

Д-р Шефали Тсабари

ОСЪЗНАТОСТ В СЕМЕЙСТВОТО

КАК ДА ОТГЛЕДАМЕ СИЛНИ, УСТОЙЧИВИ
И САМОУВЕРЕНИ ДЕЦА

София, 2024

Преводът е направен по изданието:

Shefali Tsabary

THE AWAKENED FAMILY

A REVOLUTION IN PARENTING

Copyright © 2016 by Shefali Tsabary.

All rights reserved.

Въпреки че примерите в тази книга отразяват ситуации от реалния живот, те не са непременно описания на действителни хора. Някои са смесени образи, създадени от годините ми работа с безброй различни родители в разнообразни контексти. Имената и самоличността на моите клиенти са променени, за да се защити тяхната поверителност. Всяка прилика с действителни лица е напълно случайна.

© Издателство „Изток-Запад“, 2024

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“.

© Светла Танева, превод, 2024

© Milica Kesović, оформление на корицата, 2024

ISBN 978-619-01-1528-1

Д-Р ШЕФАЛИ
ТСАБАРИ

ОСЪЗНАТОСТ В СЕМЕЙСТВОТО

КАК ДА ОТГЛЕДАМЕ
СИЛНИ, УСТОЙЧИВИ И
САМОУВЕРЕНИ ДЕЦА

Превод от английски
Светла Танева



*Тази книга е посветена на децата,
които сме благословени да наричаме свои.*

*Вдъхновени от любовта си към тях,
ние имаме неоценимата възможност да се събудим
и по този начин да разкрепостим човечеството.*

*Тази книга е основана на идеята, че всяко дете
трябва винаги да е неделимо свързано
с истинската си същност;
това е негово рождено право.*

СЪДЪРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| СИЛАТА НА ОСЪЗНАТОТО СЕМЕЙСТВО | 11 |
|---|-----------|

ЧАСТ I

ПРОБУЖДАНЕ

| | |
|---|-----------|
| ГЛАВА 1. ЕДИН НОВ НАЧИН..... | 15 |
| Викът на егото..... | 21 |
| Как страхът контролира нашето безпокойство, гнева и другите ни реакции | 24 |
| Ролята на нашето минало..... | 27 |
| Причината във вашето дете ли е, или във вас? | 29 |
| Нашите деца са наши будители..... | 31 |
| Смяна на фокуса..... | 34 |
| ГЛАВА 2. КАК КУЛТУРАТА СЪЗДАВА ПРЕДПОСТАВКИ | |
| ЗА ПРОВАЛА НА РОДИТЕЛЯ..... | 37 |
| Когато грижата се възприема като контрол..... | 39 |
| Сблъсък на часови зони..... | 41 |
| От какво наистина имат нужда децата..... | 43 |
| ГЛАВА 3. НЕВИДИМИТЕ ПРИЧИНТЕЛИ | |
| НА НАШАТА РЕАКТИВНОСТ | 47 |
| Корените на нашите активатори..... | 51 |
| Родителският сироп | 53 |

ЧАСТ II

МИТОВЕ ОТНОСНО РОДИТЕЛСТВОТО

| | |
|---|-----------|
| ГЛАВА 4. МИТ #1. Родителството е съсредоточено върху детето..... | 61 |
| Проблемът на съсредоточаването върху детето..... | 62 |
| Тиранията на „твърде“ | 65 |
| Наистина ли е безкористно родителството?..... | 68 |
| Смелостта първо да отгледаме себе си | 70 |

| | |
|---|-----|
| ГЛАВА 5. МИТ #2. Процъфтяващо дете означава дете, | |
| <i>което е по-напред от другите</i> | 77 |
| Целенасочени забавления..... | 78 |
| Показатели навсякъде..... | 81 |
| Ножът с две остриета, наречен „Достигане на своя потенциал“ | 83 |
| „Нереализираното“ дете | 86 |
| Поглед в перспектива..... | 88 |
| ГЛАВА 6. МИТ #3. Добри и лоши деца | 92 |
| Бунтарство или самозащита?..... | 96 |
| Двойни стандарти..... | 99 |
| ГЛАВА 7. МИТ #4. Да си добър родител е втора природа | 102 |
| От фантазии към реалност | 103 |
| ГЛАВА 8. МИТ #5. Добрият родител е любящ | 107 |
| Любовта е само началото..... | 108 |
| Когато детето не усеща любовта като любов..... | 109 |
| Преосмисляне на нашите идеи за любовта..... | 113 |
| ГЛАВА 9. МИТ #6. Да си добър родител означава | |
| <i>да отгледаш щастливо дете</i> | 117 |
| Свързване с живота такъв, какъвто е – да бъдеш или да правиш..... | 121 |
| Да се научим на щастие от децата си | 124 |
| ГЛАВА 10. МИТ #7. Родителите трябва да имат контрол | 126 |
| Границите на нашия контрол | 127 |
| Преосмисляне на концепцията за контрол, | |
| да отгледаме истински хора | 129 |

ЧАСТ III

КАКВО СЕ КРИЕ ЗАД НАШАТА РЕАКТИВНОСТ

| | |
|---|-----|
| ГЛАВА 11. Отглеждане на истинското дете | 137 |
| Как започнах да се пробуждам..... | 138 |
| Да разпознаем зова на изгубената ни същност | 143 |
| Сближаване с изгубената ни същност | 145 |
| Емоционалната структура на вашето семейство | 147 |
| ГЛАВА 12. Какво всъщност стои зад нашата реактивност | 153 |
| Типични начини за изразяване на страх..... | 155 |
| Ядрото на нашия страх..... | 157 |
| Вяра, изобилие и сила..... | 182 |

| | |
|---|------------|
| ГЛАВА 13. ПРЕОБРАЗУВАНЕ НА СТРАХА В ОСЪЗНАТОСТ | 183 |
| Да излезем от сенките на миналото | 188 |
| Да се освободим от въображаемите родители | 192 |
| Разделяне на любовта и страха | 196 |
| Пред нас се простира един нов път | 201 |

