

www.vulkani.rs
office@vulkani.rs

Naziv originala:

Philippa Perry

THE BOOK YOU WISH YOUR PARENTS HAD READ
(AND YOUR CHILDREN WILL BE GLAD THAT YOU DID)

Original English language edition first published by Penguin Books Ltd,
London

Text copyright © 2019 by Philippa Perry

The author has asserted his moral rights

All rights reserved

Translation Copyright © 2020 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

ISBN 978-86-10-03331-1



Ova knjiga štampana je na prirodnom recikliranom papiru od drveća koje raste u održivim šumama. Proces proizvodnje u potpunosti je u skladu sa svim važećim propisima Ministarstva životne sredine i prostornog planiranja Republike Srbije.

FILIPA PERI



**DA SU SAMO
VAŠI RODITELJI
PROČITALI
OVU KNJIGU**



srećom, vi jeste

Prevela Bojana Veselinović

VULKAN
IZDAVAŠTVO

Beograd, 2020.

Ovu knjigu s ljubavlju posvećujem svojoj sestri Belindi.

Predgovor

Ovo nije uobičajena knjiga o roditeljstvu.

U njoj nećete naći podrobna uputstva o navikavanju deteta na nošu ili prekidu dojenja.

Ovo je knjiga o tome kako gradimo odnos s našom decom, šta nas sprečava da razvijemo dobar odnos s njima i kako taj odnos možemo poboljšati.

Ovo je knjiga o tome kako smo mi sami odgajani i kako to utiče na nas kakvi ćemo biti kao roditelji, kakve ćemo greške praviti – naročito one koje ne želimo – i šta možemo preduzeti u vezi s tim.

Ovde nećete naći mnogo saveta, caka i trikova o roditeljstvu i to će vas možda povremeno razočarati ili naljutiti, ali ćete možda baš zahvaljujući tome postati bolji roditelj.

Napisala sam knjigu kakvu bih volela da sam mogla da pročitam kad sam ja tek postala roditelj i kakvu bih iskreno volela da su je pročitali moji roditelji.

Uvod

Nedavno sam gledala nastup stendap komičara Majkla Makintajera u kojem je rekao da postoje četiri stvari koje treba da radimo sa svojom decom: da ih obučemo, nahranimo, okupamo i uspavamo. Pre nego što je dobio decu, zamišljao je roditeljstvo kao trčanje po livadama ili odlazak na izlet, ali u stvarnosti je svaki dan bio neprekidna bitka da ih natera da obave četiri pomenute osnovne stvari. U publici je izazvao mnogo smeha dok je opisivao kako ih ubeđuje da operu kosu, obuku kaput, izađu napolje ili jedu povrće. Bio je to smeh roditelja* koji su, poput većine nas, i sami prošli kroz sve to. Roditeljstvo može biti veoma teško – može biti dosadno, obeshrabrujuće, frustrirajuće i iscrpljujuće, a istovremeno i najzabavnije, najradosnije, najbriljantnije, najdivnije iskustvo.

Kad se zaglibite s pelenama, dečjim bolestima i tantrumima (kako u ranom detinjstvu, tako i u adolescenciji) ili kad se vratite s posla, pa vas kod kuće dočeka još posla, kao što su struganje banane iz prevoja stolice ili čitanje još jedne poruke direktora škole koji vas zove na sastanak, može biti teško sagledati roditeljstvo iz prave perspektive.

* Kad kažem „roditelj“, mislim na osobu odgovornu za decu koja su njena biološki ili zakonski ili po osnovu bliskog srodstva ili prijateljstva; drugim rečima, to je „primarni staratelj“. Ponekad ću koristiti i reč „staratelj“, koja može označavati roditelja, surogat-roditelja, pomajku, poočima, plaćenu ili neplaćenu pomoć ili bilo koga ko se stara o detetu.

