

Mirna mama – miren otrok

9. srečanje nosečnic in mamic z dojenčki v knjižnici
Cankarjeva knjižnica Vrhnika, sreda, 13. 5. 2020

dr. Shefali TSABARY:
PREBUJENA DRUŽINA
Revolucija v starševstvu



Prebudimo se, ko se zavemo, kdo smo v *resnici*. Ob tem zavedanju spoznamo, kako osvobajajoče je, če smo pristni – *resnični*, namesto takšni, kot bi morali biti, ali takšni, kot hočejo drugi. Ko se povežemo s svojim neodvisnim duhom, postane ustvarjanje prostora, v katerem se lahko naši otroci povežejo s svojim duhom, ključna starševska naloga. Prebujena družina je zavezana izražanju resničnega jaza pri vseh družinskih članih, zato tlakuje pot otrokom, ki imajo svoj notranji glas, ga odkrivajo in izražajo, s tem pa negujejo vez s svojim bitjem in bitji drugih. Zavedajo se, da je *pravica do izražanja lastnega duha* ključna za njihovo trenutno in prihodnjo odpornost ter opolnomočenost, zato postajajo del globalne evolucije sveta, zgrajenega na sočutju, nenasilju in blaginji.

Prebujeni starši se zavedajo, da so tradicionalna vzgojna načela, pri katerih je starš pomembnejši od otroka, v sodobnem svetu zastarela, saj zaradi njih družine slabo delujejo in so nepovezane. Namesto tega so pripravljeni postati arhitekti novega modela starševstva, v katerem sta starš in otrok enakovredna sodelavca, ki sodelujeta drug z drugim in rasteja na osnovi večje zavesti.

Starši v prebujeni družini se zavedajo, da vsak družinski odnos pomaga rasti vsem članom družine. Svoje otroke imajo za ogledala, v katerih vidijo, da morajo dozoreti in se razvijati. Namesto da bi se ukvarjali z napakami svojih otrok, raje delajo na sebi, izboljšujejo svojo raven zrelosti in prisotnosti. Osredinjajo se na svoje zavedanje namesto na otrokovo vedenje.

Kadar so starši prisotni v sedanjem trenutku, kadar se učijo in rastejo ob svojih otrocih, takrat uspeva celotna družina. Vsi njeni člani živijo neobremenjeno in brez strahu, saj lahko svobodno uresničujejo svoje posamične usode. Opolnomočeni z zavedanjem, z brezmejno vero vase in osvobojeni pri izražanju samih sebe lahko svobodno raziskujejo, odkrivajo in udeležujejo svoje pristno bistvo. To je poslanstvo prebujene družine.

Ključ do ozaveščenega starševstva je, da se zavemo svojega ega, tega vztrajnega glasu v glavi, in njegovih zablod. Da bi bili dobri starši, moramo nujno spoznati, da ego ni tisto, kar *smo*. In ko se naučimo prepoznati njegov glas in spakovanje, se na otroke ne odzivamo več slepo, kot si želi ego. Razlog, da se odzivamo na ta glas v svoji glavi, je njegova ukoreninjenost v strahu. Če prisluhnemo nešetim stvarim, ki nam jih glas pripoveduje o otrocih, bomo ugotovili, da večina izvira iz strahu.

Morda imamo napihnjene, bleščeče zamisli o svojih otrocih in o tem, kaj bodo dosegli v življenju, ali pa se bojimo zanje oziroma smo razočarani nad njimi – vse to navsezadnje izvira iz strahu. Večina težav, ki jih doživljamo pri vzgoji otrok, izhaja iz strahu, značilnega za ego. Naša zaskrbljenost otrokom nadvse škodi in je nenazadnje osrednji vzrok za večji del njihovega neprimerne vedenja. Hkrati pa je ta strah neutemeljen in nepotreben, saj moramo spoznati, da imamo vse razloge za vero v svoje otroke in njihovo prihodnost, ker živimo v inteligentnem in smiselnem vesolju, ki z nami soustvarja življenjske okoliščine, ki nam vsaka posebej pomaga rasti in se širiti.

Šele ko se odpovemo slepemu odzivanju svojega starševskega ega, lahko otroke naučimo, da ustvarjajo ubranost, kjer koli že so. Pot v mirni svet se začne z otroštvom, ki sije od občutka lastne vrednosti in svobode, da sledimo sebi.

