

DR SHEFALI

Doskonały

rodzic

nie istnieje

MAPA ŚWIADOMEGO RODZICIELSTWA



**DR SHEFALI**

# **Doskonały rodzic nie istnieje**

**MAPA ŚWIADOMEGO RODZICIELSTWA**

PRZEŁOŻYŁA

Agnieszka Patrycja Wyszogrodzka-Gaik



TYTUŁ ORYGINAŁU:  
*The Parenting Map:*  
*Step-by-Step Solutions to Consciously Create*  
*the Ultimate Parent-Child Relationship*

Redaktorka prowadząca: Ewa Pustelnik  
Wydawczyni: Katarzyna Masłowska  
Redakcja: Krystian Gaik  
Korekta: Magdalena Kawka  
Konsultacja: Magdalena Wiatrowska  
Projekt okładki: Łukasz Werpachowski  
Ilustracje na okładce: © HstrongART / Stock.Adobe.com  
DTP: pagegraph.pl

THE PARENTING MAP  
Copyright © 2023 by Shefali Tsabary

Copyright © 2024 for the Polish edition by Wydawnictwo KobiECE  
Agnieszka Stankiewicz-Kierus sp.k.

Copyright © for the Polish translation  
by Agnieszka Patrycja Wyszogrodzka-Gaik, 2024

Informacje zawarte w tej książce nie służą do postawienia diagnozy, leczenia, udzielenia zaleceń ani nie zastępują porady uprawnionego pracownika ochrony zdrowia.

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I  
Białystok 2024  
ISBN 978-83-8371-321-2

Grupa Wydawnictwo KobiECE | [www.WydawnictwoKobiECE.pl](http://www.WydawnictwoKobiECE.pl)



# Spis treści

Przedmowa 15

Wprowadzenie 23

## **Etap pierwszy: Od frustracji do jasności 29**

Krok pierwszy: Skup się na właściwym problemie 33

Krok drugi: Zniszcz fantazję 48

Krok trzeci: Porzuć kontrolę! 62

Krok czwarty: Zakończ pogoń za szczęściem i sukcesem 75

Krok piąty: Porzuć kompleks zbawcy 87

Krok szósty: Pozbądź się etykiet 98

## **Etap drugi: Od dysfunkcyjnych wzorców do świadomego wyboru 111**

Krok siódmy: Odkryj swoje dwa „ja” 119

Krok ósmy: Złap swoje ego 132

Krok dziewiąty: Zmierz się ze swoimi bodźcami  
wyzwalającymi 175

Krok dziesiąty: Przerwij swoje dysfunkcyjne pętle 185

Krok jedenasty: Aktywuj swoje trzecie „ja” 200

## **Etap trzeci: Od konfliktu do więzi 223**

Krok dwunasty: Poznaj psychikę dziecka 228

Krok trzynasty: Dostrzeż ego swojego dziecka	268
Krok czternasty: Opanuj język dziecka	278
Krok piętnasty: Zamiast karać, zrób to	292
Krok szesnasty: Nadaj błędom nowe ramy	318
Krok siedemnasty: Wejrzyj w serce	328
Krok osiemnasty: Znajdź TAK!	345
Krok dziewiętnasty: Zaczynij już teraz	362
Krok dwudziesty: Uznaj nowe „ja”	374

Słowo ode mnie 385

Podziękowania 387

Indeks 389

## Przedmowa

„Po prostu nie wiem, co robić! Wiem tylko, że cokolwiek robię, już się nie sprawdza!” Diane miała oczy zapuchnięte od łez bezradności i frustracji. Garbiła się, ręce trzęsły się jej niekontrolowanie. Mówiła o sytuacjach, jakie fundował jej dziewięcioletni syn, który robił się coraz bardziej agresywny i wycofany. Nie wiedziała, gdzie się zwrócić. Czy zmianę w dziecku wywołało jego uzależnienie od portali społecznościowych? Grupa rówieśnicza? Presja w szkole? A może dominująca osobowość trenera baseballu? Lub ona sama – i fakt, że była zajęta czteroletnią córką przeżywającą swoje trudności? Na czym polegał problem? I jak mogła naprawić sytuację? Diane miała dość codziennych bojów – sprzeczek i kłótni. Jak mogło do tego dojść? Znalazła się w ślepych zaułku.

