



МЪЛЧАЛИВИ КРЯСЪЦИ



Co-funded by
the European Union

Барбара Грегориц Горенц ● Даринка Козинч ● Саша Сега Црънич ● Матея Гомбок
● Андрей Бървар ● Цветка Бевц ● Амадея Година ● Юрий Попов ● Кая Крамар
● Мая Чента ● Аксиня Кермаунер ● Таня Йеленко ● Бенджамин Жидаршич Цветка
Соколов ● Винко Мьодерндорфер ● Лиляна Ярх Славица Ремшкарн ● Тяша Зорц Рупникн

МЪЛЧАЛИВИ КРЯСЪЦИ

Илюстрации Mira Uršič



Марибор 2026

Мълчаливи крясъци

Редактор: Анеж Сам

Илюстрации: Мира Уршич

Експертен преглед: Дан Поджед, Максимиляна Мариншек, Янек Мусек, Мойца Михелич

Дизайн: Ксения Конвалинка

Коректор на българския текст: Станимир Кискинов

Издател: Jasa, Kopitarjeva 1, Марибор, Словения

www.onezimosvet.si; jasa@onezimosvet.si

Телефон за връзка: +386 (0) 41 787 228

© Jasa, създадена в рамките на проекта MindnArt _Empowering Teachers to manage students stress through Emotional Intelligence and Creative Art interventions, 2023-1-ES01-KA220-SCH-000155569

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

[COBISS.SI-ID 278858243](https://cobiss.si/id/278858243)

ISBN 978-961-95297-7-5 (PDF)



Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче са само на автора(авторите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA носят отговорност за тях.



El proyecto „MindnArt_Empowering Teachers to manage students stress through Emotional Intelligence and Creative Art interventions, 2023-1-ES01-KA220-SCH-000155569“ (Овластяване на учителите да управляват стреса на учениците чрез интервенции в областта на емоционалната интелигентност и творческото изкуство, 2023-1-ES01-KA220-SCH-000155569) está cofinanciado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados en esta publicación sólo comprometen a sus autores (los socios del proyecto) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.

СЪДЪРЖАНИЕ

ПРЕДГОВОР 5 КАК ДА ОТГЛЕДАМЕ ВЪЗРАСТНИ?

ЧУВАНЕ НА НЕЧУТОТО 7

Барбара Грегориц Горенц 9 МИРА, МИРА - КИЛОГРАМИ КАЧИЛА

Даринка Козинч 16 НИКО, РАЗГЛЕЗЕНОТО ДЕТЕ

Саша Сега Црънич 20 ЖЪЛТОТО ОДЕЯЛО С РЕСНИ

Матей Гомбок 24 ДУМИ, ДУМИ, ДУМИ

Андрей Бървар 27 САПУНЕНАТА ОПЕРА

Цветка Бевц 30 УСПЕХ

Амадея Година 34 ХВАНАТИ В МРЕЖАТА

Юрий Попов 38 ТЕЗИ КУЧЕШКИ ОЧИ

Кая Крамар 41 НОЩ

Мая Чента 45 НЕЖНО СЪРЦЕ

Аксиня Кермаунер 48 КУТИЙКАТА НА ОРФЕЙ

Таня Йеленко 51 КАК МОЙЦА УКРОТИ СТРАХА СИ

Беңджамин Жидаршич 55 ОТ ЕДИН ТЕТРАПЛЕГИЧЕН КЪМ ДРУГ

Цветка Соколов 58 ЗВЕЗДАТА НА ОДЕЯЛОТО

Винко Мьодерндорфер 62 ВРЕМЕ БЕЗ АНГЕЛИ

Лиляна Ярх 68 ДУШАТА НА ДЕТЕТО

Славица Ремшкар 71 ИСТИНСКА МАМА?

Тяша Зорц Рупник 74 ЗАЩОТО СЪМ — ПИТАМ

ЕКСПЕРТИ ПО НЕЧУТОТО 77

- Мира, Мира - килограми качила 78 КАЯ КРАЙЦ
Нико, разглезеният Брат 79 ТАНЯ ПРИСТОВНИК
Жълтото одеяло с ресни 80 МОЙЦА ОЙСТРЕЗ КОГОВШЕК
Думи, Думи, Думи 81 ЕДИН ДУРАКОВИЧ
Сапунената опера 82 САШКА РОШКАР
Успех 83 АЛЕНКА ТАНЧИЧ ГРУМ
Хванати в мрежата 84 ШПЕЛА СЕЛАК
Тези кучешки очи 85 САБИНА КОШИР
Нощ 86 ТАНЯ ПРИСТОВНИК
Нежно сърце 87 ПОЛОНКА ТЕРШЕК
Кутийката на Орфей 88 МАТЕЙ ЗНУДЕРЛ
Как Мойца укроти страха си 89 МАРТА МАКЕДОНИ ЛУКШИЧ
От един тетраплегичен към друг 90 НАТАЛИЯ КИРБИШ
Звездата на одеялото 91 САШКА РОШКАР
А време без ангели 92 ХЕРМИНА ЗЛОБКО
Душата на едно дете 93 АНА КАСТЕЛИЧ
Истинска мама? 94 НАТАША БАНКО
Защото съм – питам 95 СПОМЕНКА ХРИБЪР

ОФИЦИАЛНИ БЕЛЕЖКИ ПО КНИГАТА 97

ОТГОВОР НА РЕАЛНОСТТА

- Доц. д-р инж. Проф. д-р Янек Мусек, антрополог 98
Д-р Максимилиана Мариншек, психолог и терапевт, подпомаган от животни 100
Проф. д-р Дан Поджед, психолог 101
Маг. Мойца Михелич, председател на Словенската асоциация на директорите 102

А ИНФОРМАЦИЯ

Как да отгледаме възрастни?

Ако кажете на възрастен, че сте видели красива къща от червени тухли с цветя на прозорците и птици на покрива, те вероятно няма да реагират. Но ако кажете, че сте видели къща на стойност сто хиляди евро, те ще възкликнат: „Това вече е красива къща!“

Младите читатели знаят, че тази истина идва направо от детското сърце на Малкия принц — сърце, което се вълнува от птичи песни и аромата на цветя, но не и от пари.

Мъдрите възрастни — тези, които са запазили детето в себе си — знаят, че парите не омекотяват погледа ни, нито стоплят сърцата ни. Напротив, парите носят нови тревоги и подхранват първичните желаниа. Ето защо мъдрите хора винаги са ни предупреждавали: Парите ни отклоняват от красотата на живота. Преди повече от две хиляди години поетът Вергилий извиква: Проклета жажда за злато!

За съжаление, повечето възрастни смятат, че парите са най-висшата ценност. И така, те се държат сякаш всичко - или почти всичко - е допустимо в преследването на богатство. Дори политиците често се държат така, сякаш една нация е просто бизнес, предназначен да реализира печалба.

Резултатът е свят с повече несправедливост, повече глад и страдание, повече войни и ужасни престъпления.

Дори в страни, недокоснати от войната, все повече деца и възрастни живеят в объркване, страх и безнадеждност.

Най-обезпокоително от всичко е нарастващият брой деца и юноши, които започват да мразят своите връстници — и себе си. Агресията, тормозът и изнудването се увеличават сред младите хора. Същото важи и за самонараняването и самоубийствените мисли. Тази липса на воля за живот е ужасяваща нова тенденция. Всички трябва да се събудим.

Как да осмислим това? Какво можем да направим, за да помогнем на младите хора да се влюбят в живота?

Тази книга (част от финансирания от ЕС проект *MindnArt*) търси отговори на тези въпроси.

Писатели, които разбират емоционалния свят на децата и тийнейджърите, споделиха мощни прозрения с младите читатели в първия раздел. Думите им говорят ясно и достъпно. Техните послания се оживяват от илюстратора, който ги отразява чрез блясъка на сълза, напрегнат израз или нежната светлина в очите на детето.

Тези истории заслужават цялото ни внимание. Те са от съществено значение за разбирането на тъмните сили, които създават страх, объркване и емоционално страдание у младите хора.

Вътрешните борби на децата и тийнейджърите, изобразени от писателите и илюстратора в част I, са допълнително осветени от експерти от областта на здравеопазването и социалните грижи в част II. Тези разсъждения са предназначени специално за родители, лица, полагащи грижи, и възпитатели.

Именно това прави книгата толкова ценна. Прочети я. Това ще помогне на мнозина. Тя може да облекчи нечия болка, да внесе яснота там, където е имало объркване, и да ни пречисти — макар и в малка, но значима степен.

ЧУВАНЕ НА
НЕЧУТОТО

Барбара Грегориц Горенц

МИРА, МИРА — КИЛОГРАМИ КАЧИЛА

Нашият нов учител по природни науки е невероятен! Всички го харесват – аз също! Той има дълга светла коса и всички момичета в класа си падат по него. Най-хубавото е, че освен съдържанието на урока, той ни разказва и интересни факти за животните. Мога да слушам тези истински истории по цял ден.

Тъй като празниците идват, онзи ден той ни разказа за морските звезди. Показа ни кратко видео онлайн, в което обяснява, че устата на морска звезда е от долната страна на тялото ѝ. А морските звезди могат да имат различен брой крайници — най-малко пет, понякога дори четиридесет.

Той говори и за морските кончета — никога не съм знаела, че могат да променят цвета си като хамелеони.

Тогава нашият учител ни показва някои видове риби и тъй като съчениците ми вече бяха в празнично настроение, започнаха да си дават имена на риби.

„От днес нататък съм змиорка!“ извика Урош.

„А аз съм аншоа!“ - намекна Иван.

Бийн избра лаврак, Хенрик избра сом (и бързо извади мустаци под носа си), Брони стана морски дракон, а нашият шегаджия Джак се нарече риба-кърпичка.

Разбира се, към тях се присъединиха и момичетата: Мелани стана цаца, Сашка - сардина, Гитика – уклейка, Паула – кротушка, Ида - иглена рибка, а Миа - котешка акула...

Тогава се случи нещо ужасно.

„Мира е океанска слънчева риба!“

Не знам кой го каза пръв, но изведнъж всички се смееха силно и скандираха:

„Мира е океанска риба-слънце! Мира е мола-мола!“

На екрана имаше снимка на мола-мола, наричана още океанска слънчева риба. Това е най-грозната риба в морето! Най-грозната риба на света! Най-грозната риба във Вселената! Преди звънецът да звънне, аз изскочих от класната стая и избухнах в сълзи.

Мола-мола е огромна! Това е най-тежката костна риба. Масивна, плоска, с тегло над два тона ...

Аз съм рибата мола-мола.

...

Аз съм Мира. Кръстена на майката на майка ми, на която казвам баба.

Много съм тиха. Мога да лежа на дивана и да чета с часове, защото наистина обичам да чета. Когато чета, отивам в друг свят, където всичко е възможно. Докато чета хапвам бисквити – тези със сладко и шоколадова глазура. Те са най-добрите.

Също така обичам да седя под кестеновото дърво в градината и да плета плетки на една кука. За плетене на една кука се нуждаете от кука и прежда или конец. Нишката е памучна или ленена прежда, използвана за салфетки или летни дрехи. Плетените с една кука върхни дрехи са на мода тази година — без ръкави. Мога да си направя. Но ... не мога да нося горница без ръкави. Има драскотини и струпеи по ръката ми.

Мога да изплета гривни за приятели. Цветни, красиви... Но... нямам приятели.

...

Аз съм Мира — това означава „мир“ на нашия език.

Може би трябваше да имам друго име. Ако ме наричаха Жива, например – като старата славянска богиня на живота – може би щях да съм жизнена, да подскачам, да играя футбол и тенис, да карам колело и ски... И всички щяха да ме харесат.

Да, може би вината е изцяло моя.

„Тихата малка Мира“, Мелани и Сашка ми се подиграват.

Или: „Мира, Мира – килограми качила!“ Бийн и Брони викат надолу по училищното стълбище.

Понякога наистина някой идва. Да провери новия ми телефон. Имам два телефона и таблет. Баща ми е луд по електронните джаджи — мога да получа най-новия модел по всяко време, дори и да не го искам. Но, както казах, нямам приятели и не изпращам съобщения на никого.

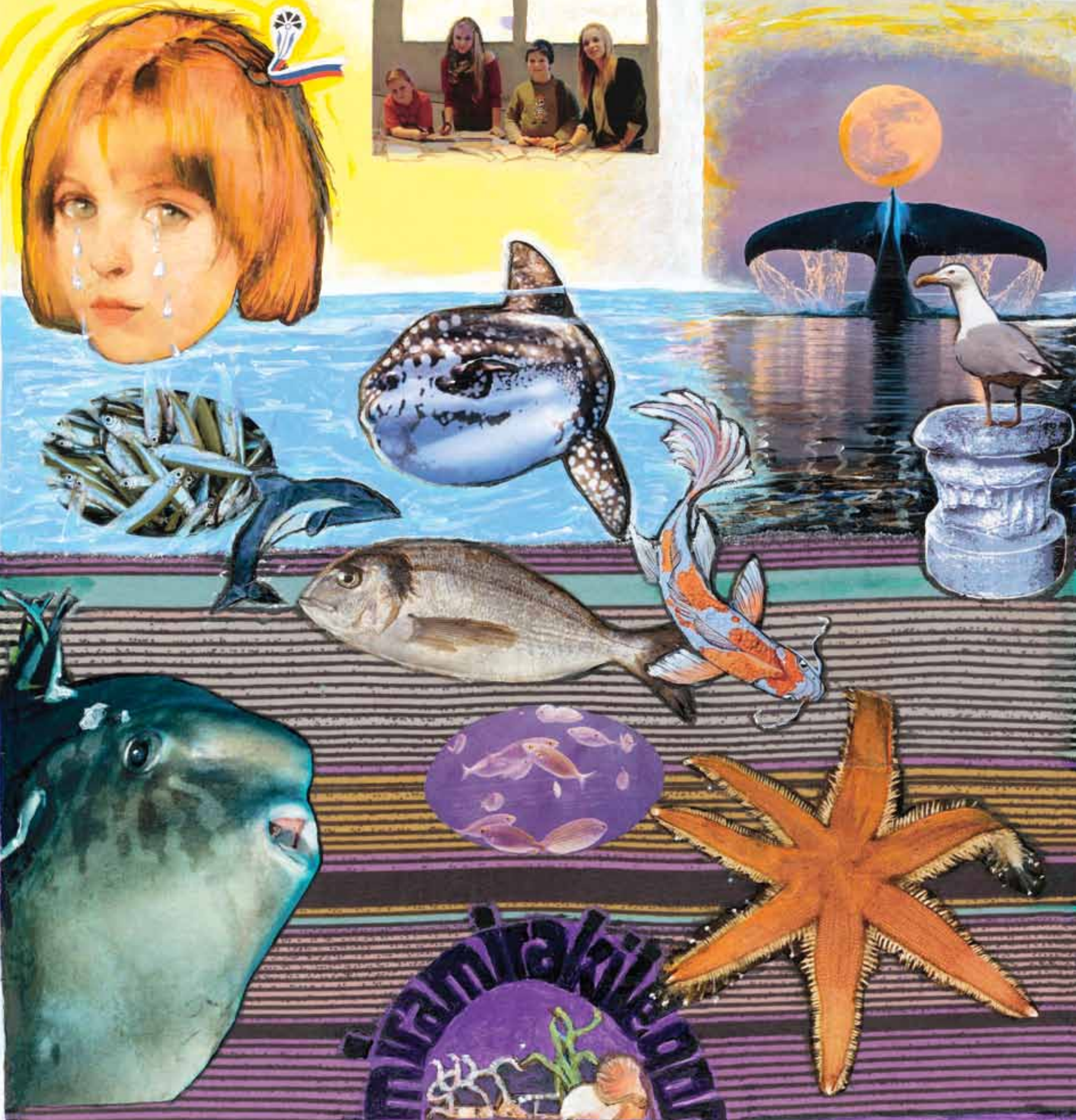
Нямам брат или сестра. Нито куче, нито котка. Дори златна рибка. Мама казва, че нямаме място за животни. Или време за тях. Тя наистина няма много време — тя винаги е на диета и пробва дрехи. Дори го прави на работа! Тя беше модел...

Но аз имам време. Много време. Все по-празно време...

...

Не съм казвала на никого, че през последните седмици вече не мога да уча. Оценките ми винаги са били най-добрите и все още са, защото – е, аз просто знам и помня много. Винаги съм обичала да уча. Винаги съм била най-добрата. Защото исках да бъда най-добрата — никога не е било трудно да се научи и разбере всичко. И не мога да понеса загубата. Състезавам се със себе си.

Но тестовите и устните въпроси наистина ми лазят по нервите. Ръцете ми винаги са потни и студени. Стомахът ми е като пълен с камъни. Сърцето ми трепери и не мога да се концентрирам.



Непоносимо безпокойство се надига вътре в мен. Чувствам, че трябва да направя нещо: Плъзгам ноктите си силно през врата си и отново през ръката си. Червените петна ще останат за дълго време. Но за момент, само малко, това облекчава, и аз продължавам до края на уроците.

Напоследък не мога нито да чета, нито да плета на една кука.

Сега в училище просто се взирам в стената, а къщи просто седя, лягам и чакам. Не знам какво чакам. Главата ми е напълно празна.