Ova knjiga pružiće vam baš tu širu sliku, kako biste mogli da napravite distancu, razdvojite bitno od nebitnog i vidite šta možete uraditi kako bi se vaše dete razvilo kao ličnost.

U osnovi roditeljstva je odnos sa detetom. Da su ljudi biljke, taj odnos bi bio zemlja. Odnos podržava, hrani, pospešuje rast, ali može i da ga ometa. Ako dete nema odnos na koji može da se osloni, to ugrožava njegov osećaj sigurnosti. A vi želite da vaš odnos bude izvor snage vašem detetu, kao i njegovoj deci sutradan.

Kao psihoterapeut, godinama slušam ljude koji imaju poteškoća s različitim aspektima roditeljstva i razgovaram s njima. Radeći, imala sam prilike da vidim kako odnosi postaju disfunkcionalni, kao i kako ponovo postaju funkcionalni. Cilj ove knjige je da vam pomogne da utvrdite šta je relevantno kada je reč o roditeljstvu. Videćemo kako da radite na osećanjima (i vašim i detetovim), kako da se prilagodite deci da biste ih bolje razumeli i kako da ostvarite stvarnu vezu s njima umesto da se zaglavite u iscrpljujućim šablonima konflikata ili povlačenja.

Roditeljstvo pre sagledavam iz dugoročne perspektive nego što nudim savete i trikove. Više me zanima kako se možemo povezati s decom nego kako da manipuliramo njima. Kroz ovu knjigu podstaciću vas da analizirate iskustva iz vašeg sopstvenog detinjstva, kako biste dalje preneli stvari koje su bile dobre u vašem odgajanju, a zanemarili aspekte koji se nisu pokazali kao korisni. Videćemo kako možemo unaprediti sve naše odnose, da bi deca odrastala u zdravom okruženju. Dotaći ćemo se i toga kako naša razmišljanja za vreme trudnoće mogu uticati na kasniju vezu s detetom i kako da s bebom, detetom, adolescentom ili mladom odraslom osobom izgradimo odnos koji će njima biti izvor snage, a nama zadovoljstva. I kako da, usput, imamo manje poteškoća da ih obučemo, nahranimo, okupamo i naspavamo.

Ovo je knjiga za roditelje koji vole svoju decu i istovremeno žele da im se deca sviđaju.

PRVI DEO

Šta kao roditelj ostavljate u nasleđe

Ovaj kliše je istinit: deca ne rade ono što im kažemo, već rade ono što mi radimo. Pre nego što uopšte počnemo s razmatranjem ponašanja dece, korisno je, pa čak i neophodno, pogledati ko su im bili najraniji uzori. A jedan od njih bili ste vi.

Ovaj odeljak je u potpunosti posvećen vama, jer ćete vi izvršiti suštinski uticaj na vaše dete. U nastavku ću dati primere za to kako prošlost može uticati na sadašnjost kada je reč o vašem odnosu s detetom. Pisaću o tome kako dete može aktivirati u nama stara osećanja zbog kojih pogrešno reagujemo u odnosu s njim. Takođe će biti reči o značaju preispitivanja našeg unutrašnjeg kritičara, da ne bismo previše njegovog štetnog uticaja preneli na sledeću generaciju.

Prošlost se može obiti o glavu (i nama i našoj deci)

Detetu su potrebni toplina i prihvatanje, fizički dodir, vaše fizičko prisustvo, ljubav uz postavljene granice, razumevanje, igra s ljudima svih uzrasta, umirujuća iskustva i mnogo vaše pažnje i vremena. Ah, kad bi to bilo tako jednostavno, ovde bismo mogli završiti. Ali nije tako, jer se u životu svašta ispreči: okolnosti, vrtić, novac, škola, posao, nedostatak vremena i previše obaveza... i tu, kao što i sami znate, nije kraj.

