

ЕЛЕНА ПЕТРОВА

СЪЗНАТЕЛНО РОДИТЕЛСТВО

ПРОМЕНИ СЕБЕ СИ
И ЩЕ ПРОМЕНИШ ДЕТЕТО СИ

София, 2023

© Издателство „Изток-Запад“, 2023

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 Петрова Христова, автор, 2023

© Даниела Червенкова, оформление на корицата, 2023

ISBN 978-619-01-1327-0

ЕЛЕНА ПЕТРОВА

СЪЗНАТЕЛНО РОДИТЕЛСТВО

Промени себе си и ще промениш детето си



Благодарности

Дълбокото ми убеждение е, че никое постижение не може да бъде дело само на една отделна личност. Тази книга нямаше да се появи на бял свят без подкрепата на множеството невероятни хора, които срещнах по пътя си и ми подадоха ръка или ме научиха ценни уроци. На първо място това са съпругът и децата ми, които обогатиха живота ми, помогнаха ми да израсна, да погледна в себе си и да открия съкровищата, които се крият там.

Особено съм признателна на Борислава Зашева, чийто принос към написването на тази книга е безценен. Като детско-юношески психолог, специален педагог, фамилен терапевт и майка на две деца, тя се съгласи да сподели своите професионални знания и опит по две много важни теми, които отразяват разбирането ми за семейството като система, в която отношенията между отделните членове не могат да се разглеждат изолирано – емоционалния инцест и признаците на добре функциониращите семейства и дисфункционалните семейни модели.

Съдържание

I. Родителство, фокусирано върху родителите	9
II. Обичай детето си както себе си. Защо е важно на първо място да се обичаме и да се погрижим за своето щастие.....	23
Грижата за себе си	29
Истинската грижа за себе си.....	37
Децата като оправдание	39
Границите	41
„Не“ без сянка на съмнение.....	44
III. Капаните на гетееентризма. Защо „кралската корона“ е твърде тежка за детската глава	49
1. Майчината любов, която вреди	50
2. Моделът „мъченик“	54
3. Несамостоятелното дете	57
Противоотрова срещу детската несамостоятелност и родителската свръхопека. Каляване вместо предпазване	66
Противоотрова срещу детската тревожност.....	70
Чувството за базисно доверие – „крайъгълният камък на жизнената личност“	75
4. Отглеждането на нарцисисти	79
5. Родителите – пазители на щастието	84
Щастие – това ли е крайната цел на родителството наистина?.....	84
Щастие срещу безопасност.....	88
Забавлението и играта	90
Скуката.....	91
6. Децата не искат да ставаме част от техния свят, а те да станат част от нашия	95

7. Децата управляват света.....	99
8. Емоционален инцест.....	104
Какво е емоционален инцест.....	105
Как да разпознаем емоционалния инцест.....	105
Форми на емоционален инцест.....	107
Последиствия от емоционалния инцест.....	108
Как да избегнем емоционалния инцест.....	109
9. Формула – нагласа за елиминиране на детецентризма.....	112
IV. В началото бе гвойката. И домът.....	113
Признаци на добре функциониращите семейства и дисфункционални семейни модели	119
V. Не всичко започва от теб.....	131
VI. (Не)съвършените родители	137
Перфекционизмът.....	137
Перфектното дете.....	143
По-добре автентични хора, отколкото безгрешни богове родители.....	144
Щипка хумор.....	146
VII. Смяна на фокуса. Нагласите, които променят животи.....	149
Прозренията, които промениха живота ми на родител	150
1. Децата не се държат зле нарочно.....	150
2. Децата се справят добре, ако могат	152
3. Най-важна е връзката с децата ни	158
Силата на окситоцина – жокер за бързо свързване	162
За Времето и Връзката.....	165
15 прости начина за подобряване на връзката с децата ни	169
Потребността от свързване, принадлежност и безопасност е основополагаща.....	170
4. Единственият начин да опознаем добре собственото си дете е да го наблюдаваме и изслушваме истински: отдадено, съсредоточено и внимателно, с любопитството и копнежа на изследовател	173

