

*Jasna, mądra, uduchowiona i poetycka. — Alanis Morissette*



Susan Stiffelman

# UWAŻNE RODZICIELSTWO

Wychowaj dziecko na świadomego,  
pewnego siebie i czującego człowieka

• Biblioteka Eckharta Tolle •

GALAKTYKA



Susan Stiffelman

# UWAŻNE RODZICIELSTWO

Wychowaj dziecko na świadomego,  
pewnego siebie i czułego człowieka


Przedmowa: Eckhart Tolle  
Przekład: Katarzyna Babicz

---

• Biblioteka Eckharta Tolle •

---

G A L A K T Y K A

 Biblioteka Eckharta Tolle  
An Eckhart Tolle Edition  
www.eckharttolle.com

Tytuł wydania oryginalnego:

*Parenting with Presence. Practices for Raising Conscious, Confident, Caring Kids*

Copyright © 2015 by Susan Stiffelman

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

First published in the United States of America by New World Library

Pierwsze wydanie opublikowało w Stanach Zjednoczonych  
wydawnictwo New World Library

Materiał zaprezentowany w niniejszej książce jest przeznaczony do celów edukacyjnych. Nie może być traktowany jako ekwiwalent diagnozy bądź leczenia przez wykwalifikowanego lekarza czy terapeutę. Autorka nie może zagwarantować efektów stosowania się do przedstawionych porad ani nie ponosi odpowiedzialności w żadnej indywidualnej sytuacji.

Choć autorka i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą oni żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności. Autor i wydawca nie mieli też zamiaru nikogo obrazić ani przedstawić w złym świetle miejsc i organizacji.

Wydanie polskie © 2017 by Galaktyka sp. z o.o.

90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37

tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17

e-mail: [info@galaktyka.com.pl](mailto:info@galaktyka.com.pl); [sekretariat@galaktyka.com.pl](mailto:sekretariat@galaktyka.com.pl)

[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)

ISBN: 978-83-7579-606-3

Konsultacja: *Joanna Bylinka-Stoch*

Redakcja: *Bogumila Widła*

Korekta: *Monika Ulatowska*

Redakcja techniczna: *Marta Sobczak-Proga*

Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Projekt okładki: *Artur Nowakowski*

Skład: *Garamond*

Druk i oprawa: *OZGRAF*

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych

[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)

[info@galaktyka.com.pl](mailto:info@galaktyka.com.pl); [sekretariat@galaktyka.com.pl](mailto:sekretariat@galaktyka.com.pl)

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody Wydawcy książka ta nie może być powielana ani częściowo, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

---

## SPIS TREŚCI

Od autorki	ix
Przedmowa	xi
Wstęp	1
ROZDZIAŁ 1: Pod jednym dachem z najlepszym nauczycielem	9
ROZDZIAŁ 2: Jak dorastać razem z dziećmi	26
ROZDZIAŁ 3: Wyrzucić to zdjęcie	54
ROZDZIAŁ 4: Nie wychowujesz dziecka – kształtujesz przyszłego dorosłego	78
ROZDZIAŁ 5: Kształtowanie samoświadomości i dbałości o siebie	90
ROZDZIAŁ 6: Zdrowa komunikacja wzmacnia relację	124
ROZDZIAŁ 7: Przekuj słowa w czyny	139
ROZDZIAŁ 8: Pielęgnowanie empatii, wrażliwości i współczucia	154
ROZDZIAŁ 9: Pomóc dziecku radzić sobie ze stresem	171
ROZDZIAŁ 10: Szczęście płynie z wewnątrz	191
ROZDZIAŁ 11: Narzędzia, wskazówki, strategie	209
Epilog	258
Podziękowania	261
Adnotacje	263
Literatura dodatkowa	267
Indeks	270
O Autorce	280

## JAK DORASTAĆ RAZEM Z DZIEĆMI

*Łatwiej budować siłę w dzieciach, niż naprawiać  
złamanych dorosłych.*

– FREDERICK DOUGLASS

Wiele lat temu, kiedy odwoziłam syna do szkoły, mama innego dziecka, zmierzająca w tym samym kierunku, doznała ataku hipoglikemii. W chwili, gdy jej jedenastoletni synek zrozumiał, że nieprzytomna mama nie jest w stanie zapanować nad samochodem, odpiął swój pas i usiłował skierować auto na bezpieczny tor jazdy. Prędko zdał sobie sprawę, że nie ma pojęcia, co zrobić, i w panice zapiął pas z powrotem – chwilę później ich suburban uderzył w cztery inne auta – w tym nasze. Matka przebudziła się, gdy pojazd wjechał w barierki. Na szczęście żadnej z 11 osób biorących udział w wypadku nic poważnego się nie stało.