Jej rozpacz odzwierciedlała desperację tysięcy rodziców, z którymi pracowałam na przestrzeni dziesiątek lat. Dostrzegałam w niej nawet samą siebie. Potrafiłam utożsamić się z jej paniką i rozedrganym strachem przed utratą więzi z dzieckiem. Jej słowa były echem dla wszystkich tych chwil, gdy znajdowałam się w impasie z własną córką, Maią. Jeśli jesteś rodzicem, założę się, że też potrafisz wczuć się w zniechęcające wrażenie, że oto znalazłaś się w impasie i nie wiesz, jak odmienić sytuację. Albo, że bez względu na to, jak bardzo się starasz, nie potrafisz dotrzeć do dziecka tak, jak byś chciał. Diane

znalazła się w patowej sytuacji i była wykończona waleniem głową w ścianę. Wypalona.

Podobnie jak Diane, wielu rodziców dąży do poprawy lub „naprawy” relacji z dziećmi. Dla wielu z nas jest to najważniejszy związek. Gdy kuleją nasze relacje z potomstwem, cierpimy. Niewiele kwestii trapi nas bardziej niż popsute relacje z pociechami. Zrobilibyśmy wszystko, żeby im pomóc poczuć nasze wsparcie i więź z nami, ale wielu z nas po prostu nie wie, jak to osiągnąć. Szczerze wierzę, że bez względu na wiek, rasę lub poziom dochodu, każdy rodzic doświadczył czegoś w rodzaju zgryzoty, którą odczuwała Diane. Wszyscy przez to przechodziliśmy. Na tym polega natura rodzicielstwa – często odnośmy wrażenie, że zagubiliśmy się na morzu bez kompasu.

Tak jak wielu rodzicom wcześniej, pomogłam Diane, wykorzystując plan działania krok po kroku, mający na celu odzyskanie i odnowienie jej relacji z synem. Po wielu momentach przełomowych Diane mogła poznać nowe strategie przekształcenia związku ze swoim dzieckiem z chaosu w więź. Przyglądanie się temu, jak ich relacja stawała się coraz radośniejsza i mocniejsza, rozgrzewało serce. Z tego powodu podchodzę z taką pasją do swojej pracy, w której pomagam rodzicom zyskać większą świadomość, bo wprowadza to metaforyczne zmiany w ich relacjach z dziećmi. A obserwowanie tych zmian to jeden z najwspanialszych darów.

W okresie dzieciństwa mojej córki zdarzały się dni, w których nie miałam pojęcia, co robić i czułam się bezradna, jak też nie wiedziałam, do kogo się zwrócić. Miałam wrażenie, że zawodzę ją strasznie jako rodzic, co budziło we mnie poczucie samotności i okropnej winy. Przewidywalny cykl wyglądał tak: ona robiła coś, co mi się nie podobało; denerwowałam się, krzyczałam lub byłam zła; ona płakała; ja czułam się winna. Poczucie winy prowadziło do nadmiernej rekompensaty i rozpieszczania jej, co z kolei pozwalało jej wykorzystywać

moją słabość, przez co znowu stawiałam granice, ona zaś przestawała mnie słuchać – i cykl zaczynał się na nowo. Było to tak przewidywalne, że aż tragiczne. Czułam brak kontaktu i bezradność. Co więcej, towarzyszyły mi też wściekłość i uraza. Wiedziałam, że to nie jest dobry znak. Musiałam koniecznie naprawić tę sytuację.

Dopiero gdy zaczęłam pracować nad świadomym rodzicielstwem, uwolniłam się z niemającego końca negatywnego cyklu i zaczęłam na nowo. Stosując narzędzia i strategie tego wspianego podejścia, odnalazłam drogę powrotną na ścieżkę radosnej i odnowionej więzi z córką. Podsuwając mi plan działania, swoistą mapę, świadome rodzicielstwo dosłownie uratowało mój związek z nią. Już nie dryfowałam po morzu, ale zmierzałam w konkretnym kierunku, by zbudować trwałą i głęboką relację z dzieckiem.

Rozumiem ból i radość rodzicielstwa. Zajmuję się tym tematem od ponad dwudziestu lat, zarówno osobiście, jak i zawodowo, i niemal każdego dnia czuję zapach róż oraz ich kolce. Nasza miłość do dzieci może zapierać dech w piersiach – ze względu na jej nieograniczoność, ale też dręczący niepokój. Jest doskonałym koktajlem najbardziej poruszającego uwielbienia i wszechogarniającego lęku. Oto co dzieci robią naszym duszom: rozciągają je jak jeszcze nigdy, ale też rozgniatają na miazgę i wbijają w nie sztylety. A potem odchodzą, nawet tego nie dostrzegając.

