

Αναδρέφοντας τα Παιδιά μας,
Αναδρέφουμε τον Εαυτό μας

Αναδρέφοντας τα Παιδιά μας, Αναδρέφουμε τον Εαυτό μας

Naomi Aldort, Ph.D.

 **ΑΛΚΥΩΝ**

Μετάφραση: ΜΑΪΑ ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΥ
Επιμέλεια κειμένων: ΝΕΣΤΟΡΑΣ ΧΟΥΝΟΣ
Επιμέλεια - συντονισμός έκδοσης: ΝΙΚΟΣ ΚΟΜΝ. ΧΑΤΖΗΓΕΩΡΓΙΟΥ
Σχεδιασμός εξωφύλλου: ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΚΑΓΙΑΛΗΣ
Σελιδοποίηση: ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ ΠΑΤΡΙΚΑΡΑΚΟΣ
Φίλμς - μοντάζ: ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΚΟΝΤΟΜΗΝΑΣ
Εκτύπωση: Χ. ΖΑΧΑΡΟΠΟΥΛΟΣ - Δ. ΣΙΤΑΡΑΣ
Βιβλιοδεσία: ΣΕΡΑΦΕΙΜ ΚΟΒΑΝΗΣ

Copyright © 2005 by Naomi Adort. All rights reserved.

© 2010, για την ελληνική γλώσσα σε όλο τον κόσμο.
Εκδόσεις ΑΛΚΥΩΝ, Μαυρομυιάλη 44, 106 80 Αθήνα,
τηλ.: 210 36 27 170, 210 36 05 667, fax: 210 36 45 667

www.alkyonp.gr e-mail: info@alkyonp.gr

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: RAISING OUR CHILDREN, RAISING OURSELVES
I.S.B.N. 978-960-326-168-1

*«Ό,τι και να γίνεις δεν πρόκειται να με απογοητεύσεις.
Δεν έχω καμιά απολύτως προκατάληψη ως προς το τι θα ήθελα
να γίνεις ή να κάνεις. Δεν έχω καμιά επιθυμία να προβλέψω
τι θα γίνεις, παρά μόνο να σε γνωρίσω. Δεν θα μπορούσες ποτέ
να με απογοητεύσεις»*

- Mary Haskell

Περιεχόμενα

Ευχαριστίες	11
Προετοιμασία – Μεταστροφή Προτύπου	17
Κεφάλαιο Ένα – Λόγια που Γαληνεύουν και Σμίγουν	23
<i>Αποδίδει, άραγε, η Επιδοκιμασία;</i>	28
<i>Επικοινωνία (Α.Π.Α.Κ.Ε.)</i>	30
<i>Εξέταση Σκέψεων</i>	32
<i>Μικρά Παιδιά και Συναισθηματικά Λόγια</i>	36
<i>Όταν η Αναγνώριση Μετατρέπεται σε Προσβολή</i>	38
<i>Θυμωμένα Συναισθήματα, Στοργικά Λόγια</i>	40
<i>Πώς θα Θέσουμε Αιτήματα στο Παιδί μας</i>	45
<i>Γρήγορη Επαναφορά</i>	49
<i>Πώς θα Επιβεβαιώσετε ένα Σιωπηλό Μήνυμα</i>	52
<i>Επικοινωνία Σχετικά με Απώλειες</i>	55
<i>Πώς θα Εκφράσετε τη Μεταμέλειά σας Όστε το Παιδί να Ανακουφιστεί</i>	56
<i>Όταν τα Μέσα Επικοινωνίας Έχουν Αντίθετο Αποτέλεσμα</i>	63
Εισαγωγή στις Πέντε Βασικές Ανάγκες των Παιδιών – Πώς θα Κατανοήσετε τη Συμπεριφορά του Παιδιού σας	69