Ali na tom putu najviše nas ometa ono što smo dobili kad smo i sami bili beba i dete. Ako ne sagledamo kako smo mi sami odrastali i kako to utiče na nas danas, to nam se može obiti o glavu. Verovatno ste se našli u situaciji da izgovorite nešto poput: „Zvučim kao moja majka.“ Naravno, ako su to reči zbog kojih ste se osećali željeno, voljeno i sigurno kao dete, onda je sve u redu. Međutim, to su često reči koje su imale suprotan efekat.

Stvari koje mogu da nas poremete su, recimo, nedostatak samopouzdanja, pesimizam, odbrambeni mehanizmi koji blokiraju naša osećanja i strah od toga da nećemo uspeti da izađemo na kraj s emocijama. A kada je reč o odnosu s decom, to mogu biti stvari koje vas kod njih iritiraju, naša očekivanja ili strah da će im se nešto desiti. Mi nismo ništa drugo do karika u lancu koji se proteže nekoliko milenijuma unazad i ko zna koliko u budućnost.

Dobra vest je to što možete naučiti kako da preoblikujete tu kariku, čime ćete unaprediti život vaše dece i njihove dece, i što s tim možete početi odmah. Ne morate raditi sve ono što su radili vama; možete odbaciti stvari koje su se pokazale kao beskorisne. Ako ste već roditelj ili planirate da postanete, možete „raspakovati“ i proučiti svoje detinjstvo, detaljno ispitati šta vam se desilo i kako ste se u vezi s tim osećali tada, a kako se osećate sada, pa potom spakovati samo ono što vam je potrebno.

Ako ste, dok ste odrastali, uglavnom bili uvažavani kao jedinstvena i cenjena osoba, ako ste imali безусловnu ljubav, dobijali dovoljno pozitivne pažnje i imali ispunjavajuće odnose sa članovima vaše porodice, onda ste stekli osnovu za građenje pozitivnih, funkcionalnih odnosa. Na taj način naučili ste da možete dati pozitivan doprinos vašoj porodici i zajednici. U tom slučaju, analiziranje detinjstva za vas verovatno neće biti previše bolno.

Međutim, ako vaše detinjstvo nije bilo takvo – što je slučaj s većinom nas – ispitivanje prošlosti može vas uznemiriti. Mislim da je

Da su samo vaši roditelji pročitali ovu knjigu: srećom, vi jeste

neophodno da budemo svesni te uznemirenosti, kako bismo više povelj računala o tome da to ne prenesemo na svoju decu. Nismo svesni koliko toga smo nasledili, zbog čega je ponekad teško prepoznati da li reagujemo na to kako se naše dete ponaša sada i ovde, ili ta reakcija više vuče korene iz prošlosti.

Mislim da će vam sledeća priča dobro predočiti šta želim da kažem. Ispričala mi ju je Tej, brižna majka i iskusna terapeutkinja koja obučava druge psihoterapeute. Pomenula sam obe njene uloge da bih ukazala na to kako čak i ljudi s najrazvijenijom svešću i najboljim namerama mogu uleteti u emocionalni vremeplov i odreagovati na nešto što se desilo u prošlosti umesto na ono što se dešava sada. Priča počinje tako što se njena ćerka Emili, koja samo što nije napunila sedam godina, zaglavila na penjalici i pozvala Tej da dođe da joj pomogne da siđe.

Rekla sam joj da siđe. Kad mi je rekla da ne može, odjednom sam se razbesnela. Misllala sam da se izmotava, da može bez problema sama da siđe. Doviknula sam joj: „Da si istog trenutka sišla!“

I uspeala je. Htela je potom da me uhvati za ruku, ali ja sam i dalje bila ljuta, pa sam odbila, što ju je rasplakalo.

Kad smo došle kući i zajedno užinale, ona se smirila, a ja sam čitavu stvar zanemarila i pripisala je tome što deca umeju da budu naporna.

