

## Pohvale knjizi

"Doktor Bernstein napisao je predivnu knjigu kojom želi pomoći roditeljima da se upoznaju s novim načinom razmišljanja i ponašanja kako bi riješili probleme sa svojom djecom. Njegove su metode praktične, konkretne i vrlo korisne. Ovu knjigu iz sveg srca preporučujem kako roditeljima tako i stručnjacima koji rade s roditeljima. Ohrabrujuće je čuti da se "ključ dobrog odnosa s djetetom nalazi u većoj mjeri u vama, a ne u vašem djetetu."

- JUDITH S. BECK, PhD, direktor Instituta za kognitivnu terapiju i istraživanje, klinički suradnik te profesor psihologije i psihijatrije na Sveučilištu Pennsylvania

"S dubokim razumijevanjem i ljubaznošću doktor Jeff pomaže roditeljima spoznati ono što se svi sramimo priznati, a to je da nas naša djeca katkad izluđuju i da nam se kao takva baš i ne sviđaju. Služeći se vlastitim roditeljskim iskustvom i obrazovanjem koje je stekao kao psiholog, doktor Jeff vrlo spretno prikazuje roditeljima na koji način otrovne misli ohrabruju frustrirajuće ponašanje naše djece! Ako želite unaprijediti i produbiti odnos s djecom, morate pročitati ovu knjigu!"

- JEANNE ELIUM i DON ELIUM, autori djela *Raising a Son i Raising a Daughter*

Jeffrey Bernstein olakšao nam je usvojiti savjete kojima ćemo promijeniti način gledanja na postupke svoje djece i uzroke njihova ponašanja. Ova knjiga neće samo olakšati roditeljstvo nego će i naš život učiniti sretnijim."

- MYRNA B. SHURE, PhD, autorica knjige *Raising a Thinking Child*

Granica između roditeljske ljubavi i roditeljskog prihvatanja katkad je stvarno nejasna, ali važno je uključiti oba procesa da bi se odnosi u obitelji razvijali na zdrav i kreativan način. Doktor Jeffrey Bernstein u svojoj knjizi "Zbližiti se s voljenim djetetom" vrlo nježno i spretno vodi roditelje kroz različite emocionalne teškoće roditeljstva. Kombinirajući praktične primjere s mudrim i korisnim savjetima, knjiga "Zbližavanje s voljenim djetetom" bit će od neprocjenjive važnosti za majke i očeve na svakom stupnju njihova obiteljskog razvoja."

- dr. BRAD SACHS, autor knjige *The Good enough Child i The Good enough Teen*

"Toplo preporučujem djelo doktora Jeffa jer je njegov zaključak vrlo važan, a to je da - iako volimo svoju djecu, često ih teško prihvaćamo. Katkad ih je lakše voljeti nego prihvatiti. Autor pomaže roditeljima da zadrže sabranost u trenucima kad djeca postavljaju najveće izazove, i prostire put prema razvoju veće roditeljske empatije."

- NANCY SAMALIN, MS, autorica knjige *Loving Your child is not Enough i Love and Anger: The Parental Dilema*

"Nijedan roditelj ne želi izgubiti ravnotežu zbog lošeg djetetova ponašanja. Uz djelo Jeffreya Bernsteina "Zbližavanje s voljenim djetetom" to vam se više neće događati. Bernstein nudi roditeljima kreativnu i pristupačnu kartu koja pokazuje izlaz iz otrovnih reakcija zbog kojih reagiramo na loše ponašanje vlastite djece; reakcijama kojima samo još više podupiremo neželjeno ponašanje. Roditelji mogu napokon prestati sa samooptuživanjem i

optuživanjem djece u kritičnim trenucima i umjesto toga znati točno što učiniti i reći da bi postali roditelji kakvima žele biti: puni ljubavi i razumijevanja."

- TAMAR E. CHANSKY, PhD, autor knjige *Freeing Your Child from Negative Thinking and Freeing Your Child from Anxiety*

Doktor Bernstein osvrće se na značajan dio roditeljske slagalice koji je dosad nedostajao: "Vaši osjećaji prema djeci u velikoj su mjeri određeni onime što mislite, a roditeljske misli katkad su doista strašne!" Ova knjiga pruža izvrsnu korekturu roditeljskih emocionalnih uznemirenja i izravan put do sretno obitelji."

- THOMAS W. PHELAN, PhD, autor knjige *1-2-3- Magic: Effective Discipline for Children 2-12*

"Bravo, doktore Jeff! I to zato što pomažete roditeljima da priznaju kako im se djeca uvijek ne sviđaju. Toplo preporučujem ovu knjigu svim roditeljima koji žele pobjeći od kuće ili se skriti u kupaonicu dok im djeca ne prerastu problematičan stupanj razvoja. Ova je knjiga lijek za roditeljski sindrom frustracije. Pomoći će vam u prepoznavanju i izbjegavanju misli kojima sami sebe sabotirate i suzbiti ponašanje koje kompromitira vaš odnos s djetetom koje ustvari volite."

- KAREN DEERWESTER, autorica knjige *The Entitlement-Free Child*

"Doktor Jeff prepričava radosti i veselje koje je doživio s vlastitom djecom i ta otvorenost daje vjerodostojnost i jasnoću ovoj zanimljivoj i misaonoj knjizi. Provjeri-sam sebe-dok-učiš divno je iskustvo koje preporučujem svim roditeljima koji katkad sami sebi priznaju: 'Nisam više siguran sviđa li mi se ovo moje voljeno dijete!'"

- FOSTER CLINE, MD, osnivač i autor *Parenting with Love and Logic*

"Oprostite se s osjećajem nemoći zbog ponašanja svoje djece, kao i s osjećajem krivnje zbog nepromišljenih reakcija. Knjiga "Zbližavanje s voljenim djetetom" pomoći će vam razumjeti vlastite frustracije i voditi vas kroz emocionalni napor odgoja djece. Pozdravite već sada snažniju povezanost sa svojim djetetom, a ne tek kad odraste i napusti roditeljski dom."

- SUSAN NEWMAN, PhD, autorica knjige *Little Things Long Remembered: Making Your children Feel Special Every Day*

"Kao pisac knjiga za djecu i adolescente provela sam mnogo vremena pokušavajući prodrijeti u dječja srca i umove. Tijekom godina imala sam mnogo uspjeha intervjuirajući ih, no moje me vlastito potomstvo zbunilo. Ruku na srce, ovu knjigu nisam ispuštala iz ruku. U prvim sam satima već zapisivala bilješke. Prihvatiti voljeno dijete mnogo je teže nego što bi neki mislili ili sami sebi priznali. I ne vjerujem da postoji roditelj koji se nije već izravno susreo s ovom dihotomijom. Ovo je nevjerovatno korisna i lako probavljiva knjiga za one čiji su literarni tanjuri puni. Toplo preporučujem ovo djelo svim roditeljima i onima koji žele prihvatiti svoje voljeno dijete."

- AUDREY PENN, autorica knjige *The Kissing Hand*

# ZBLIŽAVNJE S VOLJENIM DJETETOM



Izgradite bolji odnos sa svojom djecom -  
čak i ako vas dovode do ludila

**JEFFREY BERNSTEIN, PhD**



Naslov izvornika:

**“Liking the Child You Love”**

Copyright © 2009, by Jeffrey Bernstein

Copyright © za hrvatsko izdanje: Ostvarenje d. o. o.