Κεφάλαιο Δύο – Αγάπη	75
<i>Η Αγάπη δεν Είναι Ανταμοιβή</i>	79
<i>Πώς Αντιλαμβάνονται τα Παιδιά την Αγάπη</i>	81
<i>Ανταποκριθείτε στις Ανάγκες του</i>	81
<i>Έμπρακτη Εκδήλωση Στοργής</i>	89
<i>Πώς θα του Δείχνουμε την Προσοχή μας</i>	92
<i>Αντιλήψεις Περί της Αγάπης</i>	98
<i>Πότε Θεωρούμαστε «Παιδο-κεντρικοί»</i>	100
<i>Πώς θα Ξεχωρίζετε τις Ανάγκες σας από Εκείνες του Παιδιού σας</i>	104
<i>Όταν το Παιδί Αμφιβάλλει για την Αγάπη σας</i>	114
<i>Πώς θα Βελτιώσετε την Ικανότητά σας για Ανεπιφύλακτη Αγάπη</i>	118
<i>Πώς θα Απαλλαγείτε από τον Φόβο Απώλειας Ελέγχου</i>	119
<i>Πώς θα Απαλλαγούμε από τον Φόβο να τα Καθοδηγήσουμε</i>	124
<i>Πώς θα Απαλλαγείτε από τον Φόβο της Ανεπάρκειας ή των Ελλείψεων</i>	128
<i>Πώς θα Καλλιεργήσετε την Αγάπη προς τον Εαυτό σας (Φόβος Επιβολής)</i>	130
<i>Η Ικανοποίηση των Γονιών μας</i>	140
<i>Πώς θα Μείνετε Σταθεροί</i>	143
 Κεφάλαιο Τρία – Έκφραση	 147
<i>Το Κουράγιο να Νιώθεις</i>	154
<i>Κλάμα</i>	168
<i>Άγχος του Αποχωρισμού και Ανάγκη για Κλάμα</i>	174
<i>Οργισμένα Ξεσπάσματα: Κλάμα για μια Ανάγκη ή Ανάγκη για Κλάμα;</i>	176
<i>Το Τίμημα του Ελέγχου</i>	180
<i>Όταν το Παιδί Χρησιμοποιεί τα Νευρικά Ξεσπάσματα για να Κάνει Αυτό που Θέλει</i>	184
<i>Γονική Καθοδήγηση</i>	190
<i>Προλαμβάνοντας την Ψυχολογία του «Θύματος»</i>	194
<i>Αφουγκραστείτε τον Θυμό των Παιδιών</i>	198
<i>Η Διαχείριση Παλαιών Τραυμάτων</i>	206
<i>Η Εξωτερίκευση των Συναισθημάτων του Γονιού</i>	208

Κεφάλαιο Τέσσερα – Συναισθηματική Ασφάλεια	215
<i>Τα Αισθήματα του Γονιού και το Αίσθημα Ασφάλειας του Παιδιού</i>	222
<i>Αναγνωρίστε Συμπεριφορές Εδραιωμένες στον Φόβο</i>	225
<i>Η Πρόληψη του Ψεύδους, της Μυστικοπάθειας και Άλλων Συμπεριφορών που Απορρέουν από τον Φόβο</i>	228
<i>Το Τίμημα της Επιβολής Ελέγχου</i>	232
<i>Ενθαρρύνετε την Έκφραση Αναπόφευκτου Φόβου</i>	235
<i>Η Αποποινικοποίηση της Εκδήλωσης του Μίσους</i>	238
<i>Το Μίσος Μεταξύ Παιδιών</i>	241
<i>«Θα Ήθελα να Απαλλαγώ από την Αδερφή μου»</i>	243
<i>Αισθήματα Μίσους Κατά των Γονέων</i>	251
<i>Προσφέρετε Διεξόδους, Αντί να Προκαλείτε Φόβο</i>	255
 Κεφάλαιο Πέντε – Αυτονομία και Κύρος	259
<i>Η Εξουδετέρωση της Επιθετικότητας</i>	267
<i>Η Αποτροπή Επιπλοκών Κατά την Απουσία από το Σπίτι</i>	276
<i>Δυναμικό Παιχνίδι</i>	279
<i>Το Γαργάλημα</i>	284
<i>Η Πάλη</i>	286
<i>Το Συγκαταβατικό Παιδί</i>	286
<i>Η Προαγωγή της Αυτοδυναμίας</i>	289
 Κεφάλαιο Έξι – Αυτοπεποίθηση	293
<i>Τα Συστατικά Στοιχεία της Αυτοπεποίθησης</i>	296
<i>Τι Είναι η Αυτοπεποίθηση</i>	302
<i>Αυτοσεβασμός και Αδέρφια/Συνομήλικοι</i>	307
<i>Μειωτικές Συμπεριφορές Μεταξύ Αδερφών</i>	315