To, da imamo otroka, nam lahko močno pomaga pri osebni rasti. Otrok nam je sposoben pokazati, kako nezavedna je pravzaprav največkrat naša vzgoja. Če smo pripravljeni videti, začnemo prepoznavati ogromno razliko med mislimi in čustvi (v katera se tako zlahka zapletemo in ki pravzaprav izvirajo iz naše nemoči in občutka zavrženosti ter sprožajo najrazličnejše odzive) in tem, kar resnično začutimo ob vedenju svojega otroka oziroma v nastalih razmerah. Ko se zavemo te pobesnele miselne in čustvene dejavnosti ega, jo lahko ločimo od tistega, kar smo. To je ključno, če želimo zavestno vzgajati. Šele ko se zavemo, kako ego spodkopava našo sposobnost prisotnosti (oziroma našo sposobnost povezave s sedanjim trenutkom), lahko razmislimo, kakšen bi bil lahko resnično primeren odziv na določeno vedenje ali okoliščine, ki ne izhaja iz strahu, pač pa iz čim večje uglašenosti z otrokovimi potrebami.

Če otrokom ne damo prostora, da izrazijo svoj pristani glas, temveč jih preglasimo z rjoventjem svojih starševskih prepričanj, bodo odrasli v prestrašene in potrte osebe. Številni mladostniki so tako prikrajšani za naše sprejemanje – da bi jih preprosto *videli, kot to, kar so* –, da se samopoškodujejo na različne načine. Opijajo se, jemljejo mamila, imajo neprimerne spolne stike, se celo režejo – vse to so kriki po tem, da bi bili sprejeti. Tako izražajo svoje globoko hrepenenje, da bi jih videli, potrdili in poznali.

Z višjim stanjem zavesti (samozavedanjem, čuječnostjo) se navadimo prepoznati razliko med odzivi, ki izhajajo iz ega, in veliko mirnejšim, osredinjenim stanjem svojega resničnega bistva.

Zavestna vzgoja se ne začne čez noč. Treba je vaditi in se zavedati, kako nas ego zapeljuje. Na srečo pa lahko tudi najmanjši koraki k višji zavesti veličastno izboljšajo kakovost našega odnosa z otroki. Z vsakim korakom bližje zavesti se eksponentno približamo otrokovemu srcu in duhu.

Bolj kot smo čustveno nezreli, večkrat nas bodo otroci soočili s predsodki, negotovostjo in vedenjskim težavami. Na ta način nam sporočajo: »Hej, starši, tu sem zato, da vam pokažem, da morate še malo odrasti. Prosim, posvetite se temu, da se lahko premaknem in postanem, kar naj bi bil! Delam vam ogromno uslugo, ker vam kažem točno tisto, kar potrebujete, da postanete zrela osebnost. Prej ko to naredite, hitreje se lahko osvobodim bremena, da sem vaše ogledalo.« Odlika ozaveščenega starša je, da se odzove in zazre v ogledalo, ki mu ga nastavlja otrok. Vsak pogled v ogledalo predstavlja priložnost, da se osvobodimo starih vzorcev in jih ne prenašamo na svoje otroke. Veliko poguma je treba, da na novo napišemo scenarij, vendar je to edina možnost, da se prebudimo in zavestno povežemo s svojimi otroki. Samo v takšnem čuječem okolju jim lahko pomagamo, da razvijejo svoj najpristnejši jaz.

Zavestna vzgoja ne poskuša spremeniti otroka, temveč le nas, starše. In ko starši ustvarimo primerne pogoje zanj, se otrok naravno spremeni ter razvije višjo zavest. Seveda se poraja vprašanje, ali starši znamo ustvariti take pogoje. Zavestna vzgoja se loteva strahu, ki tiči za številnimi vzgojnimi prijemi, pri katerih si ves čas domišljamo, da delamo »prav«, hkrati pa se na otroke odzivamo s silovitimi čustvi. In s tem, ko se vedno bolj zavedamo, kako naši čustveni odzivi ovirajo našo sposobnost, da bi

se povezali z otroki, lahko razmišljamo o novih načinih, kako se čuječe odzvati nanje. S to zavestno naravnostjo lahko krojimo odzive, ki jim bodo omogočili, da polno izrazijo svoj resnični jaz. Otroci so naši buditelji. Ta izraz neposredno opisuje sposobnost otrok, da nas razsvetlijo ter dvignejo naše zavedanje do novih višin. Uvidi, ki nam jih omogočajo otroci, so nauki, na katere naletimo v najbolj navadnih trenutkih in najbolj ponižujočih okoliščinah.