5. Ако искаш да промениш детето си, приеми го такова, каквото е	175
6. Очакванията ни към децата са като самоизпълняващи се пророчества.....	177
Обезкуражените деца. Отвъд проблемното поведение	179
Позитивната дисциплина и окуражаването	180
<i>Позитивната дисциплина и позитивното родителство.....</i>	<i>180</i>
<i>Какво представлява позитивната дисциплина?.....</i>	<i>181</i>
<i>Окуражаването – психологическото ядро на позитивната дисциплина.....</i>	<i>183</i>
<i>Обезкуражаването – върхът на айсберга.....</i>	<i>186</i>
Теорията за четирите „С“-та	190
VIII. Емоционална интелигентност за родители	193
Саморегулиране, съвместно регулиране	199
Вътрешното дете	205
Зарядите, свързани с емоционални дефицити.....	208
Вътрешният глас.....	215
Гневът.....	216
Чувството за вина.....	217
Умението да понасяме детската фрустрация и да потвърждаваме чувствата, без да бързаме да спасяваме децата.....	219
<i>„Достатъчно добрата майка“</i>	<i>223</i>
IX. Умението да общуваме с децата	225
Истински и пълноценни, завършени хора, заслужаващи уважение	225
Уважение към детето – основа на осъзнатото родителстване	226
Уважение към чувствата и вътрешния свят на детето.....	228
Уважение към детските способности.....	230
Изслушване с разбиране	231
<i>„Виждам те“</i>	<i>234</i>
X. Бъди човекът, който искаш децата ти да станат	237

XI. Когато по-малкото е повече	239
Родителството като надпревара	239
Да бъдем или да постигаме	243
Отпусни се и наблюдавай. Учението на Магда Гербер.....	246
XII. Прегизвикателствата на съвременния социум	253
XIII. Родителството – невъзможна мисия	259

I.

Родителство, фокусирано върху родителите

*Възпитаването на деца е възпитаване на себе си
пред техните очи.*

Лев Толстой

Родителството като път към себе си

С раждането на децата ми се роди и майката в мен – в началото почти безпомощно новородено, което трудно се адаптира към необятния, напълно нов и непознат свят на майчинството. С раждането на трите ми деца поех на дълъг път – пътя КЪМ СЕБЕ СИ. Превърнах се в родител не толкова на децата си, колкото на своето вътрешно дете. Децата ми дойдоха, за да ми преподадат ценни уроци – и вероятно да ме научат на много повече, отколкото аз тях.

Когато започнах да чета литература за отглеждане и възпитание на деца и стартирах фейсбук страницата си „За Майките и Хората“ – пространство за вдъхновение на родители, изобщо не предполагах накъде ще ме отведе този път. Колкото повече напредвах по него обаче, толкова по-силно осъзнавах, че вървя... КЪМ СЕБЕ СИ. Осъзнах, че информацията за отглеждане и възпитание на деца не ми помага непременно да стана по-добър родител, а да стана по-добра версия на себе си. Подобряването на връзката с децата ми и общуването с тях се получи като вторичен резултат от себепознанието, израстването и подобряването на връзката ми със самата мен.

Колкото по-силна и пълноценна е връзката ни със самите нас, толкова по-добра ще бъде тя и с останалите хора, включително и с децата ни. Осъзнатостта по отношение на себе си води до повече осъзнатост и в отношенията с другите. Така стигнах до извода, че усилията ни като родители трябва да са насочени основно към самите нас.

Помислих си, че всъщност може би вървим в обратната посока или отзад напред – вместо от себе си да вървим към децата, ние тръгваме от децата към себе си, което прави пътя ни доста по-дълъг и труден, а понякога дори ни „закотвя“ на едно място. За да разбираме и възпитаваме по-добре децата си, първо трябва да се научим да се разбираме по-добре и да общуваме пълноценно със себе си. Да превъзпитаваме своето вътрешно дете. Да си дадем всичко, което ни е липсвало. Да запълним дефицитите, които имаме като личност. Да излекуваме травмите от миналото си. Да станем цялостни. Да се научим да се приемаме и обичаме. Да се превърнем в зряла, отговорна, спокойна, самодостатъчна и емоционално интелигентна личност, която не търси смисъл, стойност и себеутвърждаване „отвън“ – чрез другите. Когато се променяме и изцеляваме, ние променяме и изцеляваме връзката си с другите. Вярвам, че това е пътят на осъзнатия родител, който обаче изисква всекидневна работа над себе си години наред.