...

Тичам в училищната тоалетна. Покривам си ушите. Плача.

„Мира – мола-мола“ отеква в главата ми. Или може би все още са шумните подигравки на съучениците ми.

Облягам се на студените плочки, плъзвам се на пода и плача.

...

„Мира, отвори! Отвори вратата! Какво не е наред?“

Чувам гласа на класния ми ръководител Нада. Нейните уроци по английски са ми любими.

„Тя избяга от час ... Напоследък изглежда дори още по-тиха ...“ Чувам тревожния глас на учителя по природни науки. „Децата я дразнеха... Не знаех, че...“

„Защо не знам нищо за това?“, казва училищният съветник.

Техните гласове отекват в главата ми. Лежа на пода и си драскам ръката.

Директорът се опитва напразно да се обади на пазача, който „точно сега“ е занесъл училищните покривки в пералнята.

„Застанете настрана“, казва той и сам изважда вратата на банята от пантите ѝ.

Г-ца Нада се навежда към мен и ме прегръща.

...

Започва да се играе нов филм... Мама идва на училище, за да ме вземе. Отиваме при лекаря ми. Лекарят ме изпраща при друг лекар, наречен детски психиатър.

Аз спя. И спя. Спя много.

Всички говорят много. Мама и татко също шепнат. Понякога спорят кой е виновен. За мен е толкова „странно“. Баба идва на гости. Всички са безкрайно мили.

Връщам се при доктора и психиатъра.

„Излишно тегло, самонараняване ...“

Думите бръмчат около мен. Всички иска да говори. Но наистина не знам какво да кажа. За какво да говоря? Все още съм толкова уморена.



Но също така чувам и думи: „Може би можем да опитаме...“ Мама обяснява, че никога не съм искала да съм НА ДИЕТА. Че го е предлагала ХИЛЯДИ ПЪТИ...

„Не говорим за диета, госпожо“, твърди лекарят. „А за здравословен начин на живот. Ако Мира проявява интерес към лагера, разбира се...“

Минава известно време. Празници са, но всички си стоим вкъщи. Баба купува за всеки годишни пропуски за зоологическата градина. Най-много харесвам животните, които можеш да погалиш — малки кози, агнета и прасенца.

Отначало мама отказва да ги докосне. Тя дори се страхува от тях. Оглежда щрауса подозрително и проверява дали може да прескочи оградата. Татко се смее и ѝ носи кафе от автомата. Той е най-развълнуван от слона, който има нов басейн, в който да се пръска щастливо.

Баба и аз също наблюдаваме животните, които идват в зоологическата градина като гости — врани, чапли и малки горски птици, които си помагат с храната.

Заедно отиваме до близкия поток в края на града и плуваме в езерото. Е, само аз плувам, защото мама няма да си намокри косата, а татко – дори не мога да си го представя в шорти. Вместо това се поти в дънки. Но той ни снима през цялото време.

Този празник е по-добър от пътуванията, които правехме.

Чувствам се малко по-добре. Може би две малки отметки...



...

Баба ми дава сламената си шапка с избледняла синя панделка. Мама смята, че е грозно и веднага ще ми купи десет нови, но аз винаги съм харесвала баба. В раницата си имам и две книги, цветни прежди и кука за плетене на една кука.

„Няма да има време за вашите хобита“, въздиша татко, докато натъпква раницата в колата.

Няколко родители с деца от различни възрасти се събират в двора на стара къща.

„Добре дошли в лагера, ЦЕЛТА Е – ПЪТУВАНЕТО! Ще прекараме две седмици заедно!“, поздравява ни екипът на лагера. Те представят лекаря, диетолога, психолога, физиотерапевта, кинезилога и лидерите на нашата група.

„Нашата програма е предназначена за деца и юноши, които се борят с наднорменото телесно тегло и искат да променят начина си на живот. Фокусът е върху физическата активност и здравословното балансирано хранене. Програмата също така подкрепя укрепването на психичното благосъстояние и намаляването на депресията.“

Не слушам. Оглеждам се наоколо.

„Родители, не забравяйте — следващия уикенд и вие ще се присъедините към програмата!“

Малко ме е страх. Не защото родителите ми си тръгват. А защото има толкова много нови неща.

Момиче на моята възраст ми се усмихва.

„Аз съм Жива.“

„Казвам се Мира“, отговарям и се усмихвам.

...

Лагерът е добър. Това е интересно. Винаги се случва нещо.

Понякога тревожността се връща, но дори говорим за това в семинари. Научавам дихателни упражнения, които ме успокояват. Дишвам с корема си: вдишаване през носа и бавно издишаване през устата, като леко издухване на свещи за рожден ден. Повтаряне няколко пъти.

Понякога се оттеглям в стаята си и вземам куката и преждата си за плетене на една кука.

Понякога говоря с психолог.

Но най-вече съм навън с групата. Най-много обичам плуването и волейбола. Опитвахме и стрелба с лък! И отидох на разходка с лодка! Те дори имат фитнес на открито!

Но честно казано, смятам, че семинарите по хранене са най-интересни. Ние сами приготвяме някои ястия – веднъж дори изпекохме пица, но вместо тесто основата беше натрошен карфиол. Почти не бих предположила, че съставките са различни. Салатите ни са цветни, понякога с орехи и елда.

Един дъждовен следобед седим в кръг. Всеки от нас може да сподели нещо интересно — какво ни впечатли, какво ни хареса.

Но аз не слушам. Гледам дъждовните капки и си мисля колко е хубаво тук. Знам, че и вкъщи ще е добре. Няма да се променя чудотворно. Но знам, че мога да намеря помощ.

Изведнъж чувам Рок:

„Знаехте ли, че дори в нашето море вече са намерили мола-мола? Нарича се още океанска слънчева риба, лунна риба или морска глава. Тези риби могат да се гмуркат на дълбочина 600 метра, но понякога правят слънчеви бани на повърхността, за да се затоплят след дълги гмуркания.

И още нещо — водолазите могат да видят прекрасната биолуминесценция, която осветява мола-мола през нощта. Биолуминесценцията се извършва от паразити, живеещи върху нейната кожа, които излъчват светлина. Един ден ще отида да се гмуркам там, където живее слънчевата риба, и ще я гледам. Мола-мола определено е най-красивата и очарователна риба в света!“

...

В последната вечер имаме парти с танци и подаръци, които си правим. Изтеглям връвчица с малко плажно камъче с дупка в него. Виждам как Рок ми намига. Махамв отговор и си слагам огърлицата.

А Жива получава моя подарък! Цветна гривна за приятелство. Вече се свързахме в социалните медии. Също така разбрахме, че не живеем далеч един от друг.

Обещаваме да се срещнем отново утре.

Даринка Козинц

НИКО, РАЗГЛЕЗЕНОТО ДЕТЕ

Седя на пода в стаята си и се цупя. Мама току-що затръшна вратата. Не ми харесва, че ми е ядосана. Но тя също така отказва да разбере, че мразя да подреждам. Всъщност, ненавиждам го. Дори не забелязвам бъркотията около мен и това изобщо не ме притеснява. В това, майка ми и аз сме толкова далеч един от друг, колкото Марс и Земята.

Точно преди да затвори вратата, хванах това, което каза на татко:

„Това дете е точно като теб! С начина, по който оставяш чорапите си навсякъде, ти му давате лош пример.“

Въздишам дълбоко. Оглеждам се наоколо. В ъгъла на пода лежи кърпа, свита като топка парцали. Когато се върнах от плуване, просто я изпуснах на пода с мокрите си бански в нея. Училищната ми раница лежи до бюрото. Шапка стърчи от незакопчания джоб. Тухлите „Лего“ за самолета, който строя, са разпръснати около отворения лист с инструкции. Чорапите ми са още под стола. Леглото е неоправено. Долнището на пижамата ми е на възглавницата, а горнището е под леглото. Очите ми блуждаят над бюрото ми: тетрадките са струпани една върху друга, учебникът ми по природни науки е отворен, чака ме да уча, а калъфът ми за моливи прилича на разкъсан рибен корем, със стърчащи от него цветни моливи.

За момент си признавам, че може би мама е права. Но само за секунда. Тогава ме връхлетя още една мисъл: защо мама не подреди? Тя винаги е почиствала след мен и сега изведнъж реши, че съм достатъчно голям, за да го направя сам.

Все още седя на пода и преобръщам в главата си непокорни мисли. След това ... с въздишка ставам, вземам мократа кърпа и банските и ги нося в банята, оставяйки влажен пластир на пода. Поглеждам през полуотворената врата: мама ми е обърнала гръб, заета около мивката в кухнята. Смъркам през носа си, достатъчно силно, за да ме чуе. Тя не се обръща. Връщам се в стаята си.

По-късно тя влиза. Тя се оглежда в подредената стая и казва:

„В края на краищата не си чак толкова разглезен!“

Не отговарям. Не се възприемам като разглезено дете. Особено когато се сравнявам със съучениците си. Е, някои може да са дори по-малко разглезени от мен — например Аниса. Тя и майка ѝ живеят сами без баща. Или Нейч, който живее във ферма. Те са винопроизводители и Нейч не може да избяга от домакинската работа у дома, въпреки че е едва в четвъртата година. Вероятно няма много време за игра,

ако изобщо има такава. Сещам се и за Тина, която живее с баба си и дядо си, защото майка ѝ не може да се грижи за нея, а баща ѝ е изчезнал някъде в чужбина.

Но никога не съм си представял, че ще се изправя лице в лице с истинско, упорито глезене толкова скоро. Това бе първият учебен ден след зимните празници. Учителката ни влезе в клас с момче на нашата възраст.

„Това е Нико и от днес той е новият ви съученик“, каза тя.

Преди празниците учителката беше споменала, че може да имаме нов ученик. Беше го казала мимоходом, така че не го бяхме взели насериозно.

Нашият клас има репутация на добър — без проблеми. На учителските срещи никога не се нуждаем от специална дискусия. Други учители завиждат на нашата и ѝ казват, че е късметлийка. Поне докато не дойде Нико. С него всичко се промени. Дори в този първи ден, стоейки до учителя, всички втренчени в него, някои от нас чувстваха, че ни гледа отвисоко. Почти презрително! Сякаш струвахме по-малко.

„Баща му притежава верига от магазини“, ни каза Нейч по време на почивката.

„Навсякъде са имали проблеми с него“ – прошепна ни Кати. „Той е наистина разглезен и всичко трябва да става по неговия начин.“

Същия ден Нико тръгна към Аниса.

„Да не си взела тези износени чехли от Червения кръст или „Каритас“? Или от битпазар?“, той се подсмихна, вдигайки десния си крак с нови, вероятно супер скъпи маратонки.

Аниса просто наведе глава и не каза нищо.

На следващия ден Нико скочи с двата крака на раницата, която Анеж бе оставил за момент. Спука се. Счупи му се калъфа за моливи. Сълзи се надигнаха в очите на Анеж. Трябваше да моли майка си за този комплект мотоциклетна тематика, защото тя смяташе, че е твърде скъп.

„Голяма работа“, изасмя се Нико. „Бих могъл да купя десет от тях!“

След това не знаехме коя ще е следващата му жертва. Нико се раходжаше из класа, сякаш беше шефът. Той спъна Тина в часа по физическо. Извади тетрадката ми от чантата ми и я скри в раницата на Барие. Ние не сме клюкарски клас и в началото се въздържахме, но след като Нейч казал вкъщи как Нико избил закуската си от ръцете му и Тина събра достатъчно смелост, за да говори, след това и Барбара ... Обвиненията започнаха да се изливат, но нашата учителка ни успокои, казвайки ни да бъдем търпеливи с него малко по-дълго.

„Виждате ли“, каза тя, „Нико има всичко и повече, но не и това, от което наистина се нуждае. Той знае само образа на себе си, който неговите родители са подхранвали. Тъй като не познава себе си, той не се харесва и не е способен на истинска доброта към другите. Всъщност той зависи от вашето внимание и дълбоко в себе си го знае.“

Бяхме изумени от нейното обяснение. Но Нико стана още по-груб и агресивен с нас. Продължаваше да доказва какво семейството му може да си позволи и ни наричаше «никой». Атмосферата в класа стана напрегната. Един ден тя експлодира.

Нико си играеше с мобилния си под бюрото.

„Достатъчно! Мобилните телефони са забранени, точка! Особено за четвъртокласници!“, сопна му се учителката и издръпа телефона от ръцете му.

Нико скочи и се нахвърли върху нея. Блъсна я с две ръце: „Върни ми го! Той е мой!“

Дори не знаем как успя да го изведе от класната стая и да стигне до директора.

Бяхме оставени сами. Замълчахме известно време, докато Анедж, с глас, имитиращ нашата учителка, каза: „Бъдете търпеливи, просто бъдете търпеливи, деца! Той все още не знае защо е на този свят; той не знае как да се откаже от нещата, трябва да има всичко, което иска.“

Той запази сериозно изражениена лицето си и ние избухнахме в смях. Но не беше смешно. Никак даже!

След този инцидент Нико така и не се върна в класа ни. Заради него възрастните провеждаха безкрайни срещи... Накратко, обвиненията летяха напред-назад. След това, заедно с всички експерти по отглеждане на деца, те решиха, че Нико ще бъде обучаван у дома.

„Виждате докъде води прекомерното разглеждане“, често чуваме от други учители.

Когато Нико вече не беше в нашия клас, всички дишахме по-лесно: обичайният мир се върна. Чак сега се бяхме обогатили от преживяното. И ако някой шумно наречеше някой разглезен, ние замръзвахме.

Майка ми отново завъртя очи, когато влезе в стаята ми. Без много съпротива веднага започнах да подреждам, въпреки че наистина не ми харесва. За мен това е мъчение. Но аз бях решен да я спра да казва: „Не бъди толкова разглезен като Нико!“

Саша Шега Чернич

ЖЪЛТОТО ОДЕЯЛО С РЕСНИ

Нежа се прибираще пеша от училище. Вървеше бавно, защото имаше толкова много неща по пътя, които ѝ хващаха окото. Тя искаше да забележи всичко в детайли: как птиците събираха клонки за гнездата си, как две цветни пеперуди играеха таг на гоненица из поляната, как първите цветове се отваряха срамежливо за пчелите. Тя се скиташе из полето в почуда от целия живот около нея.

Вкъщи тя отвори вратата и пристъпи право в кухнята.

„Къде беше толкова дълго? Закъсняваш с един час!“ баща ѝ гръмна, махайки към големия стенен часовник.

Клара седна на кухненската маса и погледна тревожно малката си сестра.

„Просто гледах...“ Нежа започна, но думите ѝ отминаха, когато срещна мигащите очи на баща си.

Той не каза, че се притеснява, че нещо може да ѝ се е случило. Не, той продължи да реве: „Не ме интересува какво си гледала! Много добре знаеш кога трябва да си у дома! Като наказание, коленичи!“

Той посочи ъгъла на кухнята. „И не ставай, докато не се върна!“

Той сграбчи якето си, дръпна вратата и я затръшна силно зад себе си.

За миг Нежа се втренчи безпомощно в затворената врата. После се обърна към по-голямата си сестра в отчаяние.

„Чу го“ - прошепна Клара. Тя посочи с глава към ъгъла — и двете знаеха, че няма друг избор.

Нежа коленичи в ъгъла на кухнята. Послушно изправи гърба си; не трябваше да сяда на петите си, което винаги е вбесявало баща ѝ. Тя стоя на колене час, два, три. Твърдите плочки се притискаха болезнено към коленете ѝ. В училище отново щяха да ѝ се подиграват за „разбитите ѝ колене“. Беше ѝ студено и гладно. Започна да плаче, смесвайки сълзите със сополите на лицето си.

„Колко е часът? Кога ще се прибере мама?“, проплака тя, като избърса носа си с ръкава си.

„Шест часа. Мама работи до осем“, отговори Клара. „Как си? Да ти донеса ли нещо?“

„Коленете ме болят... и замръзвам“ - промърмори Нежа и гласът ѝ почти изчезна. Тя не спомена колко силно ръмжи стомахът ѝ.

Клара се втурна към таванската стая, където делиаха диван за легло. Грабна мекото жълто одеяло с ресни.

„Ето - знам, че ти е любимо.“



„Благодаря“ - прошепна Нежа и се обви в него. Едва сега забеляза малките бледосини ивици, преминаващи през жълтото. Тя се прозя.

„Толкова съм уморена. И ми се спи“ – изстена тя отново на ръба на сълзите.

Дори и не помисли да става. Ако Бащата се върнеше сега, тя със сигурност щеше да получи шамар — един от онези силни, мъжки шамари, които караха звезди да експлодират пред очите ти, кръв да блика от носа ти и те пращаха да се търкулнеш от стола си.

Клара седна до нея, прегърна я и погали косата ѝ.

„Мама ще се прибере скоро“, каза тя.

След няколко минути звукът на ключ изтрака в ключалката. Нежа и Клара замръзнаха. Нежа още повече втвърди гърба си: ледената болка в коленете ѝ вече нямаше значение.

Майка им спря като мъртва на вратата.

„За Бога... Клара, какво се е случило?“ Тя зарови лицето си в ръцете си, като поклати глава.

„Тя закъсня от училище с един час.“

„Нежа, изправи се. Точно сега!“, каза мама.