Prevlada nad otroki je huda skušnjava za naš ego, ki mu ugaja, da ima oblast in nadzor. Pogosto je ego namreč prepričan, da je edini odnos, ki ga lahko popolnoma nadzorujemo, odnos z našimi otroki. Zato poskuša tako vztrajno uveljaviti ta nadzor. Samo s svojimi otroki smo lahko vsevedni, oblastni, diktatorski. Ko bi le vedeli, kako takšna oblastnost pravzaprav kaže na šibko notranjo moč, bi morda premislili o svojem ravnanju.

Najnavadnejši, vsakdanji stiki z otroki, ki se tičejo celo najbolj malenkostnih stvari, postanejo pobudniki sprememb. Morali bi se vprašati: »Ali morda otrok nekako posnema *moje* ravnanje? Ali moram morda *jaz* prestrukturirati svoje življenje, da bom bolj organiziran?«

Včasih nas otroci spodbudijo, da prepoznamo svojo lenobo, drugič svoje obsedenosti ali odvisnosti. Podobno nas opozorijo na naše strahove, potrebo po popolnosti in željo po nadzoru. Kažejo nam, da smo nesposobni reči da ali ne in da večino časa ne mislimo resno ne enega ne drugega. Osvetlijo naše težave z nadzorom, naša nagnjenja k odvisnosti in naše zakonske težave. Razkrivajo, kako preprosto ne moremo biti dolgo pri miru. Kažejo nam, kako težko ohranjamo popolno pozornost, kako neradi se odpremo, kako zelo se bojimo spontanosti in igrivosti. Še zlasti zrcalijo naše vedenje, pri katerem preprosto nismo pristni. V njihovem ravnanju in odzivanju na nas ter v našem ravnanju nanje, lahko – če smo pripravljeni – uzremo svojo nezavednost. Ko se naučimo sprejeti to resnico, se nehamo upirati svojim otrokom, kadar se težavno vedejo, ter se prebudimo in sprejmemo, da se je ta izziv pojavil v naši sedanjosti, ker je v naši preteklosti nekaj, kar moramo še predelati. Kadar neprimerno vedenje svojih otrok zaznamo kot spodbudo za naše prebujenje, jih osvobodimo bremena, da morajo popraviti sami sebe. Namesto tega poosebimo spremembo, ki jo njihovo vedenje sproži v nas. In s tem postanemo čustveno vključeni ter osvobodimo svoje otroke.

Ker se zavestna vzgoja posveča pravim koreninam našega neprimerne vedenja (in avtorica resnično misli *našega, starševskega* neprimerne vedenja, ne vedenja otrok), se izogiba hitrim rešitvam in obližem. Namesto tega doživljamo spremembe kot *mame in očetje*. Skozi nenehno soočanje s seboj, ko nam otroci zrcalijo, kako vse moramo še odrasti, se razvijamo v resnično čudovite starše, kakršni smo sposobni postati – starše, ki si jih zasluži vsak otrok, rojen na ta svet.

Namesto da starši upoštevamo, kar nam o vzgoji otroka narekuje družba, se moramo uglasiti z duhom otroka, kajti tako bomo dobili vse odgovore.

Če otroke neomajno podpiramo, se zdravo naslonijo na nas, ker smo povezani z njimi in občasno potrebujejo naš odmev. To krepi medsebojno povezanost in podpira njihovo samozavest in zavest o lastni vrednosti. Ko se valovi širijo navzven, ta zavest zaneti ustvarjalnost, iznajdljivost, občutek opolnomočenja. Vsi ti pozitivni učinki izhajajo iz ene same starševske odločitve – da opustimo svoje predstave, kakšni naj bi bili naši otroci, in jim dovolimo, da odkrijejo, kaj zanje pomeni, da so pristni.