Книжният пазар изобилства от литература за отглеждане и възпитаване на деца. Тази литература обаче е преимуществено фокусирана върху децата. Макар да споменава (често съвсем бегло) значението на психичното здраве и благоденствието на родителите, както и на връзката между партньорите като важни величини във възпитанието, специализираната литература сякаш омаловажава факта, че те са най-важните и критични величини за отглеждането на спокойни, удовлетворени и пълноценни личности. Така се роди идеята за тази книга, чиято основна цел е да споделя една прекрасна идея, която ми помогна да стана по-спокоен, уравновесен и емоционално стабилен родител – а именно:

ФОКУСЪТ НА РОДИТЕЛСТВОТО ТРЯБВА ДА Е ВЪРХУ САМИТЕ НАС, А НЕ ВЪРХУ ДЕЦАТА НИ. ВЪЗПИТАВАНЕТО НА ДЕЦАТА Е ВСЪЩНОСТ НАЧИНЪТ, ПО КОЙТО РОДИТЕЛИТЕ ВЪЗПИТАВАТ СЕБЕ СИ, ОТРАЗЕН ОТ ДЕЦАТА.

Вторачваме се твърде много в децата си, търсейки проблемите в тях. Вярваме, че възпитанието е прост и еднопосочен процес – родителят възпитава детето. Пропускаме да видим, че проблемите на децата най-често са породени от нас самите, от собственото ни неразбиране, и не осъзнаваме, че отговорността за качеството на връзката с децата ни носим изцяло ние, родителите. Поправяйки себе си, поправяме и децата си. Приемайки себе си, приемаме и децата си. Обиквайки себе си, обикваме и децата, които толкова ни напомнят на нас самите. Като израстваме ние, израстват и те, защото ставаме по-добър модел за тях. За да станем по-добри родители, просто трябва да станем по-добри хора, по-завършени личности. Ние сме моделът и първообразът, който те следват, копират, отразяват. Карл Юнг казва:

Ако има нещо, което искаме да променим в детето, първо трябва да проверим и да видим дали това не е нещо, което е по-добре да променим в себе си.

Променяйки своя фокус, ние променяме целия свят, живота си, самото дете. И това е единствената промяна, която е изцяло в нашата власт.

Никой не се променя, ако сам не поиска. Не се променя, ако го молите. Не се променя, ако му се присмивате. Не се променя, ако използвате разум, емоции или строга любов. Има само едно нещо, което кара човек да се промени: неговото собствено осъзнаване, че има нужда от промяна.

Тези думи на Джек Круз илюстрират простата истина, че трудно можем с външна принуда, натиск и въздействие да променим друг човек, било то и децата ни.

В действителност всеки опит да променим децата си съвсем еднозначно се тълкува от тях като критика към личността им, липса на безусловна любов и приемане и води до нежелан страничен ефект – отчуждение, ерозиране на връзката, съпротива, горчивина, задълбочаване на проблемното поведение. Приемането на децата ни такива, каквито са, е най-благоприятната почва за техния растеж, развитие и положителна промяна. Но за да можем да приемем децата си, първо трябва да се научим да приемаме и обичаме самите себе си. Всичко, което ни дразни и не можем да приемем у децата си, често е просто отражение на нещо в нас, което не сме осмислили и преработили.

Родителството като превъзпитание на самия родител

Ние сме два пъти родители. Веднъж на своите деца и втори път на себе си, на своето вътрешно дете, което живее в нас. Възпитанието на децата ни се случва успоредно с превъзпитанието на нашето вътрешно дете. Последното е по-важно, защото то автоматично рефлектира върху връзката с децата ни. Обратното – еднопосочното възпитание на деца, което не е съпроводено от вътрешна трансформация у самия родител, рядко е ефективно. Често пъти реакциите ни към поведението на децата са обусловени от начина, по който се чувства нашето вътрешно дете – от неговите травми, страхове, неудовлетворени потребности, уязвимости. Трудността идва тогава, когато трябва да успокоим и утешим едновременно и двете си разтревожени и фрустрирани деца – външното и вътрешното. Ресурсът за справяне идва от по-голямата осъзнатост по отношение на себе си и на начина, по който се чувстваме. За да успеем да бъдем надеждна емоционална опора на децата си, първо трябва да прегърнем и успокоим разтревоженото дете вътре в себе си – да погледнем към него с любопитство и състрадание. Можем да дадем истинско разбиране на своите деца само когато го дадем първо на себе си – като

разпознаем и се свържем с потребностите, които стоят зад нашите чувства.

