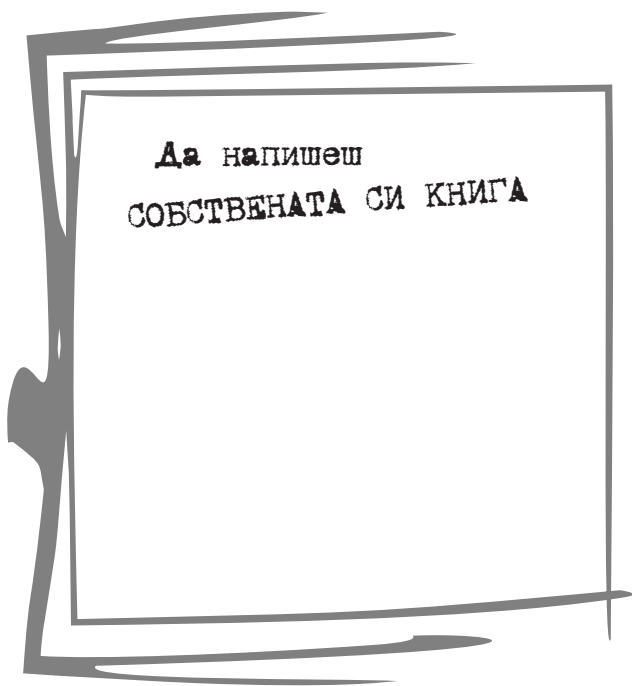




Защо пое на това пътуване?

За да напишеш собствената си книга.

ПЪТ, ИЗПЪЛНЕН С ОБИЧ.

с ъ г ъ р ж а н и е

Как да напишеш собствената си книга. Вместо увод – от Михай Морар	11
За личностното развитие и откриването на път в живота	18
<i>Напуснете родителите си!</i>	25
Деца, които нямат нужда от съвършен, а от добър родител	39
Провокациите на днешното поколение	50
Целта, към която се стреми умът, е оцеляване	57
Между смелостта и лудостта	67
Бъди този, който си	76
За живота в настоящето и признателността	95
Прочети собствената си книга	101
Гласът ти е по-важен от думите	127
Религия срещу вяра	130

Истинската прошка е да платиш за това, което си направил	139
Парите не са ценност	152
Любовта към себе си	168
Мъдрост в отношенията	182
За чувствата, емоциите и терапията	201
Свързване и принадлежност	229
Психични проблеми и заболявания	268
Изцеление чрез осъзнаване на собствената уязвимост	274
За зависимостите	292
Женската енергия и мъжката енергия в криза	301
Най-добрият лек на света е връзката	310
От агресия към щастие	335
Същността на живота	343
Послеслов: За тайната на живота – от Менис Юсри	349

Как да напишеш собствената си книга

Вместо увод

Михаї Морар

Всяко нещо започва с въпроса *Защо?*

Защо подготвих тази книга? Защото исках след прочитането ѝ всеки неин читател да притежава своя собствена книга. С негов собствен уникален портрет на корицата. Със собствен неподражаем подпис. Със собствено неповторимо заглавие.

Тази книга не ни принадлежи. Нито на мен, нито на Менис. Факт е, че е много жестоко, почти нечовешко усилие да не се привържеш. Особено когато става дума за твое собствено творение, когато си вложил цялата си душа в изработката му. Веднага обяснявам защо тази книга не е наша.

Как да не се привържеш към нещо, което е твое? Научих тази практика наскоро от примера на ябълковото дърво. Свикнали сме да отдаваме прекалено голямо значение на успехите и по тази причина провалите ни жегват и нараняват толкова силно. Твърде много се идентифицираме с победите, а не с пораженията си. Превръщаме ги във фетиши. Докато в природата около нас нещата се случват различно. Ябълковото дърво например в някои години ражда толкова много плодове, че клоните му се пречупват от тежестта им. Но има и години, в които дава едва две-три червени ябълки. Какво се

случва с хубавите, здрави ябълки? Берат ги. Какво прави ябълковото дърво с развалените ябълки? Оставя ги да паднат на земята. И по този начин то си остава ябълково дърво. Като се освобождава от ябълките, независимо дали са хубави, или лоши. Ябълковото дърво не е своите плодове. В природата нещата са такива – не се приемат лично. Овошката дава плодове, но накрая не се идентифицира с тях. За да можеш отново да дадеш плодове, трябва да се отърсиш от успеха. За да можеш да растеш, задължително трябва да се освободиш от провалите. Защо ние, хората, приемаме всичко толкова лично...?!

И двамата разкрихме душите си в тази книга и сега е време да се разделим с нея. И е чисто съвпадение, че претекстът за написването ѝ са нашите житейски истории (в по-голяма степен тази на д-р Менис). Но не е никак случайно, че в тези не малко страници всеки има възможност да проследи своята собствена история. Сам да напише своята книга.

Искаше ми се тази книга да може да излезе без корици. Но е невъзможно. Затова пък ти можеш да си я представиш без обвивката. Можеш дори да скъсаш кориците. Да поставиш свое заглавие, своето име, своята снимка в нея.

В нашето съвремие всички отдават жизненоважно значение на опаковката, не на съдържанието. Книгите за личностно развитие комплектуват методи, правила, закони, принципи, като повечето от тях са стари колкото света. Формата е по-важна от същността. Опаковката побеждава същността! Всички се опитват да продадат нещо в опаковка: от хранителни продукти до личностна промяна. Не си ли купил *Пакета за личностно развитие* на промоционални цени? Изостанал си! Не забравяй незабавно да поръчаш нашия пакет с онлайн курсове, и ще достигнеш съвършенство! Иначе

не си достатъчно добър. И всичко това пристига *пакетирано* ведно с нещастieto.

В епохата на опаковането тази книга е покана за разопакване. Истината не идва опакована. И не съществува куриер (разбирай коуч, учител, терапевт, гуру и т.н.), който ще я достави до вратата ти срещу пин код. Истината е скрита у теб и никой не може да ти я каже. Тя може да е нагъната, понамачкана, замаскирана, засенчена или изпразнена. Но в никакъв случай не е непостижима.

Не съм съдник, но усещам, че Голямата криза на самота, отчуждаване, враждуване, през която преминава човечеството сега, произтича именно от факта, че душите на хората са затворени в луксозни опаковки. Днешният човек се бои да разкрие историята си пред другите. От страх да не бъде съден, отхвърлен, засрамен. И, от друга страна, хората вече нямат търпение да разгърнат историите на себеподобните си, да ги изчетат и изслушат докрай. Големият проблем е, че не се отваряме един за друг, не се уважаваме. Вече не се обичаме. Съдим едни за други само по кориците. От колко време не сме отваряли книга...? А откога не сме разгръщали историята на... някой човек?

Готов ли си да свалиш опаковката си? Да направиш място на светлината да влезе? Това е нещо, което не бих могъл да направя нито аз, нито дори Менис Юсри, въпреки че той е един от най-добрите терапевти на този свят. Единственото нещо, което бе по силите ни, е да създадем тази книга и да ти покажем с помощта на нашите истории всичко, което си знаел за себе си. Прочитането ѝ ще ти помогне да разгловиш частица по частица двигателя, с който си бил направен във фабриката за добри, честни, високопроизводителни и безпогрешни хора, да придобиеш смелостта да регулираш фабрич-

ните настройки и да имаш доверие в собствената си операционна система.

Що се отнася до фабричните настройки, ние сме програмирани, най-вече в училище, да натрупваме множество познания. После ни се казва, че по-важно от познанията е самото знание. И това е причината, поради която препълнени рафтове с книги за лично усъвършенстване предлагат знание. Не чети тази книга, ако искаш да обогатиш своето знание.

Ще споделя какво ми донесоха лично на мен тези дни, изпълнени с разговори с Менис, по време на подготовката на книгата, която държиш в ръце. Не ми донесоха допълнителни познания, нито пък знание. А нещо много по-висше от тях двете: мъдрост.

Знанието е затова, което учиш. Мъдростта е това, което вече е пропито в теб. Знанието се придобива; мъдростта се открива. Вярвам, че всяко човешко същество е, по божествен път, пропито с мъдрост и има възможност да превърне инерцията в действие.