Nigdy nie podejrzewałam, że takie połączenie miłości i lęku jest w ogóle możliwe. Do czasu, gdy zostałam matką. Nie zdawałam sobie sprawy z tego, że dzieci mogą z nas aż tyle wziąć. Wysysają nas niemal na okrągło, nie tylko pod względem finansowym i energetycznym, ale również emocjonalnym i psychologicznym. Dzieci mają na nas całkowity wpływ – na nas całych, przez cały czas i potencjalnie do końca życia. I ogrom tego ciężaru dotarł do mnie dopiero wtedy, kiedy zostałam mamą. Wcześniej nie miałam pojęcia, z czym to się

wiąże. Przemawiała do mnie wersja macierzyństwa rodem z filmów familijnych – ta z tortami, szczeniaczkami i zabawą w parku.

Bo widzisz, nikt nie mówi nam o tej drugiej stronie rodzicielstwa i o tym, co ono robi rodzicom na poziomie psychologicznym. Nie wierzę, że ktokolwiek z nas wiedział o tej „ciemnej stronie”, zanim sam został rodzicem. Nie wiedzieliśmy o tych wszystkich momentach, w których będziemy się czuli kompletnie bezradni i nie będziemy mieli pojęcia, jak poradzić sobie z mnóstwem sytuacji, w jakich rodzicielstwo nas stawia. Może nasze dzieci spotkały się z zastraszaniem, nie radzą sobie z nauką, nie pasują do rówieśników, nie chcą iść na studia albo stykają się z przemocą w związku intymnym. Przecież nikt nie podsuwa nam narzędzi radzenia sobie z takimi rozdzierającymi serce okolicznościami, prawda? Nie. Jesteśmy zdani na swoje marne zasoby. A już na pewno nikt nie ostrzega nas, jak zrozpaczeni się poczujemy, kiedy nasze dzieci odrzucą nas, nasz wpływ i autorytet, i jak niedojrzale możemy na to odrzucenie zareagować. Nie. Jesteśmy rzućani na głęboki ocean tej emocjonalnej relacji – być może najbardziej emocjonalnej w życiu – bez wiosła, kamizelki ratunkowej lub mapy.

Pomagam rodzicom od dwudziestu pięciu lat, trzymając ich za ręce w chwilach wzlotów i upadków. W tym czasie dostałam lekcję pokory od tej wszechogarniającej relacji, która zawsze odsłania uniwersalność ludzkiego doświadczenia. Jako profesjonalistka i matka wypracowałam konkretne podejście w pomaganiu rodzicom i dzieciom: świadome rodzicielstwo. Moja pierwsza książka na ten temat, zatytułowana *The Conscious Parent*, została wydana w 2010 roku\*. Ten bestseller „New York Timesa” został opatrzony przedmową Jego Świątobliwości Dalajlamy, spotkał się z uznaniem Eckharta Tolle’a,

---

\* Wyd. pol.: *Świadomi rodzice. Budząc siebie, wzmacniasz swoje dziecko*, przeł. Beata Piecychna, Rzeszów 2012.

a Oprah Winfrey okrzyknęła go rewolucyjnym. Od tamtego czasu napisałam jeszcze trzy inne książki o rodzicielstwie, które również okazały się bestsellerami. Możesz się więc zastanawiać, pod jakim względem ta się od nich różni. Otóż moje poprzednie publikacje miały na celu nakreślić co i jak w temacie świadomego rodzicielstwa. Ta książka odpowiada na pytanie: jak? Proszono mnie raz po raz o dostarczenie rodzicom mapy, która pozwoli im realizować krok po kroku transformację relacji z dzieckiem. I oto jest – owa mapa, na którą rodzice czekali.

Nie wiem, jak było z tobą, ale gdy mnie przyszło wychowywać własne dziecko, o niczym nie miałam pojęcia. Owszem, zdążyłam już pomóc setkom rodziców, tyle że to doświadczenie nijak się miało do bycia rodzicem. Gdy mamy do czynienia z własnym dzieckiem, to mamy do czynienia z zupełnie czymś innym, prawda? Możemy być ekspertami w dziedzinie życia innych ludzi, ale jeśli chodzi o nasze, sprawa nie jest już taka prosta!