Nedelju dana kasnije: odlazimo u zoološki vrt i nailazimo na penjalicu. Čim je ugledam, preplavljuje me osećaj krivice. I Emili se očigledno setila prethodne nedelje, jer me gleda maltene sa strahom u očima.

Pitam je da li hoće da se igra na njoj. Ovoga puta, umesto da sednem na klupu i zurim u telefon, ostajem pored penjalice da pazim na nju. Kad je pomislila da se zaglavila, pružila je ruke ka meni, da joj pomognem. Ali ovoga puta sam je ohrabrila.

Rekla sam joj: „Stavi jednu nogu ovde, a drugu tamo, uhvati se za ovo i moći ćeš sama to da uradiš.“ I tako je i bilo.

Kad je sišla, pitala me je: „Zašto mi prošli put nisi pomogla?“

Razmislila sam i rekla: „Kad sam bila mala, nana se prema meni ophodila kao prema princezi. Uvek me je nosila i stalno bi mi govorila da pazim. Zbog toga sam mislila da ništa ne mogu da uradim sama, pa nisam razvila samopouzdanje. Kako ne želim da se to tebi desi, nisam htela da ti pomognem prošle nedelje kad si tražila da te skinem s penjalice. To me je podsetilo na vreme kad sam bila tvojih godina, kad mi ne bi dali da siđem sama, i spopao me je bes. Iskalila sam ga na tebi, a to nije bilo fer.“

Emili me je pogledala i kazala: „Aha! A ja sam mislila da te nije briga.“

„Ne, ne“, odgovorila sam. „Briga me je, ali u tom trenutku nisam bila svesna da sam ljuta na nanu, a ne na tebe. Izvini.“

Lako nam se desi da, kao Tej, donesemo momentalni sud ili pretpostavku o našoj emocionalnoj reakciji, a da ne razmotrimo mogućnost da je ona podjednako rezultat okidača iz prošlosti koliko i onoga što se trenutno dešava.

Zato kada osetimo bes – ili neku drugu tešku emociju, poput ogorčenosti, frustriranosti, zavisti, gađenja, panike, iritiranosti, straha, strepnje i sl. – kao reakciju na nešto što je naše dete uradilo ili tražilo, poželjno je to shvatiti kao upozorenje, i to ne nužno na to da naše dete radi nešto pogrešno, već na to da je ta situacija aktivirala nešto potisnuto u nama samima.

Taj obrazac obično funkcioniše ovako: kada na naše dete reagujemo besom ili nekom drugom nabijenom emocijom, to je zbog toga što smo se na taj način branili od osećanja koje smo imali kad smo bili njegovih godina. Iako toga nismo svesni, njegovo ponašanje preti da reaktivira naša vlastita osećanja očaja, patnje, usamljenosti, ljubomore

Da su samo vaši roditelji pročitali ovu knjigu: srećom, vi jeste

ili zavisnosti. I zato nesvesno biramo lakšu opciju: umesto da pokušamo da razumemo kako se naše dete oseća i saosećamo s njim, skliznemo u ljutnju, frustriranost ili paničenje.

Ponekad se mogu reaktivirati i osećanja koja sežu dalje od prethodne generacije. Moju majku, na primer, nervirala je cika dece dok se igraju. Primetila sam da bih se i ja pomalo uzrujala kad bi moja ćerka i njene drugarice pravile buku, iako bi mi bilo očigledno da uživaju. To me je zaintrigiralo, pa sam pitala majku šta se dešavalo kad bi pravila previše buke dok se igrala kao mala. Rekla mi je da je njen otac – moj deda – imao više od pedeset godina kad se ona rodila i da je često imao glavobolju, tako da su sva deca morala da po kući hodaju na vrhovima prstiju, inače bi upala u nevolju.