Това донесе Менис в моя живот. Събуждане, съживяване, отърсване от застиналостта. Помъдряване. И то без той да се опитва да ми прогаде някакъв метод, без да прави усилие да ме научи на нещо, без да ми говори от позицията на превъзхождащия, като учител на ученик в живота. И ти ще усетиш това на страниците на тази книга. Има моменти в разговорите ми с Менис, в които съм завладян от емоции, защото приех личната си история чрез осъзнаването на собствени-те си тъмни страни. И имам усещането, че това е мъдростта на тази книга. Менис притежава дарбата да те накара да видиш тъмните си страни, милостиво да ги съзерцаваш и сам да ги превърнеш в светлина. Докато четеш книгата, ще осъзнаеш, че всяка тъмна страна може да е дар. Но е нужно малко повече от четене, за да успееш. Нужно е търпение, липса на

приприяност, време да останеш със себе си. Това е изкуство, което се опитвам да усвоя на малки стъпки. Нарича се *съзерцание*. И това е мъдростта, която Менис събуди у мен. В съзерцанието има много мъдрост.

Много силно вярвам в силата за промяна чрез съзерцание, която носи тази книга. Преди 20 години прочетох *Алхимикът** на Паулу Коелю. Тогава ми се стори, че е най-хубавата книга, която съм чел някога. Заради простотата и съкровено то ù въздействие. Но не бях подготвен да я разбера напълно. Преди 10 години прочетох *Монахът, който продаде своето ферари*** от Робин Шарма. И това четиво събуди нещо в мен. Но мисля, че все още бях твърде забързан, за да успея да я впиша в живота си. Всяко нещо с времето си. То идва при нас, когато сме подготвени да го приемем напълно в живота си. По тази причина срещата ми с д-р Менис Юсри е истинската книга на промяната. И тя е по-мощна от *Алхимикът*, и по-добра от *Монахът, който продаде своето ферари*. Понеже не е нито роман, нито духовна притча. ***Истината, скрита у теб*** е истинска, изживяна история. Това е книга, която всеки пише сам.

Не бих искал да сравнявам Менис с някой просветител и ако го направя, мисля, че той няма да ми проговори до края на живота ми. Но в тази книга, за мен и за теб, той е този, който ни превежда по пътя. Не ни го показва, но ще ни каже накъде отвеждат пътеките. Ще поговори с нас на всеки кръстопът. Трасето обаче си го проправяме сами. А срещата по пътя с мъдър, добър и уязвим човек, който да те окуражи, да ти подаде чаша вода и да ти пожелае *На добър път!* е благословия. Освен това Менис не е магьосник, излязъл от книгите, не

* Коелю, П. *Алхимикът*. Обсидиан, 2017. – Бел. ред.

** Шарма, Р. *Монахът, който продаде своето ферари*. Екслибрис, 2004. – Бел. ред.

е и просветител. Той е твой ближен. Той е човек, съизмерим с теб. И точно това е магическото у него.

Преди да поемеш на пътуването в *Истината, скрита у теб*, ще те помоля да си вземеш *храна*, за да имаш за из път. Това е единственият ми съвет преди тръгване. Аз самият го намерих, изписан на ръка върху чиния в малка работилница на един средиземноморски остров: *Храни сърицето си с обич, и всичките ти страхове ще умрат от глад!*

Ще имаш нужда от тази храна за из път. Особено когато поемаш с отворена душа. Ще срещаш пречки на всяка крачка, ще те обземат страх, може би и съжаление, самота и отчаяние, ще те достигат изкушения и разсейване, тъга и копнеж. Но това е нормално, това е човешко. Никога не забравяй, че в себе си имаш храна. Вземи си хапка обич и продължи нататък...

И преди всичко не забравяй онова *Защо?*

Защо пое на това пътуване? За да напишеш собствената си книга.

Път, изпълнен с обич.



Михай Морар на 16 години, репортер за *Гласът на Марамуреш* (Glasul Maramureşului), интервюиращ политически лидер
Foto Gbîta Porumb

За личностното развитие и откриването на път в живота

*Вчера бях умен и исках да променя света.
Днес съм мъдър, така че променям себе си.*

Р У М И

МИХАЙ МОРАР:

Радвам се, че имам възможност чрез тази книга да водя открит диалог с теб, Менис Юсри, по теми, които вълнуват съвременния човек. За тези, които не те познават, ще кажа накратко, че д-р Менис Юсри е известен психолог и психотерапевт, специалист по системна семейна психотерапия, международен лектор, филмов продуцент, художник, автор и фасилитатор. Здравей, Менис!

МЕНИС ЮСРИ:

Благодаря за поканата! И аз се радвам, че съм тук и се надявам, че нашият разговор ще бъде вдъхновяващ за читателите ни.

Бих искал да започна диалога ни с въпрос, който може да изглежда изненадващ. Какъв според теб е основният проблем с книгите за личностно развитие? Залива ни лавина от такива четива на всички езици и на практика понякога е трудно да изберем подходящите.

Това е въпрос, над който съм разсъждавал дълги години, защото измъчваше и мен. И има няколко начина, по които бих могъл да отговоря. Не съществува работещ *метод*. Никога няма да постигнеш нещо, ако следваш точно определени крачки, които да те отведат до дадено *предназначение*, за да постигнеш нещо важно в живота. И е така поради множество причини. Ако имам цел, която бих искал да постигна, ще поема с мисъл за това как изглежда тази цел. И повече от сигурно гарантира, че няма да постигна нищо. **Ако искаш да постигнеш нещо, то трябва да ти е непознато. Когато предварително определиш какво целиш, преднамерено се ограничаваш, а това вече само по себе си не представлява цел.**

Ние не знаем какво означава да си *добре* от психологическа гледна точка, но сме научени как изглежда това състояние. И това е първият проблем, с който ще се сблъскаш, ако искаш да следваш даден образователен метод. В течение на нашия разговор ще изрека някои провокативни на пръв поглед позиции. Със сигурност ще ги представя през различна оптика. По мое мнение религиите, разглеждани изключително през строгия и ограничаващ филтър на догмата, имат същия проблем: представят една идея за рая и ада, за това какви са принципите и стандартите. Хората, в своето постоянно търсене, предусещат местопредназначението, но никога не стигат до него. Различно е.

Хайде да опитаме нещо заедно! Връщане във времето преди 10 или 15 години. Представи си го! Мислил ли си някога, че

ще живееш сегашния си живот? Невъзможно е да си го мислиш. Михай, виждал ли си се преди, какъвто си сега – имам предвид начина, по който мислиш и виждаш света?

В ума ми веднага изниква една много обичана от мен снимка. Или по-точно, кадър, уловил 16-годишния Михай Морар, който по онова време беше репортер в местния вестник на родния си град. Очевидно е, че тогава не съм си и представял, че ще работя върху тази книга заедно с теб. Имах някаква най-обща представа какво искам да правя, но имах свой идеал. И сега с признателност мога да кажа, че настоящето ми е доста съвзвучно с тогавашния ми идеал.

Ако някой беше дошъл при теб и ти беше дал книга как да станеш това, което си сега, нямаше вече да си ти, защото това е нещо, с което се раждаш, нещо само твое. Не искам да го наричам *цел*, защото е поредната погрешна дума. И ще ти споделя нещо, което винаги ме е вълнувало: **когато правиш нещо, свързано с душата си, с твоята автентична същност, тази дейност никога не е загуба на време. Това, което искаш да направиш и да постигнеш, трябва да избере теб, а не обратното, и то трябва да покълне вътре у теб.** Разбира се, че имаме идеи и мечти. Но в крайна сметка снимката, която ми описа, е уловила теб, истинската ти същност. Затова имаш успех във всичко, което правиш. Защо ли? Защото си започнал да работиш в тази област не само защото е можела да ти донесе печалба или да те направи известен. Това е малка следа от същността на нещата, нали разбираш?

Причината да съм това, което съм, не е, да речем, защото съм мечтал да напиша тази книга заедно с теб сега, когато съм на 42 години?

