

https://bia-unikal.org/?p=11958&fbclid=IwY2xjawOLv2JleHRuA2FlbQlxMABicmlkETBLQU9MOHpuSU VnWVRyVUtKc3J0YwZhcHBfaWQQMjlyMDM5MTc4ODlwMDg5MgABHgFcWaEz9lyiVAJrqRy Y7Ji1bKkhJ8XjNjPvixTKRi48Vs4620BXjJzhHGUX_aem_spOEDRmjJd2K4EvfywEgKA

<https://feast-ed.org/when-you-cant-go-back-go-forward/>

When You Can't Go Back, Go Forward

Когато не можете да се върнете назад, продължете напред

31 октомври 2022 г.

От Джули Красна, изпълнителен директор на F.E.A.S.T

За много семейства има два отделни периода от време; има времето преди детето им да развие хранително разстройство и има времето след това. Въпреки колко много родителите искат да се върнат към „преди“ и да се върнат към редовния си живот, не знам дали това е възможно, защото не мисля, че сме същите хора „след“, както бяхме „преди“.

Това пътуване ни променя. Принуждава ни да преодолеем колосални предизвикателства. Принуждава ни да призовем вътрешна сила, за която не сме знаели, че имаме. Принуждава ни да родителстваме по различен начин. Принуждава ни да погледнем сериозно на взаимоотношенията в живота си и да оценим дали те са такива, каквито трябва да бъдат. Принуждава ни да виждаме живота през различна призма, да променяме приоритетите си, да се жертваме безкрайно, постоянно да събираме парчетата и да коригираме очакванията си.

Това пътуване ни прави по-състрадателни. Прави ни по-добри родители. Кара ни да осъзнаем колко малък контрол имаме над собствения си живот. Кара ни да осъзнаем кое е най-важно. Прави ни по-смирени. Прави ни по-разбиращи. Прави ни по-практични. Кара ни да се замислим за ценностите и убежденията си. Прави ни едновременно по-силни и по-нежни.

Това пътуване изважда наяве както най-доброто, така и най-лошото в нас. Изважда наяве страховете ни. Изважда наяве несигурността ни. Изважда наяве вината ни. Изважда наяве неадекватността ни. Изважда наяве негативизма ни. Изважда наяве яростната ни защита на децата и семействата ни. Изважда наяве силата ни на духа ни. Изважда наяве упоритостта ни, решителността ни

и твърдостта ни. Изважда наяве всичко, което ни прави грижовни и способни родители.

Това пътуване ни предизвиква. То предизвиква отношенията ни с детето ни, предизвиква отношенията ни със съпруга/съ-родителя/партньора ни, предизвиква семейната ни динамика, предизвиква здравия ни разум, предизвиква надеждата ни, предизвиква бъдещето на семейството ни и предизвиква увереността ни в това, което мислим, че знаем.

Това пътуване е парадоксално; то ни прави едновременно крехки и свирепи

Това пътуване разширява капацитета ни за любов, за търпение, за подкрепа, за постоянство, за доброта, за понасяне на страдание и за преодоляване на несгоди.

Това пътуване ни принуждава да станем свръхчовеци. И след като станем свръхчовеци, можем ли да се върнем към това да бъдем просто обикновени хора?

Мисля, че много от нас гледат на „преди“ с чувство за невинност; животът ни беше толкова благословено неусложнен. Съвсем нормално е да искаме да се върнем към това време и място. Не съм сигурна обаче, че можем да се върнем назад по това пътуване.

Освен как това пътуване ни променя като хора, като родители и като семейства, тук играе роля и друг елемент.

Хранителните разстройства са травматично преживяване. Травмата, която преживяваме по време на това пътуване, е значителна и не мисля, че говорим достатъчно за нея.

Войниците, които се завръщат от война, не могат просто да се върнат към „преди“ живота си. Те трябва да се приспособят към преживявания и травма и да намерят „нова нормалност“, която е удовлетворяваща, смислена, продуктивна и която ги прави щастливи. Понякога те се нуждаят от професионална помощ, за да осъществят това, и определено се нуждаят от подкрепа.

Да се освободи място за тази травма е важно, както и да бъдем реалисти относно нейното въздействие. Донякъде е иронично – според мен това пътуване ни е причинило травма и ни е дало някои инструменти, които можем да използваме, за да се справим с нея.

Мисля, че вместо да се опитваме да се впишем обратно в живота „преди“, който може би вече не ни е удобно да побираме, трябва да започнем да създаваме свое

собствено „след“, използвайки мъдростта, визията и прозренията, които нашето пътуване ни е предоставило. Трябва да създадем нещо различно от това, което имахме преди, нещо, което отразява пътя на нашето семейство и е вярно на това, в което сме се превърнали. Да, предизвикателство е, но ако има едно нещо, в което съм позитивна, когато става въпрос за нашата общност, то е, че ние сме експерти в справянето с предизвикателствата и преодоляването им.

Знам, че някои родители са обезкуражени, че не могат да се върнат към преди и се чувстват малко изгубени. Моля, знайте, че това е напълно нормално. Също така, имайте предвид, че вашето „след“ може да бъде несъвършено и все пак да бъде място, където се случват хубави неща и където семейството ви може да процъфтява.

Ако не можете да се върнете назад, продължете напред, крачейки напред. И помнете, че най-красивите цветя могат да растат от най-неочакваните места, при най-трудните условия.

Оригинална статия: <https://feast-ed.org/when-you-cant-go-back-go-forward/>