Možda se plašite da će, ako priznate da vas dete povremeno iznervira, to samo pojačati vašu ljutnju ili će ona zbog toga nekako postati stvarnija. Naprotiv, prepoznavanje neprijatnih emocija i pronalaženje alternativnog narativa za njih – onog u kojem ne smatramo našu decu odgovornom za njih – omogućiće nam da ne krivimo našu decu za to što su ih aktivirala. Ako to uspete, manja je verovatnoća da će to osećanje u vama izazvati reakciju koja će nauditi vašem detetu. Nećete uvek biti u stanju da uđete u trag priči koja će vam objasniti vaša osećanja, ali to ne znači da ona ne postoji i da treba da odustanete.

Možda ste kao dete imali osećaj da se ljudima koji su vas voleli niste nužno i sviđali. Možda su ponekad mislili da ste dosadni, naporni, nebitni, iritantni, smotani ili glupi. Kada vas ponašanje vašeg deteta podseti na to, to bude okidač da se izderete na njega ili za neku drugu automatsku negativnu reakciju.

Nema sumnje da roditeljstvo može predstavljati breme. Vaše dete preko noći postaje vaš najzahtevniji prioritet, i to dvadeset četiri sata dnevno. Kad dobijete dete, možete konačno shvatiti sa čim su sve vaši roditelji morali da se nose, zbog čega ćete ih možda više ceniti, više se poistovećivati s njima ili imati više saosećanja prema njima.

Međutim, morate istovremeno da se poistovetite sa svojim detetom. Vreme uloženo u razmatranje toga kako ste se osećali kada ste bili uzrasta sličnog njegovom pomoći će vam da razvijete empatiju prema njemu, da ga razumete i saosećate s njim kad se ponaša tako da u vama budi poriv da ga odgurnete.

Imala sam klijenta Oskara, koji je usvojio osamnaestomesečnog dečaka. Svaki put kad bi njegov sin ispustio hranu na pod ili kad ne bi pojeo sve, Oskar bi u sebi osetio nalet besa. Pitala sam ga šta se dešavalo kad bi on kao dete ispustio ili ostavio hranu. Setio se da ga je deda udario drškom noža po prstima i naterao ga da izađe iz kuhinje. Nakon što se podsetio kako se osećao kad su se tako ponašali prema njemu kad je bio mali, počeo je da saoseća s malim dečakom u sebi, što mu je potom pomoglo i da pronađe strpljenja za svoje dete.

Logično je što pretpostavljamo da su naša osećanja reakcija na ono što se odigrava pred našim očima, a ne na nešto što se desilo u prošlosti. Zamislite, recimo, da imate četvorogodišnjaka koji je dobio gomilu poklona za rođendan, a vi ga prekorite da je „razmažen“ jer nije ni sa kim podelio svoje nove igračke.

Šta se tu dešava? Naravno, nije on kriv što je dobio toliko stvari. Možda nesvesno zaključujete da on to ne zaslužuje i svoju ljutnju ispoljavate tako što ga grdite ili bezrazložno očekujete da će se ponašati zrelije.

Ako zastanete i osvrnete se unazad, ako se zapitate zbog čega ste se toliko iznervirali, možda ćete otkriti da je četvorogodišnje dete u vama ljubomorno ili se u njemu probudio takmičarski duh. Možda vam je, kad ste imali četiri godine, bilo naloženo da s nekim podelite nešto što niste želeli ili jednostavno niste dobijali mnogo poklona, pa ste se, da se ne biste sažalili na samog sebe kao četvorogodišnjaka, brećnuli na vaše dete.

Setimo se vređanja, pretnji i negativne pažnje koje u društvenim medijima upućuju anonimni izvori javnim ličnostima. Ako čitamo

Da su samo vaši roditelji pročitali ovu knjigu: srećom, vi jeste

između redova, videćemo da to više od bilo čega drugog govori: „Nije fer što si ti poznat, a ja nisam.“ Nisu retki ljudi koji su ljubomorni na vlastitu decu. Ako ste vi među njima, morate to priznati sebi i biti svesni tog osećanja, a ne da se loše odnosite prema svom detetu, kome ne trebaju roditeljske provokacije.