Хората и обществото постоянно ти казват, че трябва да направиш това или онова, опитват се да проникнат в мозъка ти с изтощителните си термини като *успех*, *сполука*, *жертва*. Онова, което те не знаят, е, че търсенето от тях е вече там, и то от самото начало. **Нашият житейски път в действителност не означава да се отправим към бъдещето, а да поемем навътре към себе си.**

Дали това не е някаква предопределеност, или вроден талант за всеки? Някои се раждат по този начин и после цял живот следват един и същ път.

Бог е вдъхнал у всеки един от нас капка истина с надеждата, че ще допълваме гледната точка на другия. Тази комбинация представлява Бог. Всеки носи нещо специфично. Не мога да обясня как, но аз веднага мога да пръв поглед да различа професионалния профил на хората – дали е техник, или артист. Техникът е някой, който се научава да прави нещо. Разбира се, ако аз имам определен талант, може би трябва да се науча да работя, за да го развия, но това не е най-важното, защото имам нужда от нещо или някого, който да ми даде повече увереност, повече технически умения. И все пак става дума за нещо, което се ражда у нас. Можем да се уверим колко са различни хората, които ни заобикалят.

И все пак откъде идва обсесята с намирането на пътя в живота?

Хората посещават курсове, семинари, четат книги с цел най-накрая да открият своя талант. Освен това им се внушава, че трябва да имат успех и да изкарват пари – и енергията им се насочва към друго. Питат се какво бих получил, ако го направя. Но аз имам добра новина: всичко вече е там! Онова, което търсим, трябва да го пренаредим у себе си. Цялата учебна система почива на принципите на конкурентността и успеха. Дори и да имам нещо – каквото и да е, което не е изключително, но си е *мое*, при условие че следвам пътя си, ще имам повече успех от всеки друг. Но не на това учим хората. И това е голям проблем.

Има и друга пречка. Пазарът е зает с книги за самоусъвършенстване или личностно развитие, които аз наричам *взети назаем знания*. Какво се случва на практика? Вземам знания от онези, които са ги ползвали преди мен, и ги слагам в нова книга с променена за читателя форма. **Взетото назаем знание не е истинско**. Разбира се, то е по-добро от нищо, но действа при ограничен брой хора. **Ако искаш да успееш в живота, или по-ясно казано, да намериш пътя си – не ми харесва да използвам думата *успявам* – не трябва да следваш никого, не трябва да слушаш никого**. Не трябва да намираш истинската си същност; ти *вече си* истинската си същност. Тя ще ти се разкрие. Да, имаме натрупани модели: трябва да си такъв, трябва да направиш така, не докосвай това, това не е добре за теб, това е добре. И да, това са модели, които влияят дълбоко в подсъзнанието, затова е важно да не се идентифицираш с тях.

Намираме заглавия като *Пет стъпки към успеха*. Но защо са 5 – кой ги е преброял? Това някаква библия ли е, чието прочитане ти гарантира успех? Защо стъпките не са 4, 6, 10 или само една? Кой е измислил тази рецепта?

Докато те слушах, осъзнах, че най-добрата книга за личностно развитие е моята 16-годишна версия. Мисля, че се раждаме с истинската си същност. Раждаме се със съдба, с предназначение. Мисля, че детството, първите години в училище, общността и родителите също формират същността ни. Но че също така е важно и че на 16 имаш мечти. Най-доброто нещо, което съм направил в живота си, беше да слушам тази своя 16-годишна версия и това се оказва най-добрата книга за личностно развитие.

Използвам това послание непрестанно: *Открий в какво си добър, и го прави!* Това е всичко – не е нужно да правиш нищо друго. Всеки човек е добър в нещо. Най-добрият показател трябва да бъде в какво си добър. Ако другите са те научили, че трябва да си *нещо определено*, с теб е свършено.

Във връзка с казаното по-горе от теб мисля, че си напълно прав – първите години са решаващи. Няма как да не съм съгласен с това твърдение – цялата ми дейност е свързана с този период. Но факторите, които ни определят, са много повече, не само първите години. Става дума за някакъв вид генетична комбинация – всички книги сега говорят на тази тема – информацията, приета от предхождащите ни поколения, и, разбира се, от нашите родители. Работата на родителите ни е била да създадат – и това е много важно – *предразположение*, а не *проблем* сам по себе си. Това, което ни предават, може да ни направи уязвими спрямо определени неща в живота. Можем да сме предразположени към заболявания или да се влияем от мнението на другите за нас. Впоследствие, когато се интегрираме в обществото, предразположенията се засилват.

Така че родителите – без значение колко вреда причиняват, са отговорни само за създаването на средата, в която се случва вредата. Забелязваш ли разликата? Най-голямата грешка, която открих в разговорите с хора, посещаващи курсовете ми, е, че 99% от страдащите от психични заболявания или сблъскващите се с проблеми в живота са съгласни за едно нещо: не могат да спрат да обвинят родителите си за всичко, което им се е случило. Винаги го казвам в края на курса, защото тези хора трябва да бъдат изслушвани от самото начало: *Трябва да настъпи моментът, когато ще спреш да обвиняваш родителите си за провала си. Трябва да го направиш!*

Това, което наистина ме вълнува, е защо тези хора обвиняват родителите си. Мислил съм много в тази насока, защото, ако толкова много хора имат еднакво отношение, трябва да има нещо, което ми убягва. Нека помислим малко. Вземем нас двамата. Ти ме покани тук да напишем книгата заедно. Посрещна ме, срещнахме се, започнахме да си говорим и представи си, че аз изведнъж усетя, че вече не ми обръщаш внимание. Това ще ме ядоса. Ами подобна е ситуацията с родителите. Поканили са ни тук, в света, и изведнъж започват да не се отнасят добре с нас. Тези хора ни дават нещо и след това ни го вземат. И тогава какво правим? Борим се да поправим извършената несправедливост.

Напуснете родителите си!

Не се задоволявайте с истории за това как се е случило с някой друг. Създайте свой собствен мит.

Р У М И

Понеже ти отвори тази тема, да те попитам как да се отнасяме към децата си? Всички родители си задават този въпрос.

Когато се роди дете, майката е целият му свят, не съществува никой друг освен нея. През първите дни от живота си детето не осъзнава, че съществува. Ако майката не се чувства добре, и детето почти мигновено изпитва същото. Между мозъка на майката и детето има предаване на емоции и синхронизиране, както и много други подобни начини на свързване, и то през цялото време. Двата мозъка са, повече или по-малко, едно цяло.

Истинският дом, в който те канят родителите, всъщност е майчината утроба, а не този, който са изградили между четири стени и покрив. В утробата на майката всичко е предвидено за детето. Но изведнъж е изгонено и трябва да продължи само. Родителите не могат да продължат да правят нещата вместо него, още повече в наши дни, когато хората вече нямат време за никого, всички са постоянно заети.

Първите 2 години са основополагащи, защото в този период функционира само дясната част на мозъка, т.е. само емоционалната половина. Лявата половина започва да се развива на възраст между 18 месеца и 2 години. В нея е разположено егото; тук се намира информацията, разумът.

В лекциите си споделяш, че трябва да напуснем родителите си. Това даже е първият съвет, който даваш:
Напуснете родителите си!

За някои този процес трае цял живот. Руми казва: *Обичта се разкрива истински едва в момента на раздялата*. Много от хората, посещаващи курса, се борят цял живот, защото имат проблеми, които не могат да разрешат с родителите си. В началото на курса казвам нещо, което може да не бъде разбрано правилно, и то е: *Напуснете родителите си!* Това не означава, че трябва да избягаш от тях, да ги пренебрегваш, да изчезнеш от живота им, да не им помагаш, да не им съчувстваш. Предназначено е за възрастни, не за деца, които имат проблеми с родителите си.

Проблемът се крие в простата истина, че на практика дълбоко в себе си ние сме своите родители. И конфликтите с родителите са трудни за разрешаване, защото приличаме на тях. Така че е необходимо да се отдалечим от начина, по който те са гледали на живота, понеже еволюцията изисква от нас в бъдеще да стъпим в ново измерение. Ако мисля като родителите си, няма да прогресирам, понеже времената се променят. Техните мисли принадлежат на миналото. Когато казвам *Напуснете родителите си!*, казвам, че трябва да напуснеш техния начин на мислене.