*Dzieci nie chcą panować nad sytuacją, ale wiedzą, że ktoś musi pełnić tę funkcję i że bez kompetentnego kierowcy życie to niebezpieczna podróż.*

Rolą dzieci jest rola pasażerów. Nie mają odpowiednich narzędzi, by prowadzić auto czy sterować statkiem podczas sztormu – i o tym wiedzą. Kiedy jednak nikt nie siedzi za kierownicą, odruchowo próbują przejąć kontrolę. Nie chcą panować nad sytuacją, ale mają świadomość, że ktoś musi pełnić tę funkcję i że bez kompetentnego kierowcy życie to niebezpieczna podróż.

## Kapitan, negocjator, dyktator

W swojej książce zatytułowanej *Parenting Without Power Struggles* (Rodzicielstwo bez walki o władzę) opisałam trzy modele relacji, jakie rodzice mogą kształtować w kontakcie ze swoimi dziećmi: zdecydowane i opanowane sprawowanie kontroli, negocjowanie o władzę lub toczenie bojów z dzieckiem o to, kto będzie dyktował warunki.



**KAPITAN –  
KONTROLĘ  
SPRAWUJE RODZIC**



**DWOJE  
NEGOCJATORÓW –  
BRAK WYRAŻNEJ  
KONTROLI**



**DYKTATOR –  
KONTROLĘ  
SPRAWUJE DZIECKO**

Rodzice, którzy pewni siebie, ze spokojem panują nad sytuacją, niczym kapitan statku, sprawiają wrażenie osób autentycznych, kochających i zdolnych do podejmowania dobrych decyzji z korzyścią dla swoich dzieci – nawet jeśli dzieje się tak ku niezadowoleniu pociech. Kiedy stoimy u steru, dostosowujemy się do okoliczności i *d e c y d u j e m y* o tym, jak kształtować relację z dzieckiem, które usiłuje zachwiać statkiem, zamiast pozwolić zachowaniom wyniesionym z doświadczenia z własnymi rodzicami wyzwolić automatyczne reakcje.

Posłużę się przykładem – twoja trzynastoletnia córka pyta, czy może wyjść na imprezę, gdzie jedynym opiekunem będzie starsza, niezbyt rozsądna siostra jednego z dzieci.

**MAMA:** Kochanie, wiem, że bardzo chciałabyś pójść, ale moim zdaniem to nie jest dobry pomysł.

**CÓRKA:** Proszę, mamolo! Obiecuję, że nic złego się nie stanie.

*Rodzice, którzy pewni siebie, ze spokojem panują nad sytuacją, niczym kapitan statku, sprawiają wrażenie osób autentycznych, kochających i zdolnych do podejmowania dobrych decyzji z korzyścią dla swoich dzieci – nawet jeśli dzieje się tak ku niezadowoleniu pociech.*

**MAMA:** Córeczko, wiem, że wydaje ci się to niesprawiedliwe i że bardzo ci zależy, ale niestety nie mogę się zgodzić.

W tej sytuacji mama pełni rolę *k a p i t a n a*, okazuje zrozumienie i życzliwość, ale jednocześnie jest stanowcza i jednoznacznie uzasadnia swoją decyzję. W zależności od tego, jak często zdarzało ci się ostatecznie zmieniać zdanie lub ulegać, dziecko może usiłować wciągnąć cię w drugi model relacji.

Jeśli rodzice wdają się w sprzeczki, walkę o władzę lub negocjacje z własnymi dziećmi, żadna strona nie panuje nad sytuacją. Wówczas mamy do czynienia z modelem, który określam nazwą *d w o j e n e g o c j a t o r ó w*. Dzieci naciskają na rodziców, rodzice na dzieci – co w rezultacie buduje relację pełną napięcia i rozgoryczenia. Oto przykład:

**CÓRKA:** Mamo, traktujesz mnie, jakbym miała dwa latka. W ogóle mi nie ufasz!

**MAMA:** Jesteś wiecznie niezadowolona, zawsze musi być po twojej myśli! Siostra Carey jest niedojrzała i nie ma mowy, żebym powierzyła jej opiekę nad wami. Pewnie zapomni o całym świecie i zajmie się sobą. Słyszałam, że w zeszłym roku...

Mama usiłuje utrzymać kontrolę, ale córka natychmiast odbija piłeczkę.

**CÓRKA:** To kompletna bzdura! Została oskarżona o palenie trawki w szkolnej toalecie, a przecież nawet nie paliła! Po prostu akurat tam była, kiedy inne dziewczyny paliły!

Ten rodzaj interakcji między rodzicem a dzieckiem jest naznaczony ciągłymi przepychankami, sprzeczkami i negocjacjami.

W końcu, gdy dziecko rozdaje karty, rodzice czują, że stracili kontrolę, a nawet panikują – zwłaszcza kiedy pomyślą, jak ta niezdolność do zapanowania nad własnymi dziećmi wygląda w oczach innych. Podejmują próbę przywrócenia porządku i kontroli oraz poskromienia zapędów dziecka do sprawowania władzy, stosując groźby, przekupstwo bądź stawiając ultimatum, podobnie jak tyran czy despota (niemający rzeczywi-



stej władzy) ucieka się do zastraszania i buduje swój autorytet na lęku. Ten rodzaj sytuacji nazywam modelem dyktatora. Poniżej przykład:

**CÓRKA:** Po prostu nie możesz się pogodzić z tym, że już nie jestem twoją małą córeczką. Może zamiast ciągle mi czegoś zabraniać, w końcu zajmiesz się sobą?