First published in the United States by Da Capo Press,  
member of the Perseus Books Group

Prijevod: Almina Babić, Davor Stančić

Lektura: Snježana Horvat

Urednica izdanja: Almina Babić - Muckenschanbl

Dizajn omota: Almina Babić - Muckenschnabl

Obrada i prijelom: Ostvarenje d. o. o.

I. izdanje: ožujak, 2010

**Nakladnik:**

OSTVARENJE d. o. o.

Ivana Lackovića 6

Velika Mlaka 10408

tel/fax: 01 62-55-314, 62-55-751

<http://razvojdjece.crolink.net>

<http://prirodniporod.crolink.net>

[ostvarenje@hi.htnet.hr](mailto:ostvarenje@hi.htnet.hr)

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 731930
---

ISBN 978-953-306-004-0

Allisa, Sam i Gabby, vi ste nevjerojatna djeca i predivni učitelji.

Voljeti vas troje nije zahtijevalo napor i biti vašim ocem

ostaje i dalje najveća radost i čast u mojem životu.





# Sadržaj

<b>Uvod</b>	Kako mogu biti dobar roditelj dok imam ovako loše misli?	xi
<b>Poglavlje 1</b>	Kako mogu biti dobar roditelj dok imam ovako loše misli?	1
<b>Poglavlje 2</b>	Zašto je teže prihvatiti nego voljeti vlastito dijete?	25
<b>Poglavlje 3</b>	Klizanje po skliskom tlu otrovnog razmišljanja	49
<b>Poglavlje 4</b>	Upoznajte se s devet roditeljskih otrovnih misaonih obrazaca	75
<b>Poglavlje 5</b>	Zadavanje udarca roditeljskom stresu	99
<b>Poglavlje 6</b>	Ugasite "sporogoreće" otrovne misli	125
		vii

viii    Sadržaj

<b>Poglavlje 7</b>	Gašenje "gorećih" otrovnih misli	151
<b>Poglavlje 8</b>	Učinkovita disciplina: manje kažnjavanja za više kontrole	165
<b>Poglavlje 9</b>	Održavanje pozitivnog toka energije	189
<b>Poglavlje 10</b>	Zbližavanje s voljenim djetetom	213
<b>Zahvale</b>		221
<b>Dodatak I</b>	Devet otrovnih misaonih obrazaca	223
<b>Dodatak II</b>	Evidencija otrovnih misli	225
<b>Preporučena literatura</b>		227
<b>Indeks</b>		231





## Bilješka pisca:

Ova knjiga namijenjena je edukaciji, ali nije zamjena za profesionalnu pomoć.

Molim vas, imajte na umu da bi formalnu dijagnozu i tretiranje bilo kojih mentalnih stanja, uključujući i one spomenute u ovoj knjizi, trebali izvoditi samo kvalificirani stručnjaci. Iako u knjizi spominjem mnoge primjere iz vlastite prakse stručnog psihologa, sva imena i podaci izmijenjeni su da bi se zaštitila privatnost mojih klijenata.

Metode u knjizi namijenjene su odgoju djece svih uzrasta, od osamnaeste godine pa nadalje. Služim se terminom dijete da bih tako pojednostavnio tekst i izbjegao različite izraze kao što su novorođenče, tinejdžer i adolescent. Upozoravam i na često mijenjanje zamjenice "on ili ona" između odlomaka, kako bih uspostavio ravnotežu između spolova.



## Kako mogu biti dobar roditelj dok imam ovako loše misli?

Ništa ne utječe na vaše dijete kao način na koji ga vi, kao njegov roditelj, doživljavate. Roditelji prirodno teže prihvaćanju voljenog djeteta. Što podrazumijevam pod riječju prihvatiti? Podrazumijevam to da imamo pozitivan stav prema djetetovim mislima, reakcijama, stavovima i vrijednostima. Radujemo se kad nam djetetovo ponašanje odgovara. No kada nam se njegov stav i ponašanje ne sviđaju, odmah gubimo taj topao, pahuljasti osjećaj i situacija postaje neugodna. Iako većina roditelja stvarno voli svoju djecu, smatraju da je vrlo uznemiravajuće kad se zateknu u nelijepim mislima o djeci.

Roditeljstvo može biti veoma zahtjevno. Prisjećam se jednog dana, prije nekoliko godina, kada su mi moja djeca zadavala glavobolju glede čišćenja svojih soba. Moj trenutačan osjećaj bio je da se, ne čineći ono što sam zatražio od njih - zapravo zahtijevao - prema meni odnose s nepoštovanjem. Postao sam, u najmanju ruku, frustriran. Tako sam, postavši svjestan situacije, vjerujući da kao otac znam što je najbolje i da sam iskusan psiholog, posegnuo za svojim najboljim oružjem - nazvao sam majku i izjadao joj se.

Budući da sam napisao toliko knjiga na temu roditeljstva, vjerojatno mislite da odgajam djecu bez problema, zar ne? E pa, ne i toga dana. Iskreno govoreći, i ja sam imao takvih dana, upravo kao i vi. Koliko god volio svoju djecu, još uvijek sam se borio s ljutitim mislima koje kao da su se niotkuda pojavljivale. Recimo samo da je biti roditelj, bio i ostao, najzahtjevniji posao koji sam ikada imao. To je zaista prava radionica ljubavi!

Koje su to misli koje su se motale po mojoj glavi, a koje sam podijelio sa svojom majkom? Vjerojatno ćete se i vi naći u njima:

"Ne cijene ništa što za njih učinim."

"Razmaženi su."

"Samo me iskorištavaju i cijede."

"U redu, neka ostanu lijenčine, pa će jednog dana naučiti svoju lekciju."

"Kažu da me mrze, e pa nisam ni ja lud za njima!"

Imam još nekoliko sličnih dragulja koje bih mogao s vama podijeliti, ali vjerojatno ste shvatili o čemu je riječ. Toga dana majka me je saslušala i pomogla da se smirim.

Prisjećajući se potom majčina glasa punog potpore i razumijevanja, doživio sam izvanredno "Aha!" iskustvo. Iako smo uglavnom svjesni kada se uzrujamo, ne primjećujemo uolikoj mjeri vlastite misli utječu na našu emocionalnu uznemirenost.

**Većina roditelja nije svjesna uolikoj mjeri misli o vlastitoj djeci utječu na njihove osjećaje i reakciju, bilo da su dobre ili loše.**

Vjerojatno biste mi sada rekli: "Doktore Jeff, sigurno se šalite! Kao psiholog, kada ste napokon sve to shvatili?" Odgovor je da je katkad upravo najteže shvatiti najočiglednije i najjednostavnije istine. Taj dan me pogodila spoznaja kojom sam uvidio koliko su misli snažne i utjecajne. Mogao sam jasno vidjeti kako uništavam svoju sposobnost preciznog razumijevanja potreba svoje djece.

Radeći s više od dvije tisuće roditelja i djece kao klijentima i sudionicima radionica tijekom dvadeset godina, osobno sam vidio kako

roditelji zaglibe u otrovno razmišljanje. S obzirom na tempo suvremenog života, taj će problem sigurno postati još veći. Što sam više o tome razmišljao, to sam više počeo shvaćati kako je zapravo proširen i podmukao.