Otroci, ki preizkušajo meje, kršijo pravila in ustvarjajo nered, pogosto čutijo, da jih starši ne slišijo in ne razumejo. Ko se starši izurijo, da takšno vedenje prepoznajo kot poziv po globlji povezanosti, se lahko odpovejo vlogi paznikov in namesto tega postanejo zagovorniki svojih otrok.

Otroci potrebujejo starše, ki niso samo ljubeči, temveč posebljajo ubrano bivanje z njimi. Čutiti morajo, da z veseljem in ljubeznivo zadovoljujejo ne samo njihove telesne, temveč tudi najgloblje čustvene in duševne potrebe.

Na otroke se moramo odzivati tako, kot bi jih srečali prvič v življenju. Pozabiti moramo na to, kako bi jih radi oblikovali v imenu ljubezni, in jim omogočiti prostor, da se izrazijo, celo kadar so nerazumni in nepredvidljivi. Otroci si ničesar ne želijo bolj kot našega dovoljenja, da se lahko osebno izražajo prav v vsakem trenutku. Gre za ustvarjanje pogojev, v katerih se bodo lahko celostno izrazili. Ko jim podelimo to svobodo, bodo zaživali neizmerno, brezmejno prostranost, v kateri bodo odkrili sebe in nazadnje vzcveteli. Našo ljubezen bodo občutili kot ljubezen, ne kot nadzor, ki se poraja iz strahu.

Naša sveta poklicanost je, da smo vedno pozorni na znake, ki nam jih sporočajo otroci, s katerimi lahko ozavestimo strah, ki prežema našo naklonjenost. Ko bomo sposobni sprejeti otroke z vsem srcem takšne, kot so, se bomo z njimi povezali na najgloblji ravni.

Otroke je treba ljubiti s sprejemanjem. To ne pomeni, da odobravamo njihovo nevljudno vedenje, pomanjkanje motivacije v šoli ali celo njihove slabe navade, če naštejemo nekaj običajnih sprožilcev. Pomeni pa, da jih sprejemamo kot posameznike z lastno vrednostjo. Naša naloga ni, da jih sodimo, temveč opogumljamo, da se povežejo s svojo vrednostjo. Otroci, ki čutijo svojo vrednost, se bodo naravno otresli vedenja, ki jih odvrča od povezanosti s starši, in vodi do najvišjega osebnega izraza. In tisti, ki jim starši priznavajo njihovo vrednost, se bodo naravno izognili vedenju, ki vodi v razkol. Morda se bodo kljub temu sprli s starši, toda vedno bodo tesno in globoko povezani z njimi.

Ključno je, da otroke naučimo, naj ohranijo stik s svojo notranjo močjo in se ne čutijo poražene od življenja. S tem jim pokažemo, da lahko vsak položaj spremenijo v priložnost za večji pogum in pustolovščino. In šele ko starši popolnoma sprejmemo moč bolečine, ki pelje v spremembe, osvobodimo svoje otroke, da raziščejo svoj odnos do nje.

Otroci so, kar so. Šele ko to sprejmemo, jim lahko prisluhnemo in odgovorimo na njihove čustvene potrebe. Predpogoj za spoštljiv medsebojni odnos in tesno povezanost z njimi je, da se sprijaznimo z njihovo pristno naravo, ki vsebuje tako nadarjenosti kot omejitve.

Otroci lahko samodejno zaznajo, ali jih sprejemamo ali ne. Kadar čutijo, da razumemo njihov pristni značaj, sprostijo energijo, ki so jo hranili za obrambo pred našo kritiko. Ob tem valu energije se lahko na novo posvetijo svoji rasti in razmahu. Ko razumemo svojo vlogo otrokovega duhovnega voditelja, spoštujemo njegov utripajoči notranji duh, ki hrepeni po samouresničenju.

Kadar starši niso usklajeni s svojo resnico, temveč obremenjeni z nezavednimi bremenami svojih prednikov in družbe, projicirajo svoja prepričanja na otroke. Ker ne vidijo, kdo so njihovi otroci, ravnajo slepo in skladno s preteklimi prepričanji, ne da bi se tega sploh zavedali. Otroci nam kažejo, kako lahko zaživimo osvobojeni svoje preteklosti. Učijo nas, da smo se sposobni spoprijeti z izzivi, čeprav življenje le redko sledi našim načrtom. Ko preživimo to preobrazbo, postane življenje nepreosljivo veličastno. Ko se znebimo navezanosti na toge ideale in prihodnje cilje, se lahko spontano, veselo in lahkotno povežemo s seboj in svojimi družinami.

