

**KĀ SOLI PA SOLIM ATRAST  
RISINĀJUMUS UN**

**CEĻVEDIS**

**APZINĀTI RADĪT PILNVĒRTĪGAS  
VECĀKU UN BĒRNU ATTIECĪBAS**

**VECĀKIEM**

**DR. SHEFALI**

**THE**

**STEP-BY-STEP SOLUTIONS  
TO CONSCIOUSLY CREATE**

**PARENTING**

**THE ULTIMATE PARENT-CHILD  
RELATIONSHIP**

**MAP**

# DR. ŠEFALI

KĀ SOLI PA SOLIM ATRAST  
RISINĀJUMUS UN

# CELVEDIS

APZINĀTI RADĪT PILNVĒRTĪGAS  
VECĀKU UN BĒRNU ATTIECĪBAS

# VECĀKIEM



155.4 (035)  
Ts 010

**Dr. Shefali Tsabari**

**THE PARENTING MAP**

**Step-by-Step Solutions to Consciously Create  
the Ultimate Parent-Child Relationship**

Copyright © 2023 by Shefali Tsabary.

Copyright cover design © Christopher Brian King

All rights reserved.

Published by arrangement with HarperOne, an imprint of HarperCollins Publishers.

No angļu valodas tulkojusi *Baiba Ozturka*

**Dr. Šefali Tsabari**

**CEĻVEDIS VECĀKIEM**

**Kā soli pa solim atrast risinājumus un apzināti radīt  
pilnvērtīgas vecāku un bērnu attiecības**

Apgāda Zvaigzne ABC vadītāja VIJA KILBLOKA

Projekta vadītāja *Ieva Elsberga*

Redaktore *Jana Boikova*

Mākslinieciskā redaktore *Māra Alševska*

Korektores *Evija Stikute* un *Zinta Stikute*

Maketētāja *Dace Polkmane*

Apgāds Zvaigzne ABC, SIA,

K. Valdemāra ielā 6, Rīgā, LV-1010.

Red. nr. R-619.

Jelgavas tipogrāfija

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs. Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums. Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā. Saskaņā ar Autortiesību likuma 69.<sup>1</sup> pantu persona ir arī mantiski atbildīga par visiem zaudējumiem un morālo kaitējumu, kuru tā radījusi ar autortiesību pārkāpšanu.

© Tulkojums latviešu valodā, Baiba Ozturka, 2024

© Mākslinieciskais noformējums, literārā apdare, izdevums latviešu valodā,

Apgāds Zvaigzne ABC

ISBN 978-9934-32-466-6

Lai šī grāmata kalpo kā atmodinošs sauciens mums,  
vecākiem, lai mēs aptvertu,  
ka bērni mums nepieder, mēs tos nekontrolējam,  
nepārvaldām, neražojam vai neradām.  
Viņu klātbūtne mums ir piešķirta viena iemesla dēļ:  
lai aizsāktu mūsos iekšēju pravietisku un dziļu revolūciju.  
Kaut mēs visi sadzirdētu šo saucienu,  
lai varētu viņus atbrīvot  
un ļautu viņiem būt.

Mans bērns...

Man nav lielāku sāpju par taviem pārdzīvojumiem,  
nav lielāka prieka par tavu triumfu,  
nav lielāku raižu par tavu satraukumu,  
nav dziļāka izmisuma par tavu novēršanos.

Nevienas sajūtas nelīdzinās tām, kuras tu modini,  
nevienu pieredze ne tuvu nelīdzinās tevis audzināšanai,  
nevienu citu ceļu es neizvēlētos kā vien iet tev līdzās,  
nevienu piedzīvojumu nemainītu pret to, ka redzu tevi augam.

Tu, bērns, esi mans lielākais skolotājs.  
Caur tevi es mācos milēt bez kontroles,  
rūpēties bez valdonības  
un audzināt sevi, pirms es audzinu tevi.

Tava apbrīnojamā starojuma priekšā es aptveru, ka neesmu nekas.  
Taču tas, ka tu eksistē, liecina, ka esmu viss –  
tik plaša kā tava sirds,  
tik bezgalīga kā tavs potenciāls.

Es tev neko nevaru dot,  
jo tu jau sevī nes sauli,  
zaigojošu un daudzšķautņainu,  
neizsmēlamu un neizmērāmi spēcīgu.