Dana je ogorčena majka koja dolazi k meni u ordinaciju. Jednog dana izrazila je frustraciju velikog broja roditelja s kojima se susrećem svaki dan: "Doktore Jeff, osjećam se krivom dok ovo govorim, ali već neko vrijeme osjećam kao da više ne volim to nemoguće derišće, svoju jedanaestogodišnju kćer. Ne razumijem kako je do toga došlo?" Danine oči ispunile su se suzama.

Drugi klijent, Julian, otac troje tinejdžera i novorođenčeta, osvrnuo se na Daninu dvojbu s dozom humora: "Doktore Jeff, sad mi je jasno zašto neke životinje pojedu svoje mlade." Kao roditelji želimo da se naša djeca osjećaju voljeno, shvaćeno, prihvaćeno i poštovano. Da bi do toga došlo, dajemo im emocionalno, duhovno, tjelesno, materijalno i sve ono čega se sjetimo. Unatoč tomu mnogi se roditelji zateknu kako kuhaju od bijesa i frustracije dajući djeci sve što imaju. Jer lakše je sebe doživjeti jadnim i bijednim u trenucima izazova kad se suočimo s teškim ili čak devijantnim ponašanjem djece. No takve su misli normalne i uobičajene. **Suočavanje s roditeljskim zatrovanim razmišljanjem može pomoći u ispravljanju dječjeg devijantnog ponašanja te stvoriti sretniji obiteljski odnos.**

Ako čitate ovu knjigu, pretpostavljam da se barem s vremena na vrijeme osjećate kao jedan od ovih roditelja. Možda ste mislili da je dovoljno zamahnuti čarobnim štapićem da biste svoje dijete mogli lakše odgajati! No stvarnost je drugačija. Roditeljstvo je uistinu izazov.

No ima i nekoliko dobrih vijesti - u tome niste sami. Ustvari će vas možda šokirati koliko je roditelja poput vas. Roditelji su svugdje - vjenčani, ponovo vjenčani, samci, udovci, mladi, stari - i u ovom im je trenutku svega dosta. Otiđite u trgovinu, provedite se u nekom zabavnom parku, naćulite uši u restoranu i vidjet ćete i čuti roditelje s problemima u raju. Nesretni su, zgađeni, umorni i potrošeni od jednoličnosti i sindroma koji zovem roditeljski sindrom frustracije (RSF). O njemu ću više govoriti u prvom poglavlju.

## Zašto je roditeljstvo tako zahtjevno?

Dok su djeca još mala, roditelji bi trebali promatrati sliku u cjelini. U okvirima svojih mogućnost pružamo djeci najbolje i nadamo se da će napraviti za sebe najbolje izbore. Ironično je da je najveći izazov uspješnih roditelja strepnja da im djeca neće biti sretna i zadovoljna.

Dok djecu odgajamo, istodobno podižemo kriterij njihova uspjeha koji nadilazi naš. Na samrtničkim posteljama željet ćemo znati jesmo li za njih učinili sve što je bilo potrebno. No djeca su uglavnom svjesna činjenice da im roditelji žele najbolje. Kad pogriješe ili se razočaraju, roditelji također pate s njima. To hrani tjeskobu s kojom živimo kao roditelji.

U najvećoj mjeri upravo tjeskoba održava vatru otrovnih misli u našoj glavi. Dok se brinemo za djecu, skloni smo *negativnom i dramatičnom* razmišljanju - prirodno pretpostavljamo najgore. To dovodi do još problematičnijih osjećaja: još više tjeskobe pomiješane s ljutnjom, tugom, resignacijom i frustracijom. Neki roditelji potihom kuhaju dok se drugi gube u pretjeranim reakcijama. A drugi pak nose golem teret krivice. Uvjeravam vas da vrlo malo djece koja k meni dolazi drži do neriješenih napetosti ili vikanja.

Roditelji se često zavjetuju da će se "rashladiti", biti strpljivi i imati više razumijevanja. Ipak, prečesto pobijede otrovne misli pa oni opet padaju u nemilost RSF-a. Bez oruđa kojim biste promijenili ton svojeg glasa, i dalje ćete pjevati uvijek istu staru roditeljsku pjesmu.

## Opažanje roditelja utječe na stvarnost djeteta

Uobičajeno je da roditelji potraže pomoć tek kad djeca imaju fizičke ili verbalne ispade, kad su tjeskobna, depresivna, imaju problema sa

zakonom, drogama, članovima obitelji i kad imaju teškoća u školi. Kad dođu k meni, emocionalna je napetost već izvan kontrole.

Veoma me usređuje kad se djeca kroz probleme nauče bolje nositi sa životom. Istodobno, rad s djecom uključuje automatski i rad s roditeljima - a oni su vrlo često nesretni kad ih djeca dovedu do ludila. Što dulje radim kao psiholog, postajem svjesniji činjenice da je utjecaj roditelja veoma snažan u formiranju života djece. Zajedno možemo voditi djecu prema zdravim promjenama i načinu na koji će se suočavati sa životnim izazovima.

Unatoč svom iskustvu i pokušajima da im dam potporu, još uvijek moram biti vrlo pažljiv dok roditeljima pomažem pri suočavanju s ulogom koju igraju u dječjoj stvarnosti. No to ne znači da roditelje smatram krivima za dječje probleme. Ipak, potrebno je uočiti da njihovi vlastiti obrasci razmišljanja pridonose tim problemima. Jednostavno rečeno, način na koji razmišljate o svom djetetu utječe na to kako ga prihvaćate i kako dijete prihvaća samo sebe. Percepcija također utječe na djetetovu sposobnost da se nosi s problemima. Odrasli čiji su roditelji od malih nogu u njih vjerovali svjedoče o dobrobiti takve potpore.

## Ustvari, radi se o vama

Budući da su primjeri u knjizi uglavnom namijenjeni roditeljima, može se doimati da većinu odgovornosti za ponašanje djece svaljujem na njih. No kad stavite postupke djeteta na stranu i posvetite se promjeni toka vlastitih misli i ponašanja, otkrit ćete nevjerovatno pozitivan utjecaj na djetetovo ponašanje.

Iz knjige ćete naučiti da ste vi - mnogo više nego dijete - uzrok svojeg RSF-a. Vaše misli su te koje vas izluđuju dok razmišljate o tome što djeca čine a što ne. Jednom kad naučite kontrolirati misli dobit ćete kontrolu nad svojim osjećajima i reakcijama. I najvažnije je da će između vas i djeteta biti više bliskosti i razumijevanja.

U svojoj prvoj knjizi *Why Can't You Read My Mind?* osvrćem se na zatrovano razmišljanje u intimnim odnosima. Poslije sam napisao dvije knjige o roditeljstvu: *10 Days to a Less Defiant Child* i *10 Days to a Less Distracted Child*. Ganut sam i zahvalan za pisma i e-mailove čitatelja iz svih krajeva svijeta koji su pohvalili moje knjige. U isto vrijeme osjetio sam potrebu ohrabriti se i krenuti u područje u koje većina djela tipa "pomognite sami sebi" ne zadire, u mračno misaono područje tjeskobnih i frustriranih roditelja.

Otrovno razmišljanje roditelja o djeci je velik, neistražen i neprepoznat problem. Ipak, vrlo je važno riješiti ga zato što ovako nezamijećen stvara negativne emocije u ponašanju. Takvi negativni osjećaji imaju golem utjecaj na obiteljsku sreću. Ova knjiga pomoći će vam da prevladate negativne osjećaje i omogućiti da bistrine glave odgajate djecu. U knjizi su predstavljene metode kojima se služim u radu sa svojim klijentima.

