

Susan Stiffelman

TEADLIKULT LAPSEVANEM

Eckhart Tolle eessõna

*Nõuandeid teadlike, enesekindlate
ja hoolivate laste kasvatamiseks*

Eckhart Tolle väljaanne



Originaali tiitel:
Susan Stiffelman, MFT
Parenting with Presence
2015

Kõik õigused käesolevale väljaandele on seadusega kaitstud. Kogu raamatut või ükskõik millist osa sellest ei ole lubatud reprodutseerida, paljundada ega levitada ükskõik millisel viisil või milliseks otstarbeks ilma autoriõiguse valdaja kirjaliku loata.

Selles raamatus leiduvad materjalid on haridusliku eesmärgiga. Raamat ei ole mõeldud diagnooside panemiseks või ravi määramiseks kvalifitseeritud meditsiinitöötaja või terapeudi asemel. Soovituste kasutamise tagajärgedele ei kehti mingeid otseseid ega kaudseid garantiisid ega vastutust.

Tõlkinud Iiri Sirk
Toimetanud Anneli Sihvart
Korrektuuri lugenud Inna Viires
Kaane kujundanud Reet Helm

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

Copyright © 2015 by Susan Stiffelman

All rights reserved.

© Tõlge eesti keelde ja eestikeelne väljaanne. Kirjastus ERSEN, 2018.

B11355218
ISBN 978-9949-82-335-2

Kõik kirjastuse ERSEN raamatud ja e-raamatud on saadaval
veebipoest www.ersen.ee

*Lapsed, keda kasvatame,
ja need, kes te elate meie südameis –
olgu teil rõõmu avastada, et võite julgelt tulla välja mängima,
tantsima ja särama.*

Sisukord

Eckhart Tolle eessõna	9
Sissejuhatus	13
1. peatükk: <i>Elate koos oma parima õpetajaga</i>	20
2. peatükk: <i>Kasvamine koos lastega</i>	36
3. peatükk: <i>Loobuge ettekujutusest</i>	62
4. peatükk: <i>Me ei kasvata lapsi, me kasvatame täiskasvanuid</i>	84
5. peatükk: <i>Enesearmastuse ja teadlikkuse vormimine</i>	95
6. peatükk: <i>Terve subtlus tugevdab sidet</i>	124
7. peatükk: <i>Käige oma sõnade järgi</i>	138
8. peatükk: <i>Empaatia, haavatavuse ja kaastunde arendamine</i>	152
9. peatükk: <i>Aidake lapsel stressiga toime tulla</i>	168
10. peatükk: <i>Õnn peitub sisimas</i>	187
11. peatükk: <i>Vabendid, näpunäited ja strateegiad</i>	205
Epiloog	248
Autori märkus	251
Tänu sõnad	253
Märkmed	255
Täiendavad allikad	260
Autorist	264

Eessõna

Autojuhtimiseks peab ära tegema teooria- ja sõidueksami, et sa poleks ohuks iseendale ega teistele. Iga töö puhul, väga algelised välja arvatud, on nõutav teatud kvalifikatsioon ja keerukamate tööde puhul vajatakse aastatepikkust väljaõpet. Ometi ei nõuta kõige suuremat väljakutset esitava ja eluliselt tähtsaima töö, nimelt lapsevanemaks olemise puhul mingit väljaõpet ega kvalifikatsiooni.

„Laste kasvatamine on jäänud suurimaks amatööride tegevusvaldkonnaks,” kirjutab Alvin Toffler. Teadmiste ja hariduse puudumine on üks (ehkki mitte peamine) põhjus, miks nii paljud vanemad näevad ränka vaeva. Need vanemad ei pruugi jätta laste füüsilisi ja vaimseid vajadusi rahuldamata. Nad võivad oma lapsi armastada ja soovida neile parimat. Ometi pole neil aimugi, kuidas tegelda väljakutsetega, mida laps neile pea igapäevaselt esitab, nad ei tea ka seda, kuidas asjakohaselt reageerida kasvava lapse emotsionaalsetele, psühholoogilistele ja hingelistele vajadustele.

