

SHEFALI TSABARY

S
A
M
O
N
I
N
G
A

TĒVYSTĒ

*Kurkime darnu
ryšj su vaiku*

Alma littera

1 SKYRIUS

TOKIA KAIP AŠ

Vieną rytą dukra pažadino mane labai susijaudinusi.
– Dantukų fėja paliko tau stebuklingą dovaną, – sušnibždėjo ji. – Pažiūrėk!

Kyštelėjau ranką po pagalve ir radau per pusę perplėštą vieno dolerio banknotą.

– Fėja paliko pusę dolerio tau, – paaiškino dukra, – o kitą pusę padėjo po tėčio pagalve.

Aš praradau kalbos dovaną.

Prisipažinsiu, iškilo dilema. Iš pradžių galvoje ėmė suktis: „Pinigai ant medžių neauga“, „Privalai žinoti pinigų vertę“ ir panašiai. Reikia pasinaudoti situacija ir paaiškinti, kad pinigų negalima plėšyti, nes sudraskytas doleris nieko nevertas.

Paskui supratau, kokia svarbi ši akimirka: nuo mano atsakymo priklausys, pakylėsiu ar palaušiu vaiko dvasią. Laimei, nusprendžiau nepamokslauti ir pasakiau, kad didžiuojuosi, jog dukrelė buvo tokia dosni ir nepagailėjo savo vienintelio dolerio. Paskui padėkojau fėjai už jos kilnią širdį ir išmintingą sprendimą banknotą po lygiai padalyti man ir tėčiui. Gera buvo matyti, kaip sužibo mano dukters akys, tas spindesys nušvietė visą kambarį.

MES AUKLĖJAME UNIKALIĄ SIELĄ

Visi tėvai susiduria su daugybe situacijų, kai tenka rinktis tarp proto ir širdies, dėl to vaiko auklėjimas primena vaikščiojimą lynu. Vienas klaidingas atsakymas gali sužeisti vaiko sielą, o tinkamas patarimas, priešingai, ją pakylėti. Kiekvieną akimirką tenka rinktis, nes nuo mūsų sprendimų priklauso, sustiprinsime ar palaušime vaiko dvasią, padrąsinsime ar pažeminsime.

Kai vaikai tiesiog būna savimi, nesuka galvos dėl dalykų, dėl kurių mes, tėvai, nuolat nerimaujame: ką apie mus mano kiti, kokie mūsų pasiekimai, ar lydi sėkmė – visa tai vaikams nerūpi. Užuot skendę rūpesčiuose, jie stačia galva neria į gyvenimą, nebijodami rizikuoti.

Tą rytą, kai mano miegamajame apsilankė dėja, dukrelė negalvojo apie pinigų vertę ir ar padarys man išpūdį tai, kad ji pasidalijo savo doleriu. Jai nerūpėjo, jog prikėlė mane tokį ankstyvą rytmetį. Mergaitė tiesiog buvo savimi, nuostabiai kūrybinga asmenybe, mielai dalijosi savo dosnumu ir džiaugėsi, kad jos tėvus aplankė dėja.

Man, motinai, nuolat tenka atsidurti situacijose, kai suprantu, kad galiu bendrauti su dukra kaip su sau lygia, kad ji išgyvena tokią pat jausmų įvairovę kaip ir aš: ilgesį, viltį, susižavėjimą, kad jos tokia pat laki vaizduotė, ji yra išradinga, smalsi ir geba džiaugtis gyvenimu. Tačiau aš, kaip ir mano tėvai, dažniausiai būdavau per daug paskendusi kasdieniuose rūpesčiuose, tad neišnaudodavau galimybių, kurias man teikdavo tokios akimirkos. Buvau pernelyg įpratusi pamokslauti, mokyti ir nepastebėdavau, koks nuostabus ir nepakartojamas mano vaikas, kaip ji sugeba parodyti, kad yra vienintelė tokia, nepanaši į jokią kitą žmogų, kada nors vaikščiojusį šia žeme.