Ευχαριστίες

Ξεκίνησα να γράφω αυτό το βιβλίο πριν από οκτώ χρόνια, περίπου, όταν ο βενιαμίν μου μπουσουλούσε ακόμα. Είχα ολοκληρώσει το χειρόγραφο σχετικά σύντομα, ωστόσο, ήμουν τόσο πολύ απασχολημένη με τα παιδιά μου, ώστε δεν μου περισσευε χρόνος για να το επιμεληθώ και να το προωθήσω για εκτύπωση – κι έτσι, έμεινε στην άκρη. Θα είχε εκδοθεί εδώ και πέντε χρόνια, όταν ο μικρός μου γιος ο Όλιβερ, ήταν έξι ετών, αλλά τόσο εκείνος όσο και ο αδερφός του, ο Λένον, είχαν αποφασίσει πως ήθελαν να παρακολουθήσουν μαθήματα μουσικής (τσέλο, βιολί, πιάνο και αργότερα, διεύθυνση ορχήστρας και σύνθεση). Και τα δύο παιδιά επέδειξαν εξαιρετικό ταλέντο κι έτσι αναγκάστηκα ν' αφήσω στην άκρη το βιβλίο για λίγα χρόνια ακόμα. Σήμερα ο Λένον Άλντορτ (15 ετών) συνθέτει και διευθύνει τις δικές του συμφωνίες, ενώ ο Όλιβερ Άλντορτ (11 ετών) συμμετέχει ως σολίστας σε διάφορες συμφωνικές ορχήστρες και έχει εμφανιστεί επανειλημμένως στην τηλεόραση αλλά και στο ραδιόφωνο. Αν θα σας ενδιέφερε να τον δείτε, μπορείτε να επισκεφείτε την ιστοσελίδα www.OliverAldort.com.

Το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας ξαναγράφηκε και έχει υποστεί αρκετές μετατροπές. Θα μπορούσα να πω ότι, κατά κάποιον τρόπο, μεγάλωσε μαζί με εμένα και με τα τρία μου παιδιά.

Εκφράζω, λοιπόν, την ευγνωμοσύνη μου πρωτίστως στα παιδιά μου, στους προσωπικούς εκπαιδευτές και δασκάλους μου. Ο Τζόναθαν Άλντορτ μού έμαθε, μεταξύ άλλων, πως όσο καλή και στοργική μητέρα κι αν είμαι, το παιδί διαμορφώνει τη δική του εικόνα της παιδικής του ηλικίας – και αυτήν βιώνει. Ο Λένον Άλντορτ μού έμαθε ν' ακολουθώ το παιδί στον δικό του κόσμο και να ανακαλύπτω νέες πραγματικότητες που αγνοούσα πλήρως την ύπαρξή τους. Με έμαθε να διακρίνω την αυταπάτη από τη βαθιά αλήθεια και με επανέφερε στην τάξη όσες φορές περιόριζα τον εαυτό μου με τις ίδιες μου τις σκέψεις. Ο μικρότερος, ο Όλιβερ Άλντορτ, εξακολουθεί να κρατά το χέρι μου καθώς βαδίζω προς την αυτοπραγμάτωσή μου, ακολουθώντας τις βουδιστικές διδαχές. Όταν τα πράγματα δεν πηγαίνουν σύμφωνα με τις επιθυμίες του, λέει «Δεν βαριέσαι» και προχωράει ανέμελα παρακάτω. Όταν με βασανίζουν μητρικές ανησυχίες, με μαλώνει: «Μαμά, γιατί το κάνεις αυτό στον εαυτό σου;»

Ευγνωμοσύνη οφείλω, επίσης, στις χιλιάδες των παιδιών που μου παρείχαν το αναγκαίο υλικό γι' αυτό το βιβλίο. Νιώθει υπόχρεη σε όλους τους γονείς που είχαν και έχουν το κουράγιο να αποζητούν την καθοδήγησή μου και συμερίζονται μαζί μου τα οικογενειακά τους προβλήματα. Παραθέτω τις ιστορίες τους σ' αυτό το βιβλίο, με αλλαγμένα τα ονόματά τους για λόγους διακριτικότητας. Παραθέτω, επίσης, ιστορίες και της δικής μου οικογένειας, με πραγματικά ονόματα (και με την έγκρισή τους)!