Kui möödunud aegadel oli laste kasvatamine valdavalt autoritaarne, siis tänapäeval ei suuda paljud vanemad anda selgeid

suuniseid, mida laps vältimatult vajab ja igatseb. Tihti on kodus puudu struktuurist, elu meenutab tüürita laeva, mille kapten on hüljanud ja ookeanile triivima jätnud. Lapsevanemad ei adu, et lapsele on vajalik, et nad oleksid, nagu Susan Stiffelman tabavalt ütleb, “kapten laevas”, väljend, mis ei viita sugugi mineviku autoritaarsele kasvatusviisile. Tegelikult tähendab see tasakaalu või kesktee leidmist ülemäära range struktuuri ja igasuguse struktuuri puudumise vahel.

Lõppkokkuvõttes ei tulene perekonna mittetoimivus vanemate teadmatuses ega hariduse puudumisest, vaid teadvustamise puudumisest. Ilma lapsevanema teadvustatud tegutsemiseta ei saa olla teadvustatud lapsevanemaks olemist. Oma tegevust teadvustav lapsevanem suudab igapäevaelus säilitada kindla teadlikkuse taseme, ehkki enamikul inimestest tuleb tagasilööke ikka ette. Kui teadvustamine (seda võib nimetada ka ärksuseks või kohalolekuks) puudub, suhestub vanem lapse ja kõigi teistega tingimusi esitades. Inimene on vaimsete/emotsionaalsete reaktiivsete mustrite ning enda vanematelt ja ümbritsevast kasvukeskkonnast tingitud alateadlike eelduste haardes.

Paljud neist mustritest ulatuvad läbi mitme põlvkonna tagasi kaugesse minevikku. Kui on aga olemas teadvustatus ehk kohalolek, nagu mulle meeldib seda nimetada, saate teadlikuks iseenda vaimsetest, emotsionaalsetest ja käitumuslikest mustritest. Alustuseks on teil valik, kuidas oma lapsele reageerida, mitte tegutseda pimesi vanade mustrite järgi. Ja mis kõige tähtsam, te ei anna neid mustreid edasi oma lapsele.

Kohalolekuta suudate lapsega kontakti luua ainult mõtlemise ja emotsioonide kaudu, mitte sügavamal Olemise tasandil. Isegi kui te *teete* kõiki õigeid asju, on olulisim komponent suhtest lapsega puudu: Olemise mõõde, see on hingeline valdkond.

Laps tunneb intuiitiivselt, et tema suhtes teiega puudub midagi eluliselt tähtsat, et te pole kunagi täielikult kohal, alati oma

mõtetes. Laps eeldab alateadlikult või õieti tunnetab, et varjate midagi olulist. See põhjustab lapses tihti alateadlikku viha või vastumeelsust, mis võib eri moel väljenduda või püsida peidus täiskasvanueani.

Ehkki selline vanema ja lapse võõrandumine on endiselt normiks, on muutused toimumas. Üha kasvav hulk lapsevanemaid tegutseb teadvustatult ning suudab muuta tingitud mõttemustreid ja luua lapsega suhte sügavamal Olemise tasandil.

Niisiis on mittetoimivaks ehk teadvustamata lapsevanemaks olemine kahetine. Ühelt poolt puuduvad teadmised või haritus lastekasvatamise alal, mis mõjutab mõistlikku tasakaalu vana ülemäära autoritaarse lähenemise ja tänapäevase, samavõrra tasakaalustamata lähenemise vahel. Teisalt ja sügavamal tasandil puudub lapsevanematel kohalolek ehk teadvustatud teadlikkus.

Suur hulk raamatuid pakub lugejatele küll abivalmilt „oskus-teavet”, aga pole kuigi palju raamatuid, mis käsitleksid lapsevanemate teadvustatud tegutsemist või pakuksid juhatus selle kohta, kuidas kasutada vanemate igapäevaseid väljakutseid teadvustatud tegutsemise edendamiseks. Susan Stiffelmani raamat aitab lugejaid mõlemas vallas, neid valdkondi võib tinglikult nimetada Tegemiseks ja Olemiseks. Ta edastab sisekaemuslikke teadmisi ja praktilisi nõuandeid Tegemise (või Õige Tegevuse, nagu budistid seda nimetavad) kohta, jätmata unarusse märksa fundamentaalsemat Olemise tasandit.

„Teadlikult lapsevanem” näitab vanematele, kuidas nad saavad muuta lapsevanemaks olemise vaimseks praktikaks. See aitab neil pöörata laste esitatavad väljakutsed peegelpildiks, mis võimaldab teadvustada enda seni alateadlikke mustreid.