Es varu sniegt tev piedzimšanu un sirdi,  
bet, bez šaubām, tas esi tu, kurš ir devis man dzīvi  
un pamošanos, kādu es nespētu iedomāties vienatnē,  
un tāpēc tu esi mans svarīgākais dvēseles atradējs.

# Saturs

Priekšvārds 9

Ievads 15

## **Pirmais posms. No dusmām pie skaidrības 19**

1. solis. Koncentrējieties uz īsto problēmu 22
2. solis. Iznīciniet fantāziju 34
3. solis. Atsakieties no kontroles! 44
4. solis. Apturiet dziļšanos pēc laimes un panākumiem 55
5. solis. Atsakieties no glābēja kompleksa 65
6. solis. Atmetiet birkas 74

## **Otrais posms. No disfunkcionāliem modeļiem pie apzinātas izvēles 85**

7. solis. Atklājiet divus “es” 91
8. solis. Notveriet savu ego 101
9. solis. Iepazīstiet sava satraukuma iemeslus 135
10. solis. Salauziet savas disfunkcionālās cilpas 143
11. solis. Aktivizējiet savu trešo “es” 155

## **Trešais posms. No konflikta pie saiknes 173**

12. solis. Mācieties bērnu psiholoģiju 176
13. solis. Pamaniet bērna ego 207
14. solis. Apgūstiet bērnu valodu 215
15. solis. Soda vietā dariet šādi 226
16. solis. Skatieties uz kļūdām citādi 246
17. solis. Atgriezieties sirdī 254

18. solis. Atrodiet jā! 267  
19. solis. Sāciet tagad 279  
20. solis. Izbaudiet jauno sevi 288

Ziņa no manis 296  
Pateicības 297  
Rādītājs 298



## Priekšvārds

“Es vienkārši nezinu, ko darīt! Viss, ko zinu, lai ko es darītu, tas vairs nestrādā!” Diānas acis bija pilnas bezpalīdzības un izmisuma asaru. Viņas ķermenis bija saliekts un rokas nevaldāmi trīcēja. Viņa runāja par grūtībām ar savu deviņus gadus veco dēlu, kurš kļuva aizvien agresīvāks un atsvešinātāks. Viņa nezināja, kur vērsties. Vai tā bija atkarība no sociālajiem medijiem, kas radīja šīs pārmaiņas dēlā? Vai viņa vienaudžu loks? Skolas pienākumi? Vai dominējošais beisbola treneris? Vai arī viņa bija iemesls – tas, ka pati bija aizņemta ar četrus gadus veco meitu, kurai bija savi izaicinājumi? Kur bija problēma? Kā lai izlabo šo situāciju? Diāna bija nogurusi no ikdienišķajām cīņām – nemitīgiem strīdiem un ķīviņiem. Kā bija nonācis tik tālu? Viņa bija pilnīgā strupceļā.

Viņas bēdās atspoguļojās tūkstošiem vecāku izmisums, ar kuriem biju strādājusi desmitiem gadu. Patiesībā Diānas sirdēstos es pat varēju ieraudzīt sevi. Es pilnībā spēju saprast viņas paniku un baiļu satricinājumu par zudušo saikni ar bērnu. Viņas vārdos atbalsojās visas reizes, kad esmu jutusies pilnīgā bezizejā ar savu meitu Maju. Ja esat vecāks, varu saderēt, ka arī jūs saprotat sajūtu, kad esat iestrēdzis situācijā ar bērniem, bet nezināt, kā to atrisināt. Vai to izmisīgo sajūtu, kad, lai cik ļoti censtos, nespējat viņus aizsniegt tā, kā vēlētos. Diāna bija strupceļā un nogurusi no bezjēdzīgas galvas dauzīšanas pret sienu. Viņa bija izdegusi.

Tāpat kā Diāna, lielākā daļa vecāku grib uzlabot vai “salabot” savas attiecības ar bērniem. Daudziem no mums tās ir svarīgākās attiecības, kas nelīdzinās nevienām citām. Kad cieš attiecības ar bērniem, ciešam arī mēs. Reti kas mūs tā satrauc kā problēmas ar

bērniem. Mēs darītu visu, lai viņi turpinātu just atbalstu un saikni ar mums, bet daudzi vecāki vienkārši nezina, kā to izveidot. Es patiešām ticu, ka neatkarīgi no vecuma, rases vai finansiālā stāvokļa ikviens vecāks ir pieredzējis ko līdzīgu Diānas pārdzīvojumiem. Mēs visi tur esam bijuši un tā jutušies. Tāda ir bērnu audzināšanas daba – tā bieži vien atgādina jūru, kurā esam apmaldījušies bez kompasa.

