

 [instagram.com/publikpraktikum](https://www.instagram.com/publikpraktikum)

 [facebook.com/publikpraktikum](https://www.facebook.com/publikpraktikum)

www.publikpraktikum.rs

Naslov originala:

Susan Stiffelman

Parenting with Presence: Practices for Raising Conscious, Confident, Caring Kids

Copyright © 2015 by Susan Stiffelman

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2019

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVODILAC:

Srđan Ladičorbić

LEKTURA I KOREKTURA:

Agencija Tekstogradnja

DIZAJN KORICE:

Siniša Subotić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1000

IZDAVAČ:

Publik praktikum

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

Sva prava zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući fotokopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

SUZAN STIFELMAN

RODITELJSTVO UZ SVESNO PRISUSTVO



*Ovu knjigu posvećujem deci koju podižemo
i onima koji žive u našim srcima.
Otkrijte da je bezbedno izaći napolje da se
igrate, plešete i sijate.*

• SADRŽAJ •

Predgovor	9
Uvod	13
Poglavlje 1. Živiš sa svojim najboljim učiteljem	21
Poglavlje 2. Odrastanje uz podizanje dece	35
Poglavlje 3. Odbacivanje Idealizovane slike	59
Poglavlje 4. Mi ne odgajamo decu, nego odrasle	79
Poglavlje 5. Oblikovanje samopoštovanja i svesnosti	89
Poglavlje 6. Zdrava komunikacija ojačava povezanost	115
Poglavlje 7. Sprovođenje reči u dela	127
Poglavlje 8. Gajenje razumevanja, ranjivosti i saosećanja	139
Poglavlje 9. Pomaganje svojoj deci da se izbore sa stresom	153
Poglavlje 10. Sreća dolazi iznutra	169
Poglavlje 11. Korisna sredstva, saveti i strategije	185
Epilog	223
Beleška autorke	225
O autorki	227

• PREDGOVOR •

Da biste dobili dozvolu da vozite automobil, morate položiti i teorijske i praktične ispite, kako ne biste predstavljali opasnost za sebe i druge. Za sve poslove – osim onih najjednostavnijih – potrebne su određene kvalifikacije, dok su za obavljanje složenijih poslova potrebne godine vežbanja. Pa ipak, za jedno od najizazovnijih i suštinski najvažnijih zanimanja – roditeljstvo – ne traže se ni vežba ni kvalifikacije.

„Roditeljstvo ostaje najveće područje aktivnosti amatera“, napisao je autor Alvin Tofler. Taj nedostatak znanja ili obrazovanja jedan je od razloga (mada, kao što ćemo videti, ne i glavni) zašto se tako mnogo roditelja muči. Ne radi se o tome da ti roditelji ne uspevaju da ispune fizičke i materijalne potrebe deteta. Zapravo, oni najverovatnije vole svoje dete i žele ono što je najbolje za njega. Pa ipak, nemaju pojma kako da izađu na kraj sa izazovima pred koje ih njihovo dete gotovo svakodnevno stavlja, niti znaju kako da na odgovarajući način odgovore rastućim emocionalnim, psihološkim i duhovnim potrebama deteta.

Imajući u vidu da je u prošlosti roditeljstvo bilo previše autoritarno, u našem savremenom društvu mnogi roditelji ne uspevaju da pruže jasno vođstvo koje je detetu očajnički potrebno i za kojim ono žudi. U kućnom okruženju često uopšte ne postoji ustrojstvo, pa ono nalikuje brodu bez kormilara koji je kapetan napustio i koji pluta okeanom. Roditelji ne shvataju da je detetu potrebno da oni budu „kapetan broda“ – kako je to Suzan Stifelman prikladno nazvala – što ni na koji način ne podrazumeva vraćanje autoritarnom

načinu vaspitanja iz prošlih vremena. Tačnije, reč je o pronalaženju ravnoteže, srednjeg puta, nečega između odsustva ustrojstva i preteranog ustrojavanja.

Međutim, u krajnjoj liniji, dublji razlog disfunkcionalnosti porodice nije manjak znanja ili obrazovanja roditelja, nego manjak svesti. Bez svesnog roditelja nema svesnog roditeljstva! Osvešćen roditelj sposoban je da održi izvestan nivo svesti u svakodnevnom životu, iako će većina ljudi s vremena na vreme neminovno napraviti neki propust. Kad ne postoji svest (drugi nazivi za to su *svesna pažnja* ili *svesno prisustvo*), ophođenje prema svom detetu, baš kao i prema svakom drugom, uslovljeno je stanjem vašeg uma. Uslovljeni ste psihičkim/emocionalnim reaktivnim obrascima, verovanjima i nesvesnim pretpostavkama koje ste prihvatili od svojih roditelja i kulturnog okruženja u kojem ste odrasli.

Mnogi od tih obrazaca potiču iz daleke prošlosti, sežu mnogo generacija unazad. Međutim, kad postoji svest – ili svesno prisustvo, izraz koji radije koristim – postajete svesni sopstvenih psihičkih i emocionalnih obrazaca, kao i obrazaca ponašanja. Odjednom imate izbor kako da odgovorite svojoj deci, umesto da slepo sledite stare obrasce. I što je najvažnije, više ne prenosite te obrasce na svoju decu.