Mogę uczciwie powiedzieć, że gdybym nie stosowała się do zasad świadomego rodzicielstwa, nie dość, że zniszczyłabym poczucie wartości własnego dziecka, to sama stałabym się skrajnie nieszczęśliwym i niespełnionym człowiekiem. Dlatego napisałam tę książkę – aby ofiarować ci to, czego nie miałam, gdy byłam młodą matką, czyli konkretny przewodnik po tym, jak wychowywać dzieci.

Pozwól, że cię ostrzegę: to, co przeczytasz, odmieni twoje życie. Możliwe, że jeszcze przed końcem lektury twoje spojrzenie na siebie i tych, których kochasz, stanie na głowie. Dlatego książka może się okazać trudna. Prawdopodobnie dowiesz się o sobie czegoś, co potencjalnie rozsadzi ci mózg, że tak powiem. Po lekturze nic nie będzie takie jak wcześniej. Słyszałam, że wszystkie moje książki są rewolucyjne pod tym względem. Dlaczego? Ponieważ niszczą paradygmaty, zmieniają kulturę, transformują matryce. Moje teksty kwestionują

*status quo*. Naruszają ograniczające przekonania i odsłaniają dysfunkcje. Niweczą fałszywe fantazje, jakie żywisz na temat siebie, dzieci i swojego życia, i zmuszają cię do konfrontacji z rzeczywistością w jej nagiej brutalności. Każą ci się przebudzić i wyswobodzić ze wszystkich wysysających życie wzorców.

Taka książka wymaga od czytelnika odwagi, śmiałości i dążenia do prawdy. To, że czytasz te słowa, świadczy o tym, iż posiadasz te cechy. Nie rezygnuj, gdy słowa, które przeczytasz, odsłonią lub podrażnią bolesne miejsce. Poświęć mu chwilę. Zastanów się, z czym masz do czynienia. Słowa mają prowokować, mieszać, zmieniać, wstrząsać i dopingować do myślenia oraz działania w nowy sposób. Nasze dzieci zasługują na rodziców, którzy mają dość odwagi, by odrzucić dawny styl bycia i działania – i którzy uznają nowe sposoby budowania więzi z dziećmi. Możesz być takim rodzicem. Już samo to, że sięgasz po tę książkę, znaczy, że kimś takim jesteś.

Jako rodzice funkcjonujemy w krytycznym momencie. Nigdy wcześniej nie musieliśmy rywalizować z taką presją ze strony rozwijającego się w szybkim tempie świata techniki. Nasi rodzice bali się o nasze przyszłe sukcesy, ale współcześni przeżywają obawy na sterydach. Świat wokół nas zmienia się tak szybko, że sami za tym nie nadążamy. Przepęlnia nas poczucie bezradności i przerażenia. Co robimy z tymi obawami? Przekształcamy je w wysokie oczekiwania i wywieramy nacisk na dzieci, żeby były jeszcze bardziej perfekcyjnie, niż oczekiwano od nas. A nasze dzieci czują tę presję – i to jak! Dowodów na to mamy bez liku: zaburzenia zdrowia psychicznego osiągnęły niespotykany wcześniej poziom, bez perspektywy spadku. Nastolatki niepokojąco często okaleczają się i popełniają samobójstwa. Lęk i depresja wśród młodych wzniosły się na niewyobrażalne wyżyny. Nasze dzieciaki są w tarapatkach, my zaś często czujemy się tylko bezradnymi świadkami ich zmagania.

Prawda zaś wygląda tak, że nie jesteśmy bezradni i nie musimy być świadkami. Możemy dużo zrobić, tylko musimy wiedzieć jak. I kolejne strony tej książki ci pomogą. Pokażą, jak możesz oczyścić relację z dziećmi z gruzu i zacząć budować nowe fundamenty – takie, na których jak rodzic poczujesz moc i więź. Jeżeli zaczniesz realizować kroki przedstawione w kolejnych rozdziałach, stopniowo (a niekiedy natychmiast) zaczniesz obserwować sejsmiczne zmiany w dynamice relacji z dzieckiem. Strategie świadomego rodzicielstwa będą dla ciebie latarnią, która pomoże ci wydostać się z gęstej dżungli konsternacji, w której być może tkwisz, i zmierzać w kierunku nowej więzi z dzieckiem.