ЧАСТ IV

ПРЕОБРАЗЯВАЩИ РОДИТЕЛСКИ УМЕНИЯ

| | |
|--|------------|
| ГЛАВА 14. ОТ ОЧАКВАНИЯ КЪМ СВЪРЗАНОСТ | 205 |
| Проблемът с добронамерените очаквания | 209 |
| Неоправдани очаквания | 211 |
| Да излезем от главата си и да влезем в сърцето си | 214 |
| Танцът на не-дуалността | 217 |
| Свободна отговорност | 219 |
| Преобразуване на очакванията в свързаност | 224 |
| ГЛАВА 15. ОТ НЕОСЪЗНАТА РЕАКТИВНОСТ | |
| КЪМ ОСЪЗНАТО ПРИСЪСТВИЕ | 227 |
| Навлизване в настоящия момент | 228 |
| Силата на преходността | 232 |
| Изобилието на настоящия момент | 235 |
| Вашата реакция създава реакцията на детето ви | 241 |
| Преобразуване на реакцията в автентично изразяване | 246 |
| ГЛАВА 16. ОТ ХАОС КЪМ СПОКОЙСТВИЕ | 251 |
| Силата на мълчанието | 252 |
| Когато разговорът създава проблеми; | |
| ценността на дълбокото слушане | 257 |
| Открийте силата на вашето присъствие | 262 |
| Да отделим време, за да имаме време | 264 |
| ГЛАВА 17. БЕЗ РОЛЯ | 267 |
| Да почерпим от мъдростта на Вселената | 270 |
| Без роли. Прозрения, почерпани от природата | 271 |
| Силата на противоположността | 277 |
| Ефектът на контейнера | 278 |
| Създаване на светли пространства | 281 |
| ГЛАВА 18. ОТ ЕМОЦИИ КЪМ ЧУВСТВА | 286 |
| Създаване на директен подход към чувствата | 296 |

| | |
|---|------------|
| ГЛАВА 19. ОТ ЗАВИСИМОСТ КЪМ АВТОНОМНОСТ..... | 303 |
| Вредата от емоционалната зависимост..... | 307 |
| Развитие на емоционална автономност..... | 308 |
| Не се страхувайте от несъгласията..... | 311 |
| Приемане на болката..... | 313 |
| ГЛАВА 20. ОТ ПРЕЦЕНКИ КЪМ ЕМПАТИЯ..... | 315 |
| Какво е истинското значение на емпатията?..... | 318 |
| Как да сме емпатични към реалността на живота..... | 324 |
| Емпатия не означава уговорки..... | 327 |
| Да разчистим вътрешния си свят..... | 329 |
| ГЛАВА 21. ОТ ДИСЦИПЛИНА КЪМ РАЗУМНИ ГРАНИЦИ..... | 333 |
| Не можете да поставите граница, ако вие самите я нямате..... | 334 |
| Каква е истинската цел на границите?..... | 337 |
| Какво е мястото на последствията и наказанията?..... | 341 |
| Силата на ясните граници..... | 343 |
| Отстояване на граници..... | 345 |
| Как <i>точно</i> се прилагат естествените и логични последствия?..... | 349 |
| Успявате ли да моделирате желаното поведение?..... | 354 |
| Премахване на двойствеността..... | 357 |
| Ново определение на понятието дисциплина..... | 361 |
| ГЛАВА 22. ОТ БОЙНОТО ПОЛЕ НА МАСАТА ЗА ПРЕГОВОРИ..... | 363 |
| Да чуем неизказаното желание..... | 364 |
| Да спрем безразсъдното угаждане..... | 367 |
| От победа към взаимно удовлетворение..... | 369 |
| Прекратяване на войната между братя и сестри..... | 375 |
| Смекчаване на драмата от развода..... | 378 |
| Предупредителни сигнали: промяна..... | 380 |
| Смелостта да бъдем бранители на мира..... | 382 |
| ЕПИЛОГ. | |
| СВАЛЯМ ПОКРИВАЛОТО СИ, ИЗЛЪЧВАМ СВЕТЛИНА..... | 385 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ. | |
| ТРИСЕТ ПРАКТИКИ ЗА ИЗГРАЖДАНЕ НА ОСЪЗНАТОСТ..... | 387 |
| БЛАГОДАРНОСТИ..... | 397 |

СИЛАТА НА ОСЪЗНАТОТО СЕМЕЙСТВО

*Време е за едно ново начало,
такова, в което семейството не е верига с окови,
а е земя, от която да израстваме,
и небе, в което да се научим да летим.*

*Без значение как изглежда семейната единица,
тя започва с един родител и едно дете.
Тази връзка съдържа енергията на слънцето,
тя има силата да разчупи шаблоните и да възкреси духа ни.*

*Осъзнатото семейство не отлага,
то започва да лекува рани тук и сега.
То знае, че тази свещена връзка
има силата да възроди човечеството.*

Ние се пробуждаме, когато усетим кои *наистина* сме. Това осъзнаване ни дава усещането, че сме свободни да бъдем автентични и *истински*, а не да сме такива, каквито си мислим, че трябва да бъдем или каквито другите искат от нас. Най-важната задача на родителството е да успеем да се свържем с нашия собствен дух и така да дадем пример на децата си как да се свържат със своя. Поставяйки на първо място проявлението на истинската същност на всеки човек, осъзнатото семейство подкрепя своите потомци да могат да притежават, откриват и да дават израз на своя вътрешен глас, чрез който изграждат връзка със собствената си същност и с тази на другите хора. Когато разберат, че *правото да изразят своя собствен дух* е основният елемент в изграждането

на сегашната и бъдещата им устойчивост и сила, те стават част от глобалната еволюция на един свят, основан на състрадание, ненасилие и благоденствие.