Tāpat kā citiem vecākiem, es palīdzēju arī Diānai ar vairāku soļu plānu, kā atjaunot un atdzīvināt viņas attiecības ar dēlu. Pēc daudzām atklāsmēm Diānai izdevās iemācīties jaunas stratēģijas, lai transformētu attiecības ar dēlu no haotiskām par ciešām. Man patiesi sildīja sirdi tas, kā viņu attiecības kļuva priekpilnas un spēcīgas. Tas ir iemesls, kāpēc es tik kaismīgi strādāju, lai palīdzētu vecākiem kļūt apzinātākiem, jo tas rada metamorfiskas pārmaiņas viņu attiecībās ar bērniem. Būt par liecinieci šīm pārmaiņām ir viena no lielākajām dāvanām dzīvē.

Manas meitas bērnībā bija dienas, kad biju pilnīgi bezspēcīga un bezpalīdzīga un nezināju, kur vērsties. Nojautu, ka esmu pilnīgi izgāzusies viņas audzināšanā, un tas lika man justies vientuļai un ārkārtīgi vainīgai. Paredzamais cikls bija šāds: viņa izdarīja kaut ko, kas man nepatika, es sadusmojos, uzkliežu vai biju riebīga, viņa raudāja, es jutos vainīga. Vainas sajūta lika man pārmērīgi kompensēt un lutināt viņu, un tas savukārt ļāva viņai izmantot manu vājumu; tas atkal lika man neievērot savas robežas, bet viņai – neklausīt. Cikls bija traģiski paredzams. Es jutos atsvešināta un bezcerīga. Vēl vairāk – jutos nikna un aizvainota. Zināju, ka tā nav laba zīme. Man izmisīgi vajadzēja labot šo situāciju.

Tikai tad, kad sāku veidot apzinātas audzināšanas pieeju, man izdevās izrauties no bezgalīgiem negatīvajiem cikliem un sākt no jauna. Izmantojot šīs brīnišķīgās pieejas rīkus un stratēģijas, es atradu atpakaļceļu pie priekpilnas un atjaunotas saiknes ar savu meitu. Kalpojot par tādu kā ceļvedi, apzināta audzināšana izglāba manas attiecības ar viņu. Es vairs nepeldēju jūrā, bet gāju noteiktā virzienā pretī stiprām un dziļām attiecībām ar meitu.

Es saprotu bērnu audzināšanas prieku un sāpes. Esmu tajā iesaistīta vairāk nekā 20 gadus gan personiski, gan profesionāli,

esmu jutusi šo rožu smaržu un ērkšķus gandrīz katru dienu. Mīlestībā pret bērniem mums aizraujas elpa – gan no tās neizmērojamā plašuma, gan no sirdi plosošajām raizēm. Tas ir īpašs kokteilis, izmīsiņa dievināšana un stindzinošas bailes. To mūsu dvēselei nodara bērni: viņi izpleš to līdz nepieredzētiem plašumiem, bet arī saberž pīšļos un apmētā ar dunčiem. Tad viņi aiziet, to pat nepamanījuši.

Pirms kļuvu par mammu, nezināju, ka šāds mīlestības un baiļu kokteilis ir iespējams. Es neaptvēru, ka bērni no mums paņem tik daudz. Bērni mūs iztukšo 24 stundas diennaktī, septiņas dienas nedēļā ne tikai finansiālā vai enerģijas līmenī, bet arī emocionālā un psiholoģiskā līmenī. Bērniem ir 360 grādu ietekme – visapkārt mums, visu laiku un potenciāli uz visu mūsu atlikušo mūžu. Es neaptvēru šīs nastas apmērus, līdz pati kļuvu par mammu. Pirms tam man nebija ne jausmas, ko tas patiešām prasa. Es ticēju idiliskai versijai par mātes lomu – “dzimšanas dienas kūkas, kucēni, rotaļas parkā” versijai.