Bez svesnog prisustva, s detetom možete da se povežete samo površnim mislima i osećanjima, umesto na dubljem nivou postojanja. Čak i ako sve radite ispravno, u vašem odnosu s detetom nedostaje najvažniji sastojak: dimenzija postojanja, što je duhovno područje. To znači da jednostavno nema dublje povezanosti. Dete će intuitivno osetiti da mu u odnosu s vama nedostaje nešto izuzetno važno – da nikada niste potpuno prisutni, da ste jednim delom uvek u sopstvenom umu; a onda će nesvesno pretpostaviti, ili tačnije osetiti da zadržavate za sebe nešto važno. Upravo to često izaziva nesvestan bes ili nezadovoljstvo kod deteta, što može da se ispolji na različite načine ili da ostane prikriveno do adolescencije.

Iako to otuđivanje između roditelja i deteta i dalje predstavlja pravilo, dešava se promena. Sve veći broj roditelja postaje svestan, sposoban da prevaziđe uslovljene obrasce iz sopstvenog uma i poveže se sa svojim detetom na dubljem nivou postojanja.

Dakle, razlozi za disfunkcionalno ili nesvesno roditeljstvo su dvojaki. S jedne strane, postoji nedostatak znanja ili obrazovanja koji se tiču odgajanja deteta, znanja potrebnog za uspostavljanje razumne ravnoteže između starog, previše autoritarnog pristupa

i savremenog, jednako neuravnoteženog pristupa. S druge strane, na osnovnijem nivou, kod roditelja postoji nedostatak svesnog prisustva ili svesne prisutnosti.

Premda brojne knjige pružaju savete korisne roditeljima koji čitaju knjige, samo se mali broj knjiga dosad bavio manjkom svesti kod roditelja, ili pružio smernice u pogledu toga kako koristiti svakodnevne roditeljske izazove kao način razvitka svesti. Knjiga Suzan Stifelman pomaže čitaocu na oba nivoa, koja možemo nazvati „činjenje” i „postojanje”. Suzan pruža pronicljivo znanje i praktične savete u pogledu „činjenja” (ili „ispravnog delovanja”, kako to nazivaju budisti), bez zanemarivanja osnovnijeg nivoa „postojanja”.

Knjiga *Roditeljstvo uz svesno prisustvo* pokazuje roditeljima kako da roditeljstvo pretvore u duhovni postupak; pomaže roditeljima da pretvore načine na koje ih deca stavljaju pred izazove u ogledalo koje im omogućuje da postanu svesni svojih dotadašnjih nesvesnih obrazaca ponašanja. A kada postanu svesni tih obrazaca, mogu da počnu da ih prevazilaze.

Autor Piter de Vris napisao je: „Ko je od nas dovoljno zreo za potomstvo pre nego što ono stigne? Vrednost braka nije u tome da odrasle osobe stvaraju decu, nego u tome da deca stvaraju odrasle osobe.” Bez obzira na to da li smo roditelji u bračnoj zajednici ili samohrani roditelji, deca će nam svakako pomoći da se razvijemo u zrelija ljudska bića. Da, deca stvaraju odrasle osobe, ali još važnije, jedinstvena knjiga Suzan Stifelman pokazuje vam kako deca mogu da stvore *svesne* odrasle osobe.

Ekart Tol, autor knjiga
Moć sadašnjeg trenutka i *Nova zemlja*

• UVOD •

Endži je bila moćna i energična na poslu. Kao urednica malog časopisa o zdravlju i velnesu, sve poslove je obavljala efikasno, temeljno i na vreme. Iako se njeno osoblje ponekad osećalo previše kontrolisanim, Endži se veoma trudila da stvori prijatno radno okruženje, pružajući velikodušne olakšice kao što su pogodne telekomunikacione mogućnosti i soba za odmor dobro snabdevena organskim grickalicama. Ipak, Endži se posvetila tome da vodi život koji se ne svodi samo na produktivnost. Svakog jutra je slušala vođenu meditaciju pre nego što se spremi za predstojeći radni dan, a pre nego što su dobili decu, ona i njen muž Erik trudili su se da, kad god mogu, odu u neko odmaralište posvećeno vežbanju joge.

Erik je imao malu firmu koja se bavila marketingom na internetu, a radio je od kuće. Bio je poznat po svojoj sposobnosti da razmišlja inovativno i izvan uobičajenih okvira, i imao je sve više uspeha, zasnovanog na njegovoj kreativnosti, sposobnosti da nadvlada teškoće i dobrom glasu da posao obavi na vreme.