Świadome rodzicielstwo nie jest dla ludzi bojaźliwych, tylko dla odważnych i dzielnych. Dla zakłócających wzorce i przekłuwających bańki – takich, którzy mają śmiałość wyjść z tłumu i zacząć coś nowego, nawet jeśli oznacza to działanie w pojedynkę przez jakiś czas. I chociaż jest przerażające – nie będę kłamać, takie właśnie jest – świadome rodzicielstwo niesie obietnicę czegoś, czego rodzicielstwo nigdy wcześniej nie oferowało: ucieleśnienia autentycznej więzi między tobą a dzieckiem, która pozwoli ci uwzględnić to, kim jesteś, bez potrzeby uciekania się do manipulacji lub kontroli. Świadome rodzicielstwo przemawia do więzi, w której oboje możecie wzajemnie szanować swoją wartość, zachowując poczucie integralności, i celebrować ją. I jeżeli tego rodzaju więź jest twoim celem, to ta książka jest dla ciebie.

Wiedz, że sama twoja obecność tutaj jest pierwszym krokiem ku ważnej transformacji w rodzicielstwie i życiu. Składasz niniejszym deklarację, że *status quo* jest nieakceptowalne. Pamiętaj, że nie wszyscy rodzice mogą podążać za głosem świadomego rodzicielstwa. Ty jednak nie tylko podążasz za tym głosem – lecz odpowiadasz nań.

Świadome rodzicielstwo niesie w sobie moc dawania sobie nawzajem tego, czego zawsze pragnęliśmy: głębokiego i trwałego poczucia

wewnętrznej wartości. Czy właśnie nie to pragnienie, by być rzeczywiście dostrzeganym i uznawanym takim, jakim się jest, jest tym, czego głęboko pożądamy? Każdy człowiek chce czuć się wolny i być tym, kim naprawdę jest, bez bycia osądzanym, bez poczucia winy lub wstydu. Nasze dzieci pragną tego równie głęboko, a wspianała prawda sprowadza się do tego, że świadome rodzicielstwo może cię nauczyć, jak spełniać owo pragnienie. Gdy zaczniesz widzieć w dziecku to, kim jest – w oddzieleniu od społecznych oczekiwań wobec niego – możesz ze spokojem uznać, że nie ma większego daru, jaki można by mu ofiarować, niż pozwolenie mu na bycie tym, kim jest.

Dziękuję ci w imieniu dziecka.

Zaczynamy!

## Wprowadzenie

Więź z dzieckiem nie przypomina żadnej innej.  
I będzie zarówno dawała ci supermoce,  
jak i łamała serce.  
Będzie cię nieskończenie rozwijała  
i zarazem rozcierała na miazgę nicości.  
Będzie inicjować i inspirować twoją kreatywność i pomysłowość,  
równocześnie niszcząc fantazje i marzenia.  
Będzie największym nauczycielem i transformatorem twojej duszy,  
jak również największym wrogiem i detonatorem twojego ego.  
Istnieje po to, by ożywiać cię i wynosić na największe wyżyny  
oraz ściągać na samo dno i upokarzać.  
Tylko ta więź ma takie moce  
i tylko w niej pozwolisz sobie  
na taki stopień bezsilności.

Twoja relacja z dzieckiem nie przypomina żadnej innej z dwóch powodów. Po pierwsze, ponosisz pełną odpowiedzialność za dziecko – od momentu jego narodzin aż do osiągnięcia dorosłości, a nawet dłużej. Po drugie, nie ma dwojga takich samych dzieci. I dlatego właśnie ta relacja jest jedną z najtrudniejszych, najbardziej zatrważających i skomplikowanych, z jakimi przyjdzie nam się mierzyć. Aby przetrwała i rozkwitała, rodzice muszą ją pielęgnować z wykorzystaniem specjalnego zestawu umiejętności i narzędzi.

Z uwagi na to, że dziecko „pochodzi od ciebie” – biologicznie lub nie – na tobie spoczywa odpowiedzialność za nie. I dlatego poziom zaangażowania w nie i przywiązania do niego jest niebotyczny. Z żadnym innym człowiekiem na świecie nie łączy cię taka więź, tylko z własnymi dziećmi. Ta więź ma w sobie potencjał wywoływania euforycznej radości, gdy wszystko układa się dobrze, ale też niepokoję, frustracji i bólu, kiedy tak nie jest.