Redziet, neviens mums nestāsta par vecāku lomas otru pusi un par to, ko tā nodara vecākiem psiholoģiskā ziņā. Es neticu, ka kāds no mums apzinās “tumšo pusi”, pirms kļūst par vecākiem. Mēs neko nenojaušam par visām tām reizēm, kad būsim pilnīgi bezpalīdzīgi un apjukuši par to, kā tikt galā ar daudzām dažādām situācijām, kuras sagādā bērnu audzināšana. Varbūt mūsu bērnam dara pāri vai viņš netiek galā skolā, neiederas vienaudžu vidū, atsakās doties uz koledžu vai cieš no partnera vardarbības. Neviens mums nesniedz rīkus, kas palīdzētu šajās sirdi plosošajās situācijās, vai ne? Nē, atliek tikai pašu vāji izvēlētie risinājumi. Pilnīgi noteikti neviens nebrīdina par to, cik izmisuši mēs varētu justies, kad bērni atraida mūs, mūsu ietekmi, autoritāti, vai par to, cik bērnišķīgi varam reaģēt uz šo atraidījumu. Nē, mēs tiekam iemesti vētrainā jūrā, šajās emocionālajās attiecībās – iespējams, emocionālākajās mūsu dzīvē – bez airiem, glābšanas vestes vai ceļveža.

Es palidzu vecākiem 20 gadus, turot viņu roku prieku un bēdu brīžos. Un šajā procesā mani piezemē šīs unikālās, visu ieskaujošās attiecības, kas nekļūdīgi parāda cilvēka pieredzes universalitāti. Gan kā profesionāle, gan kā mamma esmu attīstījusi ļoti īpašu pieeju,

lai palīdzētu dziedināt vecākus un bērnus, – apzinātu audzināšanu. Mana pirmā grāmata par šo tēmu “*The Conscious Parent*” tika publicēta 2010. gadā. Tas bija *New York Times* bestsellers, kuram ievadu rakstījis Viņa Svētība Dalailama. To aicināja lasīt Ekharts Tolle un Opra Vinfrija slavēja kā revolucionāru. Kopš tā laika esmu uzrakstījusi vēl trīs grāmatas par bērnu audzināšanu. Jūs varētu prātot, kas šajā ir tik atšķirīgs. Manās iepriekšējās grāmatās ir pastāstīts, *kas* un *kāpēc* notiek apzinātā audzināšanā. Šī grāmata ir atbilde uz jautājumu *kā*. Man atkal un atkal lūdz sniegt vecākiem *ceļvedi*, lai viņi var soli pa solim sekot šai pieejai un transformēt attiecības ar bērniem. Lūk, te tas ir – ceļvedis, kuru vecāki ir gaidījuši.

Nezinu, kā ir jums, bet, kad man pienāca laiks audzināt savu bērnu, man nebija ne jausmas. Protams, līdz tam biju palīdzējusi simtiem vecāku, bet šai pieredzei bija maza ietekme uz pašas bērna audzināšanu. Ir pavisam kas cits audzināt pašam savu bērnu, vai ne? Mēs visi varam būt eksperti par citu cilvēku dzīvi, bet, kad ir runa par mūsējo, tas, protams, nav tik vienkārši.

Varu godīgi pateikt: ja nebūtu sekojusi apzinātas bērnu audzināšanas principiem, es ne tikai iznīcinātu sava bērna pašapziņu, bet arī būtu ārkārtīgi nelaimīgs un nepiepildīts cilvēks. Tāpēc esmu uzrakstījusi šo grāmatu, lai sniegtu jums to, ko vēlējos, kad biju jauna māte, – konkrētu ceļvedi, kā audzināt bērnus.

Ļaujiet man jūs brīdināt jau iepriekš: tas, ko lasīsiet, maina dzīvi. Kad būsiet pabeiguši lasīt šo grāmatu, ļoti iespējams, ka jūsu attieksme pret sevi un tiem, kurus mīlat, būs apvērsta kājām gaisā. Tāpēc šī varētu būt izaicinoša lasāmviela. Jūs atklāsiet par sevi to, kas, iespējams, varētu jums, tā teikt, “iznest” smadzenes. Varbūt nekas nebūs kā agrāk, kad būsiet izlasījuši šo grāmatu. Man ir teikts, ka manas grāmatas ir šādā veidā revolucionāras. Kāpēc? Tās satriec paradigmas, maina kultūru, transformē matricu. Manas grāmatas izaicina *status quo*. Tās iebaksta jūsu šaurajos uzskatos un atsedz jūsu disfunkcijas. Tās satriec visas pēdējās fantāzijas, kas jums bija par sevi, saviem bērniem un savu dzīvi, piespiežot skatīties acīs realitātei tās kailajā brutalitātē. Manas grāmatas liek jums pamosies un izrauties no visiem jūsu dzīvi ierobežojošiem modeļiem.