Kada im se rodio sin Čarli, Endži i Erik bili su oduševljeni. Bili su posvećeni tome da zasnuju porodicu drugačiju od onih u kojima su oni odgajeni. U Endžinom slučaju to je značilo stvaranje osećaja jedinstva i povezanosti koji je u njenoj izvornoj porodici nedostajao; njena majka je bila alkoholičarka i krajnje nezainteresovana za decu, pa je Endži i njene sestre uglavnom ostavljala da se same staraju o sebi. S druge strane, Erikovi roditelji su bili uključeni u njegov odgoj, ali preterano, kontrolišući skoro sve što su Erik i njegova

sestra radili i, kako je on to sročio, lišivši ih njihovog glasa. I Endži i Erik su bili rešeni da svojoj deci pruže spoj slobode i pažnje kakav u svom detinjstvu nisu imali.

Kako je Čarli odrastao, Endži i Erik bili su oduševljeni njegovom razvijenom ličnošću. Međutim, Čarli je imao naprasitu narav, lako bi se osetio osujećenim i bilo ga je teško utešiti; kao mališan, kada nije bilo po njegovom, imao je jake napade besa. Budući da su Endži i Erik želeli da Čarli bude saosećajan i brižan, trudili su se da mu objasne zašto ne može da ima ono što želi, ali to je samo pogoršavalo stvar. Uprkos tome što je bio uzbuđen zbog polaska u „školu za velike dečake”, kad je krenuo u predškolsko Čarli se nije dobro nosio sa ograničenjima koja su mu tamo bila nametnuta. Dok vaspitačica čita deci priču, Čarli gotovo nikada nije mogao da sedi mirno; a pošto je slabo upravljao svojim nagonima, kad god bi neko dete imalo igračku koju je želeo, Čarli bi je jednostavno uzeo – tako što bi je oteo drugom detetu, koje bi, ako treba, i odgurnuo.

Ubrzo pošto je Čarli upisan u predškolsku ustanovu, Endži i Erik su bili pozvani na razgovor s direktorom te ustanove u vezi sa incidentom u kojem je Čarli snažno gurnuo drugo dete. Ispostavilo se da je taj sastanak bio prvi od mnogih u vezi s Čarlijevim teškoćama da kontroliše svoje ponašanje. Kada je kao četvorogodišnjak dobio sestru, Čarlijevi napadi besa postali su češći i intenzivniji. Njegovi roditelji su pokazivali razumevanje, ali nisu znali kako da izađu na kraj sa svojim plahovitim sinom; pokušavali su molbama, nagodbama, pretnjama, ali bi uglavnom popustili pred njegovim zahtevima. Čarli je svojim ispadima upravljao domaćinstvom, a Endži i Erik gotovo da se više nisu ni sećali mirnih i spokojnih dana pre nego što su postali roditelji. Bili su posramljeni time što su roditelji jednog „takvog” deteta, a svakog jutra osećali su napetost zbog onoga što bi tog dana njihov plahoviti sin mogao da napravi.

Endži i Erik su verovali da će njihova posvećenost ličnom razvoju nekako učiniti da im podizanje dece bude lako i prijatno iskustvo. Na kraju krajeva, zar na decu ne utiče okruženje u kojem odrastaju? Ako postoji dom ispunjen mirom i ljubavlju, s pažljivim i brižnim roditeljima, to će svakako osigurati skladne odnose u porodici. Međutim, nije bio takav slučaj. Endžine jutarnje meditacije postale su prošlost, a koliko god da su se oboje trudili da izbegnu prebacivanje krivice, ona i Erik su često krivili jedno drugo, izgovarajući ovakve rečenice: „Da si prilikom onog incidenta s Čarlijem

postupio/la *ovako* umesto *onako*, mogli smo da izbegnemo današnju kriznu situaciju”.

Ovaj bračni par nalikovao je mnogima s kojima sam radila proteklih trideset godina kao učiteljica, trener za roditelje i psihoterapeutkinja. Bez obzira na to da li roditelji prepoznaju sebe kao osobe na putu ličnog razvoja, ili jednostavno žele da podižu decu bez dramatičnih situacija i borbe za moć, oni često imaju poteškoća da prihvate stvarne okolnosti podizanja dece, posebno kada se narav ili potrebe njihovog deteta pokažu izazovnim.

Čak i ako imamo decu koju je u izvesnoj meri lako podizati, i dalje moramo da se prilagodimo tome da iz dana u dan stavljamo želje i potrebe drugog bića ispred sopstvenih. Od besanih noći do borbi oko domaćih zadataka, shvatamo da u tom procesu moramo da razvijemo nove vrline kao što su trpeljivost, upornost i sposobnost da čitamo istu slikovnicu iznova i iznova... I iznova. Oni koji sebe smatraju duhovno nastrojenim ponekad priznaju da su bili prestravljeni time što su se u izvesnim prilikama osećali veoma neduhovno pored svoje dece. Iako su mislili da neke reči nikada neće izgovoriti, one bi im prosto izletele iz usta – i to prilično glasno; reči koje uopšte ne zvuče produhovljeno!

Međutim, poput Endži i Erika, često otkrijemo da je upravo naše dete osoba koja može najviše da nas nauči. A knjiga *Roditeljstvo uz svesno prisustvo* bavi se upravo time.