Kada roditelji prvi put dovedu dijete k meni, prvo im savjetujem da mi nabroje dobre kvalitete svog djeteta - i to upravo pred djetetom koje vole, no u tom ga trenutku ne podnose. Roditelji u velikoj mjeri pate od RSF-a, no i dijete pati od posljedica toga. Odmah na početku radim na jačanju djetetove volje te mu ulijevam nadu i dajem pozitivnu energiju. Istodobno i roditeljima i djetetu skrećem pozornost na snagu percepcije. Kad se osjete dovoljno sigurni da podijele svoje frustracije, roditelji uče kako otrovne misli u njihovoj podsvijesti, ako nisu pod kontrolom, mogu uništiti pozitivne namjere i povezanost.

Bilo da je dijete vrlo devijantno ili samo katkad, metode ponuđene u knjizi bit će u svakom slučaju veoma korisne vama, djetetu i vašem odnosu. Dok zadobivate kontrolu nad lošim mislima i govorite i ponašate se manje reaktivno prema djetetu, ono će vas također prirodno slijediti i s manje uznemirenosti misliti i djelovati. Kao što ćete vidjeti, zatrovane misli su krute, nepravedne i stvaraju iskrivljenu percepciju - primjerice: "Moja kći nikada ne izvršava svoje obveze." Iako vam se čini da problem leži u djetetu i da niste vi ti koji bi se trebali mijenjati, molim vas, ostanite



otvoreni. U kolikoj se mjeri vi oslobodite od svojih zatrovanih misli i ozbiljno pokušate što više izvući iz ove knjige, u tolikoj će se mjeri i vaša djeca brže promijeniti nabolje.

## Stari obrazac pretjerivanja i nerazumijevanja

Ne tako davno bio sam razdražljiv i nervozan roditelj. Razdoblje oslobađanja od otrovnih misli i RSF-a bila je velika stvar u mom životu. No nemojte se zavaravati, još uvijek moram raditi na kontroli svojih misli. Ipak, naučivši kako se to radi, prešao sam dug put u vrlo kratkom vremenu. Zadobivajući kontrolu nad svojim otrovnim mislima, oslobodio sam put prema razumijevanju svoje djece u mnogo većoj mjeri nego što sam pretpostavljao.

Radio sam na razumijevanju sebe i djece više nego što sam radio na bilo čemu u životu. I što ih više razumijem, to više radosti dobivam kroz njih i oni kroz mene. Najljepši dar koji sam sebi darovao jeste taj da sam postao strpljiviji, susretljiviji i obazriviji prema djeci. Naučio sam kako promatrati stvari iz zdravijeg kuta gledanja. Otrovnne misli više ne iskrivljuju i ne izobličuju moj um, i ne onesposobljavaju me u povezivanju i uživanju s djecom. Osim toga, sretan sam kad vidim koliko još moram naučiti o poštovanju prema djeci koju toliko volim.

## Kako se služiti knjigom

Poglavlja 1-3 postavljaju temelje za razumijevanje otrovnih misli i način na koji ih možemo osvijestiti. Poglavlja od 4-7 metodična su i nude različite metode opuštanja, usredotočenosti i alternativnih misli (drugu mogućnost razmišljanja). Također ćete naučiti kako suzbiti "upornije"

otrovne misli kao i one koje imaju tendenciju da iznenada buknu. Naučit ćete prevladati ovih devet obrazaca otrovnih misli koje muče obitelji:

1. Zamka "uvijek ili nikad"
2. Etiketiranje
3. Podmukli sarkazam
4. Pritajeno sumnjičenje
5. Štetno nijekanje
6. Emocionalno zahuktavanje
7. Nametanje krivnje
8. Zanovijetanje riječju "Trebaš!"
9. Mračni zaključci

Ostala poglavlja nude znanje i metode razvijanja discipline, koje snaže i usmjeravaju obiteljski život u pozitivnom smjeru. Savjetovao bih vam da od ovog trenutka vodite dnevnik svojih misli i osjećaja. Što više toga pohvatate i primijenite metode iz knjige, vaše kreiranje pozitivnih promjena bit će uspješnije. U različitim poglavljima naći ćete vježbe i prostor za zapisivanje misli i refleksija. Te primjere možete lako zapisati u dnevnik. Možete zapisati svaku reakciju na stranice knjige ili misao koja vam padne na pamet. Slobodno primijenite bilo koji način registriranja svojih misli.

Veseli me pomisao da ćete naučiti kako očistiti svoj um. Moji klijenti koji su ove principe primijenili u odnosu prema djeci svjedoče da su svi njihovi odnosi u životu napredovali onog trenutka kad su postali slobodni od "pandža" otrovnih misli. Osjećaju se bolje ne samo u odnosu prema djeci nego i prema partneru (više o tome pročitajte u *Why Can't You Read My Mind?*), suradnicima, prijateljima i široj obitelji. Zašto? Zato što ljudi koji pate od otrovnih misli često imaju problema, ne samo s djecom nego i s drugima.

## Ostanite hrabri do kraja

Nadam se da ćete ostati na ovom putu - bar do kraja knjige, osim u slučaju da ste se odlučili ostati ogorčen roditelj. Molim vas, zgrabite ovu priliku da biste mogli uživati u radosti i povezanosti s djetetom. Ovim savjetima i informacijama pomogao sam da tisuću djece i roditelja ostvari harmoničan i radostan odnos.

Da, sada možete svojem djetetu izjaviti ljubav na način na koji niste mogli ni zamisliti. Ne trebate čekati dvadeset-trideset godina da biste tek tada zajedno uživali i da bi dijete tek tada prepoznalo i cijnilo vaš trud i žrtvu. Vjerujte mi, dok se mijenjate, oslobađajući se od otrovnih misli, oni će zauzeti bolji stav.

Ne trebate se više bojati emocionalnog vrtloga u kojem se gubite i u kojem više ne pronalazite sami sebe. Naučit ćete što su otrovne misli i kako ih zaustaviti te spriječiti da vas preplave. I, što je najvažnije, naučit ćete bolje prihvatiti dijete koje volite.





## Zašto je teže prihvatiti nego voljeti vlastito dijete?

Biti roditelj može emocionalno obogatiti, ali može biti i iscrpljujuće i frustrirajuće iskustvo. I vrlo dobro razumijem kako je naporno kad vas vaše dijete dovede do krajnjih granica vašeg strpljenja. Katkad se čini i da ste na rubu živčanog sloma. Ali izdržite - pomoć se nalazi na sljedećim stranicama.

Suzana, majka jedanaestogodišnjeg dječaka, bila je izvan sebe kad je došla k meni. Vidljivo uznemirena i u mukama roditeljskog sindroma frustracije, obratila mi se otprilike ovako: "Doktore Jeff, s Tommyjem postaje sve gore i gore, i meni je stvarno dosta!" rekla je hvatajući se za glavu. "Cijeli dan me vrijeđao i kad me potpuno izbezumio, nazvao me 'nemogućom mamom!' I povrh svega neprestano izaziva i mlađeg brata." Onda je iskazala osjećaje većine roditelja: "Toliko se trudim oko njega i onda me baš on omalovažava kao da sam zadnje smeće. Da sam ja na taj način razgovarala sa svojim roditeljima, odmah bih dobila pljusku. Znaite što? I meni dođe da to učinim! On je razmaženo derište koje ne cijeni što ima!"