Животът непрестанно се движи напред. На срещите не спират да ме питат дали непрекъснато взирание в компют-

рите и мобилните телефони влияе негативно на децата. Отговарям така:

— Това е белегът на бъдещето, което няма как да бъде спряно.

Ако имам манталитета на родителите и съм решен да попреча на децата да използват интернет или телефони, всъщност нанасям щети на децата си.

Сега не говоря за деца — да се отдалечим от тази възрастова група, защото там подходът е различен. Не става дума за деца, които напускат родителите си, а за възрастни, които напускат манталитета на родителите си, за да могат да продължат напред, навреме към бъдещето. Невъзможно е да разрешим който и да е проблем помежду си, защото мислим като тях. Следователно, за да сте свободни в живота си, трябва да започнете да мислите различно от предхождащото ви поколение, тъй като времената се променят.

Съществува нещо, което се нарича *предаване от поколение на поколение*. То представлява прехвърляне на историята на предходните поколения през нас на нашите деца. Ако родителите са независими в мисленето си, в крак с цялата нова информация и се развиват, предаването от предходните поколения е по-ограничено.

Какво се случва, когато децата поемат по погрешен път?

Трябва ли родителите да останат безучастни?

Е, демокрацията невинаги е добра идея. Трябва да държите абсолютен контрол над всичко, случващо се у дома. Винаги съм споделял, че демокрацията е много лоша идея в семейните отношения. У дома трябва да цари диктатура. Но не жестока, а изпълнена с обич. Родителите трябва да държат пълен контрол. Те обаче не могат да контролират ситуацията, ако предават на децата си нещо от своите родители; нещо,

което на практика не функционира. Ако казвам на децата си да не пушат, а аз пуша, означава, че вече няма как да упражнявам контрол.

Как да се постъпи в случая? Какво могат да направят родителите в тази ситуация?

Родителите трябва да имат онази вътрешна свобода, която да им позволи да решават какво е добро за детето и какво – не. Докато не стане пълнолетно и напълно независимо, то не трябва никога да взема каквото и да било важно решение. Смятам, че хората не са способни да вземат решение до една определена възраст. И тук не говоря за малки деца, които да решат какво ще закусват, а имам предвид основополагащите решения. Ако децата вземат решенията, ще се усещат несигурни. Те имат нужда от родител, който да взема решенията вместо тях.

Можеш ли да дадеш пример за фундаментална и ограничена промяна?

Да – училището. Например родителите искат да се преместят в друга държава. Ако са достатъчно свободни и развити в духовно отношение, трябва да са способни да установят ценностите и посоките, в които ще се развива детето.

Да речем, че са двама родители с две деца. И искат децата да свирят на пиано. Водят ги на уроци, където разбират следното интересно нещо: едно от децата харесва този инструмент, а другото – не. Ако насила ги двете да свирят, това, на което не му харесва, ще се намира в положение да се конкурира и ще страда, защото ще иска да е като другото. Умните родители би трябвало да разберат, че на едното дете му ха-

ресва пианото, а на другото му допада плуването. И едното да водят на пиано, а другото – на плуване. Не оставяш тях да решават, защото намиращото се в конкуренция ще избере да ходи на пиано, макар да не му харесва.

Понякога родителите правят погрешни избори за децата си, защото самите те искат да учат определени дисциплини, от които детето може да не се интересува.

Родителите трябва да са способни да забележат какво влече децата и да се водят от интересите, които проявява. Оттук в уравнението се включват и родителите на родителите. Старото поколение не е разполагало със сетивата, че хората носят различни вътрешни ценности и че трябва да следват именно тях. Ако на едно от децата му харесва да свири, то би могло да стане милионер от професията си. Но ако изхождаш от позицията на *традициите*, възприети от родителите, ще настояваш, че със свирене не можеш да изкарваш пари. Ето какво имам предвид, когато казвам: *Напуснете родителите си!* Загърбете манталитета им, който ви кара да мислите, че децата ви трябва да станат лекари!

Това се случва, когато децата станат възрастни. Ние говорим за времето, когато не могат да избират сами и възрастните правят изборите вместо тях.

Тук навлизаме в много важна тема, защото, за съжаление, никой никога не осъзнава професионалния си път, кариерата си, преди да навърши 40 години. Цялата образователна система задължава всички да изберат професията и бъдещето си твърде рано, което е фундаментален проблем. Родителите с

освободено мислене, търсещи развитие, трябва да имат смелостта да дават свобода на децата си и да ги наблюдават.

Когато децата ми бяха много малки, можех да разбера какво им харесва, макар те самите да не бяха наясно. Винаги съществува руск някое от децата ми да реши да стане герой, певец или танцьор, защото такъв медиен образ изглежда привлекателно. Трябва наистина да си внимателен към децата си и да осъзнаеш какъв е потенциалът им.

Обикновено родителите мислят за бъдещето от позицията на финансовото обезпечаване. И това е проблем, защото 90% от родителите, поне в Румъния, избират вместо децата си.

Когато казвам *диктатура*, не казвам родителите да избират бъдещето на децата си. А говоря за начин, по който да установят правила и ясно зададени граници. И не става въпрос за бъдещето. Много често казвам на Карол – сина на съпругата ми Елена: *Прави това, което правиш възможно най-добре; крайният резултат зависи от теб.*

Не е ли *диктатура* твърде груба дума. Родителите могат да разговарят с децата си, за да ги подкрепят...

Диктатурата е съвкупността от поставени граници, чрез които управляваш дома си. Тя няма нищо общо с избора на бъдещето на детето. Това са две различни неща. Бъдещето на децата зависи от твоя духовен мир.

Тук се намесва и неосъзнатата лоялност, която храним към родителите си.

Нека заменим думата *лоялност* с *обусловеност*. Нашето поведение е обусловено; ние сме тренирани по такъв начин. От момента на раждането си влизаш в програмата за обусловено поведение на родителите си. Те изграждат ритъм, тренират те и те обучават как функционира животът; впоследствие използваш обучението за децата си и за своя живот. Когато казвам *Напуснете родителите си!*, имам предвид да излезете от тази обусловеност, а не да ги напуснете в истинския смисъл на думата. Има хора, които могат да се измъкнат от този порочен кръг, ако знаят как да работят със себе си и осъзнават какво се случва с тях самите. Аз се отклоних от всичко, което ми е дала моята култура.

В дома ти не е царяла диктатура. Това ли те накара да бъдеш отговорен за себе си?

Не, нямаше диктатура – имаше прекалено голяма свобода. Прекалено многото свобода е също толкова лоша, колкото диктатурата. Дори е по-лошо, защото става дума за небрежност. Можех да стана престъпник. Трябваше да имаш много развито съзнание, за да разбереш какво означава да напуснеш миналото си; нужен е много задълбочен себеанализ.

Всеки път, когато ме дразни, че съпругата ми прави нещо, си спомням, че баща ми имаше навика да се ядосва по същия начин, затова усилено работя над себе си. В мига, в който се ядосам, поглеждам навътре в себе си, извиквам наум баща си и си повтарям: *Не трябва да правя като него!* Психолозите и терапевтите винаги анализират някого, не себе си. Учените използват опитни мишки, но никой не поглежда към себе си. Аз се взирам във всяко свое движение. Някои простички навици на съпругата ми ме дразнят не по нейна вина, а заради онази обусловеност, която нося у себе си и която ме превръща в ба-

ща ми. Когато изляза от сигурната зона, се спирам и мисля за него.

А защо не за майка си? Ами нещата, която тя е оставила у теб? Нали и тя е имала важна роля. Усещал си енергията ѝ, виждал си я да те пренебрегва, да обръща внимание на брат ти, а не на теб.

За мен майка ми е отсъствие. Не ме отглежда, няма никакво пряко влияние в моето развитие. Ефектът от нейната родителска фигура е различен. Да *напусна* нея, е различно от напускането на баща ми. Той се тревожеше за дребни пари, докато губеше милиони. Аз постъпвам по същия начин. Тревожа се, че Елена е купила някаква дреболия, а губя пари, защото не се разбирам с хората, с които работя. Защо подчертавам тези детайли ли? Ами защото баща ми правеше същото. Сега се разделям с манталитета му, а това изисква дълбоко вътрешно самонаблюдение.