Jei esate motina ar tėvas, labai svarbu suprasti, jog auklėjate ne savo mažą kopiją, o unikalią sielą, todėl turite išvelgti takoskyrą tarp savęs ir kiekvieno vaiko. Jie nėra mūsų nuosavybė, tad jokiū būdu negalime jiems primesti savo valios. Kai tai nuoširdžiai suvo-

kiame, auklėdami stengiamės patenkinti *vaikų* poreikius, o ne bandyti juos pakeisti taip, kad atitiktų mūsų lūkesčius.

Užuoat priėmę vaiko poreikius, bandome jiems primesti savo idėjas ir lūkesčius. Net jei mūsų ketinimai patys geriausi, manome, kad skatiname vaikus būti savimi, taip dauguma tėvų, patys to nenorėdami, patenka į tas pačias pinkles – bruka jiems savo gyvenimo sampratą. Todėl tėvų ir vaikų santykiai, užuoat įlieję gyvasties, dažniausiai slopina vaiko dvasią. Štai kodėl tiek daug vaikų jau vaikystėje turi aibę emocinių ir psichologinių sutrikimų.

Mes, tėvai, susikuriame viziją, kaip auklėsime vaikus, tik dažniausiai šioji lieka vien fantazija. Mūsų įsitikinimai, vertybės ir prielaidos nepatikrintos. Dauguma tėvų net nemato reikalo apsvarstyti savo idėjų, mes jaučiasi teisūs, tad nėra poreikio peržiūrėti savo nuostatų. Remdamiesi tik savo susikurta pasaulėžiūra, mes, vėl to nesuvokdami, iš anksto susikuriame viziją, kokie mūsų vaikai turėtų būti. Nesuprantame, kad toks požiūris varžo vaiko dvasią.

Tarkim, jei mums nepaprastai sekasi kokia nors veikla, tikimės, kad ir vaikai šioje srityje bus gabūs. Būdami meniškos prigimties, veikiausiai tokių polinkių tikėsime ir iš savo vaikų. Jei mokykloje buvome pirmūnai, to paties lauksime iš atžalų. Bet jei mokėmės blogai ir dėl to vėliau gyvenime teko nukentėti, bijosime, kad toks likimas laukia ir mūsų vaikų, bandysime juos nuo to apsaugoti ir padarysime viską, kas mūsų galioje.

Mes norime to, kas vaikams geriausia mūsų supratimu, tačiau pamirštame, kad jie visų pirma turi teisę būti *savimi* ir gyventi taip, kaip liepia jų savita dvasia.

Vaikai gyvena „aš esu“ pasaulyje. Jie ateina pas mus kupini galimybių. Kiekvienas vaikas turi savo likimą, gyvenimo liniją, jei norite, *karmą*. Visi gimsta jau turėdami savo gyvenimo scenarijų, jie patys žino, kas yra ir kuo nori būti šiame pasaulyje. Tėvų užduotis – padėti jiems tai *įgyvendinti*. Blogiausia, kad neskirdami vaikams

deramo dėmesio, atimame iš jų teisę gyventi savo gyvenimą – kaip jiems lemta likimo. Galiausiai viskas baigiasi tuo, kad primetame jiems savo viziją, kokie jie turėtų būti, kitaip tariant, perrašome jų dvasinį tikslą pagal savo įnorių.

Nenuostabu, kad nesugebame perprasti vaikų dvasios. Kaip galime įsiklausyti į jų sielas, jei dauguma mūsų negirdi patys savęs? Kaip pajusime jų dvasią ir išgirsime plakant jų širdis, jeigu nepažįstame savęs? Kai mes, tėvai, prarandame vidinį savo kompasą, nenuostabu, kad tiek daug vaikų išaugę nemoka rasti savo kelio ir klaidžioja sutrikę ir išsigandę. Jei praradome ryšį su vidiniu savo pasauliu, nesugebėsime nuoširdžiai bendrauti su vaikais, o tai yra sąmoningo auklėjimo pagrindas.

