



ДЕЦАТА БЛАГОСЛОВИЯ ЗА ВСЕКИ ДЕН

*Духовната работа
на осъзнатото родителство*

серия • познай себе си •



МАЙЛА И ДЖОН
КАБАТ-ЗИН

ПРОЛОГ:

Джон Кабат-Зин

Най-голямото ни дете, първа година в колеж, пристига вкъщи в 1:30 сутринта за Деня на благодарността. Докарва го приятел с колата. Когато по-рано се беше обадил да каже, че няма да успее да се прибере за вечеря, както се бяхме надявали, всички се почувствахме разочаровани и известно време изпитвахме раздразнение. Оставихме вратата незаключена, както сме се разбрали, като му казахме да ни събуди, щом се прибере. Няма нужда да ни буди – чуваме го да влиза. Енергията е млада, жизнена, блика бурно дори и при усилията му да пази тишина. Качва се на горния етаж. Викаме го – шепнешком, за да не събудим сестрите му. Той влиза в тъмната ни стая. Прегръщаме се. Моята страна на леглото е по-близо до него от тази на Майла. Той ляга през гърдите ми, някак с гръб към мен, протяга се и ни прегръща и двамата – с ръце, но по-скоро с цялото си същество. Щастлив е, че си е у дома. Лежи, проснат странично върху мен, като че ли това е най-естественото нещо на света. Всяка следа от раздразнение заради късния час и разочарованието, че не успя да пристигне за вечеря, мигновено се изпарява.

Чувствам, че от него струи щастие. Няма нищо пресилено или напрегнато. Енергията му е радостна, доволна, спокойна, играва. Чувстваме се като стари приятели, които са се събрали отново, въщност това е семейното тържество. Сега той си е у дома, тук, в нашата тъмна стая. Тук той се чувства *у дома си*. Връзката между трима ни е осезаема. Чувство на радост изпълва гърди-

те ми и през ума преминават картини от живота ми с него, наситени с пълнотата на този момент. Това огромно деветнадесетгодишно момче, което се е проснало върху мен и което аз гледах да държи в ръце колкото е възможно по-дълго, докато той вече можеше да се измъкне... И се измъкна, за да тръгне по пътя си, сега с набола брада и твърди мускули, е моят син. Аз съм неговият баща. Майла е неговата майка. Ние знаем това, няма нужда да го изразяваме с думи. Каква благословия – да се кънем в нашето различно щастие, което ни свързва, докато лежим тук.

После той става от леглото ни, за да гледа филм. Има твърде много енергия, за да си легне да спи. Ние се опитваме да заспим отново, но не можем. Въртим се в леглото часове наред замаяни в безсънно изтощение. Минава ми през ума да отида в неговата стая и да прекарам още известно време с него, но не го правя. Няма смисъл да преследвам нито него, нито съня. Дълбочината на нашето доволство ни обгръща топло и все пак успяваме да поспим още малко. Сутринта тръгвам на работа, много преди той да се събуди. Целият ми ден е изпълнен с мисълта, че ще го видя, когато се прибера.



Такива моменти, когато не са съсипани от нас самите, както много лесно би могло да се случи в първоначалното ни раздразнение, и когато не са преминали покрай нас незабелязано (както се случва с толкова много моменти в този живот), са част от благословията и блаженството на родителството. Специални ли са те? Дали вкуваме дълбочината на връзката и нейната благословия само в подобни редки моменти – първото завръщане у дома от колежа, или деня на раждането, или първата му дума, или първата му стъпка? Или пък такива моменти се случват по-често, отколкото ни се струва? Не биха ли могли те да са в по-голямо изобилие, а не толкова рядко – да ни се случват буквално всеки момент, дори и в трудните мигове, ако успеем да сме в хармония и с децата си, и с *този* момент?

Мога да кажа, че в моя живот такива моменти са в изобилие. Но установявам, че те могат твърде лесно да отминат незабелязани и неоценени, ако не направя нарочно усилие да ги видя и уловя. Установявам, че се налага непрекъснато да работя върху това, защото съзнанието ми толкова лесно се замъглява от толкова много други неща, че не виждам пълнотата на момента.