„Не мога... не и докато не се върне...“ - заплака Нежа.

Мама се втурна към нея, изправи я на крака и бързо придърпа ръкавите си, за да скрие собствените си синини. Тя прегърна Нежа силно, избърса бузите си с нежна ръка. Жълтото одеяло с ресни се хлъзна на пода.

„Колко дълго...?“ Мама се обърна към Клара.

„Не знам... Мисля, че пет, шест часа...“

Мама изкрещя зловещо проклетие. После още едно. После две. Притисна устни, за да не я видят дъщерите ѝ да плаче.

„Елате и двете“ - каза тя и ги придърпа към масата. „Седнете.“

Тя им направи горещо какао, след това погледна всяко момиче дълбоко в очите.

„Това не може да продължи. Вместо да говори с вас, да ви обяснява нещата, той ви праща да коленичите — всеки път, за всичко. Да говори...“ Тя спря. След толкова години знаеше, че разговорът с него е безполезен. Опитваше се твърде често, само за да плати цената.

„Мислех си... разбрах за празен апартамент“, каза тя тихо.

„Искаш да кажеш, че тримата можем да се изнесем?“ - попита Клара невярващо.

Нежа просто се втренчи. Внезапно в ума ѝ се втурнаха хиляди мисли. Ярки, радостни, цветни, пухкави, топли мисли. Че могат да отидат — само тримата. Без повече постоянен страх от крясъци, удари, наказания, разбити неща, безкрайни команди...

Това би било толкова прекрасно.

И беше чудесно. Сега Клара и Нежа имаха собствена стая, собствено легло. Нежа обичаше да се свива в нейното с мекото си жълто одеяло с ресни, броейки бледосините ивици.

Разбира се, сестрите все още понякога се забъркваха в неприятности — те бяха здрави момичета, пълни с енергия и идеи, понякога малко луди. Но когато нещата се объркваха, мама веднага сядаше с тях и им обясняваше притесненията си, страховете си и неприятните последици, които дори малките грешки могат да донесат. Грешки, за които всеки от нас трябва да отговаря сам за себе си.

И накрая, почти винаги, сестрите осъзнаха, че мама е права. В края на краищата тя е била в света много по-дълго от тях — достатъчно време, за да се потопи в мъдростта на Вселената.



Матей Гомбок

ДУМИ, ДУМИ, ДУМИ

„Вижте каква невероятна кула построих! И толкова висока!“ възкликва Вита гордо.

Брррърмммм!

Кулата от блокове се разбива в пода на всекидневната.

„Какво трмаво дете си“, поиграва се мама и все още гледа сапунената си опера. „Дори една кула на може да построиш! Вдигни всяко блокче веднага! Нито едно да не остане на пода!“

Вита бавно и внимателно вдига блоковете и ги хвърля обратно в кутията.

„Правиш ракетата като трактор. Дай ми почивка! Започваш да ми лазиш по нервите“, щраква иззад компютъра си Лиан.

„Скоро ще е готова...“

„По-добре да е скоро“, изсъсква мама, става от дивана, изключва телевизора и отива в кухнята.

Вита бяга след нея.

„Мамо, мамо, може ли малко сок?“

„Сок? Да не си полудяла? Ще намокриш леглото, ако го изпиеш сега“, тросва се мама.

„Напикани гащи, локвоправячка, легломокрителка“, обажда се Лиам от хола.

„Тихо — на тази възраст не си бил по-добър“, му се кара мама.

„Но... но аз съм жадна“, казва тихо Вита.

„Ето, две глътки. Това е достатъчно. И гледайт леглото да не е мокро сутринта!“

Входната врата се отваря.

„Татко е къщи!“ Вита тича към стаята с кучето Руно.

„Къде е моята любима? Беше ли добра днес?“ възкликва татко, приклепнал, за да почеше кучето зад ушите. „Радваш ли се да ме видиш, а?“

„Тате, тате, днес научих ново стихотворение наизуст! Искаш ли да ти го изрецитирам?“

„Не виждаш ли, че съм уморен? Искам малко да ме оставиш на мира. И после идваш със стихотворението...“

Вита въздъхва, но бързо опитва отново: „Тогава да ти събуя обувките!“

„Изчезвай от пътя ми, глезло! Махни се от краката ми, преди да съм те ритнал! Притичваш наоколо като плъх...“



IŠČI
SLOVENIJA



Влиза в банята, за да се изкъпе.

Вита се връща в малкия си ъгъл на хола и прекарва остатъка от вечерта, рисувайки тихо. Тя слуша как родителите ѝ си говорят в кухнята и Лиам да чука на клавиатурата си.

„Хайде, хлапе, лягай си“, мама влиза в хола, а татко е точно зад нея, седи на дивана и включва телевизора.

„Мога ли първо да ви кажа стихотворението?“

„Все още говориш за това стихотворение! О, ако трябва... Добре!“ Мама търкаля очи.

„Писмото дойде от далечна земя, от далечна земя, от далечна... Не!... От чужда земя... не!... От далечно място...“

„Ти дори не го знаеш! Какво се пънеш?“ Смее се Лиам зад екрана си.

„На това ли му викаш да научиш стихотворение наизуст?“ поклаща глава татко с презрение.

„Към леглото! Може би точните думи ще дойдат в главата ти, докато спиш“, сочи мама към вратата.

„Не, не тя, тя е твърде дебела“, промърморва Лиъм.

Вита влиза в банята. Прави две-три стъпки. Изведнъж кракът ѝ се подхлъзна по плочките, все още мокри от душа на татко. Тя пада назад, пуквайки главата си на ръба на тоалетната. Последното нещо, което вижда, е черна, непроницаема тъмнина; чува бърз звук, който заглъхва.

„Вита, скъпа, не! Какво стана?“

„Миличка, Боже мой, какво не е наред? Главата ли си удари?“

„Бързо, намокрете кърпа! Трябва да стигнем до спешното! Витка, малката ми, отвори си очите! Отвори очи, моля!“



Андрей Бървар

САПУНЕНАТА ОПЕРА

Наричах ги чичо Мирко и леля Гизела, въпреки че всъщност не бяха мои чичо или леля. Те бяха само приятели на мама и татко.

„Елате пак! Ще се радваме да ви видим“, казваха родителите ми.

„Пазете си, но не завинаги“, шегуваха се чичо и леля.

Чичо Мирко ми купи картички таро за рождения ми ден и понякога всички ходехме до сладкарницата за боровинки – охладени, сочни, навити в захар до последната. Преди две лета дори бяхме заедно на почивка в Хвар. През маската си гледах свят на риби и корабокрушения и сол, събираща се на миглите и веждите ми като сняг през зимата. Вечерта отидохме в механата за риба на скара и калмари. Когато чичо Мирко изпи едно-две питиета, той целуна мама по устата и мама му отвърна, въпреки че изобщо не беше пияна.

Пътувахме заедно до земята на вятърните мелници и до Венеция, където улиците са направени от вода, а татко се разхождаше с леля Гизела, с ръка около кръста. Нарекъл я Джизи и ѝ казал, че дори изтърканите ѝ обувки изглеждат сладки.

Тогава – бам! – изведнъж всички те станаха смъртоносно сериозни. Без повече шеги, без повече забавни истории. И ако някой разкажеше такава на някого, никой не се смееше. И след това – бум! – просто така, без чичо Мирко и без леля Гизела. Без повече „Елате отново!“ Без повече „Пази се, но не завинаги.“

Мама се вторачваше в себе си все повече и повече, променяща се като априлско време, а понякога сълзите се плъзгаха по гънките до носа ѝ. Татко я гледаше, когато тя поглеждаше настрани, търкайки тютюн между пръстите си, заточвайки моливите и пастелите ми или почиствайки от прах листата на фикуса. Разбира се, те губеха самообладание от време на време, но по-късно това беше почти всеки ден. С подутти вени във вратовете си те хвърляха дървета по краката си и пясък в очите си – означаващо, че вместо да признаят каква е истинската ябълка на раздора, те счупваха копията си в безсмислени глупости. След това те отново се оттегляха в мълчание, измъквайки се на балкона за цигара, пушейки като турци.

Те се превърнаха в така наречената висококонфликтна двойка, докато накрая и двамата ми казаха: татко – че се развежда и се жени за леля Гизела; и мама – че се развежда и се омъжва за чичо Мирко.

Но – Боже мой! – докъде ме води това? С кого и защо съм в тази луда въртележка, в тази смахната сапунена опера? Трябва ли да наричам чичо Мирко „татко“ и леля Гизела „мамо“ или какво? Кой ще



you, yes

отиде на родителско-учителските срещи сега, кой ще подпише формулярите за детските ми надбавки? Кой ще ме вземе — „пето колело“ — на почивка през август? Къде ще бъда на Нова година и къде на рождения ми ден? Мама ще дойде ли да ме завие през нощта, ако изрита одеялото? Татко и аз все още ли ще ходим на състезанията по езда, а след това в конюшните, за да гледаме конете?

Имам ли вече дом? Някога интересували ли са се от мен по начина, по който родителите трябва да го правят? И най-вече — как се очаква да живея с този проклет багаж? Ще видя ли някога отново света в цвят, ярък и ясен? Или отсега нататък винаги ще бъде така, сякаш небето е само един голям облак, сякаш лястовиците са отлетели и са изпразнили въздуха?



Цветка Бевц

УСПЕХ

Андрей се втренчи шокирано в документа с теста си по математика. В горния ъгъл беше оценката.

Добър. И продължаваше да го повтаря на себе си.

Не можеше да повярва. Той никога не е имал оценка по-ниска от Отличен, може би веднъж или два пъти Много добър. Той беше най-добрият ученик в класа. Той дори спечели състезанието по математика за трета година.

„Андрей, какво става с теб? Ще трябва да положиш повече усилия“, гласът на г-жа Петра го разтърси от мислите му.

Но той наистина се бе опитал. Винаги е давал най-доброто от себе си. В този ден, когато направиха теста, зъбът му толкова го болеше, че едва можеше да се концентрира. Той обаче не искаше да си признае. Това би означавало да се покаже, че дори той не е съвършен. А искаше да бъде перфектното дете, с което родителите му винаги да се гордеят. Но как би могъл да им каже, че е получил лоша оценка?

„Не е кой знае какво. Получих Задоволтелен и се радвам, че не беше Слаб“, каза съученикът му Марко, опитвайки се да го развесели.

Андрей не му обърна внимание. Не можеше да се сравнява с Марко. А и Виолета, която винаги беше точно зад него в класацията, имаше Отличен. Това означаваше, че сега е първа. Мисълта изпрати през него вълна от паника.

Откакто се помни, Андрей искаше да бъде пръв. Не само в оценките, но и в шахматните турнири, в бягането, дори и в тези, които завършиха обяда най-бързо. Похвалата винаги го караше да свети, особено когато идваше от баща му. Обикновено Андрей беше развълнуван, когато татко му се прибрше по-рано, тъй като това се случваше толкова рядко. Но днес той тайно искаше баща му да замине на дълго бизнес пътуване – такаможе би щеше да забрави за теста по математика.

Но таткото не забрави. Той следеше отблизо резултатите на Андрей.

„Та, как беше математиката?“ беше първият му въпрос, а не поздрав.

Андрей промърмори нещо, лицето се зачери. Бащата веднага усети, че нещо не е наред.

„Покажи ми теста“, каза той строго.

Андрей неохотно го извади от чантата си и му го даде.



11223344556677889900
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0



„А, Добър!“ Бащиният глас мигновено се повиши. „Напълно съм разочарован от теб. Значи така учиш? Ти си просто мързелив. Никога няма да постигнете нищо!“

Майката се втурна от кухнята, когато чу виковете. Когато разбра какво се е случило, в очите ѝ се надигнаха сълзи на разочарование. Андрей почти искаше и тя да крещи; това щеше да е по-лесно. Вместо това се той се завлече в стаята си. Споровете на мама и татко го последваха. Той дръпна възглавница над главата си, за да ги блокира, но това не помогна.

„Как се предполага, че един ден ще поеме компанията ми с такива резултати?“

„Оценка Добър не е края на света. Той ще я повиши“, опита се мама да разсъждава.

Това даде идея на Андрей. Разбира се, че може да я повиши. Той грабна учебника си по математика и веднага започна да учи.

Но татко не беше убеден. Като наказание на Андрей му бе отказана вечеря. Татко каза, че така ще си спомни по-добре и няма да посмее да върне въщици по-малко от шестица. На следващата сутрин Андрей беше толкова гладен, че главата му се се въртеше. Мама притисна пакет бисквити в ръката му, но той го изхвърли. Не заслужавам това, каза си той.

Когато г-жа Петра го вдигна в клас, тя беше изненадана. Той искаше да реши задачите по памет, без да записва нищо. Правеше го и у дома, убеден, че това ще докаже, че заслужава специална похвала.

„Добре тогава“, каза г-жа Петра. „Прибави 5 към 27, извади 7 и след това добави 8.“

Андрей скри ръце зад гърба си и започна да движи пръстите си. Това му помагаше да да смята. Баща му го беше научил на този трик.

„Тридесет и две“, обяви Андрей победоносно.

„Погрешно! Това е тридесет и три!“, извика Виолета от бюрото си.

Обзе го паника. Нямахте да успее. Всичко се стъмни, стаята се завъртя и той рухна.

„Не се обаждайте на родителите ми“, прошепна той слабо на г-жа Петра, когато дойде на себе си. „Моля, помолете баба да дойде.“

Занесоха го в училищния лазарет. Баба му пристигна бързо и хвана ръката му, очите ѝ бяха пълни с разбиране. Когато ѝ разказа какво се е случило, тя избухна в сълзи.

Баба веднага разбра.

„Добре, че ми каза, Андрей. Ти си обсебен от успеха — пристрастен си към него. Това не е здравословно. Има по-важни неща в живота. Ще говоря с учителката ти и особено с мама и татко. Но трябва да ми обещаеш, че ще се видиш с училищния психолог. Проблеми като този могат да бъдат решени. И не забравяй: за мен ти си най-доброто момче на света“, каза тя, прегръщайки го силно.

Андрей почувства огромна вълна от облекчение. Баба направи точно това, което обеща. Тя обясни всичко на мама и татко и те започнаха да се отнасят с него по-нежно. Както и г-жа Петра. Разговорите с училищния психолог също помогнаха.

Баба ми беше права: проблемите могат да бъдат решени, стига да се споделят с хора, които слушат със състрадание.



Амадея Година

ХВАНАТИ В МРЕЖАТА

Разтървам болящите очи и поглеждам часовника. „О, не, вече е толкова късно! Трябваше отдавна да съм заспала. Наистина трябва да се откажа“, си казвам, точно когато Evgen25 ми изпраща още един забавен клип, който просто трябва да гледам. Само още един... и още един... и още един... Тогава наистина ще оставя таблета и ще заспя.

Следващото нещо, което знам, е, че алармата ми звъни. Не пак! Сутрин е вече, трябва да ходя на училище, а съм изтощена. След това чувам пинг от таблета си, с който, държейки го, съм заспала. Изваждам го от завивките и виждам десет нови съобщения от Евген25.

„Хей, Ина, още ли си там?“

Искаш ли да се срещнем?

Ще се радвам да видя снимката ти, Ина.

Може да се чуем утре. Видеоразговор?

Защо не ми отговаряш? Ина, това не е хубаво!

Знаеш ли кой съм аз?

Ще ти простя, ако ми пишеш утре.

Искам да ти кажа една специална тайна. Само между нас.“

Четенето на съобщенията му ме кара да се чувствам... странно. Нещо не е наред, въпреки че не мога да обясня какво. И все пак, противно на здравата ми преценка, пиша обратно.

„Добро утро, Evgen25, съжалявам, заспах.“

„Ина, това не беше мило от твоя страна. Но е добре. Какво ще кажете за видеоразговор?“

„Не мога. Закъснявам за училище. В момента се обличам.“

„Тогава поне ми изпрати своя снимка.“

„Не мога, Evgen25.“

„Как така не можеш? Знаеш ли изобщо кой съм аз!?“

„Всъщност, не, не зная!“ Бързо отвързвам на огъня, след което оставям таблета настрана, неспокойна, точно когато мама отново ме вика за закуска.



Два часа без отговор. Започвам да се чудя дали не трябва просто да му изпратя снимка, когато осъзнавам, че съм загубила интернет връзка. Това наистина ме дразни. Но тогава чувам гласа на учителката и си набутвам телефона в чантата.

„От днес нататък всички в този клас ще поставят телефоните си в кутията всяка сутрин. Не се нуждаете от тях по време на уроци или почивки.“

„Не! Защо? Това не е честно!“ всички въздишахме.

„Чувам ви“, казва г-жа Аленка. „Обяснете ми защо това не е справедливо.“

„Защото не можем да играем игри.“

„Защото не можем да гледаме видеоматериали.“

„Защото не можем да гледаме снимки.“

„Защото телефонът си е мой.“

„Защото не можем да влезем онлайн. Какво се предполага да правим вместо това?“

„Времето без телефон е време за използване на вашите гласове. Първо ще говорите с мен, после един с друг. Да започваме. Знаете ли коя съм аз?“

„Да! Вие сте г-жа Аленка! Диригентът на хораАленка!“ викаме всички наведнъж.