Kadar se pretirano zaščitniško odzivamo, ker nas ogroža strah, ne moremo uživati v tesnem odnosu z otroki, saj ne moremo uzreti resničnega otroka, ki je pred nami. Namesto tega nas prevzamejo čustva in smo večino časa na robu panike, saj poskušamo silovito bolečino ublažiti z odzivom na

popačeno miselno podobo o svojih otrocih. Starši, ki so razrvani od svojih nepredelanih čustev, se ne morejo uglasiti s čustvi svojih otrok, ker jih ovirajo njihova lastna čustva. Starši, ki v sebi čutijo praznino in so zato lačni ljubezni, se z otroki povežejo zaradi te potrebe, in ne pristne naklonjenosti otrokom kot edinstvenim posameznikom. Če vzgajamo otroke iz potrebe po ljubezni, se nagibamo k odločitvam, ki blažijo našo stisko, in ne izbiramo tistih, ki so resnično najboljše zanje.

Če otroke odvrčamo od tega, da izražajo svoje mnenje in sledijo sebi, odrastejo v odvisnike od starševske avtoritete. Ker za večino stvari iščejo potrditev pri starših, le redko razvijejo sposobnost vodenja samih sebe. Če poskušajo občasno uveljaviti svojo samostojnost, jih starši pogosto sramotijo in jim grozijo, zato se znova podredijo. Ko ti otroci odrastejo in postanejo starši, se njihova pasivnost in odvisnost nadaljuje, zato ne morejo jasno in polnomočno voditi družine.

Starši potrebujemo precej poguma za priznanje, da sta odobravanje otrok in naša naklonjenost njim precej odvisna od tega, ali izpolnjujejo naša pričakovanja. Neradi namreč priznamo, kako manipulativni in nadzorujoči znamo biti. Toda šele ko se iskreno soočimo s svojo temno stranjo, lahko postanemo najboljši starši in otroke osvobodimo svojih pričakovanj ter jim omogočimo, da ustvarijo svoja. Imamo cilje in kujemo načrte. Vendar se moramo vedno zavedati, da bodo otroci obogatili naše zamisli s svojim edinstvenim pečatom in da moramo novo stvaritev, ki se rojeva iz njihovih in naših rok, ceniti kot del pustolovščine in lepote življenja.

Če se izogibamo izkušnjam, ki nas onesrečujejo, otroke učimo, naj se bojijo ne samo svojih naravnih čustev, temveč tudi vzponov in padcev človeškega bivanja. Tako odrastejo s prepričanjem, da se je treba nesrečnim občutkom izogibati za vsako ceno. Otroci, ki so vzgojeni s takšnimi vzorci, se hitro naučijo zakopati svojo žalost in si nadeti masko, da bi osrečili starše. Takšni otroci svoja resnična čustva pogosto izražajo s telesnimi težavami, kot so migrene, trebušni krči ali bolečine v ušesu. Ali pa jim gre slabo v šoli. Protislovno ti nezdravi načini izražanja bolečine še stopnjujejo njihovo tesnobo. Seveda se želimo kot starši poveseliti ob uspehih otrok. Toda s tem jim lahko sporočamo, da je neuspeh nedopusten. Ego je namreč nenasiten. Če mu pustimo proste roke, bo v naših otrocih vzbudil tesnobo in nam bodo zato poskušali ustreči.

Otroke naučimo, kako se prepustiti toku življenja in se mu ne upirati, kadar v težkih okoliščinah ostanemo neomajni, odločni in prilagodljivi. Naučimo jih, da bodo tudi oni doživljali boljše in slabše dneve, vendar ne vzponi ne padci ne morejo omajati našega bistva. Čeprav vse te vplive občutimo, nas nikakor ne določajo. Določa nas namreč naše notranje bistvo. Tudi če otroci ne dosežejo ničesar posebnega, jih cenimo kot osebe, in zato vedo, da so vredni brezpogojnega spoštovanja. Boljše mnenje kot imajo o sebi, večja verjetnost je, da bodo neustrašno sledili notranjemu klicu. Verjeli bodo vase, saj so to opazovali pri vas v letih svojega odraščanja. Kadar bodo dvomili, se bodo zanesli na našo vero v njihov razvoj ter se spomnili, da si morajo prizanašati in si vzeti čas za uživanje na poti.