Според мен всички родители – независимо от възрастта на децата ни – сме поели по едно трудно пътешествие, една особена одисея, независимо дали си даваме сметка за това или не, и дали ни харесва или не. Това пътешествие, разбира се, е самият живот, с всичките му завои и обрати, възходи и падения. Начинът, по който гледаме на нашите преживявания, и начинът, по който поддържаме цялостната картина на тези преживявания в съзнание то и в сърцето си, са от голямо значение за качеството на това пътешествие и за неговия смисъл. От гледната ни точка зависи накъде ще поемем, какво ще срещнем по пътя си, какво ще научим и как ще се чувстваме, докато пътуваме.

За да изживеем пълноценно едно приключение, се изисква определена ангажираност, присъствие и внимание, но внимание също така и нежно, и отзивчиво. Често пъти самото пътешествие ни учи на осъзнатост, пробужда ни. Разбира се, понякога ученето протича по болезнен или ужасяващ начин, който никога не бихме избрали. По мое мнение, предизвикателството да си родител е да изживееш моментите си колкото е възможно по-пълноценно, трасирайки собствения си път по най-добрия възможен начин и да отгледаш децата си, като едновременно с това сам израстваш. И децата, и самото пътешествие ни дават безкрайно много възможности в това отношение.

Да си родител определено е работата на живота ни и ние я предприемаме именно в името на живота. Ясно е, че не може да става въпрос за вършене на работа по някакви идеални правила и винаги „да се прави това, което трябва и както трябва“. Изглежда, е процес на търсене, а не въпрос на каквато и да е било друга норма. Думата „идеално“ просто не е приложима, каквото и да оз-

начава тя по отношение на родителството. Важно е ние да сме истински, да почитаме децата си, както и себе си възможно най-искрено и нашето намерение да е: да не вредим. Това е най-малкото, което можем да направим.

За мен, струва ми се, работата на родител е изцяло във вниманието, в качеството на вниманието във всеки един момент и моят ангажимент е да живея и да съм родител по възможно *най-осъзнат* начин. Знаем, че неосъзнатостта при един или при двамата родители, особено ако тя се проявява като твърдо и непоколебимо мнение, егоцентризъм и липса на открито, сърдечно присъствие и внимание, задължително води до натрупване на тъга у децата. Тези злополучни навици на съществуване и на взаимоотношения с другите хора са често симптоми на скрита тъга у родителите, въпреки че те може би никога не са си давали сметка за това, неспособни да преживеят пробуждането за нещо по-голямо в живота и във взаимоотношенията си.

Може би всеки един от нас по свой си собствен, уникален начин, би разбрал прозрението на Рилке, че винаги има безкрайно голямо разстояние дори и между най-близките човешки същества, включително между нас и децата ни. Ако ние наистина разбираме и приемаме тази гледна точка, колкото и плашеща да ни се вижда понякога, може би тогава ще изберем да живеем по такъв начин, че наистина да преживеем „прекрасното съжителство един до друг“, когато прегърнем и заобичае разстоянието, даващо ни възможност да видим цялостната фигура на другия на фона на небето.

Така виждам аз работата ни на родители. За да я вършим както трябва, ние трябва да отглеждаме, пазим и направляваме децата си, да ги водим, докато те станат готови да поемат сами по пътя си. Едновременно с това ние също трябва да продължаваме да израстваме и да се развиваме – всеки един от нас по свой собствен и уникален начин, като личности със свой собствен живот – така че, когато те ни поглеждат, да могат да видят нашата цялост на фона на небето.

Това невинаги е толкова лесно. Осъзнатото родителство е трудна работа. То изисква да опознаем себе си, както и да работим на ниво взаимоотношение, тоест там, където нашият живот влиза в съприкосновение с живота на децата ни. Това е особено трудно в нашата епоха, когато културата се натрапва все повече и повече в дома ни и в живота на децата ни по толкова много нови начини, а периодите на концентрираното ни внимание стават все по-кратки и по-крехки, а съзнанието ни все повече и повече се разсейва.