Vratićemo se Endži i Eriku u kasnijem poglavlju da bismo otkrili kako su njihovi izazovi s Čarlijem utrli put kudikamo zdravijem roditeljskom iskustvu, i kako im je to oboma pružilo mogućnost da reše nerešene probleme iz detinjstva. Zasad, dozvolite mi da s vama podelim mali deo sopstvene priče.

Bez obzira na to prepoznaju li roditelji sebe kao osobe na putu ličnog razvoja ili jednostavno žele da podižu decu bez dramatičnih situacija i borbe za moć, oni često imaju poteškoća da prihvate stvarne okolnosti podizanja dece, posebno kada se narav ili potrebe njihovog deteta pokažu izazovnim.

Često otkrijemo da je upravo naše dete osoba koja može najviše da nas nauči.

Moje roditeljsko putovanje

Kada sam imala petnaest godina i živela u Kanzasu, moj stariji brat otišao je na univerzitet, ostavivši za sobom poruku. U toj poruci preporučio mi je da pročitam knjigu *Autobiografija jednog jogija* Paramahanse Joganande, koju je ostavio u mojoj sobi. *Autobiografija jednog jogija* stajala je dve godine na mojoj polici, sve do onog dana kada sam zatekla sebe kako je udubljeno čitam, dirnuta pričom o putovanju jednog Indijca da bi upoznao ono božansko.

Ta neobična knjiga probudila je u meni nešto tako duboko da sam se, kada sam pročitala njenu poslednju stranicu, odvezla biciklom do tržnog centra „Preri Vilidž“, ubacila šaku novčića u telefon u telefonskoj govornici, pozvala sedište Joganandinog udruženja u Kaliforniji i rekla: „Želim da upoznam Boga“.

Oko godinu dana meditirala sam po tradiciji Joganande, zasnovanoj na uputstvima koja mi je Zajednica za samospoznaju svake nedelje slala imejlom. Počela sam da upražnjavam jogu i da isprobavam druge oblike meditacije, a naposljetku sam se odlučila za jedan koji mi je najviše odgovarao; u međuvremenu sam uključivala i druge vežbe koje su mi hranile srce i dušu. Toliko sam se oslanjala na mir koji bih iskusila u svojoj svakodnevnoj meditaciji da bih, ako ujutro ne sednem da meditiram, celog dana bila uznemirena i razdražljiva sve dok ne pronađem vremena da obavim meditaciju.

Morala sam da otkrijem kako da uživam u trenucima svakodnevnog života – kao što su menjanje pelena, čitanje priče ili raščišćavanje nereda nakon neobuzdanog igranja jednog dečaka – a ne da ih samo podnosim.

Osamnaest godina kasnije rodila sam bebu. Moj nekad redovni jutarnji običaj bio je sklonjen u stranu dok sam se borila da napravim ravnotežu između onoga što sam radila radi sopstvenog zadovoljstva i praktičnih poslova porodičnog života. Kad god bih bila kruta i nedovoljno opuštena u svojim pokušajima „duhovnog uzdizanja“, naposljetku bih osetila ogor-

čenost i napetost. Morala sam da otkrijem kako da uživam u trenucima svakodnevnog života – kao što su menjanje pelena, čitanje priče ili raščišćavanje nereda nakon neobuzdanog igranja jednog dečaka – a ne da ih samo podnosim.

Jednog dana bila sam u kuhinji i pripremala sinu sendvič s topljenim sirom. Dok sam stajala pored rerne i čekala da se sir istopi, doživela sam osećaj proširene svesti o onome što se dešavalo u tom

trenutku. Na drugom kraju sobe nalazilo se čudo u obličju nekoga koga sam volela više od sopstvenog života, a imala sam priliku da izrazim svoju ljubav u obliku sendviča. Bila sam opijena zahvalnošću, shvativši da ono što sam osećala ne mora da bude nesvakidašnje iskustvo; mogla sam da se, ako tako odlučim, često prepuštam takvoj otvorenoj osećajnosti dok obavljam svakodnevne poslove.

Ispostavilo se da je podizanje deteta najveće preobražajno iskustvo mog života. Meditirala sam kad god bi mi se ukazala prilika – isprva retko, ali kasnije, kako mi je sin rastao, češće. Kada bih pila iz sopstvenog unutrašnjeg izvora mira i radosti, osećala sam ogromno zadovoljstvo, a meditacija nesumnjivo utiče na naše „Ja” koje pokazujemo svetu. Ipak, s vremenom sam shvatila i da živeti u skladu s duhovnim vrednostima znači voditi život koji je preda mnom sa što većim duhovnim prisustvom, bez obzira na to koji sam običaj upražnjavala tog jutra.

U knjizi *Roditeljstvo uz svesno prisustvo* pozivam vas da krenete na sopstveno putovanje koje će vam doneti veći mir, radost i lični preobražaj pri svakodnevnom obavljanju uloge roditelja. Otkrićete veštine i pristupe koji će vam pomoći da s većom svešću prođete kroz uspone i padove podizanja deteta u stvarnom životu, kao i da naučite kako da potisnete okidače koji vas nagone da izgubite (ili da privremeno ne možete da pronađete) smirenost. Bićete pozvani da istražite načine da unesete duhovnost u svoj dom – čak i ako niste verski nastrojani, ili ako imate decu koja misle da ništa što je iole duhovno „nije moderno”.