Če razumemo, da življenje sledi določenim ritmom, nam to pomaga, da ostanemo mirni, ko se soočamo s težavami svojih otrok. Razumemo, da njihova razpoloženja niso trajna in da ne določajo njihovega bistva, tako kot naše razpoloženje ne določa našega.

Vzgoja je pot zaupanja, ki deluje le, če se popolnoma predamo vesolju in izobilju njegove energije. Močnejše kot zaupamo, manj nas skrbi za prihodnost otrok. Če smo popolnoma prepričani, da se bodo stvari zgodile ob pravem času, ne dvomimo, kadar ne gre vse po načrtih. Prepustimo se darovom življenja. Če česa za našo rast ne potrebujemo, se pač ne bo pojavilo. Sprejemamo, da vse lepe stvari v naravi potrebujejo čas in prostor, da se razvijejo.

Izhodišča (afirmacije) v razmislek:

Popolnoma sprejemam, da je vzgoja vzgajanje samega sebe, ne otroka.

Drznem si prevrednotiti uspeh, da bo manj odvisen od dosežkov in bolj od duha.

Drznem si dovoliti svojemu otroku, da prevzame odgovornost za svoje življenje in se odloča o tem, kaj ga zanima in motivira.

Drznem si izpostaviti svojega otroka zabavi in spontanim konjičkom, ne da bi jih spremenil v tekmovalne dejavnosti.

Namesto obsedenosti s prilagodljivostjo, popolnim vedenjem in zunanjim videzom, bom pri otroku spodbujala pristnost.

Namesto uslužnosti bom hvalila otrokov pogum, da je pristen.

Namesto da bi zahtevala ubogljivost, bom spodbujala osebno izražanje.

Namesto določanja otrokove prihodnosti na podlagi dosežkov, bom izhajala iz moči otrokovega duha.

Opustila bom željo po popolnosti zase in za svojega otroka in se bom namesto tega posvetila rasti.

Opustila bom pritisk nase, da moram nagonsko vedeti vse, in namesto tega spoznala, da je zavestna vzgoja mišica, ki jo je treba krepiti.

Spremenila bom način izkazovanja svoje ljubezni, če je otrok ne občuti kot ljubečo.

Svojo ljubezen bom iz potrebe preoblikovala v zavedanje.

Ne bom razmišljala o tem, česa nisem dobila, temveč se bom zazrla vase in odkrila, kaj lahko dam.

Izkušenj ne bom več ocenjevala po dosežkih, temveč na osnovi procesa.

Namesto da bi zahtevala od otroka, naj se drži mojih meril, mu bom pomagala oblikovati svoja.

Razumem, da je *otrok* tu, da *mene* nauči, popelje, vodi, premakne in dvigne, preobrazi, prebudi in navdihne.

Otrok je ta popolno ustvarjena budnica, ki bo prebudila moj pravi jaz.

Šele ko zmorem začutiti sočutje do drugih, lahko končno odpustim samemu sebi.

Nič več zavezan grožnjam, kričanju, strahu in pogojevanju

se odpovedujem potrebi, da bi te nadziral.

Namesto, da bi bil tvoj lutkar in šef,

se bom raje drugače povezal s teboj.

Od uveljavljanja moči se bom zasukal k tvojemu opolnomočenju,

da boš lahko odkril svojo moč,

od vodenja bom prešel k prebujanju vodilnih sposobnosti,

in od upravljanja k navdihovanju.

Ko se spomnim, da si samostojen,

se odpovem svoji potrebi po zapovedovanju in vladanju.

S tem ne prebujam le svoje človečnosti,

temveč ustvarjam prostor za tvojo, ki naj se razcveti,

kot si popolnoma zasluži.

Pripravila: Barbara Kuzmič, CKV

marec 2020