Една от причините, поради които практикувам медитация, е да поддържам собственото си равновесие и бистротата на съзнанието, изправено пред такива огромни предизвикателства. Както и за да мога да поддържам горе-долу правилния курс през всичките „промени на времето“, срещу които като родител ежедневно съм изправен по време на това пътешествие. Отделям си време всеки ден, обикновено рано сутринта, за период на тихо спокойствие, дори и само за няколко минути. Това ми помага да съм по-спокоен и по-уравновесен, да виждам картината по-ясно и по-широко, да съм наясно кое е наистина важно и да правя избора да живея според тази яснота.

За мен осъзнатостта, култивирана в периоди на спокойствие, но и през целия ден, докато върша различни неща, изгражда по-тънка чувствителност към настоящия момент. Това ми помага да държа сърцето си някак по-отворено и съзнанието си по-бистро, така че да имам възможността да виждам децата си такива, каквито са, да разбирам, когато се нуждаят от мен и наистина да *присъствам* в моментите, които споделяме.

Но фактът, че практикувам медитация, в никакъв случай не означава, че съм винаги спокоен, мил и нежен, или че винаги *присъствам изцяло* в ситуацията. В много случаи съвсем не е така. Което означава, че невинаги зная как да се държа или какво да направя, че понякога се чувствам наистина объркан. Но старанието да съм малко по-грижовен ми помага да видя неща, които иначе може да пропусна, и да правя малки, но важни, понякога и критично важни стъпки, които иначе може и да не направя.

След един семинар, на който разказах случката с прибирането на нашия син за Деня на благодарността, получих писмо от мъж на около шестдесет години. Той пишеше:

Искам да Ви благодаря за специалния подарък, който ми поднесохте този ден. Историята ме трогна дълбоко, особено когато описахте как Ви е прегърнал с цялото си същество, лягайки през гърдите Ви. Оттогава сякаш усетих, че изпитвам първите истински любящи чувства към собствения ми син, каквито не бях изпитвал от много, много дълго време. Не знам какво точно се случи, но като че ли до този момент аз имах нужда от някакъв друг син, когото да обичам, а сега това вече не е така.

Може би това чувство, че имаме нужда от *друго* дете, което да обичаме, се явява от време на време при всички нас като родители, когато нещата изглеждат твърде зле или дори безнадеждни. Понякога същото това чувство може – ако не му се обърне внимание – да прерасне от краткотраен импулс в трайно състояние на разочарование и копнеж за нещо, което ни се струва, че не притежаваме. Но ако се вгледаме отново, както е направил този баща, можем да установим, че в края на краищата истински ценим и обичаме децата, които са си наши и които са достойни да бъдат обичани.

Пролог:

Майла Кабат-Зин

Яростно покровителствената любов, която изпитвах към децата си, ме накара да се заема с *вътрешната* работа, която наричаме осъзнато родителство. Тази вътрешна работа ми донесе неочаквани дарове и удоволствие. Тя ми помогна да осъзная ежедневноното богатство на един родител. Също така ми даде възможността да видя децата си по-ясно, да прогледна през булото на собствените си страхове, очаквания и нужди и да прозира от какво се нуждая лично аз във всеки един момент. Привнасянето на осъзнатост към родителството ми помага да видя по-ясно себе си, помага ми да се справям в трудни моменти и с автоматичните си реакции, които могат да се проявят толкова лесно в трудните моменти – реакции, които нерядко са ограничаващи, резки или нахърняващи благополучието на децата ми.

Въпреки че никога не съм практикувала истинска медитация, винаги съм имала нужда от лично време и пространство, в което да не правя нищо, да съм спокойна и в тишина. Такива мигове бяха редки, почти невъзможни, докато децата бяха малки. Кратките минути на уединение и размишление бяха единствено рано сутрин в леглото, будна, но без желание да се помръдна, все още под влияние на образите от сънищата ми – понякога ясни, друг път мъгляви – отворена към всякакви мисли, които се появяват в главата ми в това състояние между бодростта и съня.