**MAMA:** Dość tego, młoda damo. Nigdy nie doceniasz tego, co dla ciebie z ojcem robimy. Urabiam sobie ręce po łokcie, żebyś miała co jeść, i ani razu nie usłyszałam „dziękuję”. Masz szlaban!

Jak widzisz, sytuacja szybko się pogarsza, a matka traci grunt pod nogami i z kapitana staje się negocjatorem, po czym ostatecznie wchodzi w rolę dyktatora.

Aby utrzymać rolę kapitana, musimy umieć bez skrępowania ustalać granice, żeby dzieci rozumiały nasze intencje i mogły dorastać przy życzliwych i pewnych swojej roli rodzicach.

*Aby utrzymać rolę kapitana, musimy umieć bez skrępowania ustalać granice, żeby dzieci rozumiały nasze intencje i mogły dorastać przy życzliwych i pewnych swojej roli rodzicach.*

## Stawianie granic

W pracy terapeutycznej często mam do czynienia z parami, które chcą w dobrej wierze za wszelką cenę uniknąć powielania błędów swoich rodziców, a jednocześnie przyznają, że kiedy stają w obliczu wyzwań, borykają się z ogromnymi wątpliwościami co do słuszności swoich decyzji. „Czy powinienem pozwolić czternastoletniemu synowi spróbować marihuany? Wszyscy jego rówieśnicy eksperymentują”. „Usiłowałam anulować subskrypcję mojego syna na *World of Warcraft*, ale tak się wściekł, że wybił pięścią dziurę w ścianie!”. „Kiedy wychodzimy zjeść na mieście, dzieciaki nie przestają mnie terroryzować, dopóki nie oddam im telefonu. Czy powinnam ustąpić, żeby mieć spokój?”. Brak pewności siebie i strach przed stawianiem granic wysyłają dzieciom sygnał, że rodzice nie są pewni swojej władzy, a dokładniej – boją się ją egzekwować w obawie, że wyprowadzą dzieci z równowagi.

## TEORIA W PRAKTYCE

### *Rodzic obecny przy dziecku w prawdziwym życiu*

#### *Czyż dzieci nie są nam równe?*

**SYTUACJA:** Jako osoba, dla której sfera duchowa ma ogromne znaczenie, uważam, że dzieci są w dużej mierze równe rodzicom. Czuję się nieswojo, kiedy muszę swoim dzieciakom dyktować, co mają robić lub podcinać skrzydła, uniemożliwiając im swobodne wyrażanie swojej woli. Jak mam to pogodzić z autorytarną rolą, którą twoim zdaniem należy przyjąć?

**SUGESTIA:** W ubiegłym roku w prezencie urodzinowym od syna dostałam list, w którym opisał swoje dzieciństwo i podziękował mi za to, że pomogłam mu stać się tym dorosłym mężczyzną, jakim teraz jest i jakim się staje. W liście przywoływał sytuacje, w których denerwował się, że nie pozwoliłam mu czegoś mieć lub zrobić. Z perspektywy dojrzałego człowieka docenił moją gotowość do stawiania granic, co (teraz doskonale to rozumie) leżało w jego najlepszym interesie.

Brak mi słów, by opisać, jak głęboko ten list mnie poruszył. Doskonale pamiętam, gdy musiałam podejmować decyzje wbrew synowi. Jeśli ważyłam się, jak postąpić, zachęcałam go, by spróbował przekonać mnie do swoich racji. Czasem mu się to udawało.

Kiedy jednak byłam przekonana, że w grę wchodzi tylko odmowa – mimo rozczarowania czy złości syna – musiałam zaufać swojemu osądowi i mieć na uwadze szerszą perspektywę, nawet jeśli to oznaczało, że nie zobaczę tego uroczego uśmiechu, jakim by mnie obdarzył, gdybym po prostu uległa.

Ja też uważałam, że na poziomie duchowym mój syn – nawet w bardzo młodym wieku – i ja byliśmy sobie całkowicie równi (tak naprawdę często czułam, że to on jest mądrzejszy!). Uzmysłowiłam sobie jednak, że dziecku potrzebny jest ktoś, kto będzie wskazywał mu drogę i zawsze stał u jego boku, nawet jeśli oznaczałoby to kolejne ograniczenia – na

przykład zakaz obejrzenia filmu, po którym będą go męczyły koszmary, czy wyjścia ze znajomymi bez nadzoru dorosłych.