U knjigu sam uvrstila i vežbe koje vam mogu pomoći da bolje razumete ono o čemu govorim. Ako vam se učini da vam nisu od koristi ili da u vama bude emocije s kojima ne možete da se nosite, možete ih preskočiti i možda se vratiti na njih kada budete spremniji.

Vežba: Odakle potiče ovo osećanje?

Sledeći put kad prema svom detetu osetite ljutnju (ili neku drugu preteranu emociju), umesto da reagujete nepromišljeno, zastanite i zapitajte se da li to osećanje u potpunosti pripada trenutnoj situaciji i vašem detetu. Kako onemogućavate sebe da sagledate situaciju iz njegovog ugla?

Da biste sprečili sebe da odmah reagujete, možete da kažete: „Treba mi malo vremena da razmislim o tome šta se dešava“, i da to vreme iskoristite da se smirite. Čak i ako je vašem detetu potreban savet ili instrukcija, nema svrhe davati ih dok ste ljuti, jer će ono u tom slučaju čuti samo vašu ljutnju, a ne i ono što pokušavate da mu kažete.

Možete raditi i malo izmenjenu vežbu, čak i ako još nemate dete. Jednostavno obratite pažnju na to koliko često se ljutite, morališete, ozlojeđeni ste, paničite ili možda osećate stid, samoprezir ili izolovanost od okruženja. Potražite šablone u svojim reakcijama. Pokušajte da se setite kad ste prvi put osetili to kao dete, kad ste počeli da reagujete na taj način; to vam može pomoći da steknete uvid u to u kolikoj meri je takva reakcija postala navika. Drugim rečima, reakcija je neretko više posledica navike nego onoga što se dešava u sadašnjem trenutku.

Prekid i reparacija

U idealnom svetu, uvek bismo zaustavili sebe pre nego što neadekvatno odreagujemo. Nikad ne bismo vikali na našu decu, pretili im ili na bilo koji način doprineli tome da se ona loše osećaju. Naravno, nerealno je misliti da bismo bili u stanju da to uradimo svaki put. Pogledajte Tej – iako je iskusna terapeutkinja, ipak je odreagovala ljutito jer je mislila da ta ljutnja pripada sadašnjem trenutku. Ali ono što je potom uradila da bi popravila štetu, a što svi možemo naučiti da radimo, nazivamo „prekid i reparacija“. Prekidi – u situacijama kada dođe do nesporazuma, kad donesemo pogrešne pretpostavke, kad povredimo nekoga – neophodni su u svakom značajnom, intimnom i porodičnom odnosu. Još bitnija od prekida je reparacija.

Prvi korak u ispravljanju nanete štete u bilo kom odnosu jeste da počnemo da radimo na tome da drugačije reagujemo, odnosno da utvrdimo koji su okidači i da to znanje iskoristimo da promenimo naše reakcije. Možemo, ako je dete dovoljno veliko da shvati, upotrebiti reči i izviniti se, kao što se Tej izvinila Emili. Čak i ako je prošlo mnogo vremena od situacije kada ste neadekvatno reagovali prema vašem detetu do trenutka kada ste to shvatili, recite mu u čemu ste pogrešili. Priznavanje greške može mnogo značiti detetu, čak i ako je u međuvremenu postalo odrasla osoba. Setite se kakvo je uverenje Emili imala – pretpostavljala je da Tej, u određenom smislu, nije bilo stalo do nje. Kakvo je samo olakšanje osetila kada je saznala da je njenoj majci ipak stalo i da je onako odreagovala samo zbog toga što je bila smetena.

Jedna majka me je svojevremeno pitala da li je opasno izvinjavati se deci. „Zar deci nije potrebno da roditelj bude u pravu, inače se neće osećati sigurno?“, glasilo je njeno pitanje. Ne! Deci je potrebno da roditelji budu realni i autentični, a ne savršeni.