Осъзнатият родител е наясно, че традиционните парадигми, в които възрастният се смята за *по-значим* от детето, са остарели за съвременния свят и причиняват дисфункция и отчуждение в семейството. Вместо това той е готов да бъде архитект на нов модел на отглеждане, където родител и дете се възприемат като равни и си взаимодействат като партньори по пътя на своето израстване, основаващо се на по-голяма осъзнатост.

Пробудените родители разбират, че всяка една връзка съществува, за да помогне на личността да израсте. Майките и бащите виждат своите деца като огледала, от които могат да разберат по какъв начин самите те трябва да се развиват и усъвършенстват. Вместо да се опитват да поправят недостатъците, които забелязват в своите потомци, новите родители се стремят да работят върху себе си, издигайки собственото си ниво на зрялост и присъствие. Фокусът винаги е върху съзнанието на възрастния, а не върху поведението на детето. Това е основната идея в тази книга.

Когато родителите присъстват в настоящия момент и се учат, и се развиват заедно с децата си, цялото семейство процъфтява. Свободен да реализира своето личностно призвание, всеки член от системата живее с лекота и без страх. Когато са свободни да изразяват своята природа, притежават силата на себеосъзнаването и безрезервната вяра в себе си, тогава и родители, и деца се чувстват уверени да изследват, разкриват и проявяват автентичната си същност. В това се крие силата на осъзнатото семейство.

Част I

ПРОБУЖДАНЕ



Глава 1

ЕДИН НОВ НАЧИН

„Не, мамо, просто не искам!“, каза уверено моята свободомислеща дъщеря. „Не съм длъжна да ходя на скучното парти на твоите приятели.“ Знаех си, че Мая не се интересува от плановете ми за този следобед, но все пак исках да дойде с мен за компания. Освен това, разсъждавах аз, присъствието ѝ на подобни събития ще е „добре за нея“.

Тя реагира точно както само приближаващите пубертета деца могат да го направят – с точната смесица от възмущение, настойчивост и дързост. После ми обърна гръб и влезе в стаята си, затръшвайки вратата след себе си.

Стоях стъписана и с широко отворена уста. Насърчавах я да бъде независима и част от мен се възхищаваше на нейната увереност. Но същевременно се чувствах недоволна, че ми говори по този начин. „Тя трябва поне от време на време да прави това, което ѝ казвам“, чувах вътрешния си глас.

Може да се досетите коя страна победи. Преди да се осъзная, нахлух в стаята ѝ с думите: „Няма да ми говориш с такъв тон!“, заявих, повишавайки глас. „Няма да ми говориш с неуважение! Ще ми се извиниш и ще дойдеш на събирането!“ С тези думи ѝ обърнах гръб точно така, както тя беше направила преди миг, и на излизане тръгнах вратата след себе си.

„Ха – казах си гордо – това ще я научи! В никакъв случай няма да търпя в къщата ми такъв невъзпитан келеш. Ще прави това, което ѝ се казва, без значение какво е то.“

Това не беше първият ни словесен сблъсък. Когато дъщеря ми навърши дванайсет, започнаха да прииждат емоции, които понякога ѝ беше трудно да разбере. Както повечето майки на

момичета на тази възраст, често забравях да съм спокойна и да изразявам своята загриженост, а точно от това се нуждаят децата в предпубертетна възраст. Вместо това самата аз бях пометена от прииждащата в мен вълна от емоции.

В този определен случай причината за нашето спречкване очевидно не беше Мая, а самата аз. По-късно същия ден, след като се успокоих, я прегърнах за помирение. Обсъждайки как имаме склонността да се дразним взаимно, ѝ признах извинително: „Трябваше да постъпя по-добре, а не да те насилвам. Все пак съм ти майка и съм зрял човек.“

С необичайна яснота тя ме погледна директно в очите и отговори: „Не, мамо? Аз не биваше да споря с теб по такъв груб начин. Трябваше да постъпя по-добре! Нали съм на дванайсет!“

Трудно ми е да си го призная, но част от мен изпитваше облекчение да чуе, че и дъщеря ми се чувстваше също толкова виновна, колкото и аз. Тази част от мен дори тайничко изпитваше удоволствие, че не бях единствената, която бе изгубила контрол.

И точно в този момент осъзнах, че в мен имаше две противоположни страни – едната усещаше вътрешната сила на Мая и беше дълбоко свързана с нея, а другата реагираше незряло и необмислено и създаваше отблъскване и отчуждение между нас. Осъзнах също, че едната страна отразяваше това, което наистина усещах, докато другата беше ирационална – наричам я моето его.

След като разбрах, че гласът, който ми казваше, че Мая трябва да „прави каквото ѝ се каже“, беше моето его – а не истинската ми същност, – спрях да го слушам. „Достатъчно за днес си ми казвал какво да правя“, прошепнах аз на себе си.