Šāda grāmata pieprasa no lasītāja būt drosmīgam, uzdrīkstēties un meklēt patiesību. Tas, ka esat izlasījis līdz šai vietai, jau parāda, ka jums ir šīs īpašības. Nepadodieties, kad vārdi šajā grāmatā atsedz sāpīgu vietu vai iebaksta tajā. Apstājieties uz mirkli. Padomājiet, kas jūsos notiek. Vārdi ir paredzēti tam, lai provocētu, uzjundītu, mainītu, satricinātu un mudinātu domāt un rīkoties jaunos veidos. Mūsu bērni ir pelnijuši vecākus, kuri ir gana drosmīgi, lai atņemtu vecus modeļus, kādos būt un rīkoties, un kuri izmanto jaunus veidus, lai radītu saikni ar saviem bērniem. Jūs varat būt šādi vecāki. Jūs esat sākuši lasīt šo grāmatu, un tas nozīmē, ka jau tādi esat.

Kā vecāki mēs dzīvojam izšķirošā laikā. Vēl nekad nav bijis jāsacenšas ar tik straujas tehnoloģiju pasaules izaicinājumiem. Mūsu vecāki izjuta bailes par mūsu nākotnes panākumiem, bet mūsdienu vecākiem šīs bailes ir daudz lielākas. Mēs redzam, ka pasaule visapkārt tik ātri mainās, ka paši nespējam izsekot tai līdzī. Mūs piepilda bezpalīdzība un bažas. Ko lai darām ar šīm bailēm? Mēs pārvēršam tās par augstām prasībām un izdarām spiedienu uz saviem bērniem, lai viņi ir vēl ideālāki, nekā mūsu vecāki sagaidīja no mums. Mūsu bērni jūt šo spiedienu – un kā vēl! Pierādījumi nav tālu jāmeklē – mentālās veselības problēmas pieaug nekad nepieredzētos ātrumos, un neizskatās, ka grasās mazināties. Mūsu pusaudži nodarbojas ar paškaitējumu un izdara pašnāvības satraucošos apmēros. Trauksme un depresija jauniešu vidū sasniegusi nepieredzētu līmeni. Mūsu bērni cieš, un mēs bieži jūtamies kā bezpalīdzīgi skatītāji.

Bet, lūk, patiesība: mēs neesam bezpalīdzīgi, un mums nav jābūt skatītājiem. Mēs varam darīt daudz ko, mums tikai jāzina, kā. Šī grāmata jums palīdzēs. Tā parādīs, kā attīrīt attiecības ar bērniem no atlūzām un sākt būvēt jaunus pamatus – kad jūs kā vecāki jūtaties spēcināti un iesaistīti. Ja sāksiet sekot soļiem, kurus esmu aprakstījusi šajā grāmatā, jūs pamazām (bet dažkārt tūlīt) pieredzēsiet seismiskas pārmaiņas jūsu attiecībās ar bērniem. Apzinātas audzināšanas stratēģijas jums būs kā ceļa zīme, kad pametīsiet biezos apjukuma džungļus, kuros varbūt esat iestrēguši, un virzīsieties pie jaunas saiknes ar saviem bērniem.

Apzināta audzināšana nav domāta glēvuļiem. Tā domāta drosmīgajiem un varonīgajiem. Tā domāta modeļu izjaucējiem un burbuļu spridzinātājiem, tiem, kas uzdrošinās pamest pūli un sākt no jauna, pat ja tas nozīmē kādu laiku palikt vienam. Lai cik bailīgi tas būtu – un es jums nemelošu, tas ir bailīgi –, apzinātā audzināšana sola to, ko audzināšana līdz šim nav solījusi: autentiskas saiknes iemiesojumu starp jums un jūsu bērniem. Tas ļauj godāt to, kas jūs katrs esat, bez vajadzības izmantot manipulāciju vai kontroli. Apzināta audzināšana veido saikni, kur jūs abi varat būt vērtīgi un priekpilni dalībnieki. Ja šāda saikne ir tas, pēc kā alkstat, tad šī grāmata ir jums.