Ο αγαπημένος μου σύζυγος, ο Χάρβι, μου παρείχε στήριξη αλλά και πρόβαλλε αντίσταση όπου έπρεπε. Από τη μια με προκαλούσε

κι από την άλλη εμπιστευόταν τις ικανότητες και τη φρόνησή μου. Κάθε που τα βρίσκει σκούρα με τα παιδιά μας, έχει την παλικάριά να αποζητά τη συμβουλή μου. «Κάνε», μου λέει, «τα μαγικά σου!» Κι όταν επιληφθώ του προβλήματος, με παρακινεί: «Βγάλε το, επιτέλους, αυτό το βιβλίο σου. Το έχει ανάγκη ο κόσμος!»

Το βιβλίο αυτό δεν θα είχε γραφτεί χωρίς τη δεξιοσύνη της μητέρας μου να αναθρέψει τον εαυτό της καθώς ανέθρεφε τα παιδιά της και, ως γιαγιά, να θέτει ερωτήσεις και να είναι πάντα έτοιμη να μάθει κάτι καινούριο. Ο πρώτος άνθρωπος που μου δίδαξε την έννοια της αναγνώρισης των συναισθημάτων, ήταν η μητέρα μου. Ήταν και παραμένει μια προοδευτική και ξεχωριστή μητέρα, η οποία δεν παύει να μαθαίνει.

Είμαι υπόχρεη για την επιμέλεια και το στήσιμο του βιβλίου μου στον Patrick Farenga, πρώην συντάκτη του περιοδικού *Ανατροφή χωρίς Παιδεία*, ο οποίος ηγείται της κίνησης κατά του αναλφαβητισμού. Πήρε το χειρόγραφό μου και του έδωσε την τελική του μορφή, με λεπτότητα και άνεση. Προτού το παρουσιάσω στον Patrick, είχα την τύχη να το δουλέψω με τον αγαπητό μου φίλο και καθηγητή φιλολογίας, Richard Fadem, ο οποίος δεν επιμελήθηκε το γράψιμό μου, αλλά αντιθέτως φρόντισε να μου δώσει μερικά υπερεντατικά μαθήματα συγγραφής και επιμέλειας.

Ευχαριστώ από την καρδιά μου τις Ellen Steiner και Deborah Burke που συνεργάστηκαν μαζί μου στο αρχικό χειρόγραφο, και τους Lisa Biskup, Michael Biskup και Chrys Buckley για τη συντακτική του διόρθωση. Είμαι υπόχρεη στη Victoria McCown για την τελική διόρθωση των δοκιμών και για τα μαθήματα γραμματικής που μου έδωσε. Δεν θα κατάφερνα να εκδώσω αυτό το βιβλίο χωρίς τη συμπαράσταση της Sheryn Hara του οίκου Book Publishers Network, που ανέλαβε το όλο έργο της εκτύπωσής του. Ευχαριστώ,

επίσης, τον Justin Smith και το εκδοτικό προσωπικό των εκδόσεων Bang Publishing.

Θα ήθελα να εκφράσω τις ευχαριστίες μου και στους διάφορους φίλους μου που διάβασαν αποσπάσματα του χειρογράφου μου και συνέβαλαν στην ολοκλήρωσή του με τα χρήσιμα σχόλιά τους, όπως οι Marjon Riekerk, Kathy Gainor, ο αδερφός μου Kober Hass, η νύφη μου Michelle Hass και άλλοι. Δεν είναι δυνατόν να αναφέρω ονομαστικά τον καθένα τους, ωστόσο, είμαι ευγνώμων και για την παραμικρή πληροφορία που μου έδωσαν.