Когато напълно се успокоих и се върнах в нормалното си състояние, бях способна да призная пред себе си, че целият грозен епизод беше причинен единствено от егото ми. Ако можех постоянно да оставам вярна на себе си като грижовен родител, никога не бих се опитала да принуждавам дъщеря си да присъства на подобно събитие против волята ѝ. Направих го само по егоистични причини, както и за да упражня контрол върху нея.

С течение на времето разбрах, че моето его, което често се явява като контролиращ, вискателен и ядосан глас в главата ми, не е човекът, който наистина съм. Не е това, което всички ние на-

истина сме – по-скоро е първична реакция, която се проявява, когато ни задействат по някакъв начин; една емоционално заредена част в нас, която можем да укротим, ако сме наясно с нея.

Колкото повече се научаваме да укротяваме егото и да успокояваме неговия често противоречив и негативен вътрешен диалог, който поражда много ирационални емоции – толкова по-способни ще сме да се свържем един с друг чрез нашата автентична същност. Тази същност е нашата есенция и това, което наистина сме. Тя винаги присъства дълбоко в нас, макар че в по-голямата част от времето се задушават от постоянното бърборене на егото и емоционалните му реакции. Един мой клиент веднъж попита: „Искате да кажете, че егото, този глас в мен, всъщност не е това, което съм аз?“ Да, точно това казвам. Както обясних в първата си книга „Осъзнатият родител“ (*The Conscious Parent*):

Аз виждам егото по-скоро като една представа за себе си, която носим в ума си – образ, който имаме за себе си, но същевременно различен от това, което всъщност сме в своята същност. Всички ние израстваме с такава представа за себе си. Тази себепредстава е започнала да се създава, когато сме били малки, и е основана до голяма степен на взаимодействието ни с другите хора.

Егото, както аз използвам този термин, е фалшивото усещане за себе си. То е идеята, която имаме за нас самите, основана главно на мнението на другите хора. Това е човекът, който ние сме повярвали, че сме, и си мислим че сме. Тази себепредстава е наслоена върху това, което наистина сме в своята същност. След като себепредставата се е формирала в детството, ние здраво сме се вкопчили в нея.

Ключов момент в желанието си да бъдем осъзнати родители е да видим с яснота нашето его – този постоянен вътрешен глас и неговите лъжливи методи. За да сме способни да бъдем добри майки и бащи, е необходимо да осъзнаем, че ние не сме нашето его. Научавайки се да разпознаваме този глас и неговите игри, спираме да реагираме сякаш на нашите деца по начин, който егото ни подсказва.

Причината, поради която вътрешният глас в нас ни кара да сме реактивни, е, че той е основан на страх. Ако се вслушате в

многобройните твърдения, които гласът изказва за вашите деца, ще откриете, че те най-вече са породени от страх. Независимо дали имате грандиозни и велики идеи за това, което наследниците ви ще постигнат в живота, или се страхувате за бъдещето им, или пък сте разочаровани от тях – всичко в крайна сметка произлиза от страх.

Например ако искате децата ви да успеят в живота, задайте си въпроса защо това е толкова важно за вас? Ако се вгледате достатъчно внимателно, ще разберете, че причината е, че виждате света като заплашително място, където хората са готови да направят всичко само и само за да успеят на всяка цена, и сте загрижени за бъдещето на децата си. Ако за вас е важно децата ви да се отличават и да получават одобрение, какво стои зад това желание? Дали всъщност искате техният талант да бъде оценен? Или се страхувате, че може би няма да се впишат в средата, че е възможно да се окажат посредствени и общественото мнение да ги смята за недостатъчно добри?

В тази книга ви предлагам идеята, че повечето от проблемите, с които се сблъскваме при отглеждането на деца, произтичат от страх, който е типична характеристика на егото. Страхът е изключително вреден за потомците ни и е причината за голяма част от нежеланото им поведение. В същото време ще ви покажа, че той е безпричинен. Вместо да се страхуваме, можем да осъзнаем, че имаме всички основания да се доверим на децата си и тяхното бъдеще. Живеем във Вселена, която е интелигентна в своята същност и с която заедно сътворяваме обстоятелствата в живота си, а всяко нещо, което произтича, има за цел единствено нашия растеж и развитието ни. Разбира се, може да сте на мнение, че има лоши обстоятелства и хора. Праволинейната представа подклажда единствено страх и недоверие, затова аз предпочитам да разглеждам тези човешки сили от психологическа гледна точка, така че вместо ние, хората, просто да заставаме един срещу друг, да достигнем до по-добро разбиране на тяхната истинска природа и следователно на нашата собствена.

Доброто и злото са съществували през вековете, подтиквайки ни да открием силата в себе си, за да преодолеем нещастията. Няма логично обяснение защо има насилие освен това, че коре-

ните му се крият в детството, когато е била брутално прекъсната връзката със сърцето ни. Това сляпо невежество е съществувало във всички времена и е важна причина да се научим да бъдем осъзнати родители. Децата за пръв път виждат и научават какво е неосъзната реактивност в своите домовете, което ги кара след това да я прилагат и в обществото. Ето защо задачата на родителя е да преодолее реактивността и да прокара път към по-съзнателни взаимоотношения със себе си и света.

Само когато премахнем неосъзнатата реактивност на родителското его, тогава ще можем да научим децата да създават хармония, където и да се намират. Пътят към един мирен свят започва с детство, което е изпълнено с усещането за значимост и свобода, с усещането да сме верни на себе си.