През цялото си детство съпругата ми е била принудена да яде супа, понеже е полезна. А тя ненавижда супа, защото въобще не ѝ харесва. Баща ѝ повтарял, че е много слаба и трябва да яде здравословна храна. И тя сега прави същото с малкия. Всяко хранене е голяма мъка. Тя го знае, но не може да подходи правилно. Защото я води наследено от родителите ѝ убеждение. Ако ѝ кажа да не му дава супа, няма да се получи, защото хората не учат по този начин.

Много често по време на семинара повтарям: *Вратата е по-силна от действителността!* Карол страда много по тази причина. Няма да страда, ако не му даваш да яде от *Макдоналдс*; ако му ограничиш сладкишите, ще го приеме и ще свикне. Но супата е мъчение за него.

Голяма част от румънците вярват, че ако ядеш супа, ставаш по-силен. Или че супата подпомага доброто храносмилане. И че това е единственият начин да си набавиш витамини, защото не приемаш друга здравословна храна.

**Ако искаш да си свободен в живота,
трябва да оставиш всичко зад гърба си.**

А какво ти остава?

Просветлението. Това не означава да отхвърляш; трябва да приемаш и различните мнения, които животът ще ти предложи.

Как могат родителите да направят разлика
между убеждението и необходимостта?

Когато се опитваш да промениш нещо у децата си, ако опиташ няколко пъти и стане ясно, че никога няма да проработи, би трябвало да престанеш да го правиш. Ако му забраниш компютъра или да се храни с продукти от заведенията за бързо хранене, няма да е краят на света за него. За сметка на това споменатият по-горе ритуал със супата е краят на света.

Значи ти по никакъв начин не пропагандираш да оставим
родителите си. А предлагаш да оставим техния начин
на мислене, техния манталитет. Напусни модела
на мислене, не родителите си.

Добре, нека използваме израза *начин на мислене*. Често разбират посланието погрешно – не, не става дума да си тръгнете от тях, нито да ги пренебрегвате. Идеята ми е насочена

на към вашето отношение към техния начин на мислене. В началния курс на образованието във Финландия, Норвегия или Дания децата ходят на училище и си играят, учат се на взаимодействие, на взаимоотношения. Най-важното нещо в живота – по-важно от самото образование, е да се научиш как да си взаимодействаш с другите хора. И най-вече сега. Най-успешните хора знаят как да си взаимодействат с другите, знаят как да общуват с всякакви събеседници от различни социални категории. Те са на една вълна с останалите; те са по-малко повлияни от начина, по който мислят родителите им.

Приключвам със следното обобщение: *Оставете манталитета, който не работи.*

Обичам родителите си страшно много, но го осъзнах едва след като ги напуснах. При тази житейска промяна действа същата сила, както при раздялата с първата любов, след която си даваш сметка колко много си обичал в действителност. Аз не осъществих никоя от мечтите на родителите си за това какъв трябва да стана, така че съм успял да ги остава. Не ги слушах и преди да ги напусна. Не беше никак лесно, понеже родителите са целият свят за децата си. Когато не ги слушаш, се чувстваш изоставен. А не към това се стремиш.

Да не слушаш родителите си, е признак за еволюция! Винаги, когато в уравнението се включва лявото полукълбо на мозъка, е знак за независимост. Това е първият момент, в който се ражда нарцисизмът. Животът сега е *за мен*, не *за другите*.

Много е важно да знаем, че се раждаме с *естествено право*. Имаме правото да получаваме обич – всички го имат. Раждаме се с такава настройка в мозъка си, получена от родителите.

Ако тя не е част от нас, няма да живеем. Ако родителите не ми помагат, докато съм дете, ще умра. Логично, нали? Какво правят всички бебета, когато са гладни? Плачат! Какво правят, когато са уплашени? Плачат! Ако не плачат, няма да оцелят. Това е част от начина, по който сме устроени.

Това усещане за себе си го наричам *здравословен нарцисизъм*. Всичко се свежда до мен и трябва да мога да го приема, за да мога да живея. Ако родителите се отнасят с внимание към този аспект от отглеждането на детето, то ще израсне с развит здравословен нарцисизъм.

Какво се случва в противен случай?

Ако родителите не предлагат обич на детето си, то ще я приеме по друг начин. Виждаме го при кино и театралните звезди, при артистите и сценичните личности. Те също приемат обич, но по различен начин, *търсейки* емоционалната привързаност на публиката. Имат предимство, което ние нямаме; работят много, за да са видими. Моменталната реакция е, че хората не могат да не ги обичат. Но те са мотивирани от страха да не загубят и да не получат нищо.

И аз бях като тях и все още имам мигове, в които усещам такива емоции – не мога да го отрека. Когато осъзнаят какво правят, могат да спрат да изискват внимание, да спрат да го търсят и да започнат да се фокусират върху наистина важното. Нарцисистите имат голямо предимство: ако се случи да се захванат с нещо, в което са добри, постигат много високо ниво. Но ако не са наясно, злоупотребяват с работата си. Ако работиш в гадена област и мислиш, че си най-добрият, с теб е свършено.

Най-хубавата книга, която можеш да прочетеш на този свят, си ти самият, защото, ако го направиш, ще можеш да разбираш всички останали.

Да, но трябва да прочетеш и значителен брой други книги, за да си в състояние да прочетеш собствената си книга, нали?

Как можеш да прочетеш някоя книга, когато не си стабилен? Ако аз самият не съм стабилен, какво правя – намирам други нестабилни хора и чета техните книги. Докато, в противоположната ситуация, ако съм стабилен, ще намеря стабилни хора, които да ме направляват. Всеки клиент прилича на терапевта си! Имат идентични личностни характеристики. И ако не е така, клиентите ще бъдат принудени да намерят друг терапевт.

Имаме нещо общо. Ето това е тема, която не бива да пропускаш: мигновено зародилата се връзка между нас.

Всички неща, хрумнали ти за книгата и за интервюто, присъстваха и в моя план. Дори споделих със съпругата си: *Може би Михай ще поиска да направи книгата за един ден!* После тази идея се зароди и у теб. Ето ти интересна перспектива. Същата реципрочност важи и за хората, които са във враждебни отношения. Нека ги наречем с грубата дума *врагове*. Та враговете в личностен план са еднакви, те са идентични личности. Чудил ли си се защо се караш с родителите си? Ти си същият. А какви са причините двойките да се карат? Всеки партньор вижда у другия своите лоши черти.

На румънски имаме толкова изрази по темата. Например гордите родители казват, че момичето е одрало кожата на бащата, а момчето е лика-прилика на майката.

Няма как да е нещо добро, нали?

Тук има още един фактор. Когато си в конфликт с някого, с когото си приличате, не можеш да решиш съществуващия проблем. И знаеш ли защо? Защото и двамата имате еднаква техника, еднакъв метод за разрешаване на проблеми, който очевидно не работи. Ако двама души са различни, ще могат да разрешат проблема, предизвикал конфликта. Хората, които остават блокирани в спор, в скандали с родителите си, няма да могат да излязат от този порочен кръг. Те и родителите им са един и същи тип хора.

Еднакви ли са родителите навсякъде?

Проблемът с родителите е еднакъв в целия свят. Когато майката е с детето си, всяка нейна мозъчна клетка изпраща сигнали към отрочето ѝ. Било то дори и с начина, по който изглежда, говори, диша. Детето започва да прави неща, с които да гразни родителите; това обаче в крайна сметка е важно за тях. Ако искаш да знаеш повече за себе си, погледни децата си. **Ако искаш да прочетеш по-добре себе си, погледни децата си.** Направил си свое копие, така че трябва да се прочетеш чрез него.

Връщам се към частта с еволюцията: да си бунтовно настроен спрямо родителите си, е най-хубавото нещо, което може да се случи в този свят. На родителите не им се нрави децата им да се бунтуват. Тук хората ме разбират погрешно; признавам, че и аз самият не го осъзнавах дълго време. Трябва да упражняваш контрол над детето до определена възраст,

може би докъм 16 или 18-ата му година. **Контролът над децата е нож с две остриета. Трябва да запазиш някаква форма на авторитет и същевременно, дълбоко в душата си, да се откажеш да проектираш върху тях какво искаш да бъдат и какво искаш да правят. Умението да запазиш равновесието между двете – авторитета и даването на свобода, е истинско изкуство.**

Родителството не е професия – то е изкуство. Благодаря ти, ти си първият човек, който ме титулува с тази висока титла – артист. Може би не съм много добър артист, но все пак съм артист като цяло.