Na stranicama ove knjige podeliću s vama neke dobre osobine koje su, prema mom verovanju, korisne u preobražaju deteta u svesnu, samopouzdanu i brižnu odraslu osobu. Naposljetku, saznaćete za praktična sredstva koja pomažu da ulogu roditelja obavljate *uz svesno prisustvo*, pa ćete biti sposobni da se prilagodite potrebama deteta i da izaberete dobar pristup umesto da reagujete iz osujećenosti, ljutnje ili straha.

Kada je naš odnos s decom prožet svesrdnim angažovanjem i svesnim prisustvom, deca su sklonija da se za vođstvo i podršku obrate nama umesto svojim prijateljima. Osim toga, deca koja se osećaju voljeno, viđeno i uvaženo – onakva kakva jesu – prirodno su motivisani da urade ono što traže njihovi roditelji; u ljudskoj prirodi je da sarađujemo sa onima s kojima se osećamo čvrsto povezano.

Bez obzira na to da li ste strastveni duhovni praktičar ili jednostavno želite da obavljate ulogu roditelja s većom svešću, podizanje

dece uz veće svesno prisustvo učiniće vas otvorenijim za više ljubavi, učenja i radosti koje avantura roditeljstva može doneti.

Dobro došli na ovo putovanje! Hajde da počnemo.

Sada je na tebe red

Za ovaj odeljak knjige, kao i za ostale slične odeljke u knjizi, molim vas da posetite www.SusanStiffelman.com/PWPextras da biste me čuli kako vas vodim kroz vežbu.

Kad god vodim trenažnu seansu s roditeljima, počnem tako što im zatražim da, kad budemo završili seansu, zamisle kako prekidaju telefonsku vezu, osećajući da je vreme koje smo zajedno proveli dobro utrošeno. Zamolim ih da razmotre šta bi tu misao učinilo istinitom. „Hoćete li se osećati bolje zato što sada imate plan kako da se izborite s problemom, ili možda zato što vam je jasnije šta potpiruje određeni problem s vašim detetom? Ili mislite da će vam biti lakše samo zato što ste spremniji da pravite male korake na putu promene stanja u vašoj porodici, umesto da verujete kako morate da promenite sve odjednom? Možda lakše opraštate sebi ili bolje razumete zašto su vas deca nagnala da reagujete burno i šta možete da uradite kako biste ostali smireni čak i kada situacija postane teška?”

Otkrila sam da ova vežba pomaže mojim klijentima da razjasne kakve bi promene proistekle iz našeg zajedničkog rada voleli da vide.

Dozvolite mi da vas zamolim da uradite nešto slično. Zastanite na trenutak – mogli biste da zažmurite ili da položite ruku na srce – i zamislite sebe kako zatvarate ovu knjigu osećajući sreću i uzbuđenje što ste napravili značajan pomak. Da li ćete zahvaljujući tome što ste pročitali knjigu *Roditeljstvo uz svesno prisustvo* napredovati na onom polju na kojem se najviše mučite kao roditelj? Želite li da češće radite ono u čemu ste dobri kao roditelj? Šta biste voleli da promenite?

Postanite svesni toga kako bi po vama trebalo da izgleda vaš idealan roditeljski život, zamišljajući zdrav odnos ispunjen ljubavlju s vašim detetom, kao i sa samim sobom. Ako odredite jasnu nameru ili ishod kojem se nadate, otkrićete da možete više da izvučete iz materijala u ovoj knjizi, posebno ako ste voljni da pravite beleške kojima možete da se okrenete s vremena na vreme.

Molim vas da koristite taj svoj dnevnik kako biste pažljivo razmotrili šta zaista deluje u vašem roditeljskom životu i kako biste voleli da produbite, razvijete ili preobrazite odnos koji imate sa svojim detetom, vašim partnerom-suroditeljem i samim sobom.

Poglavlje 1

ŽIVIŠ SA SVOJIM NAJBOLJIM UČITELJEM

*Roditeljstvo je ogledalo u kojem vidimo najbo-
lji deo sebe, ali i najgori; u kojem vidimo naj-
divnije trenutke života, ali i najstravičnije.*

– Mila i Džon Kabat-Zin

U Indiji ih nazivaju kućnim jogijima; to su žene i muškarci s nepokolebljivom posvećenošću svom duhovnom putu koji su odlučili da imaju porodicu, umesto da žive u pećini ili ašramu.¹ Oni su odlučili da se razvijaju i napreduju kroz sopstvena iskustva kod kuće i na radnom mestu, prihvatajući izazove svakodnevnog života kao sredstva do svog preobražaja.