Как се е създадо нашето его? Въпреки че егото често действа насилствено – към самите нас или към другите, – то всъщност възниква от тихата безнадеждност на духа. Появява се в отговор на необходимостта ни да се предпазим от неосъзнатите проекции и вярвания в начина, по който сме отгледани. Всички сме израснали с множество „трябва“ и безброй догматични изисквания какви да бъдем, в резултат на което започваме погрешно да тълкуваме, че тъкмо това е автентичната ни същност. Например ако, когато сме били деца, членовете на семейство ни често са се подигравали, че се разплакваме лесно – е напълно възможно с времето да сме развили качества като стоицизъм и липса на емоционалност. Чувстващата ни същност е вярна на нашата автентична природа, но стоицизмът, който се е изградил впоследствие, е облицовка, изградена от егото, която сме създали в ранна възраст, за да се предпазим от закачките и подигравките на близките. Друг пример: може да сме били отгледани от родители, които не са имали средствата да ни подкрепят поради своите вътрешни хаос, болка или рани... Възможно е това от своя страна да ни е накарало да се превърнем в прекалено изпълнителни или бунтарски настроени хора. Част от нас е повярвала, че е необходимо да сме перфектни или пък да се бунтуваме, за да привлечем вниманието на родителите си. Като терапевт съм била свидетел на безброй случаи, в които децата са принудени да носят покривалото на послушанието или на неподчинението не защото това е същността им, а

защото се е наложило да влязат в тази роля в резултат на своето възпитание. Повечето от нас сме развили фалшива самоличност, за да се справяме с нашата детска реалност. Започнала като защита от болката на родителското отхвърляне, в крайна сметка се е превърнала във веригите, които ни оковават още по-здраво.

Тъй като егото се е изградило доста отдавна, когато сме били прекалено малки, за да имаме разбиране, ние сме свикнали да мислим, че този вътрешен глас е част от нашата идентичност. Не осъзнаваме, че това не са нашите истински мисли и чувства, а една фалшива персونا, която сме изградили, за да оцелеем в заобикалящия ни свят. От тази позиция на неавтентичен начин на мислене, силно съсредоточен върху оцеляването, ние подхождаме и към повечето си родителски грижи. Фалшивото усещане за себе си посява първите семена на отчуждението между нас и децата ни. То ни отклонява от това, което е, и ни насочва към това, което би могло да бъде или *би трябвало* да бъде. Отдалечаваме се от естествената природа на своите потомци и вместо това им налагаме условия, убеждения и страхове. Колкото повече се отдалечаваме от автентичността на децата, толкова повече отхвърляме истинския им дух. Отричането на тяхната същност е акт на предателство и те се питат: „Защо майка ми не може да види кой съм аз? Може би защото съм лош?“ или „Защо баща ми спира моя естествен порив? Трябва да е, защото съм недостоен!“

Като родител имам безброй ситуации, когато истинските чувства към дъщеря ми толкова лесно се замъгляват от реакцията на моето его. Вместо да се свързва с нея по начина, от който тя се нуждае, виждам как се заемам с всякакви умствени сценарии, свързани с нея, които често нямат никаква връзка с настоящия момент.

Например наскоро, когато тя ме помоли за малко лично пространство, почувствах, че съм завладяна от вътрешния си глас, който ми казваше, че съм отхвърлена. Това не беше нищо друго освен моето его. „Защо тя не се нуждае от мен? – питаше гласът. – Не иска ли моята мъдрост и присъствието ми?“ Вместо да погледна на молбата на дъщеря ми за лично пространство като на здравословно и естествено желание за лично време, аз се потопих в историята за отхвърляне, разказвана ми отвътре.

Когато сме притиснати от егото, не можем да присъстваме стопроцентово за своите деца. Истинската ни същност, единствената част, която знае как да бъде с друг човек, е била отвлечена от егото. Фалшивото усещане за това кои сме ни кара да изгубим от погледа си кои точно са нашите деца, принуждавайки ги да развият фалшиво усещане за себе си, за да могат да оцелеят, докато са с нас. И сега те също са завладени от егото!

Ето защо да сме родители може да бъде изключително полезно за собственото ни израстване. Детето има способността да насочва вниманието към това колко неосъзната е голяма част от нашата родителска дейност. Моята дъщеря прави точно това. Ако сме готови да го разберем, ние започваме да виждаме огромната разлика между мислите и емоциите, в които толкова лесно се заплитаме. Те извират от собственото ни чувство за безпомощност и отхвърляне, карат ни да реагираме – да викаме и да даваме нареждания, да предписваме наказания, да налагаме дисциплина.

Веднъж почувствали тази усилена умствена и емоционална дейност на егото, ние ще можем да го отделим от нашето истинско Аз. И точно това е от съществена важност, ако искаме да практикуваме осъзнато родителство. Щом разберем как егото подрива способността ни да присъстваме пълноценно, ще сме в състояние да обмислим как най-добре бихме могли да отговорим на даденото поведение или обстоятелство, подхождайки не от позицията на страха, а от позицията на отвореност към нуждите на нашите деца.

Викът на егото

Веднъж осъзнала, че егото ми е това, което говори в даден момент, мога да обясня на дъщеря ми как то действа с думи, които дванайсетгодишно дете би разбрало.