Stawianie dzieciom granic lub sprawianie im zawodu nie jest łatwe, spróbuj jednak tak jak ja dostrzec, że nie o równość w sferze duchowej tu chodzi – bo co do tego nie ma wątpliwości. Sęk w tym, że masz obowiązek przyjąć funkcję dorosłego i spełniać ją najlepiej, jak potrafisz. Być może przyjdzie ci cierpliwie znosić napięcie czy dyskomfort, kiedy dzieci będą się na ciebie złościć. Warto jednak znaleźć w sobie siłę, by przetrwać te nieprzyjemne uczucia i nie pozbawiać potomstwa tego, czego potrzebują dużo bardziej – rodziców stojących niczym kapitan u steru statku, płynącego z dziećmi na pokładzie przez mniej i bardziej burzliwe wody.

### ***Jak nie brać tego do siebie?***

**SYTUACJA:** Kiedy syn jest niegrzeczny, odsunięcie na bok osobistych ambicji przychodzi mi z niezwykłym trudem. Też zaczynam zachowywać się wtedy jak dziecko i sprzecam się z nim, jakbyśmy kłócili się o zabawki w przedszkolu. Powinienem być dorosły i nie pozwolić wyprowadzić się z równowagi. Ale jak to zrobić?

**SUGESTIA:** Wyobraź sobie, że dryfujesz po jeziorze, a delikatne fale przyjemnie kołyszają łodzią i po chwili zaczynasz usypiać. Nagle w łódź z impetem uderza inna. Zrywasz się na równe nogi i rozglądasz, by zobaczyć, kto nią steruje. Jakim prawem tak we mnie uderza?! Co sobie myśli? Podnosi ci się ciśnienie. Jak można być tak nieodpowiedzialnym?!

Ze wzburzeniem szukasz winnego, ale okrywasz, że u steru drugiej łodzi... nie stoi nikt! Musiała najzwyczajniej odpłynąć od brzegu, a uderzyła w twoją łódź tylko dlatego, że zniósł ją prąd. Nie ma kogo obarczyć winą, więc powoli się uspokajasz, być może nawet starasz się zapanować nad drugą łodzią, by bezpiecznie sprowadzić ją na ląd.

Co się zmieniło? Tylko twoje podejście do sytuacji. Teraz już rozumiesz, że nikt nie doprowadził do zderzenia umyślnie, aby wyrządzić ci krzywdę. Nie było to działanie wymierzone w ciebie.

Nie odbieraj nieposłuszeństwa syna jako chęci urażenia cię czy wyprowadzenia z równowagi. Być może dokucza mu zmęczenie, dośkwiera głód lub potrzebuje więcej uwagi. Może martwi się czymś, co spotkało go w szkole albo jest najzwyczajniej nie w sosie. Nawet jeśli drażni cię umyślnie, spójrz głębiej i dostrzeż, że to najprawdopodobniej tylko jego nieudolna próba zaspokojenia jakichś potrzeb, a nie złośliwość.

Najlepsze, co możesz dla siebie zrobić, to pozwolić sobie iść przez życie, bez odbierania zachowań innych osób. Tornado nie niszczy ludziom domów dlatego, że chce im zrobić na złość – po prostu stoją na jego drodze.

Nie uciekaj od frustracji czy rozczarowania, ale oszczędź sobie cierpienia i nie zakładaj, że syn chce cię skrzywdzić. Jego łódź unosi się na falach trudności, z jakimi się boryka. Poszukaj źródła jego zachowania i z nimi walczy, ale stań nieco z boku i spójrz na postępowanie dziecka z dystansu.

### ***Czy w roli kapitana nadal mogę być towarzyszem zabaw?***

**SYTUACJA:** Gdy już zdecyduję się przejąć ster, czuję, że mogę przesadzić w drugą stronę i zbyt mocno ograniczyć dziecku swobodę. Kiedyś za bardzo mu folgowałam i widzę, że bardziej konsekwentne pełnienie funkcji dorosłego lepiej służy moim dzieciom. Obawiam się jednak, że zamienię się w moją matkę, która była poważna i surowa. Czy mogę jako mama przyjąć rolę kapitana statku, a jednocześnie nadal być dla dziecka kompanem do zabaw?

**SUGESTIA:** Dzieci z natury pragną od życia radości. Całe szczęście! W przeciwnym razie świat byłby smutnym, szarym miejscem, gdzie każdy skupia się na swoich zadaniach, machinalnie odhaczając kolejne pozycje z listy.

Pamiętaj, że zanim wahadełko się zatrzyma, przechyla się z jednego krańca na drugi. Nim odnajdziesz złoty środek i będziesz w stanie grać rolę kapitana statku bez rezygnowania z przyjemności, jaką daje wspólne

z dziećmi czerpanie z życia garściami, najprawdopodobniej minie trochę czasu. Wkrótce jednak łatwiej będzie ci przychodziło stawianie granic tam, gdzie to niezbędne i odpowiednie, na przykład kiedy dziecku przyjdzie ochota na zabawę zapałkami czy konkurs skoków z dachu.

Eckhart Tolle przywołuje śmieszną sytuację: przechodził obok szkoły tuż po zakończeniu roku szkolnego i zauważył znak, na którym widniał napis „Dbajcie o siebie!”. Ta pożegnalna wskazówka dla podekscytowanych wakacjami uczniów rozśmieszyła Tollego. Wyobraził sobie powrót dzieci do nauki w nowym roku. „Najbardziej zadowolone dziecko odpowie: »W czasie wakacji bardzo o siebie dbałem!«” – śmieje się Tolle. To oczywiste, że pragniemy, by nasze dzieci dbały o siebie, były bezpieczne, a także dobrze się bawiły, odkrywając świat.