Atsižvelgdama į tai, noriu ištiesti pagalbos ranką tiems tėvams, kurie iš paskutiniųjų stengiasi išgyventi, ypač tiems, kurie augina paauglius vaikus. Iš savo patirties žinau, kad niekada ne vėlu pradėti, net kai jūsų vaikas jau paauglys ir jaučiate, jog prarandate su juo ryšį. Žinoma, kuo vaikas jaunesnis ir kuo anksčiau su juo užmegsite artimą ryšį, tuo geriau.

IŠ PRADŽIŲ VISI AUKLĖJAME TAIP, KAIP DIKTUOJA PASĄMONĖ

Viena iš sunkiausių žmogiškų užduočių – suteikti gyvybę ir išauklėti vaiką savita asmenybe. Tik kažkodėl dauguma mūsų šią užduotį vertiname ne taip, kaip, sakykim, verslo užduotis. Tarkim, mes vadovaujame milijardinio kapitalo bendrovei. Neabejoju, kad labai atsakingai vertinsime savo misiją. Žinosime tikslus ir kaip juos pasiekti. Stengdamiesi geriau atlikti savo darbą, išnagrinėsime kiekvieno darbuotojo galimybes ir apsvarstysime, kaip geriau padėti jas atskleisti. Išsiaiškinsime stipriąsias savo puses, nes tai irgi

strategijos dalis, nutarsime, kaip veiksmingiausiai jas panaudoti, ir peržiūrėsime silpnašias puses, kad sumažintume jų poveikį. Vadinasi, sėkminga bendrovės veikla yra tinkamos, į sėkmę orientuotos *strategijos* rezultatas.

Dabar pats laikas savęs paklausti: „Kokia mano auklėjimo misija ir filosofija? Kaip ją atskleisiu kasdien bendraudamas su vaiku? Ar apgalvojau ir suplanavau savo misiją, kaip elgčiausi, jei būčiau stambios bendrovės vadovas?“

Nesvarbu, jūs susituokę ar išsiskyrę, esate vieniša motina ar tėvas, – visiems reikėtų apmąstyti savo požiūrį į auklėjimą: kokia taktika yra veiksmingiausia. Mažai tėvų iki galo supranta, kad mūsų auklėjimas turi didžiulį poveikį vaikams, tai suvokę galime pakeisti savo požiūrį. Ar auklėdami įsiklausome į vaiko sielą? Ar būsimė pasirenge pakeisti bendravimo būdą, jei paaiškės, kad mūsų metodai nepaveikūs?

Kiekvienas įsivaizduoja, kad auklėdamas aukojasi, dauguma iš mūsų išties yra geri žmonės, nuoširdžiai mylintys savo vaikus. Jei primetame vaikams savo valią, nereiškia, kad per mažai juos mylime. Mums paprasčiausiai trūksta *sąmoningumo*. Dauguma net nesuvokiame, kur link rutuliojasi mūsų santykiai su vaikais.

Nė vienam nemalonu pripažinti, kad mūsų veiksmus diktuoja pasąmonė. Tiksliau, šios temos išvis esame nelinkę svarstyti. Mūsų susikurta apsauga tokia stipri, kad užtenka kam nors užsiminti apie auklėjimo stilių, ir mes išsyk užsiplieskiame. Bet jei pripažįstame problemą, tuoj pat pergalvojame savo santykių su vaikais modelį ir raidą.

Jei mums trūksta sąmoningumo, vaikai už tai brangiai sumoka. Lepinami, gydomi, dažnai apgaubti perdėtu rūpesčiu, dauguma jų vis tiek yra nelaimingi, nes auklėdami pasąmoningai primetame jiems savo neįgyvendintus poreikius, neišsipildžiusius lūkesčius ir svajones. Kad ir kokie geri būtų mūsų ketinimai, prievarta brukame

jiems emocinį palikimą, mūsų perimtą iš savo tėvų, taip pririšdami vaikus prie jų dvasią sekinančios protėvių praeities. Tokia pašamonės prigimtis: jei jos neatsikratysi, ilgus metus ji bus perduodama iš kartos į kartą. Tapti sąmoningiems – vienintelis būdas nutraukti šį skausmingą tikslą.