„Когато се разстроим или се страхуваме, че няма да бъдем разбрани – започнах аз, – ние се превръщаме в разярен тигър, за да се защитим. Точно това се случи с теб. Усетила си, че не отделих време, за да те разбера, и в отчаянието си ми показа своите зъби и нокти. Разбира се, въз основа на начина, по който съм възпитана,

си помислих: „Колко грубо!“ И аз ти отвърнах, показвайки моите собствени майчини зъби. Трябваше да се досетя, че ти никога нямаше да атакуваш, ако не се чувстваше застрашена или уловена в капан.“

Мая слушаше внимателно, после облекчено въздъхна и потъна дълбоко в моите прегръдки. Докато тя доволно се потопи в усещането, че е разбрана и оценена, се отдадох на самонаблюдение – защо стана така, че си позволих да реагирам неосъзнато. Аз бях поучавала, проповядвала и съветвала, застанала на пиедестал, основан на егото, което мисли себе си за всезнаещо и всеконтролиращо. По съвсем естествен начин инстинктите за самозащита на дъщеря ми се бяха задействали.

Човешко е да искаме да утвърждаваме и да изразяваме вътрешната си сила. И когато това не произтича от егото, а от нашата поддълбока същност, да се чувстваме силни е здравословно. Под „поддълбока същност“ имам предвид частта в нас, която не се влияе от постоянния шум и машинации на реактивното его. Например ако усещаме, че започваме да се ядосваме, но въпреки това сме способни да запазим спокойствие и да изискаме нуждите ни да бъдат удовлетворени, като едновременно изпитваме дълбоко уважение към себе си и нашите деца. Или ако осъзнаваме, че егото напират да раздава заплахи и наказания, но устояваме на порива и вместо това намираме друг начин да поставим граници. Ако се спрем и обърнем внимание, всички ние можем да усетим кога не действаме в съответствие с това по-високо ниво на съзнание.

Дъщеря ми си помисли, че не приемам чувствата ѝ и съвсем естествено реши да надигне мощно глас. Но когато аз реагирах от позицията на егото вместо от спокойствието на дълбоката си същност, това предизвика реакция у нейното его и навлязохме в битка. В разгара на този сблъсък не ми мина през ум, че дъщеря ми се държи по този начин не защото е лошо дете, а поради естествената ѝ нужда да се защити от моето его. Толкова се бях оплела в собственото си его, че не успях да създам подходящо пространство, в което тя да заяви потребностите си.

Когато не се дава пространство на децата, за да заявят своя автентичен глас, а са заглушавани от тътена на родителските намерения, те растат тревожни и депресирани. Много млади хора

са лишени от приемане, а единствената им нужда е да бъдат *видени такива, каквито са*. Тогава те често прибегват до самонараняване – употребяват алкохол, наркотици, заместват любовта със секс, дори правят опити да отнемат живота си – и зад всичко това стои дълбокият им копнеж да бъдат видени, чути и опознати.

Много родители, четейки тези редове, може би се самоосъждат сурово за грешките си в миналото. Надявам се, че думите ми създават осъзнатост, а не чувство за вина. Типична реакция на майките и бащите, които тръгват по този път на осъзнатото присъствие, е да погледнат назад към своите грешки и да изпитат съжаление и вина. Искам да напомня, че реакцията ви, въпреки че е разбираема, е още една хитрост на егото за създаване на емоционална парализа и бягство от настоящия момент. Насърчавам хората да проумеят, че никой не е осъзнат през цялото време. Всички имаме моменти на сляпа реактивност, която предизвиква объркване и ни прави безпомощни. Това е присъща черта на родителската роля. Вместо да се вайкаме какви е трябвало да бъдем, нека да използваме прозренията си като възможност за промяна. По този начин се научаваме да сме внимателни и да отговаряме на нашите деца в настоящия момент, без да внасяме багаж от миналото, който няма никаква връзка с тях. Щом си простим за собствена ни неосъзнатост, ние незабавно ще навлезем в настоящия момент и ще направим необходимата промяна.

Ако бях продължила да вярвам, че подходът ми е правилен в описаната ситуацията с дъщеря ми, вместо да поправа погрешното си действие, щях да смажа естествения ѝ порив, да подкопая зараждащото се в нея себеопределяне и да я насоча в посока на себеподценяване. По този начин тя щеше да се изпълни с растяща враждебност към мен, което на свой ред би създавало отчуждаване между нас, разрушавайки възможността да се свързваме една с друга – особено в моментите, когато тя има най-голяма нужда от мен.

Ето защо е важно ежедневно да се практикува осъзнатост. В състояние на повишена осъзнатост – това, което днес често наричаме майндфулнес, ние свикваме да разпознаваме разликата между реактивното състояние, което произлиза от егото, и далеч по-спокойното съсредоточено състояние, произлизащо от нашата истин-

ска същност. Научим ли се да наблюдаваме моделите на емоционална реактивност в нас и как те ни водят до себеизмяна, ще започне да става по-лесно да се предпазваме от влизане в това състояние, което наподобява транс, и с времето ще успяваме с лекота да го избягваме още от самото начало. Когато усетим, че се надига реакция в нас, можем да спрем и да си зададем въпроса: „Как мога да общувам с детето си така, че да остана напълно свързан с него такава, каквото то е, вместо такава, каквото си мисля, че трябва да бъде?“

Умението да бъдеш осъзнат родител не се изгражда за един ден. Изисква се практика, за да се научим да наблюдаваме как се задейства егото. За щастие, дори малките стъпки към по-голямо осъзнаване могат да доведат до огромни промени в качеството на взаимоотношенията ни с нашите деца. Всяка стъпка, която правим към повече осъзнаване, ни доближава все повече до сърцето и духа на нашето дете.

Как страхът контролира нашето безпокойство, гнева и другите ни реакции

Всички ние сме отгледани от родители, които до голяма степен не са знаели как да упражняват своите роли така, че да доведат до нашето израстване като емоционално зрели хора. Ние със сигурност също страдаме от различна степен на неосъзнатост. Мнозина, макар и вече в зряла възраст, все още не са се научили да реагират по уравновесен начин. Тези пукнатини в емоционалното ни развитие се проявяват особено силно във взаимодействията с нашите деца, тъй като те изваждат на повърхността собствените ни преживявания от детството.