Програмирани сме да слушаме родителите си и да приемаме всичко, което ни казват, до момента, в който се *разбунтуваме*. Всичко, което са ни казали и на което са ни учили, е сериозна основа за нашите ограничения в живота.

Има и друг проблем с родителите, който е силно болезнен: онези, които никога не са осъществили мечтите си, са дълбоко объркани и искат да ги реализират чрез децата си. Тогава децата са силно объркани, защото се доверяват на родителите си и в същото време знаят, че нещо не е наред. Но пак им вярват. Идва момент, когато децата стават родители и правят точно същото с децата си. Защото от малки са научени как да учат *другите* да правят това, което не им харесва, а не онова, което извира от съкровената им същност.

Децата нямат нужда от съвършен, а от добър родител

*Всеки път, когато успяваме да обичаме без очаквания,
пресмятания и уговорки, ние действително
попадаме в рая.*

Р У М И

Как можеш да си добър родител в наши дни, когато
е невъзможно да бъдеш идеалната майка
или идеалният баща?

Всеки родител се чувства виновен. Защо? Какво означава чувството за вина? Големите очаквания от теб самия го събуждат. Ако очаквам от себе си да съм съвършена майка или съответно – баща, автоматично ще усетя чувство на вина, защото е невъзможно да се издигна до висотата на очакванията си. Същото е като във връзките – големите очаквания спрямо партньора са бедствие, което очаква да се разрази. Затова майките трябва да си казват: *Аз съм добра майка, обичам децата си и съм човешко същество, което понякога греши.* Трябва да снижиш очакванията от самия себе си, но не твърде много.

Четох една статия за родителството, в която се казваше, че лошото родителство се появява, когато родителят дава приоритет на своите интереси пред това, което е добро за децата. Така ли е наистина?

Близко е до истината, но не харесвам написаните като правила твърдения, защото звучат много строго. Понастоящем, и то най-вече в западния свят, преобладава индивидуализмът – всички се надпреварват по пътя към успеха. Всички родители искат децата им да са най-добрите.

Защо родителите искат децата им да са най-добрите?

Вероятно е модел, който сме наследили.

Тоест става дума за собственото им ego?

Разбира се. Искаш детето ти да говори 4 езика и споделяш във Фейсбук снимки с дипломите му с теб, но те са за теб, не за детето. От една страна, еволюцията изисква от родителите да помогнат на децата си да минат на следващо ниво. Това е биологичната предразположеност. От друга страна – искаме да измерваме успеха си според реализацията на децата. Независимо какво правят, то няма нищо общо с това какъв съм бил аз. Хората обаче не вярват в този порядък. Защото, когато децата ми направят нещо погрешно, значи не съм достатъчно добър родител, не съм достатъчно добра личност. Само че това са аспекти, върху които нямаме никакъв контрол, независимо от естеството на ситуацията.

Как да надмогнем чувството на вина?

Снижете очакванията към себе си. Не мисля, че има какво друго да се направи на този етап. Всички сме засегнати от културата, в която живеем и която не позволява на една жена да се откаже от всички професионални възможности, да остане у дома и да се грижи за децата си, т.е. да зависи от милостта на някой мъж. Това е невъзможно. Някои жени ще опитат, но това силно ще ги угнети и разгневи. И това е модел, който са преживели родителите на повечето от нас. По тази причина навсякъде се провеждат множество семинари и има много психолози – нуждата от тяхното наличие е резултат от действията на родителите, които са пожертвали живота си с негодувание. Затова се развиват и специалисти, които се опитват да *поправят* всички пострадали от този родителски избор.

Свикнали сме дори и при отглеждането на децата си да избираме лесния път, а не най-добрия.

За да бъдеш добър родител, трябва да осигуриш на децата си само три неща: дом, храна, образование. Нищо повече.

Заг тях се крие идеята за това колко време прекарваш с децата си...

Да, нека поговорим за времето с тях. Имам две деца и ги отглеждах. Направих всичко по силите си, но когато бях физически с тях, аз не бях истински до тях. И те го знаеха. Да прекараш един час с децата си, като присъстваш истински там, за тях е по-добре, отколкото да бъдеш с тях 24 часа, но само физически, без да влагаш душа. Следователно децата имат нужда от три неща: дом, храна и образование.

И от обич, нали?

Да бъдем реалисти – никой не знае как се получава това с обичта. Истинската обич за твоите деца е да бъдеш с тях отново и отново. Само да бъдеш, нищо друго. Това означава да обичаш децата си. Ако не можеш да бъдеш с тях 24 часа, бъди с тях един час. Колко често ти се случва да си с децата си, а мисълта ти да е някъде другаде? А децата четат чувствата ти. Те умеят да четат в теб, преди да се научат да познават азбуката. Гледат те в очите и знаят точно какво чувстваш, защото са свежи умове, не са заразени с глупостите, за които четеш години наред. Те са чисти.

Сякаш обществото е склонно да хвали родителите за успеха на децата им. Когато децата се провалят, това вече не е по вина на родителите, а на децата.

Да, това наистина е ужасен факт. Повтарям: твоята ценност като човек не зависи от това какви са децата ти. Всеки идва в този живот със свое предназначение. Това е нещо, до което нямаш досег и не можеш да промениш. Родителите се притесняват, защото искат детето им да стане лекар, но то не иска. Какво се случва в такъв случай? Ще страдат и родителите, и детето. Ако не съм осъществил собствените си мечти в живота, няма да мога да ги съпреживея посредством децата си. Техните мечти са различни. Забележи, че когато споменах трите неща, от които се нуждаят децата, го направих напълно целенасочено. Ако си осигурил тях, каквото и да се случи по-нататък, ти си свободен.

Каза дом, храна и образование. Образованието, което искам аз, или образованието, което иска детето?

Ти го водиш на училище, за да получи образование, но какво ще избере то, насоката на развитие в живота му, е само в неговите ръце. Естествено, в нашето общество не се получава така. Образованието сега, и специално това в Румъния, убива децата. Детето ходи на училище с претърпана с учебници чанта, която тежи повече от него. Какъв е смисълът да учиш география и история в училище? Не е ли по-добре да научим децата как да уважават родителите си? Не е ли по-добре да ги научим как да поддържат взаимоотношения, когато пораснат, отколкото да наизустяват имената на столиците на държавите по света или мъртва от години история? Образователната система има огромен проблем.

Казваш, че е по-добре да виждаш света през очите на децата, а не през своите очи и през своя ум?

Нашите деца не са наши деца. Всички го знаят. Но родителят вярва, че щом създава мозъка му, познава детето. Не познаваме децата си – те са напълно различни от нас. Бих се изразил така: **Нашите деца са хора. Не ти принадлежат; те са други хора, различни от теб.** Твоята работа е да им осигуриш покрив, да ги изучиш до възрастта, в която родителската роля приключва. Знаем, че с края на детството свършва и родителството. И най-голямата провокация за родителите е да си дадат сметка, че родителството има край. Ако не го осъзнават, ще преследват децата си постоянно.

Според едно проучване 18% от родителите имат толерантен стил на отглеждане на децата си.

Трябва да държиш контрола.

А не да си родител-хеликоптер?

Всичко в живота е свързано с равновесието. Кой поддържа дома, в който живееш с децата си? Те живеят в твоя дом, не ти в техния. Следователно, щом живеят под твоя покрив, трябва да правят каквото искаш ти, в разумни граници, разбира се. Много от децата обаче мислят, че къщата е тяхна, а не на родителите. Най-вече момчетата. В някои семейства момчетата са царете на дома. И щом мръднат пръст, родителите трябва да изпълнят желанието им. Подобни положения имат сериозни последиствия върху отношенията между родителите и младото поколение. Децата трябва да спазват правилата, но при условие че си родител, който обяснява и участва активно.