NORINT UŽMEGZTI SANTYKĮ SU VAIKAIS, PIRMIAUSIA REIKIA UŽMEGZTI RYŠĮ SU SAVIMI

Kol iš tikrųjų nesuvokiame, *kaip* auklėjant vaikus veikė mūsų pašamonė, intuityviai vengiame pakeisti auklėjimo požiūrį ir imti lygiuotis į idealus, kurie labai skiriasi nuo iki šiol taikytų principų. Tradicinis auklėjimas grindžiamas hierarchija. Tėvai laiko save viršesniais, vadinasi, turinčiais teisę valdyti. Galiausiai, argi vaikai nėra mūsų mažesnė kopija, ar ne mes paversime juos geresniais ir protingesniais? Kadangi vaikai mažesni ir nežino tiek, kiek mes, esame įsitikinę, kad turime juos kontroliuoti. Tiesą sakant, mes itin įpratę prie tėvų kontrole paremto šeimos modelio, tad net nekyla mintis, kad toks vaidmenų pasiskirstymas nėra geras nei mūsų vaikams, nei *mums*.

Laikydami tradicinio auklėjimo, tėvai paprastai susiduria su viena svarbia problema: ilgainiui sustabarėja jų ego dėl klaidingo įsitikinimo, kad yra visagaliai ir visažiniai. Vaikai yra tyros, nekaltos sielos ir nuolankiai pasiduoda mūsų įtakai, todėl beveik nesi-priešina priimdami vis stiprėjančią mūsų ego.

Tačiau jei norite užmegzti su vaiku tyrą ir artimą ryšį, turite pamiršti savo viršenybę. Tik kai liausitės slėpėsi už asmeninio egoistiško įvaizdžio, įstengsite priimti vaiką kaip sau *lygų*.

Paminėjusi ego, sąmoningai vartoju žodį „įvaizdis“, tad noriu paaiškinti, ką turiu omenyje kalbėdama apie ego ir su juo susi-

jusią sąvoką „egoistiškas“. Iš asmeninės patirties žinau, kad žmonei linkę tapatinti ego su tikruoju „aš“, tai yra, sakydami ego, turi omenyje savo *asmenybę*. Tokiu atveju žodis „egoistiškas“ reiškia išpūstą, perdėtą asmenybę, o ši prasmės atspalvį nesunku susieti su tuštybe.

Skaitant šią knygą nepaprastai svarbu suvokti, kad aš šiuos žodžius vartoju visai kita prasme.

Svarbu suprasti, kad, mano nuomone, ego neturi nieko bendra su mūsų tikrąja savastimi. Ego vadinu *įvaizdį*, kurį susikūrėme galvoje, ir tas paveikslas gali būti visai nepanašus į mūsų tikrąjį „aš“. Visi augdami susikūrėme tokį savęs pačių paveikslą. Jis pradeda formotis ankstyvame amžiuje ir iš esmės yra paremtas mūsų bendravimu su kitais.

Žodį „ego“ vartoju *klaidingo* savęs supratimo prasme, toks *suvokimas* iš esmės yra paremtas kitų žmonių nuomone. Tai neegzistuojanti asmenybė, kokia mes galiausiai *patikime* esą ir kurią *laikome* savimi. Šis paveikslas paslepia mūsų tikrąjį „aš“. Šį įvaizdį susikuriame dar vaikystėje, todėl vėliau esame linkę laikytis jo visą gyvenimą.