„Отлично. Сега, знаете ли с кого всъщност разговаряте, когато чатите онлайн? Вярвате ли на тези хора?“

„Не винаги. Рядко. Обикновено не“, отговарят повечето. Аз си мълча.

„И откъде знаете кога интернет ви кара да се чувствате по-зле, а не по-добре?“

„Когато чатът ме кара да се чувствам странно.“

„Когато съм изтощена, но все още се вирам в екрана.“

„Когато очите ме болят от твърде много игри.“

„Когато забравя, че обещах да се срещна с приятел.“

„Когато вече не искам да посещавам баба си.“

„Когато не мога да заспя и да скрия телефона от родителите си.“

„Когато видеоклиповете ме натъжават или ядосват.“

„Когато си забравих колелото“, добавя някой и целият клас избухва в смях.

„Матия, как забрави колелото си?“ питам аз, объркана.

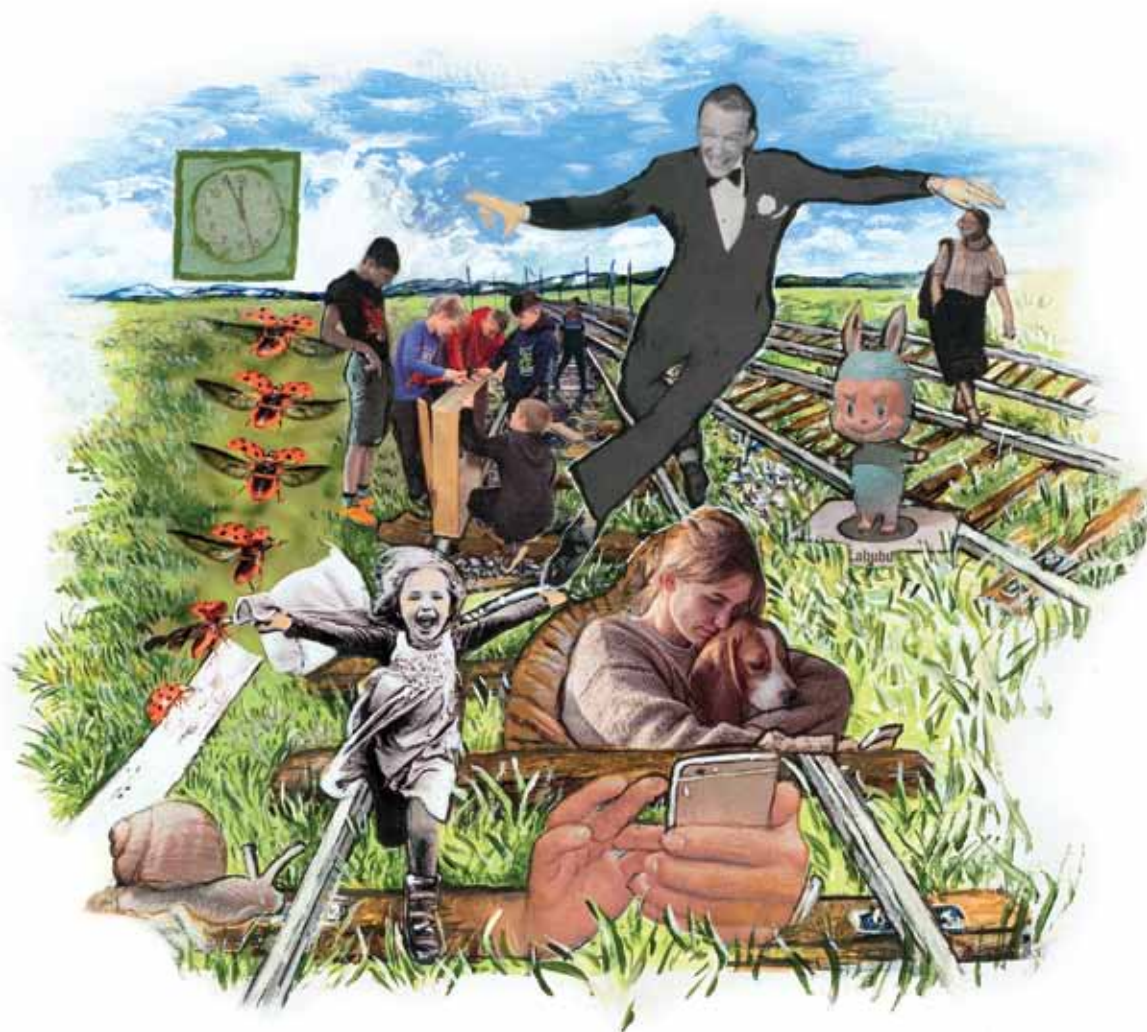
„Отидох да си взема сандвич и го оставих до магазина. Докато си тръгнах, бях зает с изтеглянето на ново приложение. Минах покрай него и забравих. На следващия ден — няма го.“

„Г-жо Аленка, какво можем да направим, за да не се чувстваме странно или да забравяме важни неща?“

„Преди да се гмурна в безкрайния свят на мрежата, играя игра, наречена „Петте правила“. Тя има пет цели, които винаги се опитвам да следвам:

1. Никога не казвам на никого коя съм в действителност.
2. Никога не споделям паролите си.
3. Не вярвам на всичко, което виждам онлайн.
4. Винаги казвам на доверен възрастен, ако нещо онлайн ме притеснява.
5. Проверявам как се чувствам и от колко време съм на телефона или таблета си.“

Ина осъзна, че и тя обикновено се чувстваше точно като съучениците си, когато е онлайн — странна и уморена — но винаги връщаща се за още. Ако искаше да се наслаждава на дигиталните технологии, първо трябваше да се научи как да бъде в безопасност и да се защитава.



Юрий Попов

ТЕЗИ КУЧЕШКИ ОЧИ

Денят беше тежък, притискаше всичко надолу. Слънцето се подхлъзна зад облаците, които се сгъстиха в тъмно сива маса, пълна с вода, заплашвайки да се излее всеки момент. Дори птиците сякаш го усещаха; песните им бяха замлъкнали.

Нуша — майка ѝ понякога я наричаше Нушка и обичаше да го чува — се чувстваше тъжна. Тя не беше сигурна дали това е от времето или от тежестта на всичко, което притискаше младите ѝ рамене всеки ден. Тя беше на седем години. Настроението ѝ се променяше със слънцето. Аз съм дете на слънцето, казваше си тя. Когато блестеше, сърцето ѝ пееше; когато беше скрито, тъгата се просмукваше. И други ли се чувстват така?—чудеше се тя.

Озова се в двора на съседите — място, в което се промъкваше от известно време. Зад последен навес за дърва, между него и стената, която отделяше имота от следващата къща, тя беше намерила малко кътче само за себе си. Няколко изхвърлени дъски, гниещо парче шперплат, малко боклук, назъбена кофа и купчина тухли, старо одеяло и парче плевели. Дървеният покрив се простираше достатъчно далеч, за да покрие скривалището ѝ, за да може дори да се вмъкне там, когато вали. Скрита от погледа, никой не я гонеше или ѝ се караше там. Тя можеше да седи в мир, да мечтае или да плаче.

„Кой си ти? О, какви големи очи имаш! Очарователен си!“

Думите изскочиха от нея в прилив на наслада. До тухлената ѝ седалка приклезна кученце и първото нещо, което тя забеляза, бяха широките му, уплашени очи.

„Какво правиш тук? Не знаеш ли, че това е моето място?“

Гласът ѝ беше нежен, никога груб. Тя обичаше животните и веднага щом го видя, разбра, че той е страдащо същество. Тя го притисна в прегръдките си. Той не се съпротивляваше; той беше куц, почти безтегловен, трепереше, сърцето му биеше диво.

„Какво се е случило с теб? От къде избяга? Виждам, че умираш от глад, точно на ръба на оцеляването.“

Тя се протегна към чантата, която беше донесла. Съдържаше нещо за хапване. Откъсна малко хляб и го натроши в дланта си.

„Ето, яж. Не се страхувай. Не мога да ти дам твърде много, дори не знам дали трябва да ядеш хляб. Вместо това може би малко салам — взех малко от хладилника. Мама ми крещеше: „Без обяд за теб, докато не повишиш оценките си!“

Имаше все повече и повече от тях. Слаби оценки. Училището вече не я обичаше. Как би могла и тя да го обича? Някога беше успявала, но сега не можеше да се справи. Не и с каквото и да било. Съучениците ѝ я дразнеха. Учителите ѝ я презираха. Възми мама беше странна напоследък. Един ден ѝ крещеше и я удряше – понякога дори с колан; на следващия ден си играеше играе с нея и малката ѝ сестра. После дойдоха хапчетата и тя се превърна в безжизнено тяло... докато не се наложи да я откарат в болница. И Нуша трябваше да се грижи за себе си и сестра си. Нямахме време за училище.

„О, не, трябва да взема сестра си от детската градина! Довиждане засега.“

Тя се върна няколко дни по-късно. Кученцето чакаше. Тя го вдигна в обятията си и зашепна в ухото му. Беше изненадана, че не издава звук, сякаш е няма. Само тези огромни очи, които винаги я наблюдават. То извика веднъж — само веднъж — когато тя го погали. Не беше лай, а нещо като мяукане, като на котка. Тя бързо дръпна ръката си назад. Нещо беше мокро там. Тя го приближи по-близо до лицето си: разрежена кръв, или може би кръв и гной заедно.

„И теб ли те бият? Затова ли избяга? Не се притеснявай, сега ще се погрижа за теб. Нещата са по-добри и за мен. Срегнах мило момче, което ме разбра. Даде ми хапчета, сини, и каза, че след това ще се почувствам по-добре. И го направих - точно като че слънцето бе изгряло отново. Малко съм разтревожена. Каза, че трябва да му дам нещо в замяна. Пари или нещо ценно. Вчера взех 20 евро от онази чиния, което мама държи на тезгяха. Няма да ѝ липсват — не и в болницата. И грабнах няколко пръстени също; тя има много. Ще му ги дам, а той ще ми даде още хапчета. Виждаш ли? Все още има добри хора. Не се притеснявай, ще се погрижа за теб. И за двамата.“

Те се взираха един в друг, и двамата с големи очи — неговите, разширени от страх, нейните от...



Кая Крамар

НОЩ

През нощта хората говорят тихо и ходят с по-меки стъпки. Дори морето се люшка по-нежно, сякаш гали скалите и им шепне тайни от другата страна на океана.

Но това, което най-много ми харесва в нощта, не е нейната тишина: това е нейната тъмнина. Понякога може да видиш само плетеница от сенки и няколко неясни очертания. Понякога е толкова тъмно, че почти нищо не се вижда. Тъмнината може да ти помогне да скриеш това, от което се страхуваш най-много. Тъмнината винаги е била мой съюзник, криейки всичко, от което се страхувах. До онази сутрин.

Къщата ни не е голяма, но не е и малка. Тя стои на ръба на гората, далеч от суматохата на града. Горската пътека, водеща към нея, е осветена — като лъч надежда — от самотна улична лампа. С приближаването на по-студените дни пътят се чувства още по-самотен от обикновено. Воят на есенния вятър ми напомня за вълци, а вихърът от листа, танцуващи в небето, се усеща като празник на природата, завършващ още един цикъл на живот.

Изумява ме как природата винаги може да промени формата си, когато условията вече не благоприятстват растежа. Само ако хората можеха да бъдат толкова гъвкави и готови да направят същото.

Минава десет, когато спокойствието се нарушава от звука на тежки, накуцващи стъпки по дъждовната земя. След това идва силното чукане по вратата. „Отворете! Отворете, казах, иначе...“ изревава дълбокия му глас. Знам, че думите са предназначени за майка ми. Когато вратата остане затворена, ударите ескалират. През прозореца виждам нашата съседка, скрита зад пердето си, да наблюдава какво се случва навън. Когато очите ни се срещнат, тя изчезва, както винаги, но знам, че все още е там.

След няколко минути вратата най-накрая хлътва с трясък. Чувам викове, чупене на чинии, стъкла и мебели. Както безброй пъти преди, затварям очи и издърпвам одеялото над главата си. Ръцете ми почиват на гърдите ми, усещайки как сърцето ми бие диво.

Тогава чувам тежките, олюляващи се стъпки да започват да се изкачват по стълбите. Не е намерил майка ми. Стъпките се приближават все по-близо до стаята ми. Знам, че ключалката няма да издържи на гнева му. Откакто баща ми си тръгна, той идва все по-често. затова винаги заключвам вратата, преди да заспя. Мамо? Къде си, мамо? Мисля, въпреки че знам, че няма да дойде. Отдавна спрях да се надявам, че тя ще ме спаси. Винаги е само въпрос на това дали ще бъде тя или аз.

Вратата поддава и чувам силното му, тежко дишане. Металната дрънкалка на катарамата на колана му, докато се разкопчава, превръща треперещото ми тяло в безформена черупка – разбитите останки на бледо тяло, носещо само руини на душа. Болката се излива от сърцето ми за последен път, горчиво отравяйки съществуването ми.

Той ме сграбчва за косата и грубо ме измъква изпод завивките. Дъхът му вони на алкохол; само отвореният прозорец го омекотява малко. Той стиска ръцете си около кръста ми, големите му тромави пръсти се протягат към нощницата ми. Той разкъсва плата от тялото ми със сила. Краката ми са толкова слаби, че едва издържам. Стискам очи и чакам да свърши, за да ме изхвърли като боклук и да си тръгне.

Вътре чувствам празнота. Луната все още тихо осветява двора ни, сякаш нищо не се е случило. Лягам си, когато започне дъждът. Дъждовните капки удрят перваза на прозореца като сълзи на възглавницата ми. Този път съм решена да сложа край на всичко това.

Сутринта идва. Ставам, обличам се и отивам на училище. Мама тръгна за автобусната спирка преди два часа, за да отиде на работа. Така е по-лесно. Избягваме срещите. Спестяваме си унилите погледи, размяната на безсмислени учтиви въпроси. Така живяхме през последните месеци, минавайки един покрай друг. Не защото не се обичаме. Знам, че ме обича и аз я обичам. Но срамът, отчаянието и безпомощността ни парализират толкова много, че вече не можем да се гледаме една друга в очите.

Когато стигна до училището, не влизам в клас както обикновено. Чакам звънеца да сигнализира за началото на уроците. Когато коридорите са празни, учениците и учителите са на местата си, аз вървя бавно към кабинета на г-жа Кодер.

Тя не е най-милият или приятелски настроен учител в училище. Напротив — тя е най-строгата. Но тя също е справедлива. Тя е единствената, която забелязва пълните ми със сълзи очи и тихо пита дали съм добре. Единствената, която, след даването на лоша оценка на изпит, написва личния си мобилен номер на лист хартия и добавя: „Ако имате нужда от помощ, обадете ми се.“

Колко пъти съм се проклинала, че смачках хартията в паника и я хвърлих в най-близката кофа! Чувствам, че тя е единствената, която наистина е забелязала, че нещо се е променило в мен. Сякаш нещо е изчезнало и нещо друго се е родило едновременно. Всички деца, които преживяват това, което аз имах, порастват за една нощ. Вътре в тях се издига невидимо чудовище, което те не знаят как — или имат силата — да прогонят.

Колебая се пред вратата ѝ и когато почуквам, веднага съжалявам. Главата ми е празна; Студената пот се стича по ръцете ми. Ами ако не ми повярва? Имам чувството, че няма да мога да насиля дори една дума.



Тогава г-жа Кодър отваря вратата и ме поглежда с пронизващите си сини очи. Благодарна съм, че не ме бомбардира с въпроси. Благодарна съм, че ме остави да ридая на въртящия се стол през първите десет минути. Благодарна съм, че ми направи чай от лайка, нещо, с което да ангажирам треперещите ми ръце. Едва тогава се излива лавината от думи — тези, които мога да кажа само на нея.

Ако не беше г-жа Кодер, тайните ми все още щяха да бъдат скрити от тихата нощ.



Мая Чента

НЕЖНО СЪРЦЕ

Нин беше единствено дете. Живееше сред руините на едно семейство. Родителите му са се били. Майка му си тръгна. Създаде ново семейство за себе си. Баща му бесърдит. И далеко, на работа, много.

Нин е намери убежище в природата. Имаше любимо дърво, на което обичаше да се катери.

Всяка истинска връзка с връстниците му означаваше много за него, но имаше много малко. Беше много самотен. Ограбени от детство твърде рано.

В училище се оттегли в себе си. Изгради светове от сънища, в които майка му и баща му го приемаха. Също си представяше, че в училище всички го харесват.

В следобедните часове играеше мрачни видеоигри на компютъра — начин да забрави болката в училище. Защото той беше толкова сериозен, беше различен от съучениците си. Не можеше да се чувства като част от класа.

Той си пада по нея и се влюби за първи път. Реши да ѝ напише писмо. Популярното момиче получи писмото и го прочете на глас на всички, които чакаха в коридора преди часа. Те се засмяха...

Соня, който беше в паралелен на този на Нин клас, не беше сред тях. Тя и Нин бяха приятели от детската градина — бяха израснали като съседни в един и същ жилищен блок.

След подигравките в училище Нин се прибра у дома. Той рухна в сълзи на пода, ридаейки толкова силно, че отекваше през празния апартамент.