Дали контролиращите родители просто са тревожни?

Думата *контрол* не бива да има негативна конотация. Ако не контролираш, не оцеляваш.

Разбирам. Всъщност лошото е, когато има наличие на свръхконтрол.

Да, точно. Свръхконтролът не е хубаво нещо.

А къде е границата?

Много е просто: образование, храна и дом. Това е достатъчно. Нека дам и пример. Някои родители искат детето им да учи пиано. Насилват го вечер да свири, но то не иска. Други родители мъкнат детето си на плуване, балет и т.н. – така клетите деца тичат непрестанно насам-натам. И защо? Защо им причиняваш това? Знаеш ли какво се опитваме да на-

правим? Приготвяме ги за война. Казваме им, че светът е опасен и те трябва да научат всичко. И децата фанатично се опитват да научат всичко. И това е проблем за родителите, не за децата.

Ние, родителите, имаме натоварена програма от сутрин до вечер. И децата ли трябва да имат същата програма? Откъде идва тази тенденция да ги изтощаваме?

Този въпрос има няколко отговора. Първият е: искаме да се отървем от тях, за да имаме наше време. Знам, че звучи несправедливо. Вторият: времената, в които живеем днес, наистина са свръхсъстезателни и ориентирани към успех – такава е културата на индивидуализма. Затова и имаме убеждението, че ако детето научи всичко, то ще може да прави всичко и да оцелее. Не осъзнаваме, че най-доброто нещо, което можем да направим като родители, за да оцелее детето ни, е **да бъдем с него, без да правим нищо специално**. Ако успеем в това, то ще се научи, че може да е в мир и покой, където и да отиде. В съвремието нямаме и 5 минути, за да свършим нещо на спокойствие, защото никога не се спираме. Щом спрем, умираме. Когато сме с детето, то ще научи: *На практика мога да живея на света спокойно. Не е нужно да правя нещо, за да доказвам кой съм*.

Друг проблем в отглеждането на децата е, че родителите са много агресивни. Ние, бащите, сме агресивни по природа. Обаче и майките стават все по-агресивни.

Майките са frustrирани, защото живеят в конфликт. Убежденията не са просто думи, а дълбоко вкоренени у нас ориен-

тири, които самото общество изисква. Майките смятат, че не са достатъчно добри, така че живеят в състояние на конфликт. Те се самоосъждат дори без да го съзнават. И така изпадат в състояние на фрустрация. Объркване предизвиква и фактът, че мъжете в живота им не са достатъчно мъже – не са достатъчно силни, за да им дават усещане за сигурност. Дори самите мъже не се чувстват в безопасност.

Когато не си в безопасност, ставаш агресивен?

Разбира се, слабият човек се бие. Силният – не!

Как можем да променим тази слабост в отношението си?

Това е оперативна работа със самия себе си. Трябва да чувствате и да разбираме емоциите си. Да обръщаме внимание на емоциите си и да сме свързани с преживяванията си. Ще дам много добър пример, защото знам, че е трудна за обяснение област. Всички, когато са ядосани, не знаят, че са ядосани – разбират го впоследствие. Нямаш контрол върху емоциите – те контролират теб. Тогава, когато се ядосаш, поспри и си кажи: *Ядосан съм. И ядът ще изчезне*. Емоциите винаги властват над нас, затова трябва да сме осъзнати за емоциите и преживяванията си. Преживяване е това, през което преминават хората по време на терапия, когато говорят за емоциите си. Когато говорят за преживяванията си, те не са свързани с емоциите си. **Преживяването е ментален конструкт; емоциите са биологични реакции.** Имаме нужда и от двете; те са знак за опасността.

Но как можеш да го направиш пред децата, пред ръководителя, пред колегите си? Как се спиращ и анализиращ емоциите си?

Трябва да работиш над себе си, за да повишиш равнището си на осъзнатост. Моментите на блокаж са нашата стратегия за оцеляване. Имаме стратегия, имаме план. Планът за оцеляване прекъсва връзката с нашата същност. И първата стъпка в мига, в който сам започваш да работиш над себе си, е да научиш какъв е твоят план. Гневът също е план и когато започваш да повтаряш една и съща планирана реакция, тя се превръща в теб.

Работата над гнева е продължителен процес.
Коя е първата стъпка, която правиш, когато се опитваш да бъдеш по-малко агресивен?

Ето моят съвет. Отиваш при съпругата си и ѝ казваш: *Имам нужда да се погрижиш за мен, когато съм гневен*. Казвай ѝ го всеки ден. *Когато видиш, че съм ядосан, ела и ме прегърни* – това е първата стъпка. После ѝ кажи: *Аз ще направя същото за теб*.

А как да постъпи човек, който няма съпруга или съпруг?

Трябва да позволи на някого да го открие!

Току-що ни съобщи чудесна новина. Децата не се нуждаят от съвършен родител, а от добър родител.

Не съществуват съвършени родители. Съвършеното семейство не съществува. Никога не е съществувало. Единственото съвършено семейство е онова пред погледа ти. Понеже го гле-

даш през прозореца и членовете му обядват в парка или в градината и се усмихват, тогава ти идва да се запиташ: *Какво не ми е наред на мен?* Но не знаеш какво се случва с тях, когато влязат в дома си. По тази причина е добре да се откажем да вярваме във всичко, което виждаме във филмите.

Какво е мнението ти за осиновяването?

Осиновяването е сред най-важните въпроси, които се повдигат в рамките на моите семинари. Тук винаги първо трябва да се запитаме *защо да осиновя дете?* Отговорът може да разкрива две положения. Осиновявам, защото не мога да имам деца, което е валидно за по-голямата част от случаите. Тук, разбира се, трябва да си отговорим и дали осиновяването на дете, за да се погрижим за него, да му предложим по-добър живот (това е второто положение), е различно от осиновяването, за да задоволим нуждата си да бъдем родители.

Аз мисля, че двата аспекта са неразделни един от друг. Да си родител, означава да искаш да си родител редом до факта, че предлагаш на детето по-добър живот. Много хора осиновяват деца, защото не могат да имат собствени, а искат да са родители.

Ако осинових дете заради себе си, трябва да му кажеш всичко за родителите му – не бива да изземаш ролята на биологичните родители в живота му. Детето трябва да знае от съвсем ранна възраст, че е осиновено, че тези новопоявили се хора ще се грижат за него отсега и че те уважават и почитат биологичните му родители. Това малко прилича на случаите на нарцисизъм – познавам хора, които осиновяват деца и се преструват, че са техни, без да направят нищо по отноше-

ние на биологичните родители. Мисля, че е необходимо образование и осъзнаване на този аспект на взаимоотношенията.

Имах подобен случай и попитах госпожата, която беше осиновила дете, как възприема осиновяването. В разговора разбрах мотивацията ѝ за направения избор – тя се оказа искрена по отношение на детето и уважително настроена към биологичните родители. Ако осъзнаваш, че искаш детето заради себе си, но правиш всичко, за да го спасиш, и уважаваеш биологичните му родители, тогава може да се получи добре. Но ако искаш детето само заради себе си, означава, че ще стовариш цялата тежест за щастието в дома и живота си върху раменете на детето, защото то ще се превърне в източник на твоемо щастие.

В много от случаите осиновените деца преминават през трудна фаза – гневят се на осиновителите си. Често срещано е в юношеска възраст да имат сериозни проблеми с приелите ги в дома си родители, да се опитват да намерят истинските си родители в по-късен етап от живота си. Така че, ако осиновителите се посветят със сърце и душа на детето и се отнасят достойно и към себе си, би трябвало да излязят следното: ние не сме твои родители; ние уважаваме биологичните ти родители и ако искаш да ги намериш, ще ти помогнем! Така ще успеят да превъзмогнат трудната ситуация.

Необходимо е да се обърне внимание на съзнателността на осиновителя. Той трябва да съзнава своята нужда, но и да помогне на детето да порасне. Ако се концентрира единствено върху нуждата си да има дете, без да мисли за неговото благосъстояние и на възможността да му осигури по-добър живот, този родител ще има проблем.