Dažniausiai mes labai ribotai suvokiame savo galimybes, tačiau tikrasis „aš“ – mūsų pamatinė esybė – yra beribis. Jis visiškai laisvas, jam nesvarbūs kitų lūkesčiai, jo nevaržo baimės ar kaltės jausmas. Nors tokia būseną mums *atrodo* neįprastai svetima ir nepasiekiamo, tik būdami jos apimti galime užmegzti su kitais išties prasmingus ryšius, nes tai mūsų autentiška būseną. Jei atsiribojame nuo lūkesčių, kaip turėtų elgtis kiti, ir priimame juos tokius, kokie yra iš tikrųjų, nevalingai skatiname kitus užmegzti ryšį su mumis, nes autentiškumas traukia autentiškumą.

Paprastai ego sunku atpažinti, nes mes pernelyg susitapatiname su savo ego, net pradėdame manyti, kad tokie esame iš tikrųjų. Tiesą sakant, ego visuomet meistriškai slepiasi, išskyrus į akis labiausiai

krintančias jo apraiškas, tokias kaip puikybė ar didybė. Štai kodėl mums lengva apsigauti ir imti laikyti ego tikrąja savo esybe.

Pateiksiu pavyzdį: mažai kas iš mūsų žinome, kad *dauguma jausmų slepia ego*. Tarkim, kai sakome „aš pykstu“, įsivaizduojame, kad niršta mūsų esybė. Iš tikrųjų viskas kitaip. Dažniausiai priešinamės iškilusiai situacijai, nes patogiau laikytis įsikibus nuostatos, kaip viskas *pagal mus turėtų* būti. Ir išliejame savo pyktį ant kitų – štai jums akivaizdi ego išraiška.

Kaip žinome iš savo patirties, nesugebėdami atsikratyti pykčio ar kitų jausmų – pavydo, nusivylimo, kaltės ar liūdesio, – mes galiausiai atitolstame nuo kitų. Nesuprasdami, kad pyktis yra viso labo mūsų ego išraiška, tikime, jog tai tikroji *esybės* dalis. Mūsų ego, apsimesdamas tikroju „aš“, atima galimybę džiaugtis ir išlikti neatsiejama pasaulio dalele.

Kartais ego atsiskleidžia per profesines ambicijas, pomėgius, net tautinę tapatybę. Sakome: „Aš mėgstu tenisą“, „Esu religingas“, „Aš amerikietis“. Nė vienas iš šių apibūdinimų neapibrėžia tikrosios mūsų savasties. Tai veikiau vaidmenys, kuriuos vaidiname to nė nesuprasdami, ir netrukus su jais susitapatiname taip stipriai, kad imame laikyti tikrąja savastimi. Jei šiais vaidmenimis suabejojama, pajuntame grėsmę, lyg būtų pasikėsinta į *mus pačius*. Bet net tada, užuot atsisakę egoistiškos savęs sampratos, dar stipriau į ją įsikimbame. Toks prisirišimas prie ego yra daugelio konfliktų, skyrybų, net karų priežastis.

Nemanykite, kad peršu mintį, jog ego yra negatyvus potyris ir neturi egzistuoti. Priešingai, pats *savaime* ego nėra nei geras, nei blogas – jis tiesiog *yra*. Tai tam tikras mūsų raidos tarpsnis ir jis reikalingas, kaip viščiukui būtinas kiaušinis, kur jis vystosi, kol išsiritą, kitaip tariant, kiaušinis turi paskirtį. Tačiau ateina laikas, kai viščiukui kiaušinio lukštas nebeatlieka apsauginės funkcijos – jeigu tada jis nebus sudaužytas, viščiuko raida sustos. Taip dėl progreso

turi būti atsikratyta ir ego: kad vėl pasirodytų vaikystėje paslėptas mūsų tikrasis „aš“.

Galbūt iki galo neatsikratysime savo ego, tačiau norėdami sąmoningai auklėti vaikus, turime niekada *nepamiršti*, kokią įtaką jis mums daro. Nuolat besikeičiantis suvokimas yra sąmoningo auklėjimo pagrindas. Stiprėjant šiai sampratai vis aiškiau matome, kad mums taip ir nepavyko išsilaisvinti iš tų auklėjimo metodų, kokiais auklėjo mus, ir kad dabar juos taikydami patys auklėjame savo vaikus. Šioje knygoje rasite įvairių mano sutiktų žmonių gyvenimo pavyzdžių.