Mnogi od nas se priklanjaju verovanju da je duhovni razvoj rezultat svakodnevnih meditacija, boravka u meditacionim i duhovnim centrima i nadahnuća dobijenih od mudrih, znamenitih ljudi. Međutim, jedan od najvećih učitelja od koga biste mogli da učite živi pod vašim krovom, čak i ako (posebno ako) vas on ili ona izvode iz takta ili izazivaju do krajnjih granica.

Jedan od najvećih učitelja od koga biste mogli da učite živi pod vašim krovom, čak i ako (posebno ako) vas on ili ona izbacuju iz takta ili izazivaju do krajnjih granica.

U roditeljstvu, stvari veoma brzo postanu veoma stvarne. Otkrivanje načina kako da se izborite sa situacijom kad vaše dete prospe sok na novu sofu ili kako da upravljate svojim reakcijama kad se vaša deca neprekidno međusobno zadirkuju na dugom putovanju kolima do kuće njihove bake ekvivalentno je naprednom tečaju ličnog razvoja.

¹ Prema učenju indijskih Veda, *ašram* doslovno znači mesto gde ste dobrodošli da nešto radite i za druge i za sebe. (Prim. prev.)

Da li doživite nervni slom, ili ste u stanju da ne izgubite prisustvo duha, produbljujući sposobnost da prihvatite stvari onakve kakve jesu, tako što promišljeno delujete umesto da naglo reagujete?

Istinska duhovnost ne dešava se u pećini na vrhu planine. Ona je ovde dole – briše slinav nos, istrajava u igranju *Kendilenda* ili lju-lja bebu koja neutešno plače u dva ujutro. Mali buda plače u susednoj sobi. Ništa ne može da bude naprednije i duhovnije od načina na koji rešavate takve situacije.

Mali Buda plače u susednoj sobi. Ništa ne može biti naprednije i duhovnije od načina na koji rešavate takve situacije.

Šta je učitelj?

Mnogi od nas su očarani idejom o našim sinovima i ćerkama kao božanski postavljenim učiteljima koji mogu da nam pomognu da preobrazimo svoje srce i dušu. Međutim, iako ideja da vidimo svoje dete kao jednog od svojih učitelja ima lirski, prosvećen prizvuk, postoji razlika između toga da se prihvati ideja o nečemu i prigrli stvarnost u vezi s tim.

Naša deca zaista mogu u nama da probude ljubav koju nismo smatrali mogućom. Međutim, deca mogu da izvuku i snažne elemente mračnije strane naše ličnosti, prizivajući određene aspekte naše prirode – kao što su nestrpljenje i netrpeljivost – što nas ostavlja posramljenim i poraženim.

Održavanje životne ravnoteže predstavlja ključ za življenje u sadašnjosti, ali ništa ne iskušava našu sposobnost da ostanemo uravnoteženi kao roditeljstvo. Podizanje dece jednostavno ne može da bude mirno; svađe između braće i sestara, neprijatne situacije u vezi s domaćim zadacima i rasprave u vezi sa igranjem video-igara samo su neke od dobro poznatih odlika porodičnog života. Kad imate decu, lako dolazi do sudara između duhovnih načela i stvarnih okolnosti svakodnevnog života. Čak i najiskusniji posvećenici meditacije ili jogiji mogu da zateknu sebe kako viču na svoje dete, prete mu, podmićuju ga ili kažnjavaju, uprkos čvrstoj nameri da ostanu smireni i naklonjeni detetu bez obzira na ono što se dešava.

Postoji izreka: „Kada je učenik spreman, pojaviće se učitelj.” Odavno sam otkrila da je ta izreka tačna; kada sam spremna da proširim svoje intelektualne, psihološke ili duhovne vidike, ukaže se

prilika koja je, čini se, božanski uređena i koja mi omogućuje da se razvijam, napredujem i učim. Uprkos rečenom, ne želim uvek da se razvijam, napredujem i učim! U takvim trenucima osećam se kao da sam protiv svoje volje upisana na tečaj koji ne želim da pohađam!

Kada je reč o roditeljstvu, čini se da iako možda nismo svesno upisani na tečaj koji nam nude naša deca, svejedno otkrijemo da smo prisiljeni („pozvani?”, „pružena nam je prilika?”) da se razvijamo i rastemo. U tom pogledu, verujem da naša deca *mogu* da postanu naši najveći učitelji. Zapravo, iako možda nismo svesno odlučili da imamo bebu kako bismo mogli da zacelimo rane iz svog detinjstva ili da postanemo bolja verzija sebe samih, te povoljne prilike – kao i hiljade drugih – rode se zajedno s našom decom.

Možemo se suprotstaviti svom nestrpljenju, naučiti da usporimo kada naš mališan zahteva da zastanemo i pomirišemo svaki cvet pored staze; a možemo naučiti i da budemo snažni duhom dok preživljavamo košmare svog deteta, otkrivajući da zapravo možemo da budemo prilično ljubazni, pažljivi i nežni nakon nekoliko neprospavanih noći.