Това беше моята вътрешна, спасителна медитация. Тя внасяше някакво равновесие във външните ми „медитации“ – непрекъс-

натата, ежеминутна осъзнатост, настройването, отговарянето, задържането и освобождаването, изобщо всичко онова, от което децата ми се нуждаеха.

Медитативните моменти идват под различни форми – да седя в леглото посред нощ и да кърмя новороденото си дете, да се потапям в тишината и спокойствието, докато го храня, а аз самата да се храня от сладостта на неговото съществуване; или когато се разхождам напред-назад с плачещо бебе, като търся начини да го успокоя и утеша; или когато тананикам, пея и го люлея, докато се боря с умората си; или когато се вглеждам в лицето на нещастен, гневен тийнейджър, като се опитвам да открия причината и да усетя интуитивно от какво може има нужда в момента.

Осъзнатостта се изразява с *обръщане на внимание*, а вниманието изисква енергия и концентрация. Всеки отделен момент носи нещо различно и може да изисква нещо различно от мен. Понякога съм благословена с разбиране. Понякога се чувствам изгубена, объркана, извън баланс, неразбираща – но инстинктивно се опитвам да реагирам творчески към всичко, което ми се представи. Има дълбоко удовлетворяващи моменти на чисто блаженство, когато детето цъфти от чувство на благополучие. Има и много трудни, обезсърчаващи, болезнени моменти, когато каквото и да направя, все не е както трябва и аз се чувствам напълно безпомощна. Особено ми е трудно да виждам ясно нещата при порасналите вече деца. Проблемите са много по-сложни, а отговорите никак не са прости.

Но това, което вече установих, е, че всеки път, когато като родител се чувствам изгубила пътя, когато се чувствам като в тъмна гора, земята – дива и неравна, теренът – съвършено непознат, въздухът – смразяващ, тогава често пъти намирам нещо в джоба си, малко камъче или троха, някакъв знак за верния път. Трябва да си напомням да притихна за малко, да дишам дълбоко, да се протегна и да се вгледам внимателно в ситуацията.

Всеки труден момент има потенциала да отвори очите и сърцето ми. Всеки път, когато разбере нещо за някое от децата ми,

аз научавам и нещо за себе си и за детето, което някога съм била – и това познание нежно ме води. Когато успея да изпитам емпатия и състрадание към болката на детето, когато съм в състояние по-спокойно и по-широко да приемам противоречивото, гразнешо, вбесяващо поведение на децата си (те изпробват, експериментират), лечебната сила на безусловната любов ме изцелява, а тях подхранва. Докато те растат, пораствам и аз.

Вместо да е недостатък, моята чувствителност се превърна в мой съюзник. С течение на годините се научих да използвам интуицията си, сетивата си, емоционалните си пипала, за да вниквам в сърцевината на проблемите, пред които се изправям. Съществено важно е да се опитвам да видя нещата от гледната точка на децата. Установила съм, че този вид вътрешна работа крие мощен заряд. Когато избирам да съм мила, вместо да съм жестока, да разбирам, вместо да съдя, да приемам, вместо да отхвърлям, моите деца – независимо на каква възраст са – се чувстват обгрижени и по-силни.

Този вид родителство се базира на изграждането на доверие. Аз полагам големи усилия да поддържам това доверие и залегналият в основата му чувства на свързаност, изградени след дълги години усилен емоционална и физическа работа. Моментите на нехайство или несъзнателното появяване на стари деструктивни модели са предателство към доверието на децата ми и след такива моменти ми се налага да работя съзнателно, за да възобновя и подхраня взаимоотношенията ни.

През годините съм се опитвала да привнеса повече осъзнатост в преживяванията си като родител: да наблюдавам, да си задавам въпроси, да се вглеждам в това, което най-много ценя и което смятам за най-важно за моите деца. Въпреки че има безброй много аспекти на родителството, които не са засегнати в тази книга, аз се надявам, че като описваме този вътрешен процес, ние ще пробудим богатството от преживявания и потенциал за израстване и промяна, които се съдържат в осъзнатото родителство.