Влезе в банята, намери бръснар на баща си и се поряза за първи път. Ужили го.. Острата болка стана реална. След това избледня. Облекчение. Капки кръв се плъзнаха по нежната кожа на предмишницата му ...

На следващия ден след училище той изряза нов, успореден на първия белег. И отново...

Уикендът беше много топъл. Соня дойде да отиде с него до реката. Когато седнаха на кея до брега, Соня забеляза, че Нин носи риза с дълъг ръкав. Тя го попита дали не му е горещо. Нин се поколеба...

После вдигна ръкава си. Показа ѝ раните, тънките линии изсъхнала кръв по кожата си. Соня усети стягане в гърдите си. Тя не знаеше как да отговори. Накрая попита: „Защо?“

Нин изпита тъга, после гняв. Започна да ридае... През сълзите си ѝ разказа всичко. Колко самотен беше в къщи. Как му липсваше кучето му, което живееше с майка му. Как е страдал в училище. Че е нещастен в любовта. Плачеше дълго време. Соня нежно погали гърба си.



В крайна сметка той се успокои. Върна се в апартамента и заспа на дивана.

Соня бе дълбоко разтърсена от това, което Нин разкри. Тя знаеше, че той е мило, почитателно момче и беше много разтревожена. Дълго време го преобръщаше в съзнанието си, чудейки се какво да прави. Накрая споделила с майка си. Майка ѝ махнатла с ръка, казвайки, че не е нищо сериозно и че Нин вероятно просто търси внимание.

Въпреки това Соня не е спа цяла нощ. Продължаваше да мисли как да помогне на приятеля си.

В понеделник, по време на основната почивка в училище, тя намери Нин. Хвана ръката му и го заведе до голямата жълта врата. На табелката до нея, до рисунка на слънцето, имаше една-единствена дума: психолог.

Те седнаха на пейката. За известно време просто седяха в мълчание.

Най-сетне Нин стана и почука. Млада жена с широка, състрадателна усмивка надникна навън.

„Влезте, заповядайте вътре!“



Аксиня Кермаунер

КУТИЙКАТА НА ОРФЕЙ

Шумът в класната стая бързо намаля, когато г-жа Шпела влезе в 6Б. Учениците се изправиха и дръпнаха столовете си по-близо до бюрата си, тъй като тя винаги им напомняше да седят изправени.

„Добро утро на всички! Днес ще говорим за родния ни град. Тъй като всички сте от Птуй, ще разгледаме неговата история, интересни сгради и традиции.“

Децата си размениха погледи; мозъците им се включиха и въпросите започнаха да се изливат: „Можем ли да направим течение? Господарите от замъка? Паметниците на Панорама Хил? Ами светилището на Митра?“

Г-жа Шпела кимна със задоволство. „Разбира се! Всичко това — и още — се брои.“

Те се разделиха на групи, но русокосата Мая беше изключена от всяка една.

„Тя не може да ни помогне“, промърмори едно от момчетата, Тине. „Какво би могла да знае за света, ако не го вижда?“

Мая седеше тихо отстрани, докато другите претърсваха телефоните си. Тя внимателно слушаше разговорите им. Когато започнаха да говорят за паметника на Орфей на градския площад, тя вече не можеше да се сдържа:

„Знам много добре историята на Орфей и неговата лира. Мога да разкажа тази специална, трогателна любовна история!“

Съчениците ѝ се спогледаха и свиха рамене. Добре - каза Тине. „Но ти само ще го кажеш.“

На следващия ден, когато започнаха да подготвят презентацията си, те се сблъскаха с проблем — трябваше да представят историята по начин, който наистина да обхване целия клас, но не можаха да се споразумеят как.

Имам идея - каза внезапно Мая. Тя извади малка картонена кутия от чантата си. „Това е магическа кутия! Сложих предмети вътре, които са свързани с историята. Ако ги докоснете, можете да усетите пътуването на Орфей.“

Отначало съотборниците ѝ не ѝ повярваха, а Тине дори започна да се дразни. Но Мая настоя. Брина беше първата, която беше достатъчно смела. Бавно извади предмети от кутията и ги сложи на бюрото: камъчета за трудния път, който Орфей преминава през подземния свят, за да намери мъртвата си съпруга Евридика; копринен шал за докосването на тяхната любов; птиче перо за лекотата на песента на поета.



Накрая Мая стигна до дъното на кутията и извади две сребърни мъниста. Тя ги удари еднов друго и иззвъня красив звук.

С всеки предмет Мая разказа част от историята. Думите ѝ заплениха класа. Всички искаха да усетят предметите и да чуят звука на сребърните мъниста. Групата ѝ внезапно осъзнава, че Мая вижда света по различен начин — със сетива, които изглеждат почти магически.

В деня на презентацията Мая разказа историята, докато съучениците ѝ си предаваха предметите от ръка на ръка. Когато свърши, целият клас избухна в аплодисменти. Г-жа Шпела беше доволна.

„Това беше нещо специално“, каза тя. „Усетихме историята върху кожата си и в ушите си.“

Мая се усмихна. Беше щастлива, че може да покаже на съучениците и учителите си, че живее в свят, също толкова пълен като техния — само че чрез различни сетива.

„Без теб нямаше да проработи“, призна Тине тихо след часовете.

За първи път Мая почувства, че наистина е приета. Слепотата ѝ вече не беше бариера, а мост между нейния и техния свят.



Таня Йеленко

КАК МОЙЦА УКРОТИ СТРАХА СИ

Една августовска нощ Мойца не можа да заспи. Следващата вечер беше също толкова лоша. И тази след това. А следващата... нещо я тревожеше. В стаята ѝ имаше страх. Но страхът нямаше форма и цвят. Беше просто там, в ъгъла, и продължаваше да я буди нощем.

Не беше като преди, когато сянката я караше да мисли за ужасяващ вълк, който щеше да се промъкне, за да я изяде в момента, в който затвори очи. Не, този път нямаше сянка във формата на вълк. Този страх нямаше никаква форма. Скоро тя осъзна, че страхът всъщност не беше в ъгъла на стаята ѝ — той беше вътре в нея, лежащ в гърдите ѝ, в малкото ѝ сърце.

Дълго време Мойца дори не знаеше от какво се страхува. Тя не бе казала на никого. Как би могла? Тя не знаеше какво да каже. Беше уплашена, но не знаеше от какво.

Ден след ден тя ставаше все по-изтощена. Когато се погледна в огледалото, тя видя, че изглежда по-различно от преди. Устните ѝ, които преди се разтягаха в широка усмивка, сега се обърнаха в ъглите. Клепачите ѝ се свиха. С помощта на картинната диаграма „Чувства“ на стената в спалнята си тя го разбра: лицето ѝ показваше тъга .

Мойца започна да го обмисля.

„Страх ме е, затова не мога да заспя.

Тъй като не спя, съм уморена.

Тъй като съм уморен, не мога да правя нищо забавно.

Не мога да оцветявам, рисувам, пея, танцувам или дори да чета ...

Тъй като не мога да правя нищо забавно, съм тъжна.“

„Вината е изцяло на страха“, каза тя на глас. „Но от какво се страхувам?“

И веднага щом тя се попита ясно, отговорът започна да се появява. Август свърши, както и празниците. Тя се страхуваше от септември, страхуваше се от училището.

Тя винаги се е чувствала по-различна от другите деца. Никой в училище не искаше да седи до нея. През първата година тя имаше приятелка, Ана, която ѝ беше помагала, дори споделяше бюро с нея. Ана нямаше нищо против, ако Мойца беше бавна. Тя разбираше кога Мойца трябваше да стане и да се разходи, или

кога трябваше да седне и да оцветява тихо, докато другите се занимаваха с математика. Ана дори се бе опитала да я успокои, когато размахваше ръце от вълнение или стрес.

Миналата година обаче всичко се промени. Ана спря да иска да бъде с нея и си избра нови приятели. Те говореха за неща, които Мойца не разбираше. Когато Мойца се приближи, те замълчаха. Веднъж видя един от тях да сочи към нея и да докосва с пръст челото ѝ. Мойца знаеше какво означава това: момичето казваше на другите, че Мойца е глупава.

Но Мойца не беше глупава. Тя знаеше, че не е. Беше прочела всички енциклопедии в училищната библиотека. Тя знаеше неща, които съучениците ѝ не знаеха — особено за бароковите имения и официалните им градини. Когато тя се опита да каже на Ана и нейните приятели нещо интересно за тях, те просто ѝ махнаха да се отдръпне, отблъснаха я и потупаха челата си ...

Чувството за училището беше ужасно. Началото на празниците беше облекчение. Но когато август стигна до края си, страхът се промъкна обратно в сърцето ѝ. Страх от новата учебна година. Страх да не ѝ се подиграят отново. Страх да седи сама на бюрото си. Страх от... всичко. И тя ставаше все по-тъжна и по-тъжна.

Нейните увиснали клепачи и ъгли на устата не останаха незабелязани от майка ѝ. Мойца не можеше да обясни как се чувства, но майка ѝ нежно намери пътя към сърцето на дъщеря си. Тя разпозна болката ѝ. Усети историята ѝ.

Мама знаеше, че Мойца вече не може да разчита на приятелството на Ана. Ана беше просто още едно момиче, растящо със собствените си страхове. Но мама знаеше също, че би трябвало да има възрастен, който да може да разбере Мойца — може би училищния библиотекар? Мойка винаги е обичала да ходи в библиотеката.

На първи септември мама я заведе на училище, точно както в първи клас — въпреки че Мойка вече беше в трети клас в училище „Медоу“. Мойца крачеше смело до нея. Тя не размахваше ръце. Не покриваше ушите си при всеки силен шум. И заедно отидоха направо в училищната библиотека – убежището на Мойца.

Библиотекарят ги посрещна любезно. Мама не трябваше да обяснява страданието на Мойца. Библиотекарят го видя, разбра го. Без никакъв шум, те направиха план:

Мойца можеше да идва в библиотеката винаги, когато имаше нужда да избяга от дразнещия образ на съучениците си. Тя можеше да идва всеки път, когато беше толкова любопитна за нещо, че не можеше да чака до края на часа. Тя можеше да идва всеки път, когато толкова се притесняваше, че дори размахването на ръце или покриването на ушите ѝ не биха помогнали. Можеше просто да дойде, когато искаше да стигне до дъното на нещо.



Винаги ще има приятелски настроен библиотекар, готов да намери книга за Мойца — защото тайната е в книгата, а книгата е тайна. И винаги ще има време, поне за кратък разговор дори по най-странната тема. Библиотекарят никога не би казал: „Това е глупаво.“ В библиотеката би имало някой, който просто разбира.

През септември Мойца започна да спи по-добре. Страхът все още се опитваше да се промъкне в сърцето ѝ, но сега знаеше как да го опитоми.



Бенджамин Жнидаршич

ЕДИН ТЕТРАПЛЕГИЧЕН КЪМ ДРУГ

Със сълзи в очите ви изпращам това послание на насърчение.

Знам колко е трудно. Но също така знам колко много подаръци може да предложи животът на тези, които са смели и упорити, които продължават да вървят по пътя на преодоляването.

Аз също бях поразен от това, което хората наричат „удар отгоре“. Беше красива слънчева неделя. След бране на гъби исках да изненадам приятелите си с малко череши. Но когато се спуснах по дървото с кошница пълна с тях, клонът се счупи. Лежах там под дървото, вирайки се в очертанията на облаците от перспектива, която никога не бях виждал преди — и не можех да направя нищо друго. Нещо се беше пречупило вътре в мен. Главата и тялото ми спряха да си говорят. Те отказаха да работят заедно.

Боли ме. Не само операцията, дългите дни на лягане, прехвърлянето от леглото в инвалидната количка, безкрайната физиотерапия. Най-трудната част беше да се изправя пред себе си, да се изправя пред този нов живот. Живот на зависимост, който ме убиваше отвътре.

Сякаш цялата ми младост беше открадната. Гледах през прозореца, докато приятели ходеха на фестивали, все още се смееха и се забавляваха. Седях отстрани като зрител. Мечтите ми за щастливо семейство изчезнаха. Как бих могла, изглеждайки така, да издържам жена и деца? Бях само сянка на това, което бях.

Това, което ме жегна най-много, бяха „насърчаващите“ думи на родители и лекари: че нещата ще се оправят, че трябва да го погледна от добрата страна. Какво знаете вие за това? Крещях отвътре. Как можете да сравнявате проблемите си с моите?

Когато приятелите ми ме канеха на излети, стомахът ми се завързваше. Ще трябва отново да говоря за състоянието си, помислих си ... Не, благодаря. Ще си остана вкъщи. А тъмнината и празнотата около мен само се задълбочаваха. Дали нещо от това все още има смисъл, се запитах. Или съм просто бремене... Това бяха наистина моменти на дълбоко отчаяние.

Но казват, че когато нощта е най-тъмна, тогава започва зората.

Един ден, докато разговарях с личния ми асистент ми, промърморих: „За каквом е училището? Никога няма да мога да работя!“ Като че ли е стъпил на пружина, той се отдръпна: „А какво да кажем за нас — тези, които сме тук с вас, помагаме ви, обичаме ви ... Това нищо ли не е? Не е стоенето в инвалидна количка това, която ще те довърши, а затвавянето в себе си и самосъжалението. Държиш се така, сякаш

всеки път е затворен, сякаш си единственият, на когото това някога се е случило!“

Замълчах. И се засрамах. Този човек ме обличаше, хранеше ме, търпеливо ми сервираше от месеци, а аз дори не бях забелязал. „И така, какво предлагаш?“, попитах аз. „Днес идваш с мен“, каза той. „Ще печем кестени и ще слушаме концерт.“

Отидохме в Камник, в специален образователен и рехабилитационен център, където се провеждаше ден на отворените врати. И каква изненада ме очакваше там! Срецах нови приятели с подобен опит. Споделихме истинските си истории. Отвори се цял един нов свят. Именно хората, които избягвах — други хора с увреждания — ме научиха за живота, показаха ми нови пътища и нови цели. Имам безброй възможности да израствам и да виждам нещата по различен начин. Участвах активно в Асоциацията на параплегиците в Словения.

И както често се случва, когато една врата се отвори, следват други. Открих, че имам дарба да пиша поезия. Душата ми отново започна да намира израз. След това се научих да рисувам с уста и се упражнявах да работя с компютър, което ми помага изключително много. Вложих енергията си в работа в общността и дори в предприемачество. Направих каквото можах за другите и продължих да се развивам като личност.

Така че на вас, скъпи колеги тетраплегични, искам да кажа: вие не сте сами. Не знам какво ще ви донесе утрешният ден, но не трябва да губите надежда. Вие сте повече от диагноза, повече от болка. Вие сте себе си — с мислите си, с историята си, с гласа си, който има стойност. Това е нещо, което никой не може да ви отнеме. Силата ви се крие в ума ви, волята ви, способността ви да намерите това, което ви носи радост и ви дава живот.

Да бъдеш различен не означава да бъдеш по-малък. Животът не е само еднопосочен, едноизмерен. Може да се чувствате така, сякаш всички врати са затворени, но има много, които все още не сте отворили. Моля, не оставайте сами в това. Потърсете някой, с когото да поговорите — терапевт, съветник, човек, който може да ви помогне да понесете тежестта и да потърсите решения, които ви подхождат. Има хора, които наистина разбират какво означава да живееш с физически ограничения, които знаят какво е да се чувстваш сякаш не принадлежиш никъде. Те са намерили своя път и могат да ви помогнат да намерите своя.

Всеки ден е шанс за нещо ново, дори ако това е само един момент да се почувствате малко по-леки. Позволете си да се надявате.



I missed
my family
and my home

Цветка Соколов

ЗВЕЗДАТА НА ОДЕЯЛОТО

Защо не нарисуваш малката си сестра? - попита Ясна.

Усетих как устните ми сами се стягат в тънка линия. Едва поклатих глава и продължих да се вирам в муцунката на мишката на снимката над главата ѝ.

„Ако говорите за това, ще ви бъде по-лесно“, каза Ясна.

Не искам да говоря. Искам всички да ме оставят на мира. Особено Ясна.

„Когато най-накрая поплачеш, ще се почувстваш по-добре“, продължи Ясна. Само ако знаеше колко малко знае!

„Искам майка си“, казах аз.

Ясна въздъхна и стана от масата. „Друг път“, каза тя, преди да отвори вратата на офиса. Другия път няма да съм тук, помислих си аз.

Мама седеше в чакалнята с Дан в количката. „Свършихте ли вече?“ - попита тя изненадано.

Ясна сви рамене. „Няма смисъл“, каза тя. „Нека изчакаме, докато Мили се отвори.“ Вие чакайте.

Мама ме погледна тревожно. „Джасна иска да ви помогне“, каза тя. „Защо не ѝ позволите?“ Защото.

„Не се притеснявайте, г-жо Котар“, каза Ясна окуражително. „Времето лекува всички рани.“ Не искам раната ми да бъде излекувана, не искам!

На път за къщи мама бърбореше за Дан и гукаше по него. Как може да се усмихва? Как може да позволи на раната си да заздравее — просто да я остави да заздравее? Тя никога не трябва да бъде щастлива отново!