Od jednake su važnosti načini na koje nam naše dete pomaže da rešimo nerešene probleme iz prošlosti. Možemo prepoznati sopstvene manje privlačne osobine u svom detetu kada ono odlaže da uradi domaći zadatak, postajući svesni – ako smo voljni – da nismo ništa manje krivi kad odlažemo neke svoje neprijatnije obaveze. Ponekad osećamo kao da se gledamo u ogledalo kad naše dete, podložno osujećenosti, burno reaguje kad god nešto nije po njegovom. U svom detetu prepoznavamo sebe, ponovo proživljavajući trenutke iz prošlosti (koji su se možda tek nedavno odigrali!) kada smo bili izbačeni iz takta zato što nešto nije bilo po našem.

Ponekad su lekcije koje učimo od svoje dece blage i prijatne; naši mališani proširuju našu sposobnost da pružamo i primamo ljubav i radost više nego što smo ikada smatrali mogućim. Međutim, pojedine odlike naravi našeg deteta često nas izazovu do srži. Ponekad projektujemo sopstvene potrebe na svoju decu, osećajući se ratoborno od jutra do večeri kad ne možemo da ih nateramo da se ponašaju na načine koji bi nam pomogli da savladamo svoj strah i uznemirenost. Na kraju svakog dana iscrpljeni ležemo u krevet plašeći se sledećeg jutra, kad moramo da se probudimo i uradimo sve iznova.

Jedan od načina na koji biram da „teške” ljude vidim kao ključne za svoj razvoj jeste da zamislim i sebe i njih u stanju koje je prethodilo našem otelotvorenju – kao bestelesne duše koje osećaju samo

čistu, bezgraničnu ljubav jedno za drugo. (Ovo je samo zamisao; ne morate verovati u reinkarnaciju da biste imali koristi od toga. Samo na trenutak sledite moj primer i vidite da li je ta zamišljena slika korisna.)

Zamišljam nas dvoje u razgovoru (na neki način na koji dva be-
stelesna bića mogu da razgovaraju!), u kojem svako od nas iznosi
ono što želimo da naučimo u svom predstojećem životu. „Želim
da naučim da budem strpljiv“, kaže jedno od nas. „Pa, voleo bih
da produbim sposobnost da primam ljubav i pažnju“, izgovara naš

*Svako naše dete pruža nam
povoljne prilike da se suprot-
stavimo mračnim i prašn-
javim kucima svog uma i
srca, stvarajući odgovarajuće
uslove da prizovemo onak-
vo učenje kakvo nas može
osloboditi starih obrazaca
ponašanja, što bi nam omo-
gućilo da vodimo svestraniji
život koji će nas više
ispunjavati.*

duhovni prijatelj. „Šta kažeš na ovo?
Vratiću se na zemlju kao tvoje one-
sposobljeno dete. Naučiću da potpu-
nije prihvatam ljubav, a ti ćeš imati
priliku da se naučiš strpljenju.“ „Do-
govoreno!“ I tako započinje ono što
predavačica i intuitivna osoba Ke-
rolajn Mejs naziva *svetim ugovorom*,
sporazumom koji imamo sa ljudima
značajnim za naš život. Taj sporazum
uređuje tačno određene okolnosti
koje će nam omogućiti da u većoj
meri postanemo onakvi kakvi treba
da budemo.

Svako naše dete pruža nam povoljne prilike da se suprotsta-
vimo mračnim i prašnjavim zakucima svog uma i srca, stvarajući
odgovarajuće uslove da prizovemo onakvo učenje kakvo nas može
osloboditi starih obrazaca ponašanja, što bi nam omogućilo da vo-
dimo svestraniji život koji će nas više ispunjavati. Ono što sledi jeste
priča o jednom takvom odnosu između majke i njene ćerke.

Samo zatraži

Ketrin je imala dve ćerke – četrnaestogodišnju Elu i šesnaestogodi-
šnju Šej. „Dobro se slažem sa obe moje devojčice. Veoma smo bliske.
Ali, iskreno govoreći, Šej je pomalo aljkava. Ostavlja svoje peškire
na podu kupatila, ostavlja odeću razbacanu po svojoj sobi i nikada
ne opere sudove ako je ne podsetim na to. Takvo ponašanje me
zaista nervira. Razgovarale smo o tome, ali ukoliko joj ne zvocam,
ona neće počistiti za sobom.“

Ketrin je nastavila: „Juče sam veoma ljubazno zamolila Šej da počisti i sredi svoju sobu pre nego što nam gosti dođu na večeru. Dok sam joj govorila, gotovo da me nije ni pogledala, a zatim je zakolutala očima i rekla: 'Mama, oni neće ni ući u moju sobu! Opusti se! Veoma si napeta kada nam dolaze gosti.' Izdrala sam se na nju; toliko toga joj činim! Zašto ona ne može da uradi tu jednu sitnicu za mene?”

Slušala sam Ketrin izvesno vreme, a zatim sam je upitala: „Kako su tvoji roditelji reagovali kada bi izrazila neku želju ili potrebu? Da li bi te saslušali i uslišili tvoj zahtev, ili bi ga zanemarili?”