Ziniet, ka, vienkārši esot šeit, jūs esat spēris pirmo soli preti lielām bērnu audzināšanas un dzīves pārmaiņām. Pat tikai atrodoties te, jūs paziņojat, ka pašreizējais stāvoklis ir nepieņemams. Atcerieties, ne visi vecāki spēj saklausīt apzinātas audzināšanas aicinājumu. Bet jūs to ne tikai saklausāt – jūs tam atsaucaties.

Apzināta audzināšana spēj katram no mums sniegt to, ko vienmēr esam gribējuši: dziļu un paliekošu savas iekšējās vērtības apziņu. Vai šī vēlme būt patiesi saredzētam un atzītam mūsu dziļākajā patībā nav tas, ko visi dziļi alkstam? Ikviens cilvēks vēlas justies brīvs, būt tas, kas viņš autentiski ir, bez nosodījuma, vainas un kauna. Arī mūsu bērni pēc tā dziļi ilgojas, un te ir satriecošā patiesība: apzināta audzināšana var iemācīt, kā piepildīt šīs ilgas. Kad jūsu bērni tiek saredzēti tādi, kādi viņi patiesībā ir, – nošķirti no tā, ko sabiedrība no viņiem sagaida, – varat būt droši, ka nav lielākas dāvanas, ko viņi varētu saņemt, kā atļauja būt viņiem pašiem.

Es jums saku paldies viņu vārdā.

Sāksim!

## Ievads

Saikne ar mūsu bērniem nelīdzinās nevienai citai.  
Tā paveic abus – sniedz īpašas spējas  
un vienlaikus salauž sirdi.  
Tā gan izpleš tevi līdz nebeidzamai bezgalībai  
un vienlaikus satriec tukšuma druskās.  
Tā iedzīvina un iedvesmo radošumu un iztēli  
un vienlaikus iznīcina fantāzijas un sapņus.  
Tā būs tavas dvēseles lielākā skolotāja un transformētāja  
un vienlaikus tava ego galvenā ienaidniece un detonētāja.  
Tā ir šeit, lai iedzīvinātu un paceltu tevi lielākajos augstumos,  
norautu un piezemētu līdz zemākajam līmenim.  
Tikai šai saiknei ir šādas spējas,  
un tā ir vienīgā saikne, kurā jūs atļausieties  
būt tik bezspēcīgi.

Jūsu attiecības ar bērniem nelīdzinās nevienām citām divu iemeslu dēļ. Pirmais: jūs esat par viņiem pilnīgi atbildīgi – no brīža, kad viņi piedzimst, līdz brīdim, kad ir izauguši, un vēl arī pēc tam. Otrais: nav divu vienādu bērnu. Šo divu īpašo iemeslu dēļ šīs attiecības ir vienas no izaicinošākajām, satraucošākajām un sarežģītākajām, ar kādām mēs jebkad saskarsimies. Lai tās izdzīvotu un plauktu, vecākiem šajās attiecībās jārikojas, izmantojot unikālu prasmju un rīku kopumu.

Tā kā viņi “nāk no jums” – bioloģiski vai ne –, jūsu bērni ir jūsu lielākā atbildība. Šī iemesla dēļ jūsu iesaistes un pieķeršanās līmenis viņiem ir ārkārtīgi augsts. Jums nav šādas saiknes ar citiem

cilvēkiem jūsu dzīvē, tikai ar bērniem. Šai saiknei ir potenciāls radīt eiforisku prieku, kad viss norit labi, bet arī lielu trauksmi, dusmas un sāpes, kad tā nenotiek.

Jūs varat pamest citus pieaugušos vai aizbēgt no tiem savā dzīvē. Draudzības var pārtrūkt vai izplēnēt. Attiecības beidzas. Cilvēki šķiras. Bet jūsu saikne ar bērniem? Nē. Viņi ir jūsu, vai uz labu vai sliktu; jūs ar viņiem esat nesaraujami saistīti. Jūsu divas izvēles ir šādas: vai nu nemitīgi uzņemties grūto kāpienu kalnā – ar visiem zaudētajiem pagriezieniem, stāvajām nogāzēm un pārgurumu –, vai nokrist no klints dziļajā atsvešinātības aizā.