Вярвам, че основната цел на осъзнатото родителство е да се превъзпитаме и да се превърнем в по-добри родители на самите себе си, като си дадем това, което ни е липсвало като деца и продължава да ни липсва и в зрелите ни години. Да се превъзпитаме означава най-вече работа по израстването и освобождаването на детето в нас, за да можем да освободим и децата, които стоят пред нас. Всички липси, травми и празноти, които носим със себе си, ни пречат да присъстваме пълноценно в настоящето и да сме емоционално налични за децата си. Голяма част от жизнената ни енергия отива за вътрешните ни емоционални борби, а това ни пречи да я освободим навън и да я насочим към децата си. Колкото по-завършени, зрели и пълноценни личности сме самите ние, толкова по-малко „товари“ ще предаваме на децата си. Мъдрото и съзнателно родителство означава да погледнем смело и искрено дълбоко в душата и сърцето си и да изцелим своите неизлекувани емоционални рани – да се оцялостим (това е етимологията и на думата *изцеление* – постигане на цялост). Така ще дадем крила на децата ни да сътворят съдбата си, свободни от бремето на нашето неразрешено минало.

Осъзнатото родителство започва с осъзнаването, че децата не са отговорни за нашите чувства. Отговорността за тях носим ние. Затова не бива да ги обременяваме със стремежа си да ги превръщаме в свой „външен“ източник на щастие. Нито трябва да ги обвиняваме за това, че ни ядосват, създават трудности или че ни правят нещастни. Трябва сами да носим отговорността за емоционалното си състояние, като се вгледаме в себе си и потърсим там корените на своите чувства, на своето щастие и нещастие. Никой отвън не може да ни даде усещането за любов, щастие, пълнота и завършеност, ако не го намерим в себе си. Още по-тъжно е да използваме децата си за своята себеактуализация и задоволяването на базисните потребности в живота ни. Основната ни задача като родители е да се обичаме и да бъдем пример за пълноценен живот, изпълнен с развитие, творчество, цел, вдъхновение и смисъл.

Родителството като незавършен процес

Осъзнаването ни като родители е един непрекъснат процес на развитие, промяна и израстване. Перфектното родителство не е дестинация, където да пристигнем, нито цел за постигане – определено място, на което да си кажем: „Край. Това е постигнатият рай на съвършеното, осъзнатото родителство.“ В такъв случай концепцията ни би била изначално погрешна. Дестинацията е самият път. Очакването ни да постигнем статичен и завършен резултат – да пристигнем на утопичното местоназначение „осъзнато родителство“, може да породии единствено разочарование. И тук, както в детската игра, важи принципът: по-важни са усилията, действията, процесът, отколкото крайният завършен резултат. Но ние сме обладани от стремежа да постигнем резултат, по възможност – бърз и явен (модел на мислене, характерен за обществото ни – „Прави, постигай резултати – ти си това, което правиш и постигаш“). Нереалистичното желание за краен резултат поражда тревога и безпокойство, напряга ни и пречи да се отпуснем и да се наслаждаваме на процеса, както и на децата си. Затова смятам, че осъзнатото родителство е преди всичко процесът на осъзнаване на собствената ни неосъзнатост и стремежът към постигане на повече осъзнатост.

Родителите не сме никакъв завършен продукт, който трябва да излее своето съдържание в „кальпа“ на децата. По-скоро ние с тях сме скачени съдове с непостоянно и променливо съдържание, взаимно въздействащи си и променящи се. Реакцията, която се получава от това взаимодействие, е двигател за развитието и на двете страни. Затова застоялата завършеност на перфекционизма няма място в живота на мъдрите родители. Той е нездрав модел на поведение, с който можем неимоверно да усложним собствения си живот и този на децата ни. Ние никога няма да бъдем перфектни родители. И колкото по-рано го приемем и се освободим от нездравия си перфекционизъм и от нереалистичните си очаквания – към себе си и децата, толкова по-скоро ще изпитаем облекчение и ще сме способни по-пълноценно да се радваме на родителството и да се освободим от сковаващата

тревога на страха да не сгрешим. Признаването на правото ни да грешим ни дава свободата да растем, то позволява и на децата ни да грешат и да растат от грешките си, без да изпитват вина и да се страхуват от провал.