„Мили, мислиш ли, че ми е лесно?“ попита мама, когато се прибрахме. „Но животът продължава...“

„Може би за теб и татко“, избухнах аз, „но не и за мен! Аз никога няма да забравя Изи! Дан никога няма да я замени — никога!“

„Какво говориш?“ - възкликна мама. „Никой от нас няма да забрави Изи. И разбира се, Дан никога няма да я замени. Никой не може да я замени. Никое дете, никой човек не може да замени друг — Изи, ти, Дан... всеки един е ценен и незаменим.“

Преди погребението леля Ана каза на мама: „Поне все още имаш Мили...“

Мама вдигна обляното си в сълзли лице и се втренчи в леля Ана в шок. Нейните широко отворени очи попитаха: Как можеш да си помислиш, че някой може да замени нашия скъп Изи?



Въпреки че знаех, че е права, ме заболя. Колко ли от празнотата, оставена от Изи, бе завладяла мама, включително частта от нея, която трябваше да бъде моя? Сега, когато Изи вече не беше болна, сега, когато беше мъртва, щях ли да бъда изпращана повече в дома на баба, отколкото у дома?

Не, не, това не се случи. Но се чувствах така, сякаш съм сама вкъщи, въпреки че мама плачеше в спалнята. Мамо, аз съм. Мамо, тук съм, прошепнах през стената. В мен също има дупка. И вътрешностите ме болят. Само ако татко се беше прибрал по-рано, за да ни утеши!

И тогава, половин година след смъртта на Изи, те обявиха: „Ще имаме бебе.“ И иммахме. Дан. И мама отново започна да се усмихва.

Мама повтори: „Всяко дете е ценно и незаменимо.“ Тя спря за момент, след което продължи: „Но това не означава, че...“ Гласът ѝ започна да се тресе, но вместо съжаление, това предизвика гняв в мен.

„Да, точно това означава!“, казах аз. „Никога повече не трябва да си щастлива, чуваш ли!“

„Нашият малък ангел в рая, нашата звезда“, каза мама със сълзи в очите, „със сигурност би искала...“

„Тя би искала да си играе с мен! Да, това е, което тя би искала!“ Отрязах я. „Но тя не може! Тя би искала да се срещне с малкия ни брат! Но тя не може! Тя би искала да започне училище догодина! Но тя не може! Тя не може, защото я няма!“

„Тя не може, не, но...“ започна мама.

„Ти излъга!“ изкрещях аз. „Изи не е звезда в небето! Тя никога не слиза, за да ме утеши. И как би могла да бъде както на небето, така и зад дъгата? Как изобщо може да се озовеш зад дъгата? Не можеш, защото тя не съществува!“

„Това е просто нещо, което хората казват“, въздъхна мама. „Когато си мисля за Изи, наистина чувствам, че тя е с мен.“ Очите ѝ се насочиха към Дан в количката. Той спеше спокойно, сякаш по-голямата му сестра не крещеше с цялата сила на дробовете си.

Мама отново лъже. Мъртвата Изи не може да бъде с нея. Мъртвата Изи я няма и никога няма да се върне. И все пак... вечерта, когато държа здраво зайчето ѝ и му шепна, че и тя ми липсва, толкова много ме боли, че понякога наистина ми се струва, че тя ще слезе в леглото ни и ще говори.

„Главата ми ще експлодира“ - въздъхна мама и потърка челото си. „Ще полегна за малко. Ако Дан се събуди, моля, обадете ми се веднага.“

Аз кимнах. Когато тя затвори вратата на спалнята, аз отидох в стаята си. Нарисувах картина, която никога нямаше да покажа на Ясна — мен, спяща с Ушко в ръцете си, прозорец, пълен със звезди, и звезда на одеялото ми, осветяваща стаята, сякаш слънцето е изгряло посред нощ.

Изведнъж Дан започна да плаче. Изтичах до количката. Мама със сигурност все още не беше спала достатъчно. Главата ѝ наистина може да експлодира, ако с Дан я събудим твърде рано.

Разклатих количката, разходих я напред-назад през хола и започнах да говоря тихо на Дан: „Ако спреш да плачеш, ще ти изпея любимата песен на сестра ни Изи.“ И го направих. Дан се спря и ме погледна с широко отворени очи. Когато песента свърши, той риташе с малките си крачка и гукаше. След третата песен започнах да му разказвам колко прекрасно е било със сестра ни Изи, преди да се разболее, и колко много ми липсва. Понякога дори се карахме, но когато някой, когото обичаш толкова, колкото аз обичам Изи, умре, това изобщо няма значение. „Ако и двамата много желаем и мислим за нея, може би един ден тя ще ни посети...“ Излъгах ли малкия си брат? Не, със сигурност не...

Тъкмо щях да отида в стаята си за рисунката със звездата на одеялото, за да я покажа на Дан, когато на вратата на спалнята видях мама. Сълзи се стичаха по лицето ѝ, но на него играеше най-красивата усмивка на света. Побягнах към нея. Тя отвори широко ръце и ме улови в прегръдка.

И тогава плакахме, плакахме и плакахме заедно.



Винко Мьодерндорфер

ВРЕМЕ БЕЗ АНГЕЛИ

Той обичаше баба си най-много от всички.

Когато двамата оставаха сами — след като дядо бе погребан — беше чудесно. Тя го остави да си легне с нея, докато навън все още беше светло. Момчето я питаше всякакви неща.

„Защо птиците пеят? Защо камъните не живеят? Защо нощта винаги идва вечер? Кой се грижи за всичко това?“

И по средата на въпросите му баба се обръщаше към него, гледаше го в очите и, притеснена, повтаряше едно и също нещо всяка вечер:

„Няма винаги да бъда с теб. Може би още малко. Трябва да си готов. Скоро ще умра. Също като дядо. Тогава ще бъдеш сам. Знаеш ли какво трябва да направиш, когато умра?“

„Не, бабо.“

„Когато умра, най-важното е да не се страхуваш. Разбираш ли?“

Момчето помисли за момент... после преглътна трудно и прошепна: „Разбирам.“

Баба лежеше до него, сега със вече затворени очи.

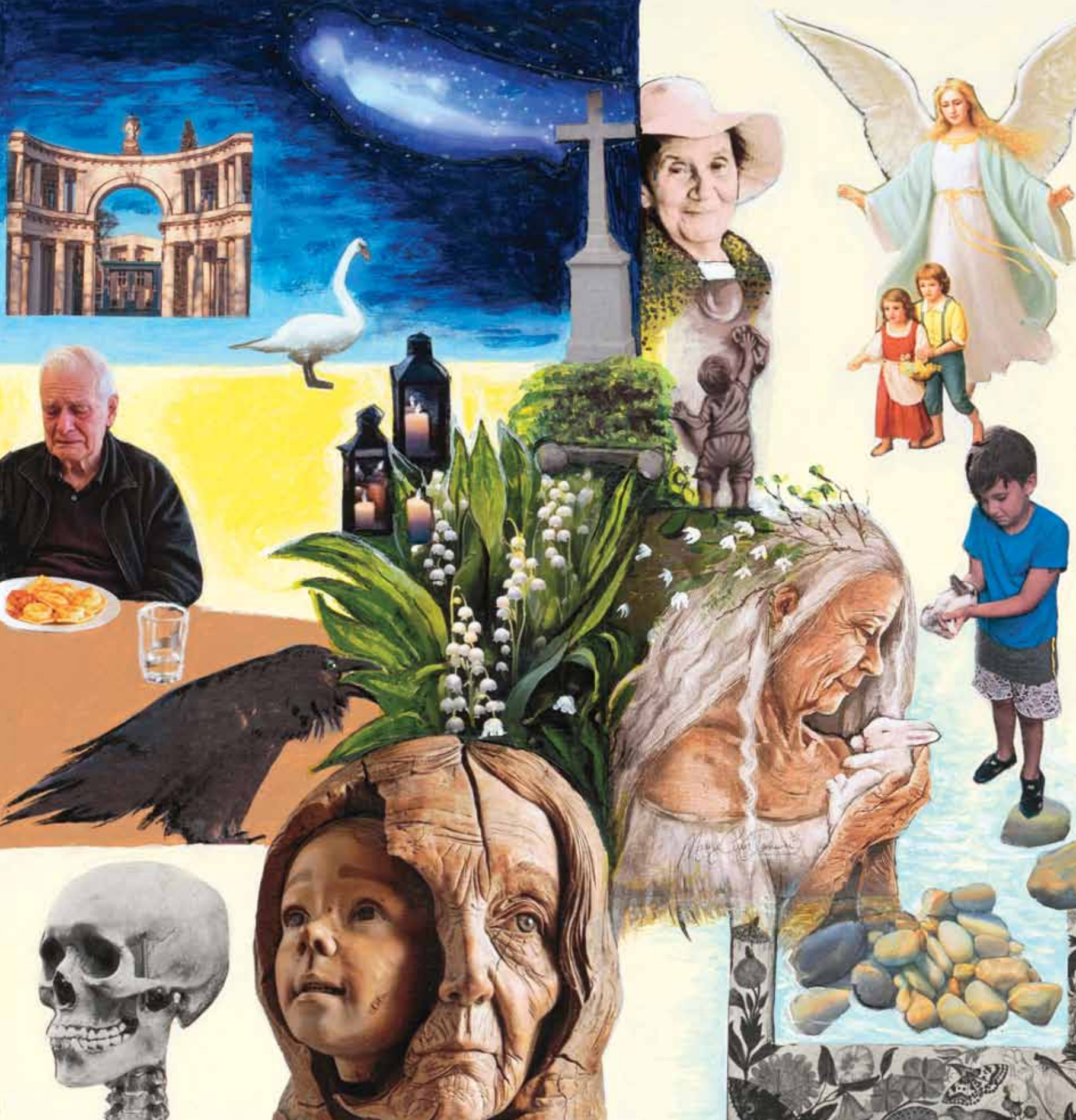
„Винаги идва момент, в който никой вече не бди над теб. Винаги идва такъв момент. Време без ангели.“

„Но бабо, все още съм дете!“

„Когато умра, ти вече няма да си дете.“

Момчето наистина не разбираше. Нейният разговор, повтарян вечер след вечер, вече не го смущаваше. То само свиваше рамене и продължаваше да задава въпроси – повече за топлия, равен ритъм на гласа ѝ, който го приласкаваше и успокояваше, отколкото за нейните отговори. Дълбоко в себе си знаеше, че това, за което тя го подготвяше, един ден ще се случи. Един ден тя наистина щеше да си отиде и в този момент той щеше да порасне.

„Когато умра, ще трябва да се обличаш. Обличай се топло и не забравяйте шала и шапката си! Когато излизаш от къщата, не забравяйте да изключиш осветлението и да заключиш вратата. В чекмеджето има лист хартия с адреса на майка ти. Дай го на хората в жълтата къща в края на пътя. Не бъди срамежлив. Вече ги помолих да ти помогнат, ако е необходимо. Това е всичко ... И ме обичай ...“



Това продължаваше всяка вечер. Баба се страхуваше за него. Тя искаше да го предпази от смъртта си, за да се увери, че светът няма да спре за шестгодишния ѝ внук, когато тя си отиде.

Иначе дните минаваха тихо и щастливо. Всеки ден отиваха на гробището и всеки ден баба полагаше букет цветя на гроба на дядо. Момчето се отдръпна назад, чудейки се дали да признае, че той е този, който бе пожелал смъртта на дядо. Че е искал да падне, че е стискал очи и свивнал юмруци, повтаряйки вътре в себе си: „Тъй като не ме обичаш, влез в дерето!“ Да, бабо, аз го убих.

Вечерите те седяха в кухнята и баба пържеше бял хляб, потопен в разбито яйце. Тя поръси златните филийки със захар и постави чинията пред него. Пиеха какао и се смееха. Това бяха най-щастливите вечери в живота на момчето. Само понякога, когато една странна слабост обземаше баба и тя трябваше да пъха таблетка под езика си, тя подновяваше цялата си история за умиране. Тя го питаше тревожно и момчето отговаряше.

„Когато умра, се обличай топло. Ще го направиш ли? И не забравяй да заключваш вратата. Знаеш ли къде е бележката с адреса на майка ти? Знаеш ли?“

Вечерта беше по-спокойна от обикновено. Навън все още беше светло, когато легнаха. Тя веднага се обърна към стената — нещо, което никога преди не беше правила. Обикновено тя рецитираше приказния си урок за своята смърт и неговите задължения като възрастен. Не и онази нощ. Когато целуна челото му, устните ѝ бяха студени. Ръцете ѝ, докато пригладваше косата му, бяха меки – прекалено меки, като обвивката на едно докосване. Те лежаха там известно време, докато здрач се събираше на прозореца. От време на време момчето задържаше дъха си, за да чуе нейния. Тя дишаше, равномерно и тихо. Сега ли е подходящият момент? - запита се той. Да ѝ кажа ли тайната си? Той отново затаи дъх, заслушвайки се.

„Бабо, спиш ли?“

Тя не отговори. То я дръпна за лакътя.

„Спиш ли?“

Тя се размърда и изстена.

„Не, все още съм тук.“

„Знаеш ли, бабо... убих дядо. Той не ме обичаше, затова го убих.“

Отново тишина. Момчето взря в тавана, където се очертаваше избледняващият квадрат светлина от прозореца. Каквото има да става, да става! - помисли си то. Ако тя няма да ме обича повече, нека не ме обича. Трябваше да ѝ кажа. За да знае колко съм лош..

„Бабо, чуваш ли ме?!“

Баба не каза нищо. Момчето седна и се наведе над нея, взирайки се в лицето ѝ. Очите ѝ бяха затворени. Той затаи дъх. Тя дишаше равномерно. Сигурно е заспала.



„Бабо, чу ли какво казах?“

Той я поклати леко по рамото. Тя се разбуди малко. Очите ѝ се отвориха трудно. Тя прошепна леко:

„Уморена съм. Оставете ме.“

„Чу ли какво ти казах?“ - настоя той.

„Да, чух“ - промърмори тя и очите ѝ отново започнаха да се затварят на малки тласъци, сякаш оловните клепачи се бореха с ожесточената ѝ вътрешна воля да ги държи отворени, да продължи да гледа света.

„Не си ли ядосана?“

„Не.“

Тя едва помръдна устните си и след това пое равномерен, отслабващ дъх.

Момчето лежеше отствани до нея, доволно.

Навън стана тъмно. Топочувства гърба на баба си до своя, като щит. Беше му удобно и безопасно. Беше ѝ казал какво му е на сърцето и тя не беше ядосана. Изобщо не. Удовлетворен, той затвори очи. Вече не се страхуваше от нищо — нито от върколаци, нито от разбойници с кървави ножове, нито от гниеци обесени

мъже, които пълнят чувалите си с непослушни деца, нито от пьяници, седящи на леглата на лъжци през нощта, които издишат жив огън от устата си. Нищо, нищо. Всичко беше отвън, зад сигурния, затворен прозорец. Неговият ангел лежеше до него и бдеше над него. Всичко лошо, което бе сторил, ангелът му прости. Ангелът не го обичаше по-малко, дори знаейки, че понякога е злобен, лъжлив малък дявол, който отмъщава в ума си, който е грозен и зъл в мислите си.

За това са ангелите — да ни обичат дори когато им отскубнем крилете или извадим очите им в беда. Ангелите ни обичат такива, каквито сме.

То заспа.

То се събуди.

Бързо. Изведнъж. Сякаш някой е включил лампа в главата му.

Беше мракът на нощта. Зад гърба му беше студено. Като да лежиш до камък. Когато се обърна да докосне баба, камъкът се размести. Студен. Мъртъв. Нищо не е толкова мъртво, колкото човешкото тяло.

Аз... аз убих и нея! - почти извика момчето.

„Казах й какво направих на дядо и тя почина от тъга. Аз съм лош човек. Много лош човек.“

Той затвори очи и се опита да заспи отново. До сутринта нищо не можеше да направи. До сутринта можеше само да спи. Утре ще бъде нов ден. Ново време. Време без ангели.



На сутринта се събуди. Погледна още веднъж баба, която сега беше напълно бяла и студена. По ръцете, шията и лицето ѝ се появиха дълги червеникави петна. С малките си пръсти вдигна клепачите ѝ. Бледосините ѝ зеници се бяха извили почти под веждите ѝ; краищата им ставаха млечнокафяви. То се спусна от леглото и внимателно дръпна одеялото до врата ѝ. Вдигна роклята ѝ, която беше паднала от стола, и я сгъна прилежно при основата на леглото. Тоне искаше хората, които щяха да дойдат да видят баба, да намерят дрехите ѝ в безпорядък. След това се облече само. То уви шал около врата си и сложи шапка на главата си. Изгаси всички светлини. Провери всичко още веднъж. После отвори вратата.

На прага то спря и погледна назад към полузатворената врата на спалнята.

„Бабо, тръгвам!“

Заклучи вратата зад себе си два пъти, внимателно. По средата между градинската порта и пътя спря. Забрави ли нещо? Върна се обратно. В чекмеджето на кухненския шкаф имаше лист хартия с адреса на майка му. Взе го и го пхна в джоба си. Докато минаваше покрай спалнята, се спря на вратата. Затвори очи и стисна юмруците си толкова силно, че го заболя.