Kai įsisąmoninsite, kad ego nėra jūsų tikrasis „aš“, ir perprasite, kaip apgaule ego bando mus tuo įtikinti, turėsite stengtis pagauti save galvojant, išjaučiant ar elgiantis taip, kaip jums visai nebūdinga. Kai įgusite tai daryti, spontaniškai imsite tolti nuo savojo ego.

SUKURKIME ŠEIMOJE ARTIMUMO JAUSMĄ

Tapę sąmoningais tėvais, neišvengiamai imame trokšti *vienybės*, nes ji neatsiejama tėvų ir vaikų santykių dalis, tokie ryšiai grįsti partneryste ir iš esmės skiriasi nuo tradicinio hierarchija paremto auklėjimo.

Jei siekiame atkurti artimus savo ir vaikų santykius, pirmiausia turime atnaujinti *ryšį su pamirštu savo tikruoju „aš“*. Tai būtina, nes, užmezgus prasmingus santykius su vaikais, neišvengiamai ims tobulėti ir jūsų esybė. Kai stiprėjant suvokimui sugrius ankstesnė tėvų ir vaikų hierarchija, jūs intuityviai atsidursite viename lygmenyje su savo vaikais. Ego ims trauktis: jūs vis rečiau piršite savo nuomonę, kaip viskas *turi* būti ir kaip kiti *privalo* elgtis, ir netrukus nulipsite nuo pjedestalo.

Kadangi vaikai taip lengvai pasiduoda mūsų įtakai, dažnai negirdime jų prašymo mums *patiems* pasikeisti taip, kad taptume dvasiiniais vaikų partneriais. Tačiau išgirdę tą, kuris dėl jau akivaizdžių priežasčių yra *mūsų kontroliuojamas*, gauname progą atsisakyti *po-reikio kontroliuoti*. Suteikdami mums galimybę išsilukštenti iš savo ego ir pajusti laisvę, kokią galima išgyventi tik būnant *tikruoju savi-mi*, vaikai skatina mūsų raidą. Išsilaisvinę esame pasirengę leisti į pokyčių kupiną tėvystės kelionę.

Kai sugriaunamas mitas, kad tėvų ir vaikų santykiai turi būti vienakrypčiai, mes suvokiame, jog ši kelionė – tai ėjimas ratu, o išmintingi mūsų vaikai prisideda prie mūsų tobulėjimo labiau nei mes prie jų. Nors į vaiką žiūrima kaip į mažą mūsų kopiją, pasiduodančią galingesnių tėvų diktatui, toks iš pirmo žvilgsnio silpnesnio vaiko statusas gali sukelti nepaprastai didelius tėvų asmenybės virsmus.

Jei auklėjimą vertinsime kaip dvasinę metamorfozę, galėsime sukurti santykių dinamikai palankią erdvę. Nuo to, ar būdami tėvais suprasite, jog vaikai jūsų gyvenime atsirado tam, kad paskatintų iš naujo susivokti, kas iš tikrųjų esate, priklausys, ar sugebėsite įžvelgti jų potencialą atvesti jus pas *tikrąjį „aš“*.

Kitaip tariant, nors manote, kad svarbiausias iššūkis yra tinkamai išauklėti vaikus, jums skirta daug svarbesnė užduotis, kuri yra veiksmingo auklėjimo pagrindas. Ši užduotis – išauklėti ir *save*, kad taptumėte tokia sąmoninga ir išmintinga asmenybe, kokia tik galite būti. Veiksmingo auklėjimo esmė – suvokti, kad vaikams reikia ne mūsų idėjų ir lūkesčių, vadovavimo ir kontrolės, o kad juos išgirstume savo *esybe*.