Peter De Vries kirjutas: „Kes meist on piisavalt küps järglaste jaoks enne, kui nad siia ilma saavad? Abielu väärtus ei ole see, et täiskasvanud toodavad lapsi, vaid et lapsed toodavad täiskasvanuid.” Olgu me abielus või üksikvanemad, lapsed

aitavad meil igal juhul saada küpsemaks. Jah, lapsed toodavad täiskasvanuid, kuid, mis veel tähtsam, Susan Stiffelmani ainulaadne raamat näitab, kuidas lapsed suudavad toota *teadlikke* täiskasvanuid.

Eckhart Tolle, raamatute
„The Power of Now” („Praeguse vägi”) ja
„A New Earth” („Uus Maa”) autor

Sissejuhatus

Angie tegutses töö juures jõuliselt. Väikse tervise- ja heaoluaja-kirja toimetajana sai ta asjad tõhusalt, põhjalikult ja õigeaegselt tehtud. Ehkki kolleegid tundsid vahel, et ta on kontrollifriik ja kipub kõike ise ära tegema, pingutas ta kõvasti, et luua meeldivat töökeskkonda, pakkudes lahkeid hüvesid, nagu paindlikud telekommunikatsioonivõimalused ja orgaaniliste suupistetega varustatud puhketuba. Angie oli aga pühendunud elustiilile, mis polnud kaugeltki produktiivne. Igal hommikul kuulas ta eelseisvaks päevaks valmistudes meditatsiooninõuandeid ja enne laste saamist olid neil abikaasa Ericuga kokkulepe käia igal võimalusel joogat tegemas.

Ericul oli väike internetiturunduse ettevõtte ja ta töötas kodus. Teda tunti võime poolest mõelda väljapoole piire ning tänu loominguilisusele, suutlikusele ja tähtaegadest kinnipidamisele kasvas tema edu.

Angie ja Eric olid väga elevil, kui sündis nende poeg Charlie. Nad pühendusid hoopis teistsuguse pere loomisele, kui olid olnud pered, kus nad üles kasvasid. Angie puhul tähendas see

sidususe ja sidemete loomist, mis olid tema lapsepõlvkodus puudunud: ta ema oli alkohoolik ega tegelnud lastega üldse, jättes Angie ja tema õe suuresti omapäi. Ericu vanemad olid tehusad, aga hoidsid silma peal kõigel, mida Eric ja ta õde tegid, lubamata neile üldse tegevusvabadust. Nii Angie kui Eric tahtsid anda oma lastele vabaduse ja tähelepanu kombinatsiooni, millest nad ise oma lapsepõlves puudust olid tundnud.

Charlie kasvades olid Angie ja Eric võlutud poja jõulisest isiksusest. Tegelikult oli poisil keevaline loomus, mistõttu ta ärritus kergesti ja teda oli raske rahustada. Maimikuna lõi ta kõvasti lamenti, kui ei saanud oma tahtmist. Soovides olla kaasatundvad ja hoolivad, üritasid vanemad väiksele Charliele selgitada, miks ta ei saa seda, mida tahab, kuid see muutis olukorra hullemaks. Hoolimata elevusest minna „suurte poiste kooli”, ei läinud tal eelkoolis kehtestatud piirangute tõttu sugugi hästi. Tal oli peaaegu võimatu lugude kuulamise ajal paigal püsida ja kesine enesekontroll tähendas, et kui ta nägi kellegi käes lelu, mida ise soovis, siis ta lihtsalt võttis selle ära, vajadusele vastavalt krabades või tõugates.

Varsti pärast eelkooli algust kutsus eelkooli juhataja Angie ja Ericu vestlusele intsidendi pärast, milles Charlie oli teist last täiest jõust lükanud. Sellest vestlusest sai esimene paljudest, mille põhjuseks olid Charlie probleemid oma käitumise kontrollimisel. Väikese õe süünd ainult suurendas nelja-aastase Charlie probleeme. Vanemad püüdsid olla mõistvad, kuid neil polnud aimugi, kuidas oma tujuka pojaga toime tulla – nad palusid, kauplesid, ähvardasid ja enamasti andsid tema nõudmistele järele. Charlie oma lobisemisega domineeris kodus ning vanemad suutsid vaevu meenutada rahulikku laste-eelset aega. Neil oli piinlik olla ühe “sellise” lapse ema ja isa, kes ei tea ühelgi hommikul, mis nende pöörase pojaga sel päeval juhtuda võib.

Angie ja Eric olid uskunud, et nende pühendumine isiklikule arengule teiseneb kuidagi ilusaks ja lihtsaks laste kasvatamiseks.