Moja rada jest taka: gdy musisz podjąć decyzję, czy odpuścić dziecku, czy wręcz przeciwnie – stanowczo mu odmówić, zatrzymaj się na chwilę i spójrz w głąb siebie. Posłuchaj, co podpowiada ci intuicja. Zaufaj sobie.

Stój pewnie przy sterze jako kapitan statku. Nie musisz zamieniać się we własną matkę ani zachowywać jak dowódca w wojsku. Jeśli czujesz, że można zacząć dzień od lodów na śniadanie lub ogłosić, że nazajutrz pośpicie do południa, zrób to! Nie chodzi mi o to, żeby po lekturze moich książek rodzice zaprzestali beztroskich wygłupów. Nie zapominaj, że chociaż kapitanowie statków emanują pewnością siebie i wiedzą, jak pływać po wzburzonych wodach, znajdują też czas na zabawę z pasażerami na pokładowym parkiecie.

Dzieci przypominają nam, jaką radość może dawać życie, poznawanie go i zabawa do utraty tchu. W relacjach ze swoimi dziećmi musisz być odpowiedzialnym dorosłym, ale niech to nie odbiera ci radości płynących z każdego dnia.

## **PIELĘGNOWANIE EMPATII, WRAŻLIWOŚCI I WSPÓŁCZUCIA**

*To ludzkie współczucie łączy nas ze sobą nawzajem –  
nie z litości czy łaski, ale jako istoty ludzkie,  
które nauczyły się przekształcać  
nasze wspólne cierpienie w nadzieję na przyszłość.*

– NELSON MANDELA

Na pierwszy rzut oka jesteśmy jako gatunek niezwykle niejednorodni. Obecnie na świecie ludzie porozumiewają się w mniej więcej 6500 językach. To oznacza, że swoje nadzieje, potrzeby, obawy czy marzenia ubieramy w zgoła odmienne słowa.

Te nadzieje, potrzeby, obawy i marzenia są jednak w gruncie rzeczy takie same. Wszyscy jesteśmy przedstawicielami jednego gatunku i wiemy na tej planecie takie samo, pełne drobnych potknięć życie, usiłując przetrwać, wychować zdrowe dzieci i wykorzystać dany nam czas najlepiej, jak potrafimy, by coś po sobie pozostawić.

Lubię myśleć o ludzkości jako życiodajnych nasionach porozrzucanych po całej planecie. Być może żywimy się innym pokarmem lub różnym kolorem skóry, ale w ostateczności należymy do tego samego plemienia. Abyśmy mogli przetrwać jako gatunek, musimy wpoić naszym dzieciom, że jesteśmy ze sobą powiązani na tym najbardziej podstawowym, komórkowym poziomie. Losy świata są tak burzliwe, współcześnie tak niepewne... dlatego zdolność do okazywania troski i współczucia wobec innych istot ludzkich, które razem z nami zamieszkują tę planetę, warunkuje przetrwanie gatunku.

Ponad 20 lat temu podczas obserwacji mózgow małych włoscy badacze Giacomo Rizzolatti i Vittorio Gallese odkryli coś, co określili „neuronalami lustrzanymi”. Zauważyli, że gdy małpa sięgała po orzech, aktywowały się określone komórki mózgu. Kiedy ta sama małpa obserwowała inną małpę biorącą pożywienie, aktywowała się również grupa komórek ruchowych. Innymi słowy, chociaż zwierzę nie wykonywało tej czynności samo, jego mózg odpowiadał tak, jakby to ono sięgało po jedzenie.

Najnowsze badania naukowe sugerują, że neurony lustrzane w naszym mózgu aktywują się, gdy ktoś inny jest smutny, zły lub szczęśliwy, dzięki czemu możemy wczuć się w przeżycia danej osoby tak, jakbyśmy byli na jej miejscu. Uznaje się, że neurony lustrzane stanowią podstawę naszej ludzkiej empatii, która pozwala nam z czułością odnosić się do innych osób – poczuć to, co one czują. Inaczej mówiąc, dysponujemy narzędziami pozwalającymi na odczuwanie empatii. W tym kontekście jestem przekonana, że my, rodzice, możemy albo rozwijać w dzieciach tę umiejętność wczuwania się w emocje innych osób, albo budować w nich tendencję do izolowania się od innych.