Η κίνηση για τη Φυσική Ανατροφή με βάση τη Στοργή και τον Σεβασμό υποστηρίζεται από πολλούς ιδιώτες και οργανισμούς. Είμαι ιδιαίτερος ευγνώμων στη Διεθνή Ένωση Γονικής Προσέγγισης και στον Σύνδεσμο La Leche League, των οποίων τα μέλη (οι αποσιωμένες μητέρες) και οι ιθύνοντες χρησιμοποιούν και διανέμουν τα άρθρα και το έργο μου στους γονείς, ως βοήθημα στο δύσκολο έργο της ανατροφής των μικρών και νέων παιδιών τους.

Ιδιαίτερες ευχαριστίες οφείλω σ' εκείνους που επηρέασαν τη σκέψη μου με τα συγγράμματά τους. Ορισμένοι βρίσκονται εν ζωή και άλλοι έχουν φύγει, ωστόσο, δεν θα πάψω να τους ευγνωμονώ για την αγάπη και τη σοφία τους. Αναφέρω χαρακτηριστικά τους: Byron Katie, Werner Erhard, John Holt, Eckhart Tolle, Marshall Rosenberg, Joseph Chilton Pearce, Daniel Greenberg, A.S. Neill, Robert S. Mendelsohn MD, Tine Thevenin, χωρίς να παραβλέψω και εκείνους των οποίων διάβασα ή άκουσα τα λόγια, που έμειναν χαραγμένα στη μνήμη μου. Ευχαριστώ, επίσης, κι όλους εκείνους που με στήριξαν, που συνέταζαν τις περιλήψεις και τα κείμενα του εξωφύλλου και που μου τόνισαν ότι το βιβλίο μου θα σταθεί, όντως, πολύτιμο βοήθημα: Brad Blanton, John Breeding, John Taylor Gatto, Jan Hunt, Wendy Priesnitz (Καναδάς) και Veronika Robinson (Ηνωμένο Βασίλειο).

Εξαιρετική αναγνώριση οφείλω στην Peggy O'Mara, συντάκτρια και εκδότρια του περιοδικού *Mothering Magazine*. Η Peggy υπήρξε καθοριστική δύναμη πίσω από την κίνηση για τη «Φυσική Ανατροφή με βάση τη στοργή και τον σεβασμό». Η καθοδήγηση και η σοφία της υπήρξαν πηγή έμπνευσης τόσο για μένα όσο και για πολλούς άλλους και μας προέτρεψε να συμβάλουμε κι εμείς στη βελτίωση των σχέσεων μεταξύ παιδιών και γονέων σε διεθνή κλίμακα.

Πάνω από όλα, θα ήθελα να ευχαριστήσω εσάς, τους αναγνώστες μου, για το κουράγιο σας να αναζητήσετε νέα πρότυπα ανατροφής των παιδιών σας. Χωρίς εσάς, το βιβλίο αυτό δεν θα είχε νόημα. Δεν είμαι παρά η αντανάκλαση της βούλησής σας να αναθρέψετε τον εαυτό σας μαζί με τα παιδιά σας.

Με αγάπη και εκτίμηση,

Naomi

Προετοιμασία



Μεταστροφή Προτύπου

*Μοιραστείτε τη ζωή με ένα παιδί του οποίου
οι άξιες πράξεις πηγάζουν όχι από φόβο,
αλλά από χαρά και αγάπη.*

Το βιβλίο αυτό είναι αποτέλεσμα ετών γονικής εμπειρίας και συμβουλευτικής στήριξης οικογενειών σε διεθνές επίπεδο. Αυτό που έμαθα μέσα από τις εκπληκτικές αφηγήσεις των γονέων, είναι ότι γνωρίζουμε ήδη πώς πρέπει να συμπεριφερόμαστε ως γονείς, πλην όμως δεν ακολουθούμε πάντα τη δική μας φρόνηση. Μπορεί να πούμε κάτι ή να συμπεριφερθούμε με τέτοιο τρόπο ώστε να μετανιώσουμε, αλλά ο λόγος για τον οποίο μετανιώνουμε είναι ότι βαθιά μέσα μας, έχουμε επίγνωση. Ωστόσο, οι σκέψεις και τα περασμένα βιώματα που έχουν αποτυπωθεί στη μνήμη μας, παρεισφρόουν στη φρόνησή μας, η οποία πηγάζει από την αγάπη μας. Στο βιβλίο αυτό θα μάθετε να διαχωρίζετε τις αντιπαραγωγικές σκέψεις σας από την αγάπη σας για το παιδί σας, έτσι ώστε να ενεργείτε με αξιοπρέπεια, να είστε ο αληθινός εαυτός σας και ο στοργικός γονιός που επιθυμείτε, πράγματι, να είστε. Θα διδαχτείτε συγκεκριμένες τεχνικές που θα αναδεικνύουν την αγάπη σας στις δύσκολες και προκλητικές καταστάσεις.