„Когато си отворя очите, баба ще седи в леглото, прозявайки се широко, и ще каже: „Добро утро!“

Надникна в стаята. Нищо не се бе случило. Тя все още лежеше там, покрита до шията. На пръсти излезе от къщата и почука на първата врата на голямата жълта сграда в края на пътя.

„Мисля, че баба ми е починала“, каза то на хората, които отвориха вратата.

Лиляна Ярх

ДУШАТА НА ДЕТЕТО

Във всеки град и село има деца, които не обичат нищо повече от това да слушат истории. Приказките за магически същества и приключенията им дават усещането, че наистина могат да се случат необикновени неща. В историите, в които доброто триумфира над злото, младите им сърца намират покой, което улеснява заспиването и сънуването на сладки сънища.

Яков отдавна можеше да чете сам, но все пак предпочиташе майка му да му чете на глас. Гласът ѝ беше топъл и приятен и тя знаеше как да го променя. Ставаше дълбок и тежък, когато мечка преминаваше през историята, сладък и хитър, когато лисицата мъркаше и увещаваше, и тънък и писклив, когато уплашена малка мишка се появяваше.

Чрез нейното четене пъстрият свят на детските книги се усещаше по-близък и по-жив за Яков. Всяка вечер с нетърпение очакваше момента, в който майка му ще седне до леглото му и ще започне да чете. С нейния глас той пътуваше безопасно до странни места, сред гоблини и дракони — до Котарак в чизми и, най-често и най-щастливо, до Пипи, Ани и Том.

Яков също обичаше да слуша едни и същи истории отново и отново, въпреки че знаеше много от тях наизуст. Често си представяше, че е силен като приказен герой или могъщ като магьосник, който може да оправи всичко.

Майка му винаги завършваше четенето по един и същи начин:

„Обичам те.“

А той ѝ отговаряше, „До Вселената и обратно осем пъти.“

Тези думи бяха тяхната малка тайна, защото Яков знаеше, че когато нарисувате числото осем в легнало положение, това се превръща в знак за безкрайност. Безкрайността е по-голяма от всички звезди в най-тъмното нощно небе. Дори до Вселената е далеч.

Той обичаше, когато изпреварваше майка си и пръв казваше „Обичам те“. След това тя добавяше „Осем пъти до Вселената и обратно“ и го прегръщаше силно.

Преди няколко дни голяма линейка докара майката на Яков от болницата, където тя е била лекувана много пъти преди това. Яков забеляза, че този път тя беше по-бледа, по-уморена и ходеше трудно. Оттогава тя лежеше в специално болнично легло у дома, почиваше много, нуждаеше се от помощ, за да стане, облегната на проходилка. Сериозното заболяване я бе направило малка и слаба. Тъй като косата ѝ



8



8



8



беше паднала, тя винаги носеше шал на главата си. Баба му и леля му Мия — сестрата на майка му — се бяха разболяли по много подобен начин. Лекарите не успяха да им помогнат.

Яков не искаше да говори за това с никого. Дори с роднините си. Той стана тих и необщителен. Когато се прибираше у дома, той дори не поздравяваше майка си, а бързо се промъкваше през коридора в стаята си. Той също не бе поискал да я посети в болницата, въпреки че тя бе пожелала да го види. В училище, когато съучениците му играеха по време на почивката, той не се присъединяваше. Стоеше настрана, сам, чувствайки, че иска да избяга или да изчезне.

Това нарани майка му, но тя разбираше, че децата се страхуват от болестта и слабостта на родителите си. Тя разбра, че Яков предпочита да се скрие от всичко, което го плаши или го кара да чувства несправедливост. И все пак ужасно ѝ липсваше малкото ѝ момченце. Тя гледаше тъжно към вратата и когато той се опита да се промъкне през стаята, където тя лежеше, тя му извика тихо, почти като шепот: „Обичам те.“

Той спря и не каза нищо. Гърлото му се стягаше, когато майка му повтаряше:

„Яков, обичам те.“

Бавно влезе вътре, приближи се до леглото и взе ръката, която тя му подаде.

„До Вселената и обратно осем пъти?“, попита той.

Майка му се усмихнала, погалила косата му и отговори:

„До Вселената и обратно осем пъти.“

Яков се качи на леглото до нея. Той ѝ разказа какво е научил в училище този ден и как пролетта се събужда навън. Пред къщата цъфтяха кокичета и мунзухари. След това отвори книга и прочете на глас за нея любимата си история.



Славица Ремшкар

ИСТИНСКА МАМА?

Всички деца ли си довършиха домашното? Да, всички!

„Можете да играете в ъгъла за игри, докато родителите ви дойдат за вас“, казва г-жа Иза.

Бързо! Хела и Юри бързат към градивните блокчета.

Вчера следобед започнаха да строят гараж за играчките си.

Високата сграда с криволичещата алея би имала място за всичките им автомобили — и дори за колите на другите деца. О, да, те дори ще начисляват такси за паркиране!

Г-жа Иза е доволна, че децата ѝ играят толкова добре: някои с блокове, други в кухнята за игра, някои гледат книжки с картинки... Тя излиза в коридора и разговаря с чистачката.

През отворената врата тя чува тракането на падащи блокове и силни гласове, но преди да може да се върне, малката Миа дърпа полата ѝ:

„Г-жо Иза, елате бързо! Защо Хела е ядосана? Защо Юри е тъжен?“

Г-жа Иза бърза да се върне с Миа. Блоковете са разпръснати в половината класна стая. Гаражът за паркиране го няма. Сега Хела е тази, която плаче, криейки лицето си. Юри е бесен, тропайки с крак: „Какво ѝ е? Нищо не съм направил! Тя просто го ритна и ми дръпна косата!“

Хела не разкрива лицето си. Тя ридае:

„Направи нещо! Нарани ме! Каза, че майка ми не е истинската ми майка, защото не ме е родила.“

Юри отвърща:

„Всички знаят това! Изобщо не приличаш на нея. Майка ти е бяла и руса, а ти си тъмна.“

Тогава Тони издига глас:

„Баща ми казва, че Хела е била осиновена, така че, разбира се, тя не прилича на майка си или баща си.“

„Нека всички се успокоим“, казва нежно г-жа Иза. Тя издърпва ръка Хела, тъжна и ядосана, под едната си ръка, а Юри, тъжен и ядосан, под другата. „Хайде, нека седнем в кръг — нашият кръг на говорене.“

Когато всички седат на възглавниците, те се държат за ръце и притихват за момент. Единственият звук е тяхното дишане.

След това г-жа Иза казва на всички деца, включително на Юри, че майката на Хела е нейната истинска мама.



helia

anjiea

Тя не е родила Хела — тя я е осиновила. И осиновяването на дете е също толкова прекрасно, колкото и раждането на такова.

Хела вдигна гордо глава и поглежда към Юри. След това към Тони. След това към всички нейни съченици.

Те кимват и казват да, да, Хела също има истинска мама.

И малката Миа тихо си повтаря, за да не забрави:

„Ако осиновите дете, това е също толкова прекрасно, колкото и ако сте родили дете.“



Тяша Зорц Рупник

ЗАЩОТО СЪМ – ПИТАМ

Бог ме наблюдава.

Той вижда всичко.

Това е, което казват.

Той ме вижда, когато се обръщам в леглото през нощта и не се моля.

Той ме вижда, когато си мисля нещо лошо за Миха, която взе топката ми на детската площадка днес.

Той ме вижда, когато забравя да кажа „благодаря“ или „моля“ или когато мисля за неща, за които не трябва.

В училище ни казват, че Бог е любящ и добър. Вкъщи казват, че е строг.

При изповед казват, че е милостив. На литургията говорят за грях и наказание.

Когато питам защо би ме наказал, ако ме обича, мама казва: „Не задавай такива въпроси. Доверие.“

Но аз не разбирам.

Всяка неделя седя на църковна пейка.

Всичко е златно, блестящо, великолепно. Свещеникът издига гостията и говори за страданието, кръста, греховете.

Понякога мислите ми блуждаят.

Искам да стана и да изляза навън. Или да се преструвам, че се моля.

Но не ми е позволено.

Бог вижда всичко.

Това е, което казват.

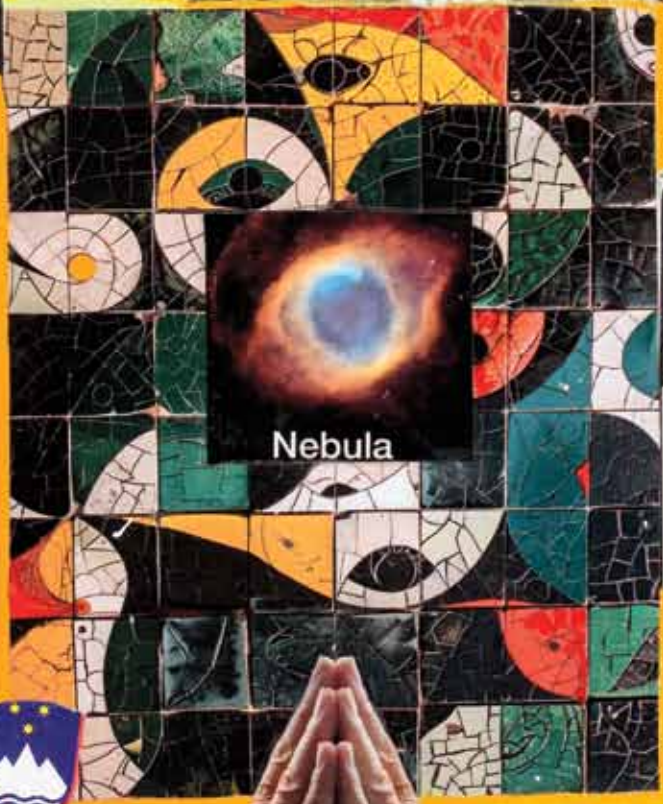
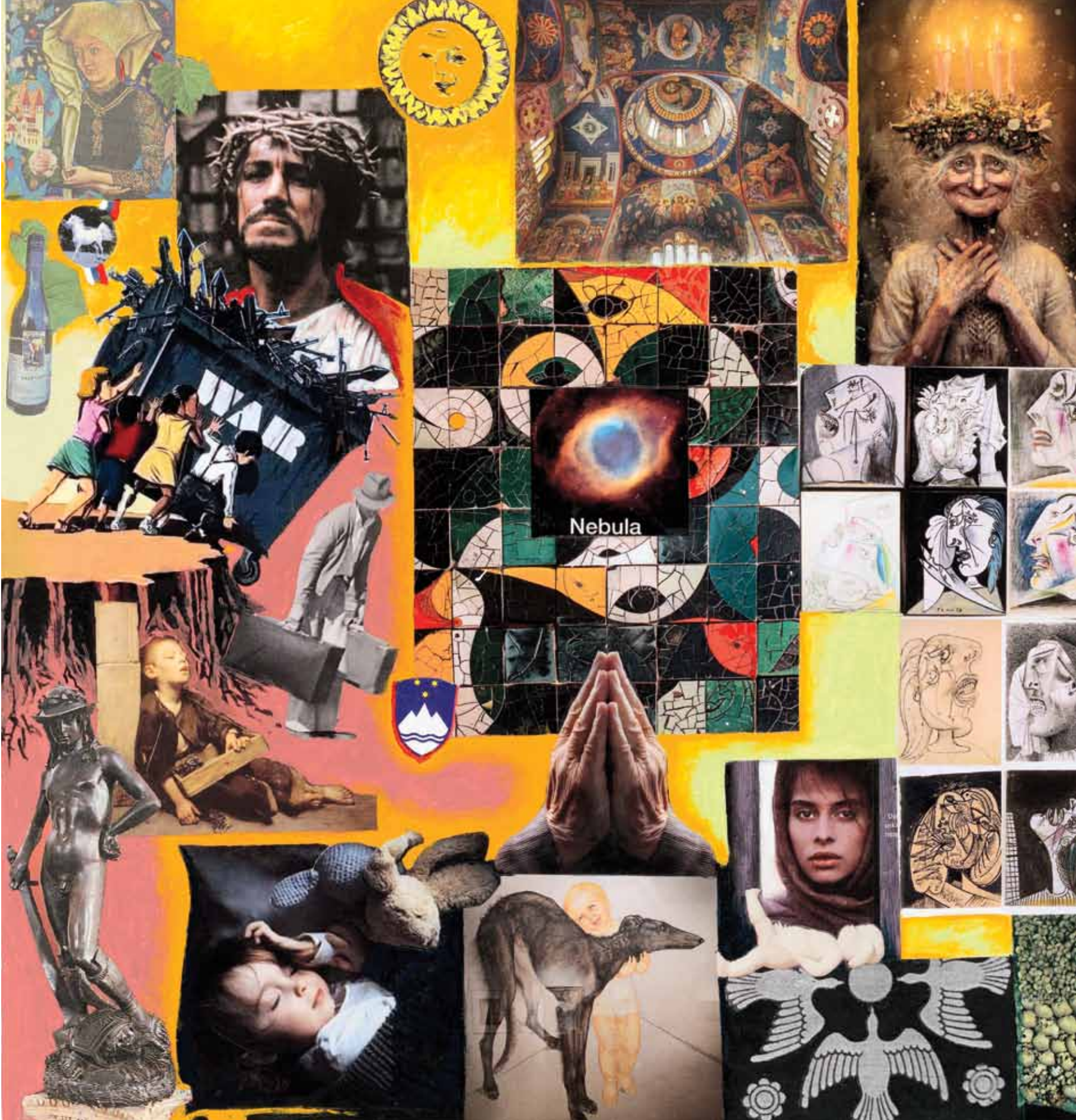
Напоследък се събуждам със странно чувство в стомаха. Сякаш съм направил нещо нередно, но не знам какво. Сякаш някой ме наблюдава и чака да направя грешка.

Казват, че това е моята съвест.

Но защо тогава имам чувството, че се задушавам?

Мечтая за ада. За падането в черна пустота, където никой нищо не е. Където горящи ръце се протягат към мен. Сънувам също, че стоя пред Бога. Той ме пита защо съм бил лош.

И не знам какво съм направил погрешно.





На улицата виждам просяк. Чичо ми се вкопчва в ръкава ми и казва: „Не гледай, Бог го изпитва.“
Виждам пиян мъж да крещи на жена си. Баба казва: „Неговият грях ще го настигне.“
Виждам дете по новините, покрито с прах, с отворени очи, но без да диша.
Казвам: „Защо Бог не го спаси?“
Татко поклаща глава. „Не задавай такива въпроси. Неговите пътища са мистериозни.“
Но не мога да спра да питам.
Ако Бог вижда всичко, защо не прави нищо?
Поглежда ли настрана? Или изобщо не съществува?
През нощта, когато дръпна одеялото върху себе си, се очаква да се моля.
Но не го правя. И за първи път си спомням, че не се чувствам виновен.



ЕКСПЕРТИТЕ НА НЕВЪЗМОЖНОСТТА

МИРА, МИРА - КИЛОГРАМИ КАЧИЛА

Във време, когато електронните устройства твърде често поемат ролята на отглеждане на деца, проблемите с психичното здраве сред младите хора стават все по-чести. Мира, в допълнение към трудностите с прекомерното телесно тегло, се сблъсква с чувство за малоценност, както и със симптоми на тревожност и депресия. Нейният дистрес се задълбочава от тормоза на връстници и липсата на подкрепяща социална среда. Храната често се превръща в основния ѝ източник на комфорт, улавяйки я в порочен кръг на емоционално хранене. Когато тревожността стане непреодолима, Мира драска ръцете и врата си, за да освободи напрежението, въпреки че облекчението е само временно.

В тази история можем да наблюдаваме ясен елемент на родителска безпомощност. Постоянно преминавайки от едно задължение към друго, родителите на Мира не забелязват интензивността на ежедневните ѝ емоционални борби.

Историята на Мира обаче се променя: стресът ѝ е признат от професионалния персонал на училището, което води до включването ѝ в програма, предназначена да подкрепя по-здравословен начин на живот. Този тип програми осигуряват достъп не само до лекари, (клинични) психолози, кинезиолози, специалисти по хранене и ерготерапевти, но и до мултидисциплинарен подход, насочен към пълната сложност на борбата на младите хора с наднорменото тегло. Такива програми често се оказват повратни точки в истории, които иначе биха приключили много по-трагично. Освен промените в начина на живот, те също така предлагат на младите хора и техните семейства ценна мрежа за социална подкрепа, която може да има дълбоко положителен ефект върху психичното здраве.

Мира стига до важно осъзнаване: че нейните слабости всъщност могат да се превърнат в най-голямата ѝ сила. И това е сила, която лично аз бих искал всяко дете един ден да може да открие в себе си.

Кая Крайц



Кая Крайц, магистър, психолог и стажант по когнитивно-поведенческа терапия
Сътрудник в областта на развитието и научните изследвания, Национален институт по обществено здраве

НИКО, РАЗГЛЕЗЕНОТО ДЕТЕ

Разглеждането при децата е явление, с което се сблъскваме все по-често, както в училищата, така и в клиничните среди. Детето се смята за разглежено, когато получава всичко, което иска, но нищо, от което наистина се нуждае.