Родителството като връзка

Мисля, че един от най-погрешните завои, които сме направили в родителството, е, че сме разкъсали механично живата и субективна връзка с децата ни и сме я раздробили на обективни и извадени „навън“ отделни фрагменти, които погрешно вярваме, че сами по себе си могат да бъдат обект на възпитателно въздействие. В резултат на това схващане винаги търсим някакви специални възпитателни трикове за прилагане във всеки отделен случай, вместо винаги да държим на фокус нея – специалната, единна, неразчленима и цялостна *връзка* с децата ни. Толкова сме се вкопчили в идеята, че съществува „специален трик“ – всъщност не един, а цяла плеяда – по един за всеки възпитателен проблем, че изгубваме от поглед цялостната картина на родителството. Губим нишката между отделните фрагменти и започваме да вярваме, че родителството е механичен сбор от специални похвати, хитрини, манипулативни тактики, добре работещи и ефективни педагогически практики и подходи. И така се оказваме „изгубени в родителството“, което е най-вече *връзка* и отношение с един конкретен човек – детето ни. Тази уникална, индивидуална и неповторима връзка не може да бъде поддържана в добра функционална изправност чрез прилагане на готови техники – полу-фабрикати. Тя е много повече от обективен експеримент. Тя е специална и субективна, а „специалните трикове“ за подхранването и процъфтяването ѝ са съвсем „прости“ и банални – разбиране, безусловна обич и подкрепа, пълноценно общуване, внимание, приемане, зачитане, уважение, търпение, принадлежност, усещане, че си чути, видян, значим, достоен и в безопасност. Ние, родителите, държим в ръцете си Ключът за тази връзка. Тя не е обективна даденост, тя е субективна реалност, която творим с вярванията си и отношението си към децата.

Липсата на рецепти и общоприложими формули

Не вярвам в съществуването на бърза и лесна рецепта за „здравословно“ родителство. Не вярвам, че има специални трикове и магични бутони, които мигом да ни избавят от всякакви трудности. Има нагласи, които променят животи, но прилагането им и нашата вътрешна трансформация не се случва за един ден. Уроците, които трябва да научим, са по пътя, който трябва сами да извървим – бавно и с търпение. Никой няма да ни пренесе от началната до крайната точка наготово, въпреки че културата ни залага именно такива нагласи и очаквания – и не само за родителството. Затова тази книга не съдържа конкретни педагогически практики и техники. В нея съм се опитала да синтезирам няколко от най-ценните концепции за родителството, които научих по време на своите търсения като майка и блогър. Те ми помогнаха да се почувствам по-добър родител и ми дадоха увереност, че съм на прав път.

Вярвам, че когато един родител има правилната обща нагласа и настройка спрямо родителството, сам ще открие работещите за неговия случай индивидуални решения и практически подходи, които да приложи във връзката със своето дете. А тя е по-важна от всеки друг аспект на възпитанието. Поведението на детето е отражение на качеството ѝ. Всяка връзка се състои от двама души и така както няма две еднакви личности на този свят, така няма и две еднакви връзки с идентични характеристики и проблеми. Затова изцяло вярвам в мъдрите слова на Петър Дънов за възпитанието:

Невъзможно е да възпитавате двама души по един и същи начин. Колкото хора има на земята, толкова различни методи има на възпитание. При възпитанието им може да се приложи един и същ принцип, но никога един и същ метод на възпитание. Това е механично разбиране.

Напоследък родителите се превърнахме в роби и на концепцията „правилно/грешно“. Идеята, че има правилен начин –

един универсално приложим, *one-size-fits-all*, и грешен – всички останали, е просто смазваща и объркваща. Тя ни затваря в някаква скована черно-бяло рамка и ни пречи да творим с размах своята цветна картина на родителството, в която няма правилно и грешно, а цветове, които пасват добре и „отварят“ картината, и такива, които я развалят.

Всички искаме някой да ни даде вълшебната универсална формула, която да приложим към детето си и която да реши всичките ни проблеми. Не вярвам в готовите формули на родителството, нито в общоприложимите техники. Абсолютизациите и стандартизациите във възпитанието са напълно неуместни и неприложими, защото не могат да отразяват уникалната и неповторима личност на детето ни. Само внимателното му наблюдение може да ни даде най-подходящия и правилен отговор на въпроса кое работи най-добре за него. Всеки сам трябва да открие своите „вълшебни“ формули, но това не става с буквално и сляпо приложение на казаното някъде или написаното в книга, пост или другаде. Става с опознаване и вглеждане в себе си и в детето, адаптиране и прилагане на наученото спрямо конкретните обстоятелства, абсолютно индивидуални и несравними с тези в живота на другите. Ролята на книгите и експертното мнение в този процес са безценни и не ги отричам. Без тях „изгубилите почва под краката си“ и „объркани“ родители като мен не биха могли да стигнат до онези дълбоко забравени, наглед прости, елементарни и логични житейски истини за живота и родителството, които някой трябва да ни подшушне, за да ги превърнем отново във вътрешно познание. Добрият наблюдател е информираният наблюдател.