Suzana je završila svoju lavinu jadikovki konačnim udarcem: "Doktore Jeff, katkad jednostavno Tommyja ne mogu podnijeti iako osjećam da je užasno izreći tako nešto o svom sinu, ali jednostavno me toliko uzruja da bih si najradije počupala kosu! Toliko me iscrpljuje. Vjerujte mi, imam osjećaj da ga više ne volim. Mislite li da sam luda?"

## 2 Zbližavanje s voljenim djetetom

Uvjerio sam Suzanu da nije luda i pomogao joj da poradi na svojim negativnim osjećajima i mislima koje ima o Tommyju. Naučila je kontrolirati svoje reakcije. Najvažnije je da je, kao što ćete i vi naučiti, vrlo brzo postala sposobna ukloniti svoj negativan stav prema sinovu ponašanju, stav koji je stajao na putu prema razumijevanju njegovih problema. Također je otkrila da može birati hoće li upasti u emocionalni vrtlog kad Tommy opet postane problematičan. Takva promjena donijela joj je golemo olakšanje. Dobra vijest je da će i vama ova knjiga pomoći da stignete i do te razine roditeljstva.

Koliko je meni poznato, izraz roditeljski sindrom frustracije neće te naći u stručnim medicinskim ili psihološkim knjigama. Ali on je jedan stvaran problem s kojim se milijuni majki i očeva suočavaju svaki dan. RSF nastaje kad je roditelj opterećen emocijama i obeshrabren svojim roditeljskim naporima, ponašanjem i stavovima svojeg djeteta. Roditelji koji se bore s RSF-om mogli bi se osjećati ovako:

- biti malo ili veoma frustrirani
- biti ogorčen ponašanjem djece, njihovim nedostatkom izražavanja zahvalnosti, čak i njihovim problemima
- biti malo ili nešto više tužni, ili čak depresivni
- imati pesimističan pogled na život svoje djece
- imati potrebu da pobjegnu od pritiska obiteljskih obveza
- sumnjati u vlastitu vrijednost
- osjećati se nesposobnima dok razmišljaju o problemima vlastite djece, koji im se čine veći od onih s kojima se nosi šira obitelj i prijatelji
- biti zbunjeni kad se djeca ponašaju na način koji nema smisla
- bez radosti
- biti obeshrabreni i s osjećajem krivnje jer obiteljski život nije onakav kao što su očekivali

Dobra vijest je da vjerujemo u to da se RSF može vrlo dobro svladati, ako ne i izliječiti, s pomoću metoda iz ove knjige.

Pogledajmo sada kako se vi nosite s RSF-om. Ako ste se osjećali ili se još uvijek osjećate na bilo koji od navedenih načina, to onda znači da bar do određenog stupnja imate RSF.

### U kolikoj mjeri patite od RSF-a?

Ovdje vam može pomoći da se sjetite osjećaja kad vas vaše dijete dovede do ruba živaca. Većina frustriranih roditelja može se naći u najmanje nekoliko navedenih stanja. Slobodno označite one u kojima ste se pronašli:

- Uvrijeđeni ste jer vaše nemoguće dijete iscrpljuje vas i ostatak obitelji. \_\_\_\_\_
- Preplavljeni ste očajem pokušavajući ispuniti sve zahtjeve koje život stavlja pred vas \_\_\_\_\_
- Osjećate da ništa ne može popraviti vašu situaciju. \_\_\_\_\_
- Ne razumijete zašto se vaše dijete bolje ponaša prema drugim odraslim osobama nego prema vama. \_\_\_\_\_
- Iscrpljeni ste. \_\_\_\_\_
- Ne možete shvatiti zašto se vaše dijete tako ponaša, posebno kad znate da se toliko trudite biti dobar roditelj. \_\_\_\_\_
- Osjećate se izmanipulirano. \_\_\_\_\_
- Pitate se zašto ste uopće pristali na to da imate djecu. \_\_\_\_\_
- Tužni ste jer se u vašem braku izgubila strast. \_\_\_\_\_
- Brzo planete i onda se osjećate krivima zato što ste tako frustrirani. \_\_\_\_\_
- Kao samohrani roditelj osjećate da vam je nemoguće ostati pri zdravoj pameti. \_\_\_\_\_
- Osjećate da ste kao roditelj u potpunosti podbacili. \_\_\_\_\_



Ovaj popis RSF misli i osjećaja sigurno nije potpun. Frustrirani se roditelji mnogo bolje osjećaju kada preuzmu kontrolu nad onim što im prolazi kroz glavu. To je zato što je samo po sebi vrlo teško kontrolirati vlastito dijete, vlastite osjećaje ili bilo što drugo u životu dok niste u stanju kontrolirati svoje misli.

Čitajući ovu knjigu, naučit ćete detoksicirati svoje misli i osjetiti predivnu promjenu u odnosu s djetetom. Nećete više biti iscrpljeni i izbjeći ćete nepotreban gubitak energije.

Jednoga dana, pišući ovo poglavlje, morao sam se nositi s akutnim napadajem svoga vlastitog RSF-a. Moja djeca imala su napadaj dekoriranja blagdanskih kolačića i naravno da je kuhinja s vremenom postala neizdrživo neuredna. Sjetivši se sebe prije dvije godine, kad sam se gubio u razmiricama sličnima ovoj, uhvatio sam sebe kako bujam od ponosa. Naposljetku, moja se djeca zabavljaju, iako pritom uneređuju kuhinju. "Nije važno, a osim toga, ja sam fantastičan otac!" mislio sam pritom.

Upravo dok sam promatrao nered razmišljajući kako ćemo ga s vremenom dovesti u red, velika boca soka pala je i prosula se svuda po kuhinjskom podu. U istom trenutku osjetio sam da mi je skočio tlak. Čuo sam samoga sebe kako napeta glasa govorim: "Kako da vas volim kad mi dođe da zbog vas svakog trenutka eksplodiram?" Nato će moj sin: "Tata, pa zar nije upravo to razlog zbog kojeg pišeš onu novu knjigu o problemima prihvaćanja djece?"

Moj je sin bio u pravu. Pišem ovu knjigu da bih pomogao roditeljima poput vas. Ova knjiga pomoći će vam da slobodno gledate na ono o čemu većina roditelja govori s osjećajem krivice, a to su negativne misli i



osjećaji koje gajite prema djeci. Eto, rekao sam i to. Sada možete duboko udahnuti i nastaviti čitati. Znam da se osjećate usamljeno. Pitate se zašto ustvari roditelji ne govore o svojim mračnim mislima, frustracijama i onome što ne vole kod svoje djece. Vjerojatno čak razmišljate: "Možda njihova djeca nisu nemoguća kao moja?" Uvjeravam vas da to sigurno nije istina. Gotovo se svaki roditelj tako osjeća i ja ću vam pomoći da otkrijete što hrani vaše emocionalne sukobe s djetetom. Ili još bolje, pokazat ću vam što možete učiniti po tom pitanju. Samo ostanite sa mnom i saznat ćete sve na vrijeme.