Otrs iemesls, kāpēc šīs attiecības nelīdzinās nevienām citām, ir tas, ka viņi ir “bērni”. Es apzināti lieku šo vārdu pēdiņās. Bērni ir unikāla cilvēku kategorija. Viņi seko citādam noteikumam kopumam, viņiem ir citādas smadzenes, un viņiem ir vajadzīga pilnīgi citāda valoda. Domāju, ka nepietiekami novērtējam, cik lielas ir atšķirības starp mums un viņiem. Mēs domājam: “Cik gan grūti tas varētu būt? Viņi vienkārši ir mazākas mūsu versijas.”

Bērni *nav* mazākas mūsu versijas. Viņi ir cilvēki tāpat kā mēs, protams, bet ar to arī līdzība beidzas. Visos citos līmeņos līdzības nav. Viņi ir pilnīgi citādi. Tā kā mēs neaprikojam sevi ar rikiem, lai tiktu galā ar šīm atšķirībām, mēs turpinām visu sabojāt. Vairumam pieaugušo nepiemīt spēja komunicēt “bērnu valodā”. Vai esat apmeklējuši kursus bērnu komunikācijā vai mācījušies bērnu psiholoģiju vidusskolā? Iespējams, kāds no jums ir apmeklējis bērnu psiholoģijas kursus, bet tas nav salīdzināms ar reālo dzīvi, kad pašam ir bērni un kad jāapgūst viņu uzvedība.

Te mēs sastopamies ar skaudro un brutālo bērnu audzināšanas realitāti: lai kur atrastos bērnu audzināšanas ciklā, mēs pieredzam milzīgu spiedienu, zinot, ka viņi ir mūsu atbildība, vienlaikus pilnībā apzināties, ka mums izmisīgi trūkst spēju saprast, komunicēt vai veiksmīgi izveidot saikni ar viņiem.

Lai uzsāktu šo izaugsmes un pārmaiņu ceļu, mums jāatzīst, ka mēs daudz nezinām. Tam, kurš negrib mācīties, nelīdzēs nekāds informācijas daudzums. Viss sākas ar mūsu kā vecāku neziņas pieņemšanu. Patiesa un godīga savas neziņas atzīšana atver mūsu sirdi



un prātu tam, lai mēs spētu mācīties un augt. Kad jūtam neērtības dzēlienus, mēs nevis novēršamies, bet gan pietuvojamies šim sāpēm un grūtībām, lai spētu sevi pārveidot.

Tas, ka mēs, vecāki, izliekamies, ka zinām – vai ka mums *jāzina* – visu par to, kā audzināt šos cilvēkus, kurus saucam par saviem bērniem, liecina par vecāku masveida maldiem. Mēs tik ļoti vēlamies izlikties, ka esam ideāli un viss notiek, kā plānots, ka tad, kad tā nenotiek, mēs slēpjam savas grūtības no pasaules, ciešot klusumā un kaunā. Mēs nemeklējam palīdzību, nedalāmies, necenšamies mācīties un neatrodam jaunus risinājumus. Rezultāts? Mūsu bērni kļūst par upuri tam, ka nevēlamies atzīt savu nezināšanu.

Lūk, patiesība – mums nav intuitīvi jāzina, kā audzināt bērnus. Jūs neesat traki, jo jūtaties kā traki vecāki. Jūs neesat divaini vai “slikti”, jo jūtaties pilnīgi nepiemēroti un bezpalīdzīgi. *Jūs tādi neesat*. Es vēlos, lai šie vārdi jūs aizsniedz. Jums nav tas jāzina.

Ceļvedis, kura soļus es aprakstu turpmākajās lappusēs, to mainīs. Es iemācīšu jums, vecākiem, *kā* apzināti audzināt bērnus atbalstošā un maigā veidā. Kad jūs pielietosiet šo pieeju, mainīsies uztvere, pieeja un komunikācija. Kad būsiet to paveikuši, jūsu attiecības ar bērniem būs mainījušās – tāpat kā jūsu attiecības ar sevi.