Ketrin je imala spreman odgovor. Blago sarkastično, odmah je odgovorila: „Kada sam imala potrebu? Nije mi bilo dozvoljeno da imam potrebe. To se u mojoj porodici nije dešavalo. Kada bih se usudila da majci ili ocu kažem da ne želim da uradim ono što su mi rekli da uradim, uglavnom bi me pogledali kao da sam luda, i rekli mi kako sam sebična. Rano sam naučila da ne tražim ono što želim i da ostanem u podređenoj ulozi u svim svojim važnim odnosima, uključujući i moj brak.”

Rekla sam Ketrin da želim da joj ponudim analogiju. „Znaš ona mala električna vozila u zabavnom parku, zar ne? Pa, primetila sam da neka deca sednu u svoj mali automobil i ukoče se. Pošto nikada nisu sedela za volanom automobila, ne razumeju koncept da će pokrenuti vozilo tako što će nogom pritisnuti papučicu za gas. Iz tog razloga samo sede u autu nasred prostora za vožnju i trpe udare drugih električnih vozila koja voze neobuzdani vozači.

„Postoje i deca koja idu u drugu krajnost. Ta deca nikada ne skidaju nogu s papučice za gas. U kom god pravcu da okrenu volan, udariće u nešto za nekoliko sekundi. U oba slučaja, ti mladi vozači ne znaju kako da na odgovarajući način pritiskaju papučicu za gas. Ili se uopšte ne pomeraju u vozilu, ili neoprezno jure u punoj brzini.”

Objasnila sam joj da mnogi ljudi s mukom traže ono što žele ili ono što im treba. „Neki od nas ostanu mirni i ćute; ne traže ništa, osećajući se neprimećeno, beznačajno i ogorčeno.”

„Takva sam ja”, primetila je Ketrin. „To je priča mog života, od detinjstva, preko braka do razvoda. Rano sam naučila da ću tražeti ono što želim samo uznemiriti ljude oko sebe.”

„Drugi ljudi odlučno i žustro zahtevaju ono što žele”, nastavila sam. „Oni nadjačaju ljude oko sebe, rešeni da isteraju po svome, bez obzira na to što će izazvati otuđenje i netrpeljivost kod drugih.

„Dakle, da li bi bila voljna da sagledaš tu situaciju sa svojom ćerkom iz drugog ugla? Možeš li da je vidiš kao učiteljicu koja ti daje

odličan zadatak? Jesi li spremna da naučiš kako da tražiš ono što želiš na način koji odražava razumevanje da su tvoje želje jednako valjane kao i želje ljudi koji te okružuju?”, upitala sam.

Ketrin je neko vreme ćutala, a onda je blagim glasom, bez tragova sarkazma, odgovorila: „Oh! Da. Vreme je da naučim da tražim ono što mi treba.”

Dodala sam: „Ispitujući razlog zašto te ponašanje tvog deteta tako duboko uznemirava, imaš priliku da zaceliš neku ranu iz prošlosti i da se razviješ u zdraviju i potpuniju verziju sebe.”

Ketrin se složila da radi sa mnom. Naš zajednički rad više nije bio usredsređen na „ispravljanje” neurednosti njene ćerke, nego na isceljivanje tuge koju je osećala kao devojčica koja je zaključila da njene želje i potrebe nisu važne – na osećanja koja je odavno zakopala. Pomogla sam joj da shvati da je žestina s kojom je napadala Šej kako bi je naterala da sarađuje bila posledica toga što je na nju projektovala svoju nerazrešenu čežnju za spoznajom da su njene želje i potrebe važne.

Naša deca intuitivno razumeju da nisu dužna da se ponašaju na načine koji bi zacelili nekakve rane koje mi donosimo iz prošlih veza i odnosa. Dakle, može se dogoditi da loše ponašanje naše dece zaista postane poklon, jer ako smo voljni da pogledamo unutar sebe umesto da projektujemo svoje emotivne rane na njih, možemo da rešimo emocionalne probleme koje vučemo iz prošlosti.

Objasnila sam da nije posao naše dece da nas iscele. Zapravo, ona često postanu tvrdoglava kada im priđemo sa svojim očajničkim željama i potrebama. Naša deca intuitivno razumeju da nisu dužna da se ponašaju na načine koji bi zaceljivali nekakve rane koje donosimo iz prošlih veza i odnosa. Dakle, može se dogoditi da loše ponašanje naše dece zaista postane poklon, jer ako smo voljni da pogledamo unutar sebe, umesto da svoje emotivne rane projektujemo na njih, možemo rešiti emocionalne probleme koje vučemo iz prošlosti.

Ohrabrila sam Ketrin da, kad naiđe na otpor svoje ćerke, jednostavno bude svesno prisutna šta god da oseća u tom trenutku. „Vežbaj neosuđujuću svest, ostavljajući prostora za svakakva uzburkana osećanja kako bi mogla da dođu do izražaja. Budi tužna ili ljuta. Budi zbunjena ili zabrinuta. A onda, možda, budi opet tužna. Dozvoli osećanjima da se kreću kroz tebe, a da ih ne cenzurišeš, niti kontrolišeš.