## Roditeljstvo je teška zadaća, ali od nje ne možete odustati

Biti roditelj je sigurno teško. Puka koncepcija brige i odgoja djece izvor je tjeskobe u današnje vrijeme u ovom zastrašujućem i dominantnom natjecateljskom svijetu. Možda ovo i nije neka nova misao, ali ipak ću reći: "Jednom kad imate djecu više ne možete prestati biti roditelj. Većina roditelja počne odgajati dijete s očekivanjem bučnog slavlja i bezuvjetne radosti. Divno je što ćete s roditeljstvom sigurno mnogo dobiti. No mogle bi vas šokirati izazovne ili čak potresne situacije koje nastaju kad se nađete u problemima i konfliktima s djecom. Pridodajte tome stres koji nastaje dok pokušavate držati u ravnoteži posao, brak i sve ostalo i na kraju završite s RSF-om. Shvaćate da volite svoju djecu, ali to nije uvijek radosno iskustvo.

Evo jednog duhovitog oglasa o "opisu posla" koji mi je dao jedan klijent:



TRAŽI SE OSOBA ZA  
RADNO MJESTO  
RODITELJA:



mama, majka, mamica, majčica  
tata, tatica, otac

**OPIS POSLA:**

Na dulje vrijeme traže se timski igrači za izazovan i trajan posao u kaotičnom okruženju. Kandidati moraju imati izvrsne komunikacijske i organizacijske sposobnosti i biti spremni na to da rade u različito vrijeme, što uključuje i večeri i vikende te povremene 24 smjene na poziv. Katkad su uključena i noćna putovanja za koja putni troškovi nisu pokriveni.

Mogu očekivati i česte dostavljačke dužnosti.

**ODGOVORNOST:**

Do kraja života.

Moraju pristati na to da ih se mrzi, bar privremeno, dok netko ne zatreba pet dolara.

Moraju biti spremni na to da se povremeno ugrizu za jezik.

Također moraju imati tjelesnu stabilnost teretne mazge.

Moraju provjeravati telefon, kalendarski raspored i koordinirati produkciju više različitih domaćih zadaća.

Moraju imati sposobnost planiranja i organiziranja socijalnog druženja za klijente svih uzrasta i mentalnih stavova.

Moraju biti spremni na to da su u jednom trenutku nezamjenjivi a u drugom gnjavatori.

Moraju se uvijek nadati najboljem a očekivati najgore.

Moraju preuzeti konačnu, kompletnu odgovornost za kvalitetu završnog proizvoda.

Odgovornosti također uključuju održavanje i dužnosti spremačice.

Taj opis roditeljskog posla vrlo mi je duhovit. Nadam se da je i vama. Realnost je da će roditelji, dok god se pozivaju na takav humor, lakše izlaziti na kraj s pritiscima u tom poslu. I bez šale - to je stvarno posao!

Stvar je ozbiljna jer su humor i druga umirujuća sredstva rijetko roditeljima na pameti onda kada im najviše trebaju. Umjesto toga, većina se roditelja utapa u negativnosti.

I, nažalost, katkad ono što nam je na pameti izađe nam i na usta.

## Teško je nositi se s negativnim osjećajima

Budući da čitate ovu knjigu, pretpostavljam da ste roditelj koji pati od nekog oblika RSF-a. Tu sam da bih vam rekao kako je u redu ako osjećate da vam se neki stavovi i ponašanje vašeg djeteta ne sviđaju. Ili ako, primjerice, ne možete podnijeti to ponašanje, da je i to u redu - dok god se nosite s tim mislima i osjećajima. Zapravo, upravo ljubav koju osjećate prema djetetu još vas više izluđuje kada primijetite da vas preplavljuju negativni osjećaji. Čak i da u tom trenutku ne prihvaćate dijete kao osobu, dok god činite nešto konstruktivno s tim osjećajima, to je savršeno prihvatljivo.

Čast mi je pomoći vam u istraživanju i prevladavanju roditeljskih problema. Upravo je suočavanje s izazovima i zamkama očinstva i izrastanje iz njih postao najljepši dio mog života. Sretan sam što me puštate da vas odvedem na jedno bolje mjesto.

Znam da istraživanje vlastitih problema može biti neugodno. Samosvijest može biti vrlo neugodna i zastrašujuća zato što zahtijeva izlaženje iz zone udobnosti. Da, izazivanje vaših negativnih misli i osjećaja neobično je i neugodno. Ipak, s izvjesnom sigurnošću tvrdim da nagrada za bolje razumijevanje negativnih misli usmjerenih prema djeci i poduzimanje nečeg pozitivnog u vezi s njima nema cijenu.

Želim vam pomoći i stvoriti sigurnost koja je potrebna da biste istražili mračnu stranu svojeg roditeljskog uma. Tu sam također i da vas opunomoćim da poradite na svojim negativnim mislima. Roditelji se šale na utakmicama, u trgovinama, na zabavama i drugim socijalnim druženjima na račun svojih problema koje imaju s djecom. No te zabavne anegdote tipa "moje me dijete dovodi do ludila" obično samo zagrebu po površini onoga s čime se ti roditelji zapravo suočavaju. Samo vi znate koliko ste uzrujani i kako vas vaša djeca mogu uznemiriti. Želio bih vam pomoći da razumijete te emocionalne sukobe. To je vrlo važno i za vaš zdrav razum kao i za razumijevanje vašeg djeteta.

## Um je kriv

Najuzbudljivije što ćete naučiti iz ove knjige jeste to da vaš vlastiti um stvara više negativnih osjećaja prema vašoj djeci nego što to čine ona sama. I, stvarno, sve započinje i završava s time što sami sebi govorite o svojoj djeci. U riječima poznate književnice Anais Nin: "Ne vidimo stvari onakvima kakve jesu, nego ih vidimo onako kakvi smo mi."

Kao što sam već spomenuo, tjeskoba je općeprisutna u roditelja zato što smo odgovorni za sigurnost i blagostanje svoje djece. Želja da djeca "ispadnu" dobro također potiče brige i strah. Otrovne misli nastaju i hrane se osjećajem da djeca ne čine ono što bi trebala ili da će napraviti loš izbor. Kao što ćete vidjeti, uz tjeskobu i način na koji doživljavamo djecu i sebe u ulozi roditelja može također postati odskočna daska za otrovne misli.

Imate li negativan stav prema djeci, čak i predrasude prema njima? Nisam siguran kakav je vaš odgovor, ali nešto mi kaže da će, ako uistinu pogledate duboko u svoje srce, odgovor biti: "Da." Smatram da negativan stav i osjećaji povezani s njim mogu ugroziti vaš roditeljski trud i povezanost s vašim djetetom.

Razmislite o ovome: predrasuda je prebrza osuda, brza procjena kojom procjenjujete svoje dijete prije nego što znate (ili dopustite sebi da znate) istinu ili okolnosti s kojima se vaše dijete suočava. Odrastajući, apsorbirali ste neka vjerovanja o načinu odgoja djeteta. I u procesu ste, htjeli-ne htjeli, došli do određenih predrasuda i pristranosti. Neke od tih predrasuda stare su stotinama godina.

Svi smo, primjerice, čuli izreku: Batina je izašla iz raja. Ona sadrži ideju da će djeca napredovati samo ako ih kažnjavamo, fizički ili drugačije, za svaki pogrešan postupak. Roditelji koji slijede tu misao često naginju krutosti u svojim očekivanjima i vrlo brzo reagiraju. Danas se većina ljudi protivi ideji fizičkog kažnjavanja kao disciplinskoj mjeri. Čak i bez udaraca, kruti stav u stilu "Moja je zadnja!" mogao bi dovesti do silovitih sukoba s djetetom i njegova otpora.