Είμαι βέβαιη ότι θα εγκαταλείπατε ευχαρίστως τις επιπλήξεις, τις τιμωρίες ή τις απειλές, αν γνωρίζατε κάποιον άλλο τρόπο που θα

εξασφάλιζε ότι το παιδί σας θα μεγάλωνε σωστά, θα ωρίμαζε και θα εξελισσόταν σε καλοσυνάτο, υπεύθυνο και επιτυχημένο άτομο, χωρίς να χρειαστεί να μεταχειριστείτε παρόμοια επώδυνα μέτρα. Το *Αναθρέφοντας τα Παιδιά μας, Αναθρέφουμε τον Εαυτό μας*, είναι η απάντηση σ' αυτή την επιθυμία σας.

Τα τελευταία χρόνια, η επιθυμία όλο και πιο πολλών γονιών για ειρηνική ανατροφή δημιούργησε ηπιότερους τρόπους για εξασφάλιση της συνεργασίας των παιδιών. Ωστόσο, η πρωταρχική αντίληψη του ελέγχου δεν άλλαξε και η «εξασφάλιση της συνεργασίας» έχει γίνει ο καινούριος όρος ο οποίος μας εμποδίζει να διακρίνουμε τον λανθάνοντα έλεγχο. Ο έλεγχος είναι αναποτελεσματικός επειδή τα ανθρώπινα όντα αντιδρούν εκ φύσεως σ' αυτόν. Είτε πρόκειται για ήπιο εξαναγκασμό είτε για συγκαλυμμένη χειραγώγηση, ο έλεγχός μας είναι εκείνος που δημιουργεί τα προβλήματα που πασχίζουμε να αποφύγουμε.

Οι περισσότεροι γονείς γνωρίζουν ήδη πώς να ελέγχουν με ήπιο τρόπο τα παιδιά τους· εκείνο που δεν γνωρίζουν είναι πώς να ΜΗΝ τα ελέγχουν και να ζουν ειρηνικά και ευτυχισμένα μαζί τους. Ένας ήπιος έλεγχος θεωρείται φυσιολογικός στις σχέσεις μεταξύ γονέων και παιδιών, όπως, λόγου χάρη, όταν «διαπραγματεύονται» μαζί τους, τα στέλνουν για λίγο στο δωμάτιό τους, τα καλοπιάνουν προκειμένου να συνεργαστούν, τα δωροδοκούν, ή ακόμα και τα παινεύουν. Ωστόσο, η υπακοή, η συμμόρφωση, ακόμα και η «συμφωνημένη» συνεργασία προϋποθέτουν ότι το παιδί θα υποκύψει στη θέληση του ενήλικα, έστω κι αν δείχνει πρόθυμο να το κάνει (επειδή αποζητά την αγάπη του και νιώθει πως έτσι την κερδίζει). Οι σύγχρονοι γονείς αναζητούν τρόπους ανατροφής των παιδιών τους χωρίς να είναι υποχρεωμένοι να τα εξουσιάζουν, αλλά να τα καθοδηγούν και να τα διαπαιδαγωγούν.