Šajā grāmatā esmu aprakstījusi trīs galvenos posmus, un katrs no tiem saistās ar izaugsmi atšķirīgā vecāku lomas aspektā. Pirmo posmu sauc “No dusmām pie skaidrības”, un tas sākas ar prāta stāvokļa un uzskatu attīrīšanu. Mēs, vecāki, esam uzsūkuši dziļus kultūras uzskatus par to, kādiem jābūt mūsu bērniem. Šie uzskati liek mums uzspiest viņiem standartus un prasības, kas bieži sabojā mūsu spējas veidot saikni ar viņu patieso būtību. Tikai mainoties šajā līmenī, mēs spēsim iet dziļāk.

Otro posmu sauc “No disfunkcionāliem modeļiem pie apzinātas izvēles”. Tajā es parādu veidus, kā pagātnes modeļi ir ietekmējuši jūsu dzīvesveidu un lēmumus bez jūsu apzinātas piedalīšanās. Jūs sapratīsiet, kā pārtraukt šos modeļus, lai varētu izdarīt jaunas, spēcīgas un apzinātas izvēles, kas šķiet autentiskas tam, kas esat šeit un tagad. Šajā procesā jūsu saikne ar bērniem uzplauks tiešā un spēcīgā veidā.

Trešā posma nosaukums ir “No konflikta pie saiknes”. Tas ir par ciešāku attiecību veidošanu ar jūsu bērniem. Jūs iemācīsieties, kā labāk saprast bērnus, lai varētu atšifrēt viņu komunikāciju un veidot ar viņiem dziļāku saikni. Katrā posmā ir soļi, kam sekot un kas palīdzēs sasniegt jūsu mērķus. Lasot grāmatu, jūs, iespējams, jutīsiet nelabumu uzdzenošu vainas sajūtu un kaunu, atceroties pagātnes brīžus, kuros visu sabojājāt. Lūdzu, apzinieties, ka šīs sajūtas ir normālas un dabiskas. Es ļoti aicinu jūs būt līdzjūtīgiem pret sevi, kad šīs sajūtas parādās. Kā reiz rakstīja Meija Endželu: “Dari labāko, ko vari, līdz iemācies darīt labāk. Kad zini labāk, dari labāk.” Izturieties pret sevi ar mīlošu laipnību. Un pāri visam atcerieties, ka tieši šie neapzinātie mirkļi ir noveduši pie šī mirkļa, kad lasāt šīs lappuses. Pagātne ir pagātne, bet vislielākā nozīme ir tieši šim tagadnes brīdim. Un jūs tagad esat šeit, lasot šo jaudīgo vēstījumu, – tā ir patiesi drosmīga rīcība.

Esiet pacietīgi ar sevi, jo pārmaiņām bieži vajadzīgs laiks. Jūs ne tikai cenšaties mainīt šibrīža attiecību dinamiku ar bērniem, bet arī labojat pagātnes paaudžu dinamiku. Šī iemesla dēļ esiet pret sevi saudzīgi. Nav ideāla mērķa, kas mums jāsasniedz, nav jāuzvar nevienās sacīkstēs. Jūs parādāt ārkārtīgi lielu uzupurēšanos, vienkārši šeit esot. Esmu ar jums visā ceļa garumā, uzslavējot jaunās apzinātības un izaugsmes transformācijas. Mēs to darām kopā.

Ejot šo ceļu, atcerieties: neviens vecāks nav ideāls. Tādi neeksistē. Mēs varbūt citiem parādām šo ideālu, bet kā terapeite, kas strādājusi ar tūkstošiem pacientu, varu ar pārliecību apgalvot: neviens no mums nav nevainojams. Tieši otrādi, ikvienu no mums nomāc apjukums un šaubas. Ja jūs projicējat šo ideālu uz mani, ļaujiet man tūdaļ apgāzt šo mītu un pastāstīt, ka iemesls, kāpēc palīdzu citiem, ir tas, ka es izmisīgi meklēju šādu palīdzību sev. Tāpēc esmu viens vesels ar jums. Manas sajūtas ir līdzīgas jūsējām – tāpat kā visiem vecākiem visur pasaulē. Bērnu audzināšana ir visuresoša dilemma, tieši tāpēc pastāv dziļa un būtiska nepieciešamība pēc ceļveža vecākiem.

Dodamies pie pirmā posma šajā ceļā – “No dušmām pie skaidrības”.