Никой не може да ни даде „отвън“ и наготово формулата на нашето перфектно родителство най-малкото по две причини. Първо: за всеки от нас тя е уникална, несравнима с тази на другите. Второ: перфектното и безпроблемно родителство, както вече споменах, е абсолютно недостижима дестинация, мираж. В родителството, както във всяка друга сфера на живота, по-важно е задаването на въпроси, а не непременно намиране на всички отговори. Може би никога няма да получим някои отговори, а

повече от сигурно е, че няма да намерим и всички величини във формулата си. Можем само да търсим неспирно, да опознаваме себе си и да израстваме, като междуременно не се обвиняваме за това, че сме хора – с целия спектър от емоции, грешки и несъвършенства.

В последно време всички платформи за възпитание и родителство бълват с привидно непокатима увереност големи обеми информация, мнения, съвети и насоки, които дори не можем да смогнем да изчетем. Вместо обаче от тях да ставаме по-сигурни и уверени родители, ние сякаш ставаме все по-тревожни, объркани, „изгубени в превода“, виновни, уморени, потиснати. Потъваме все по-дълбоко и по-дълбоко в усещането си за безпомощност и незнание. Лутаме се отчаяно, търсейки готови и прости отговори, и не ги намираме. А толкова много ни се иска! Според мен една от причините за това е, че погрешно се схваща, че истината е проста, едностранчива и валидна за всеки. Едно мнение, информация или съвет не може да обхване цялата истина от всички възможни страни. Затова те априори са непълни и дори да има истина в тях, тя никога не е пълна и цяла. Всяка информация, която възприемаме откъде, е просто храна за размисъл, отправна точка за задаване на въпроси, за трупане на опит и за обогатяване на своята гледна точка и с други ракурси. Черно-белият дихотомен тълкувателен подход ни пречи да възприемем живота в неговата пълнота, многообразие, пълнокръвие, сложност и иманентно присъща вътрешна противоречивост. Всяка крайна позиция ни обрича да търсим аргументи в подкрепа само на своята теза и да останем слепи за многообразието на живота – т.е. ставаме роби на своето така наречено субективно потвърждение, вид когнитивно изкривяване. То се състои в убедеността, че нещо е вярно само защото на нас ни се иска да бъде така. Ако си представим истината като счупено огледало, от което всеки държи парчета, тогава няма непременно да разглеждаме всяка позиция по опростената формула „правилно/грешно“.

Най-мъдрият подход е да подхождаме към информацията и мненията на другите като към необходими ни парченца истина,

които можем да използваме, за да сглобим своето огледало. Можем да ги приемем и да обогатим чрез тях своята гледна точка, но можем и да не ги приемем, аргументирайки се вътрешно за това. Поради тази причина не бива да възприемаме като чиста монета чутото и прочетеното, информацията може да ни бъде полезна единствено и само като храна за размисъл. Никой не може да ни поднесе цялата истина на тепсия, а само частици от нея. Налага се всеки сам да си сглоби картината. Съмнявайте се във всичко, търсете своята истина, събирайте своите парченца, пишете своята собствена индивидуална и неповторима формула за родителство. Не възприемайте нещата твърде лично и се опитайте да не се обвинявате. Никой не е перфектен. Не сте единствените с усещането, че не се справяте.

Родителите – авторитети

Децата ни се нуждаят от уверени в себе си, спокойни, уравновесени, вътрешно самодостатъчни, авторитетни родителски фигури, които да ги поведат по пътя на живота, внушавайки им усещане за спокойствие и сигурност. Когато родителят е лидер и авторитет, децата са спокойни, могат да му се доверят, да се отпуснат и наслаждават на детството, да бъдат деца. Бедата е, че често сме твърде неуверени, колебливи, объркани и предаваме това тревожно усещане на децата си. Дори понякога се обръщаме към тях, очаквайки те да ни кажат как да ги възпитаваме и да ги обгрижваме, да вземат решения и да ни дават отговори, които не следва да изискваме от тях. Без сигурността на уверения авторитетен възрастен децата стават по-тревожни и неспокойни. Заемайки пред децата си позицията на неуверени, изпълнителни и страхувачи се да не сгрешат „деца“, ние не можем да бъдем за тях емоционалната опора, от която се нуждаят.