Στόχος αυτού του βιβλίου, επομένως, δεν είναι να σας διδάξουμε πώς θα εξασφαλίζετε τη συνεργασία τους, αλλά πώς θα ενισχύσετε τόσο τη δική σας κατανόηση, όσο και του παιδιού σας. *Το αυτόνομο παιδί, που η ζωή του κυλά προς τη δική του κατεύθυνση, λειτουργεί παραγωγικά επειδή το θέλει. Λειτουργεί με γνώμονα την ευτυχία και την αγάπη και όχι τον φόβο ή την ανάγκη να κερδίσει την αποδοχή των γονιών του.*

Στα επόμενα κεφάλαια, θα μάθετε πώς να παραμερίζετε τις δικές σας συναισθηματικές αντιδράσεις και νοοτροπίες, έτσι ώστε το παιδί σας να αναπτύσσει τη δική του προσωπικότητα χωρίς να περιορίζεται από το παρελθόν σας, από την αγωνία σας για το μέλλον του, ή από την έγνοια σας για το πώς θα σας κρίνουν οι άλλοι ως γονείς. Θα μάθετε πώς να το διαπλάθετε χωρίς να το διαμορφώνετε – όπως κάνει ο κηπουρός που ποτίζει τα λουλούδια, χωρίς να τα υποβοηθά να ανθίσουν ή να τους επιβάλλει ποιο σχήμα ή χρώμα θα πάρουν.

Η εξέλιξη της κοινωνίας που θέλει τους ανθρώπους πιο ειρηνικούς, πιο συνδεδεμένους και συνειδητοποιημένους, προϋποθέτει ότι θα πρέπει να απαγκιστρωθούμε από τις παλιές νοοτροπίες και την ανάγκη μας να ελέγχουμε τους πάντες και τα πάντα. Τα συνήθη ερωτήματα είναι: «Πώς θα “καταφέρω” το παιδί μου να κάνει τις δουλειές του, να είναι ήσυχος, να μην κάνει σκηνές και πείσματα, να τρώει το φαγητό του κ.λπ.», τα οποία εκφράζουν ξεκάθαρα την επιθυμία μας να το εξουσιάζουμε. Στην ουσία, ο γονιός επιθυμεί να επιβάλει τη θέλησή του, πράγμα που σημαίνει ότι το παιδί *θα πρέπει να απαρνηθεί τη δική του θέληση, δηλαδή, να απαρνηθεί τον εαυτό του.* Αυτή είναι η κύρια αιτία των δυσκολιών που αντιμετωπίζουμε με τα παιδιά μας. Το παιδί που ορίζει τη δική κατεύθυνση λειτουργεί πιο παραγωγικά, ακριβώς επειδή ενεργεί με βάση την ευτυχία και την αγάπη και όχι τον θυμό, τον φόβο και το άγχος.

Αν έχετε το θάρρος να εμπιστευτείτε την ικανότητα του παιδιού σας να κατευθύνει τη ζωή του, θα απολαύσετε τις καλύτερες δυνατές σχέσεις μαζί του, μια και θα μάθετε να αγαπάτε τις ξεχωριστές ανάγκες και επιθυμίες του. Αυτό θα πει αγάπη δίχως όρους – που αποδεικνύει ότι αγαπάτε το παιδί σας όπως είναι και όχι όπως θα θέλατε να είναι. Η αγάπη είναι πραγματική μόνο όταν προσφέρεται άνευ όρων. Από τη στιγμή που η αγάπη χρησιμοποιείται ως ανταμοιβή για καλή συμπεριφορά ή για επιτεύγματα, παύει να είναι αγάπη και μετατρέπεται, αντιθέτως, σε μάθημα δούναι και λαβείν. Στο βιβλίο αυτό θα διδαχτείτε πώς θα απαλλαγείτε από την πανοπλία σας και θα αφήσετε την αγάπη να διαποτίσει το είναι σας χωρίς όρους και περιορισμούς. Άλλωστε, στην ουσία, η ανεπιφύλακτη αγάπη συνιστά την απόλυτη ανταμοιβή.

Σε κάθε δύσκολη στιγμή που αντιμετωπίζετε με το παιδί σας, έχετε δύο επιλογές: είτε να χαλιναγωγήσετε τη συμπεριφορά του ώστε να παραμείνετε πιστοί στις δικές σας αντιλήψεις, ή να εξελιχθείτε σε ανώτερο άτομο ακολουθώντας την κατεύθυνση του παιδιού σας. Αφήστε το να σας καθοδηγήσει. Τα συνειδητοποιημένα άτομα που γνωρίζουν τις δυνατότητές τους, είναι εκείνα τα οποία ανατρέφονται σε οικογένειες όπου οι γονείς εξελίσσονται και πορεύονται πλάι-πλάι με τα παιδιά τους.