*Abyśmy mogli przetrwać jako gatunek, musimy wpoić naszym dzieciom, że jesteśmy ze sobą powiązani na tym najbardziej podstawowym, komórkowym poziomie.*

### Słuchając opowieści innych

Nie tak dawno temu mój syn wystartował ze stroną internetową pod nazwą *Letters to Our Former Selves* (Listy do siebie sprzed lat). W ramach tego przedsięwzięcia zachęcał ludzi, by korzystając z perspektywy, jaką dało im dodatkowych kilka lat życia, pisali listy do samych siebie sprzed lat, zawierając w nich informacje, rady lub słowa pocieszenia. Inicjatywa miała na celu odtworzenie tradycji snucia opowieści podobnych do historii, jakie zgromadzeni w kręgu wokół ogniska ludzie od stuleci sobie opowiadali. Syn miał pierwotnie w zamyśle stworzenie przestrzeni, w której ludzie mogliby dzielić się wiedzą i doświadczeniem, a jego rówieśnicy nauczyć się czegoś od starszych od siebie – choć i ci starsi mo-

gliby również skorzystać z perspektywy młodszych. Kiedy tak spływały do niego listy od osób w różnym wieku, należących do różnych kultur, dostrzegłam, że w moim dziecku zachodzi cicha przemiana. Stawał się bardziej otwarty na innych.

Od najmłodszych lat uświadamiałam synowi, że nie wszystkim ludziom wiedzie się tak dobrze jak nam. Gdy tylko nadarzała się okazja, starałam się zapewniać mu kontakt z osobami dużo podróżującymi, które mogły mu opowiedzieć co nieco o tym, jak wygląda świat daleko poza naszym podwórkiem. Miał zaledwie trzy lata, kiedy po raz pierwszy zabraliśmy go do Indii. Wybraliśmy się tam ponownie, gdy miał siedem lat i jeszcze raz, kiedy był dziesięcioletkiem. W wieku piętnastu lat towarzyszył mi w dwuipółmiesięcznej podróży po Ugandzie, Tanzanii, Australii i Nowej Zelandii, podczas której poznawał świat, uczył się i pracował jako wolontariusz. W szkole średniej spędził semestr z senegalską rodziną. Wiem, że dzięki tym doświadczeniom stał się pełnym współczucia młodzieńcem, który potrafi odnaleźć się w kontakcie z osobami ze wszystkich środowisk.

Ale czytanie listów przepełnionych tak kruchą wrażliwością szeroko otworzyło mu oczy. Częściej kończy rozmowy ze mną słowami „kocham cię”. Czasami dzwoni do mnie tylko po to, by podziękować za znalezienie czasu na rozmowę z nim w trudnym dla niego czasie lub przygotowanie pysznego obiadu. Zauważam, że wkłada więcej wysiłku w to, by doceniać i pielęgnować ważne dla siebie relacje z innymi.

Szczególnie przełomowy okazał się dla Ariego jeden list. Młody mężczyzna (imigrant z Chin) zwracał się w nim do siebie jako młodego chłopca.

Drogi Z,

przestań wgapiać się w ten pojemnik z drugim śniadaniem. Nie ma w nim nic, czego powinienes się wstydić.

Bok choy, ryż i smażone warzywa – twoja matka zerwała się o świcie, żeby je dla ciebie przyrządzić. Kupiła składniki w lokal-



nym sklepie, ugotowała je, usmażyła i starannie ułożyła w pojemniku. Nie zrobiła tego na złość tobie ani dlatego, że jest upartą Chiną, która za nic na świecie nie chce się przystosować. Zrobiła to, bo chciała, byś zjadł domowy posiłek, gdyż kiedy odwozi cię co rano do szkoły, widzi wypisaną na twojej twarzy samotność.

Przestań chować pałeczki – jedząc widelcem, nikogo nie przekonasz. Ten dzieciak obok nie przestanie rzucać w ciebie ołówkiem, jeśli zaczniesz zachowywać się bardziej po amerykańsku. Chłopcy nadal będą cię przezywać za każdym razem, gdy będziesz wchodził do klasy i nie przestaną cię nienawidzić, jeśli będziesz próbował się do nich upodobnić.

Kiedyś zrozumiesz, że w ogóle nie darzą cię nienawiścią. Nienawidzą sami siebie, swojego życia. Nienawidzą okrutnej ręki losu, która skazała ich na życie w nędzy. Po prostu są jeszcze zbyt niedojrzali, by cokolwiek zrozumieć, więc wylewają tę nienawiść, ten wstręt do samych siebie na ciebie. Robią z ciebie ofiarę, bo widzą twoją wrażliwość, niepewność i zagubienie spowodowane przeprowadzką do zupełnie obcego kraju.

Bądź silny, Z. Wyjmij pałeczki i zjedz lunch. Bądź przy tym dumny, wyprostuj się i śmiało podnieś głowę. W przyszłości będziesz miał okazję jadać posiłki przygotowane przez znanych kucharzy, iście królewskie kolacje i tradycyjne potrawy z egzotycznych krain. A oni? Nigdy nie poczują, jak słodko smakuje lunch, który zjadłeś w dniu, w którym nauczyłeś się być z siebie dumny.

Takie listy dają nam wgląd w osobiste triumfy i porażki innych ludzi. Przypominają, że zawsze mamy wybór, możemy zmienić zdanie, podjąć inną decyzję i zbudować sobie życie w zgodzie z pragnieniami skrywanymi na dnie serca.