Авторитетът се гради на усещането за вътрешна увереност на родителя и намира израз във външната предсказуемост на неговото поведение, в способността да установи структура, стабилност и последователност в поведението. Вътрешната увереност, като едно дълбоко убеждение за правилност у майката, е онази

психологическа спойка, която може да обедини различните елементи на възпитанието и отношението към детето – дори когато част от тях са несвършени – по такъв начин, че те да представляват едно сравнително здраво функциониращо цяло. И обратното – което можем да наблюдаваме често у съвременната майка – при липсата на вътрешна увереност, колкото и „свършени“ възпитателни техники и подходи да прилагаме към отделните аспекти от грижата за детето, те ще представляват своеобразна деконструирана *възпитателна салата* – фрагментирани от тревожността и неувереността разхвърляни компоненти, които трудно ще пресъздадат и вкоренят у младия човек чувството за базисно доверие и сигурност. Неувереността в себе си означава недоверие, а недоверието у майката лесно преминава у детето. Отношението на майката е като един невидим флуид, който изпълва метафизичното пространство на общуването между двамата и директно бива възприеман и интернализиран от детето като едно дълбоко психосоматично усещане.

Първо трябва да намерим себе си – своята идентичност и своята вътрешна сила, да открием откъде идват нашата неувереност, страхове, уязвимости, ниска самооценка и да ги преработим по здравословен начин. Да пораснем и да се превърнем във възрастните, от които децата ни се нуждаят. Възрастните, на които детето може да се довери. Възрастните, които живеят пълноценно и се грижат за живота си на възрастни. Възрастните, чийто живот не се върти само около детето, защото не го използват за заместител на липсите си. Ние не само че не можем да запълним своите дефицити и базисни нужди чрез децата си, но опитвайки се да го направим, на свой ред им създаваме купища такива.

Написах тази книга не от позицията на специалист – психолог, педагог, експерт по детско развитие, а от позицията на родител, чиито разностранни търсения в полето на психологията, родителството и личното усъвършенстване ми позволиха да си съставя една по-многогранна и пъстра картина на родителството и да откроя връзки и системност там, където тесните специалисти виждат отделни детайлни фрагменти.

Силата на човешкия мозък е в създаването на връзки и асоциации в безкрайното море от информация, в което сме потопени. Много уместни за случая ми се струват думите на френския специалист по невронауки и автор на книгата „Освободи своя мозък“ Идрис Аберкан:

Комбинирането на знания е нелинейно. Ако до чувал с ориз сложим втори чувал, ще станат два чувала с ориз, това е линейност. Но ако съберем две знания, сборът им ще бъде трето знание.

Не претендирам, че съм създала трето знание, но поне се надявам, че съм успяла да събера съдържанието на два чувала с „ориз“ по максимално ергономичен, компактен и удобен за употреба начин. Вярвам, че написах тази книга с „размах“*, който предимството на аутайдера и аматьора ми дава. Размах, който ми позволи да видя цялостната картина от „птичи поглед“ и да разгранича важното от маловажното. Точно това съм се опитала да направя в книгата си – да интегрирам в една завършена система няколко прекрасни идеи, които срещнах по пътя към себе си като човек и родител. Идеи, които намирам за безценни съединителни нишки в деликатната тъкан на родителството.

* В своята книга „Размах“ журналистът Дейвид Епстийн разбива клишето, че ранната и тясна специализация в дадена област е ключът към успеха. Въз основа на редица научни изследвания и разглеждане на биографиите на множество известни личности – спортисти, музиканти, художници, инженери, ИТ специалисти, учени и др., Епстийн стига до извода, че именно „размахът“, т.е. широкообхватният опит и знания, които са придобити в резултат на разностранните им търсения в различни области, лутания в един богат на опитности и разнообразен житейски път, експерименти с различни професии, помага за успеха. Защото силата на човешкия ум е в изграждането на връзки и асоциации, в интегрирането на многообразната информация, а не в простото заучаване на знания в една тясна област. Книгата е много ценно четиво за родители. (Всички бележки под линия, без изрично посочените, са на автора.)