Провокациите на днешното поколение

*Защо стоиш в затвор, когато вратата
е толкова широко отворена?*

Р У М И

Много юноши попадат в лоши компании. Там се чувстват добре по-приети, без непрекъснатата осъдителност на учители и родители. Но съществува и голям риск да има достъп до и употреба на всевъзможни вещества – някои законни, други не толкова.

Направих проучване по въпроса. В Англия и Америка момчетата се включват в банди, които се превръщат в ново семейство за тях – семейство, което ги приема. Открих, че членовете на дадена банда имат нещо общо помежду си. Досещаш ли се кое е? При всички тях в дома липсва бащата. А какво означава това? Изпуснати са от контрол.

Бащата е символ на контрола, така ли?

Не непременно. Момчетата особено много се нуждаят от бащинската фигура. Една жена не би могла да контролира едно момче. И момчето го знае. И това е моментът, в който бащата изиграва ключова роля. Майката носи емоции, обич и

прави компромиси. Мъжът е по-гистанциран; не би разрешил на момчето да му се разминат някои прояви, които майката прощава. Момчетата се включват в банди. Те се бунтуват срещу бащите си, като олицетворяват агресивността и силата, която бащата никога не би могъл да има. Но, за жалост, не е толкова просто. Всичко има различни измерения. Така те попадат в средата, на която принадлежат: несъзнаваното на родителите си.

Да поговорим малко за юношите. Забелязваш ли проблеми във взаимоотношенията им?

В юношеството мозъкът се развива. Порасналите деца стават независими, но продължават да имат нужда от теб като родител, затова се намират в конфликт: искам да ми купиш храна, да ми купуваш вещи, да се грижиш за мен и да ме водиш на училище. Но в същото време не искам да се месиш в живота ми. И това конфликтно положение води до промяна в мозъка и пораждането на следната нагласа: *Животът си е само мой, няма нищо общо с родителите ми.*

От своя страна родителите стават силно уязвими и изплашени и започват да се месят. В тази възраст ключов проблем е какви са взаимоотношенията между родителите. Всичко, което става в семейството, идва от недостатъчното силно ръководство. В семейство има една доминираща фигура. А детето защитава слабия родител. Ако бащата е слаб, момчето ще тормози майка си, за да уравни ситуацията. Невинаги става така, но това е често срещана ситуация. Излиза, че решението в периода на юношеството е родители да са единни. Но това е рядко постижимо. Необходимо е родителите да са еднородни.

Ако искаш да видиш стабилността си като личност, погледни детето си. Ако искаш да знаеш повече за себе си, виж децата си. И ще видиш, че това, което те правят, е твоето несъзнавано, което се разгръща пред погледа ти. Ежедневно. И става по-зле.

Те са най-доброто огледало на теб самия.

Точно така. Научих го по трудния начин. Видях пред очите ми да се разиграват нещата, които мразя.

А какво мислиш за отношението на новото поколение, което не иска да работи? Мотото му е, че не се стремят към мечтано работно място, защото мечтаят да не работят.

Проблемът е простичък: новото поколение иска да има пари, но не иска да работи. И кой е отговорен за това? Ние, родителите, сме ги направили такива, а сега плащаме цената.

Трябва да поемем своята отговорност. Не да виним еволюцията.

Посочи нашите грешки като родители.

Отиди в стаята на децата си. Колко чифта обувки имат? Колко играчки имат? Колко изгържа всяка играчка, има ли срок на годност? Защо всъщност правим всичко това?

Защото ги обичаме.

Не, защото искаме те да ни обичат. Само че е абсолютно невъзможно да накараш някого да те обича.

Дори и собственото си дете?

Да, точно така. Нека разширим леко разговора си. Вероятно, когато си бил дете, са ти липсвали много неща. Ако не си преработил болката от тази липса, ще се стараеш да даваш онава, което ти е липсвало, на децата си. Всяко твое движение на ръка, на очите; начинът, по който говориш, са неща, които детето копира. В тази поредица на мисли, ако аз не съм постигнал пълнота в живота си и продължавам да купувам вещи, да работя като роб, да печеля пари, те, разбира се, виждат само материалната страна – не ме виждат как работя, но виждат резултатите. Затова искат резултатите, но без положения труд.

В училищата в Китай прожектирали на децата как работят родителите им на работните си места. Всички се разплакали, защото дотогава не осъзнавали, че работят по цял ден и страдат, за да изкарат пари.

Когато синът ми беше на 6, ми даде следния урок. Един ден ми каза:

- Тамко, искам да ми купиш това!
- Няма пари – отвърнах.
- Ами тогава отиди в банката и вземи!

Той мислеше, че банката раздава пари на всички. Ние сме ги научили да живеят така. Те не разбират.

Семинарите на тема *Как да стана милионер* са толкова многобройни, че хората седят на столовете и крещат: *Следващата седмица ще стана милионер*. А единственият човек, който печели пари, е водещият семинара, не те.

Младежите не искат да работят, защото ние сме ги научили така. Затова казвам, че са достатъчни образование, дом и храна. Нищо друго.

След 2 години 1/3 от работната сила
ще е от поколението Z.

До 5 години 1/3 от населението на Румъния ще бъде представ-
лявано от чуждестранен работник, дошъл да търси препита-
ние тук.

Може би юношите не са мързеливи; може би просто
отказват да понасят токсичната работна среда,
създадена от поколението на бумърите*.

Това не е токсична култура. Това е култура на човешките пра-
ва. Прекалено многото човешки права ще разрушат планета-
та. Ако учител в Англия се разкрещи на дете, могат да го от-
странят от работа за период от 6 месеца. И ако родител ка-
же нещо погрешно, детето може да се обади в полицията,
която може да задържи родителя.

Родителите загубиха своя авторитет, властта си. Може-
те ли да си представите, че имате деца и се боите от тях?
Как ще изглежда домът ви? На практика, ако имаш някакъв не-
дъг или друг проблем, ти си богат. И хората се възползват
от възможностите, и всичко им е дадено наготово. Накрат-
ко казано, това, което правим в момента, е следното: взема-
ме парите на тези, които работят, и даваме на онези, които
не работят. **Учим новото поколение да е жертва на живо-
та.** Не бива да участваме в това.

Трябва да поемеш риска децата ти да не те харесват. Ако
съседът ти е купил хубав и скъп спортен екип, не е нужно и
ти да купиш същия. Не бива да се тревожиш какво ще каже съ-
седът за теб. По този начин помагаш на сина си повече.

* Хората, родени между 1946 и 1970 г. Понякога терминът се използва с отрица-
телно значение. – Бел. прев.

Да, но не приемам дъщерите ми да са единствените млади хора, които искат да работят на 18 години.

Не поучавай децата си, а им показвай. Всъщност най-лошият учител на децата си ти самият. Никога не трябва да учиш децата на нищо, защото имаш емоционална привързаност спрямо резултатите. И това се предава. Децата ти биха слушали някой непознат; същото е и с партньора ти. Той би слушал друг човек, не теб. Ще отиде при някой посредствен терапевт, който никога не е имал деца. Ще приеме неговите съвети, не твоите. Просто защото е друг човек – не си ти. Когато учиш някого, когото обичаш, има проблем, защото имаш предварително очакване за неговото представяне и затова какво трябва да бъде той.

Децата ти никога няма да те послушат, но ще се поучат от онова, което правиш. Дълги години работих като семеен терапевт на родители, които водеха при мен децата си, защото са се мъчили да ги научат на нещо конкретно. Имаше едно семейство, което години наред се беше старало да научи детето да ходи навреме на училище. Само че сесията започна, а родителите закъснях. Ето пример, от който се учи детето.

Накратко – не ги поучавай; показвай им!

Ако продължаваш да купуваш вещи, от които нямаш нужда, с пари, които не притежаваш... се получава точно картинката, която ни показва днешното поколение. Искат да си купуват ненужни неща с пари, които не притежават. Виж колко много страдаме!

Страх ли те е от бъдещето?

Не. Аз правех всичко, което исках, и децата ми пораснаха, сега са добре. Съществува голяма възможност каквото и да се случва сега да е съвсем в реда на нещата за нашата еволюция. Така че трябва да оставим развоя да протича естествено, защото, ако се опитваме да поправим ситуацията, ще я влошим.