Drugi takav negativan stav vidljiv je u aforizmu: Djecu ne treba slušati. On sugerira da se mišljenje djece ne uzima u obzir jer ono nema težinu. Iako malo ljudi zastupa takav stav neuvažavanja, to vjerovanje, ili bar njegova mekša varijanta, još se uvijek ne da ukloniti iz uobičajenog ophođenja s djecom.

Postoji još jedan negativan pogled za koji bi roditelji mnogi pomislili da je novijeg datuma, ali se u tome varaju, a on glasi: "Mlađa generacija je razmažena i uobražena." Sljedeći citat govori upravo o tome: "Današnja djeca vole luksuz, ne znaju se ponašati, omalovažavaju autoritete, ne poštuju starije i vole brbljati u razredu. Djeca su sada tirani, a ne slugе svoje obitelji. Više ne ustaju kad stariji ulaze u prostoriju. Suprotstavljaju se roditeljima, brbljaju u njihovu društvu, nepristojni su za stolom, drže noge prekrížene i zlostavljaju učitelje." No, evo iznenađenja! To su bile Sokratove riječi koje je izrekao prije "samo" dvije tisuće godina. Možemo reći da mi roditelji živimo zarobljeni u vremenskoj klopci!

Većina roditelja pokušava svoju djecu doživjeti u boljem svijetlu nego što to sugeriraju ove uopćene predrasude. I to je sigurno lakše sve dok djeca ne progovore. U isto vrijeme ti "biseri mudrosti" stoje iza općeg

stava da djeca nemaju ista prava kao odrasli. Zar naša djeca ne zaslužuju ista prava i razumijevanje?

Naravno, preidealistična slika djece i obiteljskog života mogla bi postati problematična. Neki roditelji nisu realni i očekuju savršenstvo. Usadena nam je slika s razglednice - likovi uzornih roditelja koji idu na utakmice, školske priredbe, dodjelu diploma i vjenčanja, no u stvarnosti obiteljski život ima svoje uspone i padove.

Molim vas da me ne smatrate cinikom. Bojim se, naime, da neki roditelji nisu u tolikoj mjeri pripremljeni za padove koliko za uspone. Pogledajmo поближе koliko vaše opažanje utječe na suočavanje s teškoćama.

## Stari obiteljski obrasci utječu i na roditelje

Jednom, na parkiralištu trgovačkog centra čuo sam kako jedan mladi otac više na svoju malenu kćer: "Koliko puta ti to moram reći!" Zatim sam čuo kako je dijete zaplakalo i pomislio: "Gdje je samo naučio takvim posramljujućim tonom razgovarati sa svojom kćeri? Vjerojatno je to čuo od svojih roditelja."

Viđam jako mnogo roditelja koji se na negativan i posramljujući način obraćaju svojoj djeci. I sam sam se tako u prošlosti ponašao, no trudim se izbjeći takav način ophođenja. Iako katkad mogu sadržavati i malo istine, takve su izjave vrlo bolne za djecu.

Te izjave uključuju i ove:

"Kad ćeš početi misliti svojom glavom?"

"Kakva si ti to lijenčina?"

"Zar baš ni o čemu ne misliš?"

"Zašto ne možeš bar malo biti poput \_\_\_\_\_ (svoje sestre, brata, nećaka, prijatelja)?"

"Ti si kriv!"

"Baš ništa ne cijeniš."

"Nikad ne slušaš."

"Vidiš, uvijek biraš teži put."

Mislim da ste već dobili pravu sliku. Kao što ćete vidjeti, te otrovne riječi rađaju se iz otrovnih misli. Roditelji, u većini slučajeva, prenose destruktivan način razmišljanja i govora s jedne generacije na drugu. Djeca izložena takvoj verbalizaciji ne znaju zašto roditelji razgovaraju s njima na takav način i mogu se osjećati duboko povrijeđeno i uvrijeđeno.

## Svaki roditelj ima vlastito mišljenje o odgoju djece

Nisam ovdje da bih vam sugerirao u što da vjerujete ili ne. Nadam se da ste spremni postati svjesni toga što funkcionira a što ne u odnosu s vašim djetetom. Bilo koje ograničeno uvjerenje, predrasuda, pristranost koju zadržavate vrijedna je istraživanja. Obratite pozornost na misli kojima ulazite u negativnu energiju i koje utječu na ponašanje vašeg djeteta i njegove stavove.

Područja u kojima je krut preosoban stav uobičajen su disciplina i kažnjavanje, posebno u roditelja koje nazivam "konzekventnim" roditeljima, kojima pjena izlazi na usta i koji imaju snažnu potrebu da dijele pravdu za loše ponašanje. U svoju prethodnu knjigu *10 Days to a Less Deviant Child* uključio sam i poglavlje koje sam naslovio "Učinkovita disciplina", gdje sam objasnio da kažnjavanje devijantne djece često ne daje rezultate, već uzrokuje još gore ponašanje. To je zato što je u odnosu s problematičnom djecom bolje zaobići njihovu emocionalnu osjetljivost nego ih provocirati. Molim vas, pokušajte razumjeti da ja nisam protiv toga da djeca snose posljedice za svoje loše ponašanje. No bojim se da će pri grubom i prestrogom nastupu roditelja zahtjevna djeca vjerojatno pružiti još veći otpor. Što je veza između roditelja i djeteta snažnija, to će i potreba za kaznom biti manja. Da bi kažnjavanje imalo smisla, najbolje

ga je izvesti surađujući, a ne neprijateljskim stavom. Više o disciplini i snošenju posljedica govorit ću u osmom poglavlju.

Socijalni i povijesni utjecaj, obiteljsko naslijeđe i osobni pogledi nisu jedini čimbenici koji oblikuju i održavaju obiteljsko uvjerenje o odgoju djece. Kulturni i generacijski utjecaj kao i medijski sadržaji služe tome da bi oblikovali naše mišljenje o tome što je roditeljstvo a što ne. Dok čitate, molio bih vas da imate na umu svoja uvjerenja i kako ona djeluju na odgoj vašeg djeteta.

## Ulozi su visoki

Očigledno je da kvaliteta odnosa između roditelja i djeteta nosi za sobom snažan utjecaj na dijete u vrijeme kad ono izrasta u odraslu osobu. Nažalost, mnogi se roditelji ne nose dobro s negativnim osjećajima koje gaje prema djeci. Roditelji koji nisu u stanju nositi se sa svojom zahtjevnom djecom i tinejdžerima mogu biti nepravedni ili ih čak i udariti te na taj način produbiti zajedničke rane, stvarajući tako dugotrajne napetosti i hraneći time još problematičnije ponašanje, često s tragičnim završetkom.

No treba jasno reći i to da djeca, posebno ona zahtjevana, ne olakšavaju život svojim roditeljima. Sjećam se djevojke koja mi je priznala da je htjela pasti osmi razred samo da bi "razbjesnila starce do kraja". Takva djeca iz slomljenih roditeljskih odnosa često i sama vode slomljene živote. Duboko u sebi osjećaju se povrijeđeno i žele veću povezanost sa svojim roditeljima. Naravno da takav međusobni odnos nije pravilo. Neka djeca pronalaze potporu i vodstvo u drugim članovima svoje obitelji ili u svojim učiteljima. A neka mogu biti prirodno fleksibilnija od drugih. Usprkos tomu, djeca koja imaju dobre odnose sa svojim roditeljima vjerojatno će biti u većoj prednosti, lakše se suočavajući sa životnim zahtjevima.



