сте такъв.

Като родители ние се намираме в един критичен момент от световната история. Никога преди това не ни се е налагало да се борим с натиска, който ни оказва този толкова бързо развиващ се технологично свят. Родителите ни са се страхували дали ние ще успеем в живота, а сега нашите страхове са на ента степен. Наблюдаваме как светът около нас се променя толкова бързо, че ние самите не можем да смогнем да го догонваме. Изпълнени сме с усещане за безпомощност и ужас. Какво да правим с тези страхове? Превръщаме ги във високи очаквания и насаждаме напрежение в децата си да бъдат още по-перфектни, отколкото се е очаквало от нас. Нашите деца усещат това напрежение – о, как го усещат! Доказателствата за това са налице: процентът на психичните разстройства нараства до невиждани досега нива, без изглед да намалее. Броят самонаранявания и самоубийства при тийнейджърите нараства с притеснителна скорост. Тревожните разстройства и депресиите сред младите са достигнали нечуванни нива. Децата ни са в опасност, а ние често се чувстваме като безпомощни наблюдатели.

Но ето я истината: ние не сме безпомощни и не е нужно да сме наблюдатели. Можем да направим много неща, само трябва да знаем как. Тези страници ще ви помогнат. Те ще ви покажат как да разчистите отломките от взаимоотношенията с децата си и да започнете да полагате нови основи – върху които вие като родител ще се чувствате по-уверени и свързани. Ако започнете да следвате стъпките, описани в тази книга, постепенно (а понякога и мигновено) ще започнете да наблюдавате сеизмични трансформации в отношенията с детето си. Стратегиите на осъзнатото родителство ще бъдат за вас маяк, докато напускате гъстата джунгла на объркването, в която може би сте се оплели, и поемате към чисто нова връзка с децата си.

Осъзнатото родителство не е за хора със слаби сърца. То е за смелите и храбрите. То е за тези, които разчупват моделите и разпукват балоните – за онези, които дръзват да се отделят от тълпата и да започнат наново, дори това да означава да останат сами за известно време. Колкото и да е страшно – няма да ви лъжа, страшно си е, – осъзнатото родителство носи обещание за нещо, което никога преди не е предлагано на родителите: осъ-

ществуване на неподправена връзка между вас и децата ви, която ви позволява да се уважавате едни други такива, каквито сте, без да се налага да прибегвате до манипулации и налагане на контрол. Осъзнатото родителство спомага за една връзка, в която и двамата можете да запазите своята същност с отговорност и радост. Ако този тип свързаност е нещо, към което сте се стремили, значи тази книга е за вас.

Просто знайте, че дори само това, че сте тук, означава, че сте предприели първата стъпка към една огромна трансформация в начина, по който отглеждате децата си, и в живота си. Само с появяването си тук вие заявявате, че не приемате статуквото. Помнете: не всички родители имат способността да се вслушат в повика на осъзнатото родителство. Но вие не само сте се вслушали – вие сте го последвали. Осъзнатото родителство има силата да даде на всеки от нас това, за което винаги е копнял: дълбоко и постоянно чувство на достойнство. Не е ли този стремеж нашата истинска същност да бъде истински забелязана и валидирана – нещо, което всички ние силно желаем? Всяко едно човешко същество копнее да се чувства свободно да проявява истинското си Аз, без да бъде съдено и да изпитва вина или срам. Децата ни също силно желаят това и ето я удивителната истина: осъзнатото родителство може да ви научи как да удовлетворите това им желание. Когато децата ви започнат да бъдат приемани такива, каквито са – независимо от очакванията на обществото, – ще можете да се отпуснете, спокойни, че не биха могли да получат по-голям дар от това да бъдат свободни да покажат истинската си същност. Благодаря ви от тяхно име. Да започваме!