Една от моите клиентки, Джанет, майка на трийсет и девет години, беше непрекъснато измъчвана от ехото на собственото си минало. „Аз се провалям като майка – каза ми тя с разтреперан глас по време на една от сесиите ни. – Просто не знам как да бъда възрастен човек. Вътрешно се чувствам все едно съм още малко момиче. Как мога да се грижа за седемгодишната си дъщеря, след като дори не знам как да съм възрастен човек? Толкова много неща ѝ се случват в училище и с приятелите! Тревожа се за нея

двайсет и четири часа в денонощието. Тревогата, която изпитвам, се отразява върху всеки аспект от моя живот.“

Тя продължи: „Когато дъщеря ми плаче, аз плача по-силно от нея. Когато се ядосва, аз се ядосвам с нея. Когато приятелите ѝ се подиграват, сякаш те се подиграват на мен. Не знам какво да кажа или да направя. Половината от времето изключвам. Другата половина се люшкам между паника и гняв.“

Докато говорехме, Джанет продължаваше да повтаря: „Толкова съм разтревожена, просто не мисля, че мога да се справя.“ Тя споделяше това, което и много други клиенти заявяват. Отглеждането на деца е плашеща задача поради факта, че се страхуваме да не допуснем грешки.

Като възрастни, които се опитват да дадат най-доброто от себе си, ние не осъзнаваме, че точно този страх относно децата, който ние наричаме „загриженост“, е всъщност проблемът при повечето родители. Този страх често приема формата на силно безпокойство. Каквито и да са дадените им проявления, нашите притеснения подкопават в голяма степен добрите намерения. Страхът е причината, поради която родителските усилия успяват да постигнат точно обратните от очакваното резултати.

Що се отнася до ситуацията на Джанет, с нея започнахме да изследваме минало ѝ. Не след дълго разговорите разкриха две важни неща, които са ѝ въздействали още преди да навърши шест години. Първо, бащата загубил работата си и цялото семейство е трябвало да се премести при бабата и дядото в друг град. Второ, между родителите ѝ започнали конфликти, породени от стреса, съпътстващ огромната промяна. От този момент нататък тя спряла да изпитва сигурност. Тъй като е нямала право на глас и големите промени са ѝ били наложени от възрастните, Джанет започнала да усещала безсилие.

„Когато децата ви въздействат по определен начин – обясних аз, – вие си мислите, че им откликвате от позицията на възрастен. Но това не е така. Въпреки че сте на трийсет и девет години, се връщате назад в миналото и ставате отново шестгодишното момиченце, което е нямало възможност да надигне глас и да се заяви. Сякаш емоционално сте замразена във времето. Ето откъде идва усещането за липса на контрол и парализа.“

Когато Джанет успя да осъзнае остатъчните емоции от тези събития и разбра какво се случваше вътре в нея, тя започна да забелязва ситуациите, които провокираха отдавна създадения модел. Научи се да се отдръпва, вземайки съзнателно решения, вместо да бъде задвижвана от неосъзнати импулси, и нейната емоционална реактивност започна да утихва. Стана все по-способна да отреагира със спокойствие и зрялост и установи, че може да е свързана с дъщеря си, без да усеща, че е атакувана от собственото си минало.

Спомнете си за времето, когато не сте могли да спите, защото сте били толкова притеснени, че детето ви може да се провали на изпита в училище. Или за случай, когато детето ви е плачело неумолимо, защото е било тормозено от други деца, а вие сте изпадали в състояние на паника. Гняв, безпокойство, вина или срам – в една или друга форма ние всички изпитваме силни негативни емоции, свързани с децата ни, и всички те са породени от страх. В моментите, когато безпокойството ни завладее, губим усещане за зрялост, и се държим по начин, който ни кара да се чувстваме сякаш сме се провалили като родители.

Изпитването на страх под формата на тревожност е само един от начините, по които ние можем да станем доста ирационални, когато става въпрос за децата ни. Катрин, друга моя клиентка, сподели с мен, че има навик да избухва пред дъщеря си. Тя все още се чувстваше зле от спомена, когато за първи път бе изгубила самоконтрол пред Синди. Четиригодишното момиченце направило пакост в кухнята, и то след като майка му го е предупредила да не докосва нищо. Макар и съвсем незначителна, тази случка успява да засегне нещо в Катрин и предизвиква нейния яростен изблик.

След тази история в съзнанието на майката беше останал шокираният израз на лицето на Синди. Детето било истински втрещено да види майка си така преобразена, че ужасът, изписан на лицето му, моментално спрял гневното избухване на Катрин. Когато осъзнала как е изпуснала нервите си, тя се ужасила. Сякаш е била обзета от огромна сила, която се е появила „от нищото“ изневиделица.

Съгласих се със заключението на Катрин, че „огромна сила“ я е овладяла, но също така обясних, че тя не идва „от нищото“. При-

чината, поради която е реагирала така, се корени в миналото и е свързана със нейното собствено детство. Израствайки в дом, където е силно контролирана от родителите си, тя възприема емоционален шаблон, който сега я кара да се държи по същия начин към собствената си дъщеря.