Dorośli w życiu możesz porzucić lub od nich uciec. Przyjaźń nie można zrywać albo słabną one samoistnie. Związki się kończą. Zdarzają się rozwody. A relacja z dzieckiem? Nic z tego. Dziecko jest twoje na dobre i na złe; jesteś na nie skazana. I masz do wyboru: albo świadomie podjąć żmudną wspinaczkę na górę – ze wszystkimi pomylonymi zakrętami, stromiznami i wyczerpaniem – albo spaść z klifu ku ostrej otchłani braku więzi.

Drugim powodem, dla którego ta relacja jest niepowtarzalna, jest to, że to są „dzieci”. Celowo biorę to słowo w cudzysłów. Dzieci to wyjątkowa kategoria ludzi. Stosują się do innych zasad, mają inny mózg, wymagają zupełnie odmiennego języka. Według mnie nie doceniamy rozmiaru różnic między nami a nimi. Myślimy: „Na ile to może być trudne? Przecież to mniejsze wersje nas”.

Dzieci nie są mniejszymi wersjami nas. Owszem, są ludźmi, jak my, ale na tym podobieństwo się kończy. Nie istnieje na żadnym innym poziomie. One są zupełnie inne. Nie wyposażamy się w narzędzia potrzebne do radzenia sobie z tymi różnicami i dlatego partaczymy sprawę. Większość dorosłych nie jest przygotowana do komunikowania się w „dziecięcym”. Czy kiedykolwiek uczono cię w liceum języka dziecka albo psychologii dziecka? Jasne, co poniektórzy mogli brać udział w kursie psychologii dziecka, ale nie da się tego porównać do życia z dzieckiem i zrozumienia go.

To stawia nas przed twardą i brutalną rzeczywistością rodzicielstwa: bez względu na to, na jakim etapie cyklu wychowywania dzieci się znajdujemy, przeżywamy ogromną presję związaną ze świadomością, że jesteśmy za nie odpowiedzialni, a równocześnie rozpaczliwie brakuje nam umiejętności, by je z powodzeniem rozumieć, komunikować się z nimi lub budować więź.

Aby wejść na tę ścieżkę rozwoju i zmiany, musimy zacząć od uznania, jak wiele nie wiemy. I żadna ilość nauki nie wpłynie na ucznia, który uczyć się nie chce. Wszystko zaczyna się od akceptacji naszej rodzicielskiej ignorancji. Prawdziwe i szczere uznanie jej otwiera nasze serca i umysły na naukę i rozwój. Gdy czujemy ukłucie dyskomfortu, nie odchodzimy tak po prostu. Zamiast tego wnikamy w ten ból i walczymy, by móc się odmienić.

Fakt, iż jako rodzice udajemy, że wiemy – lub powinniśmy wiedzieć – wszystko o wychowaniu ludzi, których nazywamy swoimi dziećmi, przemawia do naszego masowego rodzicielskiego złudzenia. Nasze pragnienie udawania idealnych i tego, że wszystko przebiega zgodnie z planem, jest tak wielkie, iż kiedy tak się nie dzieje, ukrywamy swoje trudności przed światem, cierpimy w milczeniu i się wstydzimy. Nie sięgamy po pomoc, nie opowiadamy o tym, nie próbujemy się uczyć i nie szukamy nowych rozwiązań. Skutek? Nasze dzieci są ofiarami naszego braku gotowości do uznania własnej niewiedzy.

Prawda zaś jest taka, że wcale nie mamy wiedzieć intuicyjnie, jak wychować dziecko. Wcale nie oszalałeś, gdy czujesz obłąd w roli rodzica. Nie jesteś dziwny ani „zły” w związku z tym, że się czujesz nieudolny lub bezradny. Wcale taki nie jesteś. I chcę, by te słowa zapadły w ciebie. Bo nie powinieneś wiedzieć.

Prezentowana na kolejnych stronach mapa służy odwróceniu tego wszystkiego, krok po kroku. Nauczycię jako rodzica, jak być

świadomym rodzicem, a zrobi to klarownie i łagodnie. Stosując się do tych kroków, przekształćisz nastawienie swojego umysłu, podejście i komunikację. A gdy tego dokonasz, zmianie ulegnie cała twoja relacja z dzieckiem – podobnie jak z sobą samą.