Η ανατροφή των παιδιών είναι ένα μονοπάτι ωρίμανσης και εξέλιξης, αρκεί να τολμήσουμε να διδαχτούμε περισσότερα και να διδάζουμε λιγότερα.

Η λαχτάρα μας για έλεγχο δεν είναι ούτε ελάττωμα ούτε σφάλμα. Απλώς, ακολουθούμε άδολα τις μεθόδους των γονιών μας που στηρίζονταν στον εκφοβισμό. Πίστευαν ότι τα παιδιά δεν θα μπο-

ρούσαν να εξελιχθούν σε ώριμα και υπεύθυνα άτομα, αν δεν διαπλάθονταν από τους γονείς τους. Κι έτσι αναλάμβαναν τον –σχεδόν θεϊκό– ρόλο να μετατρέψουν τα νήπια και τα παιδιά τους σε ενήλικες. Η ανατροφή των παιδιών είναι πολύ πιο απλή, αρκεί να συνειδητοποιήσουμε πως τα παιδιά έρχονται στον κόσμο σχεδιασμένα να ανθήσουν και να εξελιχθούν με τον δικό τους μοναδικό τρόπο.

Στο βιβλίο αυτό θα βρείτε μεγάλη ανακούφιση στο δυσκολότατο, όντως, καθήκον της διάπλασης ανθρώπινων υπάρξεων. Η Φύση και ο Θεός δεν διαπράττουν γκάφες. Ρόλος του γονιού δεν είναι να μετατρέψει τα παιδιά σε ενήλικες, σε μια περίοδο είκοσι και πλέον ετών. Είναι ευθύνη και προνόμιό του να φροντίζει και να γαλουχεί αυτή την ανθρώπινη ύπαρξη καθώς αναπτύσσεται.

Τα επόμενα κεφάλαια βασίζονται στην αντίληψη πως οι σκέψεις έρχονται και παρέρχονται και βρίσκονται πέρα από τον έλεγχό μας· δεν τις βάλαμε εμείς εκεί. Οι σκέψεις αυτές δεν είναι όλες χρήσιμες ούτε, απαραιτήτως, σωστές – και, κυρίως, δεν είμαστε υποχρεωμένοι να υπακούμε σ’ αυτές. Αν θέλουμε, ως ανθρωπότητα, να βιώσουμε ένα μέλλον διαφορετικό, πρέπει να επιτρέψουμε στα παιδιά μας να το δημιουργήσουν με βάση τα δικά τους κριτήρια και πρότυπα και όχι με τα πρότυπα που θα θέλαμε εμείς να ακολουθήσουν. Οι προσδοκίες μας γι’ αυτά βασίζονται σε σκέψεις που έχουμε κληρονομήσει από το παρελθόν. Ωστόσο, καμιά αλλαγή δεν θα είναι εφικτή, αν επαναλαμβάνουμε το παρελθόν και υπακούμε στις παλιές αντιλήψεις που στηρίζονται στον εκφοβισμό.

Παρακάτω στο βιβλίο θα βρείτε πολλά και διάφορα σενάρια για τις σχέσεις γονέων-παιδιών, πραγματικές ιστορίες οικογενειών με τις οποίες είχα το προνόμιο να συνεργαστώ. Τα ονόματα και οι καταστάσεις έχουν τροποποιηθεί για λόγους εχεμύθειας. Οι αρχές της αγάπης δεν έχουν καμιά σχέση με την ηλικία. Τα περιστατικά που

αναγράφονται αφορούν τις ζωές παιδιών κάθε ηλικίας – από νήπια μέχρι εφήβους.

Η ανατροφή των παιδιών είναι ένα μονοπάτι ωρίμανσης και ανάπτυξης, αρκεί να τολμήσουμε να διδαχτούμε περισσότερα και να διδάξουμε λιγότερα. Όταν βρούμε το κουράγιο να πάψουμε να υπερασπιζόμαστε αυτό που είμαστε, ή τον τρόπο που μας ανάθρεψαν οι γονείς μας, τότε θα είμαστε έτοιμοι να αποδεχτούμε πως είμαστε καλύτεροι, σπουδαιότεροι και ικανότεροι από όσο φανταζόμαστε.