Когато Катрин става свидетел на страданието на своето дете, тя разбира, че е време да се вгледа в себе си. Разнищвайки миналото си, тя успя да достигне до прозрението как случилото се толкова отдавна в живота ѝ сега контролира и съсипва нейното настояще. И най-важното – прозря, че детето ѝ се беше появило, за да може да разбуди нейната забравена същност. Катрин проумя, че децата идват при нас, за да предизвикат вътрешно пробуждане. Разбира се, отговорността да откликнем на зова за преоткриване на нашата истинска същност, е във всеки един от нас.

Ролята на нашето минало

Изключително важно е да сме наясно, че нашето минало влияе върху настоящето ни. Има голяма разлика между това да сме заседнали в миналото и това да осъзнаваме как то ни влияе в настоящето. Непрестанното предъвкване какво се е случило с нас преди време само задълбочава проблема, който имаме. В същото време, без да сме запознати как миналото оказва влияние върху нас, трудно ще можем да разберем защо сме провокирани и реагираме толкова силно към нашите деца.

Опитът, натрупан в нашето детство, създава шаблона, върху който ние изграждаме живота си. От него се появяват настоящите ни модели на поведение, които наподобяват нашето минало. Ако не осъзнаем това, ние продължаваме да повтаряме моделите си. Голяма част от опита и взаимоотношенията ни като възрастни се придържа към тези модели. Затова нивото на съзнание, с което нашите родители са ни отгледали, е ключов и определящ фактор за това колко добре приспособени сме към живота сега.

Може би повече от всичко родителството дава възможност да осъзнаем моделите, изградени в детството. Близостта с нашите деца ни предоставя едно идеално огледало. Чрез тях ние сме из-

правени лице в лице с това какво най-вероятно е било усещането ни, когато сме били малки. Може да се окаже, че усещането е било болезнено. Но какво да правим с тази болка?

Моята клиентка Кони изрази тази дилема много точно: „В определени моменти се чувствам толкова безпомощна. Когато не мога да се свържа с моята десетгодишна дъщеря и тя продължава да плаче и да се гневи, имам чувство, че сякаш съм пак с баща ми и съм отново контролирана. Мразя това усещане. Една част от мен иска да се предам – точно така, както правех, когато бях дете – а друга иска да крещи и да се гневи от факта, че ситуацията се повтаря отново. Така че аз или я пренебрегвам, или я наказвам. Мразя себе си и в двата случая, но не знам какво да направя, защото се чувствам толкова безпомощна!“

Когато сме тревожни, сме склонни да се разтоварваме от чувствата, като ги изливаме върху друг – в този случай върху нашите деца. В психологията това се нарича „проектиране“ на нашата болка върху друг, така че все едно другият е причината за болката. Вместо импулсивно да реагираме на онова, което децата ни показват за нас самите, осъзнатият подход е да погледнем в огледалото, което те държат пред нас, и да си дадем възможността да осъзнаем многото начини, по които самите ние все още се държим като деца.

Колкото по-емоционално незрели сме, толкова повече нашите деца ще проявяват комплекси, несигурност и проблеми с поведението. Това е начинът им да кажат: „Хей, мамо, татко, аз съм тук, за да ви покажа, че във вас има някои неща, които трябва да пораснат. Моля, заемете се с тях, за да мога аз да се придвижа напред и да бъда този, който съм роден да бъда! Аз ви правя огромна услуга, като ви показвам точно какво трябва да направите, за да станете зрели хора. Колкото по-скоро го направите, толкова по-рано ще мога да се освободя от тежестта да бъда ваше огледало.“

Откликването на повика да погледнем в огледалото, което нашите деца ни предоставят, е основният и най-важен момент за осъзнатия родител. Всеки поглед в огледалото ни дава възможност да се освободим от стар модел и да не го предаваме на наследниците си. Изисква се много смелост, за да сменим стария

сценарий с нов, но това е единственият начин, по който можем да създадем осъзната връзка с децата си. Само така можем да ги подкрепим, за да израсне и разцъфне истинската им същност.

Причината във вашето дете ли е, или във вас?

Някога да сте крещяли гневно на детето си? Обзалагам се, че едва ли има родител, който в някакъв момент да не се е ядосал на отрочето си, а после се е чувствал ужасно засрамен от това поведение.

Когато проявим ярост към малките ни рожби, това означава, че нещо сериозно е разклатило емоциите в нас. Обикновено си мислим, че детето се е държало по начин, който ни е предизвикал. Казваме, че е лошо дете, че търпението ни се е изчерпало, че то ни е провокирало или че е прекалило. Може би оправдаваме гнева си, като заявяваме: „Сега виж какво ме накара да направя!“ По същия начин, когато сме разтревожени, притеснени или изплашени, ние обвиняваме за тези чувства нещо, което се е случило с детето ни, или нещо, което то е направило.

Традиционните родителски подходи винаги са смятали, че вината е в детето. Когато избухнем, обзети от безпокойство, или изпаднем в паника казваме: „Защо ми причиняваш това?“ В подобни моменти децата ни въздействат като катализатори.

Традиционните решения, препоръчвани при такова поведение, са да наказваме, да отнемеме привилегии или да раздаваме плесници. Когато се чувстваме пренебрегнати от децата или ни е дотегнало от тяхното поведение, авторитарните стратегии са нашите стандартни реакции. Една клиентка сподели как нейният педиатър я посъветвал следното: „Вашата двегодишна дъщеря е олицетворение на дивата сила на природата. По-добре овладейте тази сила сега, преди тя да се превърне в кошмар. Трябва да започнете да мислите за наказания, с които да я контролирате.“ Тези остарели начини за свързване са дълбоко вкоренени в нас, което ни кара да вярваме, че сме лоши родители и че сме неефективни, ако не ги прилагаме в родителската си практика.