Podzieliłam kroki na trzy główne etapy. Każdy z nich wiąże się z rozwojem w innym aspekcie bycia rodzicem. Pierwszy etap, „od frustracji do jasności”, zaczyna się od oczyszczenia nastawienia umysłu i przekonań. My, rodzice, ulegliśmy silnej indoktrynacji ze strony kulturowych przekonań dotyczących tego, kim i jakie powinny być nasze dzieci. Te przekonania sprawiają, że stosujemy wobec nich standardy i oczekiwania, które często psują naszą zdolność do nawiązania więzi z ich prawdziwym „ja”. I dopiero gdy zmienimy się na tym poziomie, będziemy właściwie wyposażeni do tego, by wejść głębiej.

Drugi etap, „od dysfunkcyjnych wzorców do świadomego wyboru”, prezentuje sposoby, w jakie twoje dawne wzorce uwarunkowały cię do stylu życia i decyzji odartych ze świadomej uwagi. Dowiesz się, jak przełamać te wzorce, aby móc zacząć dokonywać nowych, pewnych i świadomych wyborów, zgodnych z tym, kim jesteś tu i teraz. A kiedy tak się stanie, twoja więź z dzieckiem rozkwitnie bezpośrednio i potężnie.

Trzeci etap nazwałam „od konfliktu do więzi”. Dotyczy on budowania jeszcze bliższej relacji z dzieckiem. Dowiesz się, jak rozumieć dzieci jeszcze lepiej, by potrafić rozszyfrować ich komunikację i ukuć jeszcze głębszą więź.

Każdy etap zawiera kroki, które pomagają dotrzeć do celu. Zmiana nie zachodzi z dnia na dzień, tylko w czasie drobnych kroków wykonywanych po drodze. Jest bardzo prawdopodobne, że czytając tę książkę, doświadczysz mdlącego poczucia winy i wstydu na wspomnienie chwil, w których pokpiłaś sprawę. Pamiętaj, że te uczucia są normalne i naturalne. Zachęcam cię mocno do okazywania sobie

współczucia, gdy się pojawią. Jak napisała niegdyś Maya Angelou: „Działaj jak najlepiej do czasu, aż będziesz wiedzieć, jak zrobić to jeszcze lepiej. I wtedy rób lepiej”. Miej dla siebie czułą życzliwość. I pamiętaj, że nade wszystko to te momenty nieświadomości przywiodły cię do tej chwili, do lektury tych stron. Przeszłość jest przeszłością, ale to chwila obecna liczy się najbardziej. A w tej chwili jesteś tutaj i czytasz to doniosłe przesłanie – to jest doprawdy przejaw odwagi.

Okazuj sobie cierpliwość, bo na zmiany często potrzeba czasu. Starasz się nie tylko zmienić dynamikę relacji z dzieckiem, ale też zmieniasz dynamikę przeszłych pokoleń. Z tego powodu traktuj się łagodnie. Nie ma jakiegoś idealnego celu, do którego mamy dotrzeć, żadnego wyścigu, który musimy wygrać. Czuję się ogromnie zaszczyconą w związku z tym, że tu jesteś. Będę ci towarzyszyć przez cały czas, kibicować twojej nowej świadomości i zapewniającym wzrost transformacjom. Jesteśmy w tym razem.


A idąc dalej, pamiętaj: żaden rodzic nie jest idealny. Ktoś taki nie istnieje. Możemy projektować perfekcję na innych, ale jako terapeutka, która pracowała już z tysiącami rodziców, mogę z całą pewnością stwierdzić, że nikt z nas nie jest bez wad. Za to każdego nękają zamęt i zwątpienie. A jeżeli przypisujesz jakąkolwiek doskonałość mnie, pozwól, że obalę ten mit natychmiast i powiem ci, iż powodem, dla którego pomagam innym, jest to, że desperacko szukam pomocy dla siebie. I dlatego jestem taka sama jak ty. Przeżywałam podobne uczucia – jak wszyscy rodzice na całym świecie. Rodzicielstwo to wszechobecny dylemat; z tego wynika tak ogromna potrzeba istnienia mapy rodzicielstwa oferowanej przez tę książkę.


Przejdźmy zatem do pierwszego etapu podróży – „od frustracji do jasności”.




*Sięgnij po  
więcej!*



 [www.wydawnictwokobiece.pl](http://www.wydawnictwokobiece.pl)

 [kobiece](https://www.facebook.com/kobiece)

 [wydawnictwo.kobiece](https://www.instagram.com/wydawnictwo.kobiece)