### ODPOCZNIJ W POZYCJI DZIECKA

Joga stanowi nieocenione źródło różnorodnych pozycji pomagających się zrelaksować. Jedną z moich ulubionych do zaproponowania dziecku jest, jakże adekwatnie nazwana, pozycja dziecka. Uklęknij, opuść pośladki na pięty, kolana na szerokość bioder. Wyciągnij się do góry, a następnie pochyl tułów do przodu tak, by klatka piersiowa i brzuch opadły ku udom, a czoło spoczęło na macie. Ramiona wyciągnij do tyłu obok ciała, połóż dłonie na podłodze tuż obok stóp. Ta pozycja rozluźnia całe ciało, jest tym samym jedną z wielu, które pomagają złagodzić napięcie i ulżyć w stresie.

### Angażowanie całej rodziny

#### WYRAŹCIE SŁOWA UZNANIA

Prowadząc rodzinną sesję terapeutyczną, często rozpoczynam od rundy słów uznania. Zadanie jest następujące: członkowie rodziny jeden po drugim wstają i zwracając się po kolei do każdego z bliskich, mówiąc jej bądź jemu, co takiego w zachowaniu tej osoby w minionym tygodniu sprawiło im przyjemność. Wymieniamy jedną rzecz.

„Tato, dziękuję, że wybrałeś się ze mną na rower” – syn może zwrócić się do ojca. „Max, fajnie, że pozwoliłeś mi pobawić się z tobą w twoim pokoju, zamiast mnie z niego wyrzucić” – do starszego brata. „Cassie, jak dobrze, że pomogłaś mi znaleźć buty. Zostawiłem je na podwórku i zapomniałem o tym, ale ty pamiętałaś” – do młodszej siostry. „Mamo, dzięki, że dodałaś migdały do mojej owsianki, tak jak lubię”. I pierwsza runda za nami.

Kiedy obserwuję uczestników zaintrygowanych, co dobrego usłyszą na swój temat, dostrzegam ten niemal błogi, wyczekujący wyraz twarzy i bijący od nich blask. Nie przestaje mnie wzruszać, jak takie proste słowa są w stanie w okamgnieniu roztopić czyjeś serce. Wiele rodzin z wyrażania uznania uczyniło regularną praktykę. Gdy druga osoba mówi nam, że coś w nas docenia, nastawienie do niej natych-

miast zmienia się na lepsze... nawet jeśli jest to denerwujący starszy brat.

### BAWCIE SIĘ DOBRZE

Z przykrością obserwuję, że życie wielu dzieci jest w znacznej mierze pozbawione tego niezmiernie ważnego elementu, jakim jest zabawa! Poniżej znajdziesz kilka podpowiedzi, które pomogą ci wzbogacić codzienną rodzinną rutynę o więcej frajdy! Gorąco zachęcam, by ze wspólnych igraszek z dziećmi uczynić regularną praktykę!

- Ganiajcie się po domu.
- Puszczajcie bańki.
- Wspólnie psocście i dokazujcie.
- Zanim rozejdziecie się po kolacji, przemaszerujcie dookoła stołu przy dźwiękach trąbek i piszczałek.
- Bawcie się w chowanego.
- Urządźcie bitwę na poduszki.
- Opowiadajcie sobie dowcipy przy kolacji – każdy chociaż po jednym, codziennie.
- Przed posiłkiem zaśpiewajcie wspólnie piosenkę w podziękowaniu za jedzenie.
- Zorganizujcie z sąsiadami wieczór karaoke.
- Urządźcie rodzinną dyskotekę lub wieczór tańców w kole.
- Gotujcie razem. Wciel się w rolę drugiego szefa kuchni i zajmij obieraniem oraz szatkowaniem, gdy twoje dziecko będzie układało menu.
- Grajcie w kulki (to nadal jedna z moich ulubionych zabaw).
- Grajcie w rebusy.
- Urządźcie z sąsiadami zespołowy konkurs talentów – niech rodzina połączy siły jako drużyna.
- Prosząc dzieci, by posprzątały po sobie zabawki, baw się głosem i intonacją, zmieniaj akcent, mów szeptem. Wydawaj polecenia niczym władca tajemniczego, bajkowego królestwa.