U svojoj psihološkoj praksi susreo sam mnogo odraslih koji pate od dubokih emocionalnih ožiljaka zato što su uvidjeli da ih njihovi roditelji nisu dovoljno voljeli ili, još gore, da ih nisu voljeli na zdrav način. Najviše obeshrabruje da mnogi odrasli koji drže u sebi sva negodovanja i neprihvatanje od vlastitih roditelja to tumače kao nedostatak ljubavi. Većini su potrebne godine da bi poradili na posljedicama štete. Nažalost, nekima ta bol izjeda sposobnost da se raduju u životu. Temelj svega je kvalitetan odnos roditelja i djeteta, što je od velike važnosti za podizanje emocionalno zdrave odrasle osobe.

Tužno je da neprihvatanje ponašanja ili čak djeteta u cijelosti neće samo tako nestati ako se njime ne pozabavite. Uzmimo, primjerice, sedamdesetogodišnju Alice koja radi na negativnim osjećajima prema svojoj četrdesetogodišnjoj kćeri. Ustaljeni su konflikti u svojoj srži bili isti kao i prije trideset godina, kad je majci bilo četrdeset a kćeri deset. Nijedna se nije osjećala shvaćenom. U toj obitelji Alice se uzrujavala zbog toga što njezina kći Claudia vjeruje da ona još uvijek više voli njezine dvije starije sestre. Iako je taj isti klasičan konflikt između majke i djeteta postojao već mnogo godina, sadržaj problema mijenjao se tijekom vremena. U procesu savjetovanja i majka i kći naučile su razumjeti jedna drugu i zauzvrat se mnogo više zavoljele.

U vrijeme kad sam se i sam borio sa svojim RSF-om, iskustvo koje mi je donijelo najveće poniženje bilo je otkriće da je uzrok mojih negativnih reakcija bio u mojoj vlastitoj nezrelosti a ne u mojoj djeci. Da ne bi bilo zabune, ni sad nisam savršen otac niti su moja djeca savršena, ali sam sada savršeno svjestan toga da, ako uistinu ne upoznam izvor svojih frustracija s djecom, neću biti u stanju kontrolirati te frustracije dok se s njima suočavam. I da bih njihove frustracije bolje razumio, prvo trebam razumjeti svoje vlastite. Realnost je takva da još uvijek moram učiti da bih svakim danom postajao sve uspješniji roditelj.

Svi mi činimo pogreške. Često kažem svojim klijentima: "Jedini savršeni ljudi su na groblju." Kao roditelji možemo biti ponosni na trenutke u kojima se uspješno nosimo s frustracijama koje proizlaze iz

odnosa s djecom. Također može biti i loših dana kad nam se ponašanje naše djece ne sviđa. Važno je imati zaleđe kad padnemo i unatoč tome ispravno postupiti. Preuzevši kontrolu nad otrovnim mislima, imat ćete više dobrih a manje loših dana.

Mudar prijatelj jednom me je upozorio da djecu treba najviše voljeti upravo onda kad su najmanje prihvatljiva. Dodao bih da je isto tako važno imati najviše razumijevanja prema djeci onda kad su nepodnošljiva. Ostatak ovog poglavlja predstaviti će sve što uključuje razumijevanje i prihvaćanje vašeg djeteta.

## Odbojnost prema djetetu ne može se skriti

Teško je skriti vlastitu odbojnost prema djetetovu lošem ponašanju. Kao psiholog često se susrećem s roditeljima koji vjeruju da mogu prikriti svoje negativne osjećaje i pomesti ih ispod tepiha. Misle da će te misli, samim time što ih ignoriraju, jednostavno nestati. Često upravo takve misli otkrije dijete ili tinejdžer i one tada oštećuju njegov osjećaj vlastite vrijednosti, kao što mi se često povjeravaju dok im se suze slijevaju niz lice. Djeca osjećaju negativne misli svojih roditelja više nego što su roditelji toga svjesni.

## Odbojnost onemogućuje razumijevanje

Osjećaji odbojnosti potkopavaju vašu sposobnost razumijevanja djeteta, a najljepši dar koji možete dati djetetu upravo je razumijevanje. Roditeljsku odbojnost treba shvatiti ozbiljno i prevladati je zato što dovodi do nesporazuma koji onda stvara još veću odbojnost. Odbojnost i nesporazumi uništavaju sponu povjerenja između roditelja i djece, čak i kada između njih postoji ljubav.

Riječ je upravo o prihvaćanju, karici koja nedostaje za razumijevanje vašeg djeteta. Ironično je da većina roditelja misli: "U ovom trenutku uopće mi se ne sviđa to što radiš, pa zašto bih se onda trudio razumjeti te?" Takvo promišljanje je nezrelo. Što ste spretniji u ophođenju sa svojim otrovnim mislima, bit ćete manje frustrirani tijekom razdoblja djetetova problematičnog ponašanja. Onemogućit ćete mu da vas izbaci iz takta i izbjeći situaciju u kojoj se i sami ponašate poput djeteta.

Roditelji koji ne uspijevaju suzbiti svoju odbojnost stvorit će još veću udaljenost između sebe i djeteta. To je nešto što često susrećem u svojoj praksi. U knjizi vam dajem oruđe kojim ćete unaprijediti svoju sposobnost razumijevanja i mogućnost da uživate zajedno.

U jednom dirljivom predavanju koje je postalo dijelom vrlo popularne knjige *The Last Lecture* profesora Carnegieja Mellona, Randy Paucsh, čovjek koji je smrtno obolio od raka, citirao je cijenjenog kolegu koji je rekao: "Kad nekoga ne volite, to je zato što niste s njim proveli dovoljno vremena." Međutim, kad osjećamo da nam se vlastita djeca ne sviđaju, to je stoga što se nismo dovoljno otvorili da bismo ih prihvatili onakvima kakvi jesu. Mnogi roditelji provedu mnogo vremena sa svojom djecom a da nisu s njima na istoj valnoj duljini. Otkrivanje samog izvora vaših otrovnih misli pomoći će vam da se otvorite i pronađete frekvenciju svojeg djeteta. Nažalost, još previše obitelji živi životima bez dubokih emocionalnih spona - koje liječe i štite od životnih izazova i nedaća.

Prije više godina susreo sam se s jednim vrlo ljutitim i zbunjenim dječakom čiji je otac bio pravi mačo muškarac. Otac je bio uspješan odvjetnik i živio je za lov i ribolov. Sina je veoma zanimao modni dizajn, što je njegov otac teško prihvaćao i razumio. Godinama poslije, kada je dijete već napustilo dom, taj isti otac sjedio je u mom uredu i plakao, govoreći kako je omalovažavanje zanimanja svog sina i strah da je homoseksualac stao na put njihovu odnosu. Otac je imao teškoća u razumijevanju svog sina. Na svu sreću mladi je čovjek bio spreman doći, pa su se otac i sin napokon zblížili. Bilo ih je divno vidjeti kako stavljaju