- Umów się raz w miesiącu z każdym ze swoich dzieci na randkę. Wybierzcie się gdzieś, gdzie jeszcze nigdy razem nie byliście.
- Zjedzcie śniadanie na kolację. Urządźcie sobie posiłek w ogrodzie albo tradycyjny piknik w parku, urozmaicony grami i zabawami, jak wyścigi z jajkiem lub bieg w workach.
- Pokuśtajcie się razem na huśtawce.
- Rzucajcie podkowami czy woreczkami z fasolą, grajcie w rzutki.
- Spróbujcie sił w kaligrafii – bardzo uważne, a jednocześnie kreatywne zajęcie.
- Chlapijcie się wodą w nadmuchiwanym basenie.
- Malujcie wspólnie kredą po chodniku. Stwórzcie rodzinne dzieło!
- Urządźcie sobie konkurs wpatrywania się – kto pierwszy zamruga! Albo konkurs na zachowanie powagi – starajcie się nie roześmiać, patrząc sobie w oczy.
- Załóżcie rodzinny zespół – grajcie na bębnach, bongosach, garnkach i patelniach. Drewniane łyżki zamiast profesjonalnych pałeczek. Wszystko da się wykorzystać. A może w rodzinie jest miłośnik tańca? Zapowiada się świetny występ taneczno-muzyczny!
- Zabierz dziecko na wagar – powiedzmy raz w roku. Kierując się w stronę szkoły, zbocz z trasy jak gdyby nigdy nic. Zafundujcie sobie dzień przygód! Improwizujcie: „To co, skręcamy w prawo czy w lewo?”

Cytując Ralpa Waldo Emersona: „Szczęśliwy ten, kto wie, jak się bawić”. Wspólna zabawa z dzieckiem to jeden z najprostszych i najszybszych sposobów, by zmienić wartość pH waszej relacji (więcej na ten temat w rozdziale 3) i odbudować więź! Bawcie się dobrze!

#### ZAFUNDUJCIE SOBIE TRZY PRZYJEMNOŚCI DZIENNE

To świetne ćwiczenie do wykonania wspólnie z dzieckiem. Pomaga przenieść ciężar uwagi z zajęć związanych wyłącznie z aktywnością umysłową (które często sprowadzają się do korzystania z urządzeń i gadżetów

elektronicznych) na przyjemności płynące z samego faktu naszej fizyczności. Zainspirowała mnie propozycja Marthy Beck z książki *The Joy Diet* (Dieta szczęścia).

Zaproś wszystkich członków rodziny, by na głos dokończyli poniższe zdania, w każdej kategorii wymieniając pięć rzeczy, które przynoszą im radość. Jedno z was może notować odpowiedzi. Każdego dnia sprawcie sobie co najmniej trzy z wymienionych przyjemności.

1. Uwielbiam smak.....
2. Uwielbiam widok.....
3. Uwielbiam uczucie .....
4. Uwielbiam zapach .....
5. Uwielbiam dźwięk.....

Być może to ćwiczenie przypomni tobie i twoim bliskim, co sprawia każdemu z was największą radość, i zainspiruje do zajęć oraz aktywności, o których z jakiegoś powodu dawno temu zapomnieliście. Uwielbiasz zapach lilii? Spraw sobie przyjemność i wstąp od czasu do czasu do kwaciarni, jak dawniej. To taki prosty sposób na poprawę nastroju! Relaksuje cię śpiew ptaków? Rozkoszuj się ich trelem, częściej przysiadając na parkowej ławce, by zatopić się w ulubionych dźwiękach.

#### OBSERWUJCIE I RYSUJCIE

Wspólne rysowanie to wspaniały sposób na osadzenie się w chwili obecnej – razem. Pozwól malcowi wybrać nieskomplikowany obiekt i zabierzcie się do dzieła – narysujcie to, co macie przed oczami. Pozwól, by twoja lewa, analityczna i odpowiedzialna za mowę półkula wyciszyła się – dopuść do głosu kreatywną prawą półkulę i skup się na rysowaniu. Obserwuj uważnie wybrany przedmiot, zwróć uwagę na szczegóły. Obróć, obejdz dookoła, obejrzyj pod różnymi kątami, z wielu perspektyw. To wspaniałe ćwiczenie, pozwalające obudzić w dziecku uważność i świadomość, tego co jest przed nami.

*„Dla dzieci, które wychowujemy,  
i dla tych, które mieszkają w naszych sercach,  
oby miały szansę odkryć, że świat daje im  
możliwości, by bawić się, tańczyć i jaśnieć”.*



Susan Stiffelman pokazuje rodzicom, jak przekształcić rodzicielstwo w praktykę duchową.

**ECKHART TOLLE**, autor książki  
*Potęga terażniejszości*

Susan Stiffelman zaprasza nas do spojrzenia na rodzicielstwo z nieco innej perspektywy, niż przyjęło się to w naszej kulturze. Zachęca, abyśmy potraktowali je jako okazję do rozwoju i pogłębienia naszej samoświadomości. Sama będąc mamą, mam poczucie, że nie istnieje lepszy nauczyciel uważności niż moje własne dziecko – jednocześnie piękne i doskonałe, ale też tak bardzo potrzebujące rodziców jako przewodników po tym świecie. Otwierając serce i umysł na doświadczenie relacji z dzieckiem, przepełnionej zrodzoną ze zrozumienia akceptacją, wkraczamy na drogę głębokiej przemiany i bliskości, budującej mosty ponad wszelkimi trudnościami.

**JOANNA BYLINKA-STOCH**, psycholożka  
specjalizująca się w temacie rozwoju człowieka

 Biblioteka Eckharta Tolle

[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)

PATRONI MEDIALNI:



ISBN: 978-83-7579-606-3



Cena: 39,90 zł (w tym 5% VAT)