От гледна точка на клиничната психология разглеждането произтича от „твърде много материал“, но по-важното от „твърде малко развитие“. Когато на детето се дава всичко, което иска, без да бъде насърчавано да развива ключови житейски умения — като търпение, саморегулиране, чувство за отговорност и уважение към другите, то не успява да придобие вътрешния компас, който го насочва да живее хармонично с другите. Разглеждането се развива, когато децата нямат възможности да се научат на отговорност, уважение и чувство за общност — когато родителите са твърде снизходителни, когато границите са слаби и когато възрастните винаги се поддават на всяка прищявка. В такива случаи детето не научава разликата между права и отговорности.

Дете, чиито родители премахват всички препятствия и ги предпазват от разочарование, тъга или усилия, не успява да развие основни житейски умения. Липсата на граници и липсата на емоционална сигурност често са в основата на нежеланото агресивно поведение, презрението към другите и трудностите при формирането на здрави взаимоотношения. Разглезеното дете рядко е щастливо дете; по-често те са в капан в ранен етап на развитие.

Решението спрямо разглеждането не се крие в суровост, а в определянето на ясни и последователни граници и в показването на детето, че отговорността не е наказание, а естествена част от израстването. Разглеждането не трябва да се приема като неизбежно, а да се разбира като призив към възрастните да учат децата на независимост, уважение и съпричастност. Само по този начин те могат да се научат да живеят в една общност, без да бъдат обременени от фалшиво чувство за собствена важност.

Както виждаме в главния герой на историята, повратната точка идва не чрез гняв или заплахи, а чрез опит. Когато Нико сравнява собственото си поведение с това на някой още по-разглезен, той осъзнава, че не иска да стане такъв.

Таня Пристовник



Таня Пристовник, магистър, клиничен психолог

Специалист по клинична психология в Университетски медицински център Марибор, Катедра по педиатрия.

Работи предимно с деца, юноши и техните семейства. Тя изнася лекции пред родители и млади хора, сътрудничи със съдилища в областта на родителските права и договореностите за контакт след развода, действа като здравен медиатор и съветва за разпознаване и предотвратяване на тормоза на работното място. Тя също така е допринесла за проекта *Barnabus* (Дом на децата) — водещ европейски модел за подкрепа на деца, жертви на сексуално насилие.

ЖЪЛТОТО ОДЕЯЛО С РЕСНИ

Тази история илюстрира психологическото и социалното въздействие на домашното насилие с акцент върху емоционалното насилие и наказанието, което пренебрегва действителното поведение на детето. Действията на бащата отразяват авторитарен родителски стил, основан на страх, строга дисциплина и физическо наказание. Такова родителство често води до чувство на срам, страх, тревожност и понижено самочувствие при децата. Нежа, който е естествено любопитна и отворена към света, е наказана за това нормално поведение, което може да потисне спонтанността, да навреди на представата за себе си и да допринесе за травматични преживявания.

Историята също така описва пасивната роля на майката, самата тя жертва на насилие (както е намекнато от нейните прикрити синини), която едва постепенно намира сили да направи промяна. Това подчертава цикъла на насилие в семействата, където жертвите срещат трудности да се освободят поради чувство на безпомощност, страх и икономическа или социална зависимост. Клара, по-голямата сестра, поема защитна роля — често срещано явление сред децата, които растат в домакинства с насилие.

Повратната точка идва с решението на майката да напусне, което символизира овластяването и прекъсването на цикъла на злоупотреба. Когато жертвата (самостоятелно или с подкрепа) засили чувството си за стойност и способност, тя може да получи достъп до вътрешните ресурси, необходими за напускане и възстановяване на живота ѝ. Новата семейна динамика подчертава значението на позитивното родителство, основано на уважение, диалог и емоционална сигурност. Такава среда дава възможност на децата да се развиват емоционално по здравословен начин, да се чувстват в безопасност и да формират стабилни взаимоотношения в бъдеще.

Извършителите на насилие често нямат способността да разпознават и регулират емоциите си или никога не са научили ненасилствени комуникационни стратегии. Много от тях са израснали в семейства, където насилието е било нормализирано като начин за разрешаване на конфликти. Насилието може да функционира и като инструмент за контрол, начин за установяване на господство. Проблемът се задълбочава, когато обществото засилва стереотипите за мъжественост, свързани с властта, контрола и господството, или когато оправдава насилието. В този контекст извършителите не признават поведението си за проблематично.

В някои случаи извършителите също се борят с проблеми като пристрастяване, неразрешена травма, която предизвиква насилствени изблици или личностни разстройства. Важно е да се разбере, че насилието не е резултат от временни лоши настроения, а по-скоро отразява дългогодишни модели на мислене, поведение и опит. Отговорността за насилието винаги се носи от извършителя.

Мойца Ойстрез Коговшек



Мойца Ойстрез Коговшек, бакалавърска степен по социална работа

Инспектор в Службата за социална инспекция, Министерство на труда на Република Словения. Преди това е работила в Център за социална работа, подпомагайки семейства в областта на закрилата на детето и семейството. Сега тя обучава професионалисти в сектора на социалното подпомагане и продължава собственото си професионално развитие чрез Института за психотерапия на реалността.

ДУМИ, ДУМИ, ДУМИ

Случаят с Вита подчертава грубите, обидни и огресивни реакции на родителите ѝ спрямо нея — поведение, имитирано и от по-големия ѝ брат, който научава тези модели от тях, тъй като родителите са първите ролеви модели на децата.

Корените на психологическото насилие са разнообразни. Децата интернализират повтарящите се реакции на родителите си, като се идентифицират не само с това, което се казва и прави, но и с емоционалната енергия, която стои зад тези реакции. Когато такива реакции нямат топлина, внимание, обич, облекчение и обяснение — и вместо това често са белязани от гняв, презрение, вина, враждебност и нетолерантност — детето преживява това като интимна реалност, изпълнена със страх и срам просто защото е това, което е. Детето научава, че автентичността и естественото себеизразяване са нежелани и че техните нужди са маловажни.

С течение на времето тези преживявания стават част от личността и идентичността на детето. В ранна възраст децата не могат да отделят действията от идентичността; те разбират малко от по-голямата картина и трябва да бъдат научени на тези различия. Докато растат, те осъзнават, че техните нужди не са приоритет за родителите им и започват да разработват отбранителни стратегии, за да оцелеят емоционално — независимо дали чрез постоянно задоволяване на другите, упорито бунтуване или пълно оттегляне. Те живеят с убеждението, че никога не са достатъчно добри за най-близките си. Тези вътрешни чувства и очаквания се превръщат в лещата, през която те подхождат към бъдещите взаимоотношения.

Естествено, детето ще продължи да търси близост, топлина и приемане, но техният начин на търсене може да бъде изкривен — „обърнат с главата надолу“. Възможно е връстниците да не разбират това поведение и да го отхвърлят. И все пак детето, което вече е свикнало с отхвърлянето, повтаря същите модели, като все още се надява да бъде наистина видно, разбрано и помогнало да замени наранените реакции с по-здравословни. Само тогава те могат да бъдат освободени от чувствата на безполезност, вина, страх и срам, които са били предадени от родителите им.

В историята на Вита родителите ѝ започват да ѝ отдават вниманието и грижите, от които тя се нуждае, едва след отрезвяващия момент на злополуката. В реалния живот това често е така: Децата първо изразяват своя дистрес и вътрешен смут чрез разрушително поведение, без да разбират себе си. Освен ако възрастните не помогнат на детето да разпознае тези вътрешни борби, трайна промяна е малко вероятна. Трудното поведение има тенденция да ескалира, тъй като несъзнателните защитни механизми са твърде мощни, за да могат децата да се справят сами. Оставено неразрешено, това по-късно може да се прояви не само при злополуки, но и при психосоматични или хронични заболявания.

Един Дуракович



Един Дуракович, бакалавър по културни науки, брак и семеен терапевт
Социален работник в Център за социална работа, специализиран в трудности в междуличностните отношения.

САПУНЕНАТА ОПЕРА

Хората влизат в романтични връзки с надеждата, че ще продължат вечно. Но животът често носи неочаквани обрати и предизвикателства. Един от тях е прекратяването на партньорство или развод, което може да се случи по много причини — единият или и двамата партньори могат да срещнат някой нов, да се разделят или да се борят да се справят с определени стресови ситуации в семейството.

Разводът носи със себе си както нематериални загуби (като загубата на въображаемо бъдеще, мечтата за това, което би могло да бъде, или чувството за връзка и принадлежност), така и много конкретни (като промени във финансовите обстоятелства или дори загубата на дом). Това почти винаги е болезнен процес и за двамата партньори, независимо от това кой го е инициирал или защо се е случило.

Ситуацията става още по-тежка, когато става въпрос за деца. Родителите, претоварени от собствената си болка и емоции, може да не успеят да общуват открито и подходящо с децата си. Това рядко е умишлено, но въпреки това може да пренебрегне нуждите на децата. Подобно на родителите си, децата също трябва да обработват болката, страха и несигурността за бъдещето. Те се притесняват с кого ще живеят, как ще се промени ежедневието им, как ще бъдат организирани празниците и ваканциите и често се опитват да сглобят обясненията по свой собствен детски начин.

От решаващо значение е децата да не се изправят сами пред тези въпроси и страхове. Родителите трябва да говорят с тях открито, да обяснят ситуацията по подходящ за възрастта начин и най-важното, да им дадат пространство да изразят притесненията си и да задават въпроси. Докато родителите могат да се утешат, като вярват, че децата им не забелязват какво се случва, истината е, че децата го правят. Те са като лакмусова хартия: те възприемат и чувстват, че нещата, които възрастните приемат, остават незабелязани.

Разводът несъмнено е голям катаклизъм в семейния живот, но не е нужно да бележи детето за постоянно. Ако се работи с уважение и сътрудничество между партньорите — без вина или отмъстителност — това може да се превърне във възможност за ново начало за всички. В крайна сметка е по-добре детето да има двама родители, които са доволни, дори ако живеят разделени, отколкото двама родители, които остават заедно, но са нещастни.

Сашка Рошкар



Доц. д-р инж. Проф. д-р Сашка Рошкар, психолог

Национален институт по общественото здраве, Словения.

Специализира в превенцията на психични разстройства с акцент върху подходите на общественото здраве за превенция на самоубийствата. Председател на Програмния комитет за превенция на самоубийствата, част от националната резолюция за психичното здраве на Словения. Автор на множество научни и професионални статии и съредактор на монографията „Самоубийство в Словения и по света“.

УСПЕХ

Историята на Андрей, ученик от началното училище, говори на читателите на няколко нива.

За възрастните, особено за родителите, това е напомняне колко силни са нашите думи, реакции и изрази за децата. Детето първо вижда себе си през нашите очи. Нашите отговори се превръщат в основа на техния образ за себе си; Нашите похвали и критики оформят тяхното чувство за стойност. Редът „Той разцъфна с всяка похвална дума“ едва ли би могъл да бъде по-показателен. Може би това, което понякога липсва на родителите, не е актът на похвала, а правилният вид похвала. Истинската похвала е реалистична, искрена и добре премерена.

Историята ни говори и като съседи, учители, треньори и други близки до децата. Тя ни напомня колко е важно да забележим дете в беда, да се приближим към него с „светли очи, пълни с разбиране“, да му предложим ухо, подкрепа и насоки за подходяща помощ.

И накрая, тя се обръща към нас като към членове на общност — общност, която задава тона и създава околната среда. Вместо да насърчаваме безмилостна конкуренция и постижения, можем също така да разпознаем и похвалим усилията, които детето полага в това, което прави.

И, разбира се, говори директно на всички малки Андрейчовци, които се стремят да бъдат перфектни и винаги първи. Това им напомня, че животът не е само за победи, най-високи оценки или успех. Ние процъфтяваме, когато правим нещо, което ни харесва, дори и да не сме най-добрите в него; когато прекарваме време с хора, които обичаме; когато правим нещо добро за другите.

И най-важното, ако се окажем в беда, е и възможно, и необходимо да потърсим помощ и подкрепа.

Аленка Танчич Грум



Аленка Танчич Грум, магистър, психолог

Национален институт по общественото здраве, Словения.

Специализира в областта на психичното здраве и превенцията на психични разстройства (особено депресия, стрес и психологическа първа помощ). Тя също така помага за разработването на програми за психично здраве в центровете за промоция на здравето в словенската здравна система.

ХВАНАТИ В МРЕЖАТА

Ина е родена в ерата на цифровите технологии, едно от децата, родени в свят на постоянна свързаност — свят, в който таблетът се е превърнал в детегледачка, телефонът — в утешител, а интернет — в учител, изпълнител и приятел. Нейната история не е изключение, а все по-често срещана реалност.

Историята на Ина е типичен пример за проблемно използване на цифрови устройства. В нея виждаме чести признаци на такава употреба: нарушени модели на съня, умора, търсене на външно валидиране чрез съобщения, излагане на рискове за безопасността и трудности при разграничаването между реалното и виртуалното. Тези признаци не са резултат от слабостта на детето, а от липсата на знания, които биха позволили безопасно и балансирано използване на цифровия свят.

Цифровата грамотност означава нещо повече от просто да знаете как да използвате устройства и да навигирате в мрежата. Това означава да можеш да оценяваш информацията, да защитаваш неприкосновеността на личния си живот, да уважаваш другите и да разпознаваш рисковете. Това е комбинация от технически, социални, емоционални и етични умения, без които детето остава уязвимо в цифровата среда. И децата не придобиват тези умения сами.

Тийнейджър, който разговаря с непознати през нощта и се взира, изтощен, в будилника сутрин, се нуждае от някой, който да му подаде компас. Възрастните трябва да бъдат този компас — не просто като конфискуват устройства, когато поведението е неподходящо, а като изследват заедно различните аспекти на цифровия свят, говорят за него и проверяват как се чувства детето. Когато детето усети, че го слушат без да го съдят, е по-вероятно да сподели какво се случва. Самият интернет не е опасен; опасността идва, когато детето се движи само, без знание или подкрепа.

От решаващо значение е още от първия си контакт с цифрови устройства децата и младите хора да бъдат насърчавани към умерена, отговорна, балансирана и безопасна употреба. Инструменти като играта »Петка« могат да им помогнат да разпознаят границите и да изградят съзнание, че имат право да кажат »не«, да отстъпят, да задават въпроси и да се защитават.

Шпела Селак



Д-р Шпела Селак е психолог и комуникационен специалист и ръководител на програмния съвет за нехимични зависимости в рамките на програма Мира в Националния институт по общественото здраве. Тя се занимава с развойна и изследователска работа в областта на зависимостите, особено в изучаването на поведението и тенденциите в цифровата среда, както и въздействието на цифровите технологии върху психичното здраве на потребителите в различните възрастови групи.

ТЕЗИ КУЧЕШКИ ОЧИ

Всеки човек започва живота си като дете. За известно време семейството им е единственият свят, който познават. Там те научават първите си думи, как да назовават цветовете и форми, как да броят до десет и как хората и нещата се вписват заедно. Още преди да могат да говорят, те усещат настроеността на родителите си и какво означава това за тях. В рамките на семейството си те развиват чувство за самооценка, научават дали могат да разчитат на другите, дали светът се чувства в безопасност и как да се справят с проблемите и конфликтите: чрез говорене, игнориране или отблъскване. Те научават какво означава да бъдеш жена или мъж. Те откриват какво е да бъдеш обичан и приеман безусловно — или не. Това е тяхната истина, тяхната нормалност.

Всички ние израстваме с уникалния си багаж. Когато влезем във взаимоотношения, а по-късно и в семействата, които създаваме, ние носим със себе си нашите знания, опит, чувство за (не)сигурност, вярвания и стари рани. Нуждата от любов, приемане и разбиране е също толкова важна за възрастните, колкото и за децата. Ако не се среща у дома, го търсим другаде — понякога бъркаме манипулацията с грижа и обич, точно както в историята на момичето и нейната „учителка“ майка. Сините хапчета са само превръзка върху рана: успокояват за момент, но не оздравяват. Дълбоката рана се нуждае от подходяща грижа, преди да може да се затвори.

Трудно е да дадем на децата това, което самите ние никога не сме имали, поради което вредните модели толкова често преминават от поколение на поколение. Но това не трябва да остане така — можем да изберем, с помощта на близки или професионалисти, да променим онези части от себе си, които вече не ни служат и дори може да ни пречат. Ето защо центровете за социална работа предлагат безплатни консултации и подкрепа на всеки, който се нуждае от тях.

Изборът на промяна не е просто подарък за нас самите — той е подарък за хората, които са най-важни за нас, особено за нашите деца. И когато това се случи, очите на всеки могат да блестят с истинска топлина и емоция.

Сабина Коши



Сабина Кошир, бакалавърска степен по социална работа, работи в Център за социална работа, специализиран в областта на закрилата на детето и домашното насилие. От 2024 г. е част от Мобилната експертна служба на Центъра за изследване на демокрацията Централна Словения – Изток.

НОЩ

Много млади хора преживяват повтаряща се или дългосрочна травма: тормоз, семейно насилие, насилие над връстници, сексуално насилие и др. Сексуалното малтретиране на деца не е просто лична трагедия — то е рана за обществото. Твърде често това се случва в тишина, зад затворени врати, в предполагаемата безопасност на дома. Рядко се случва внезапно или публично. По-често тя е тиха, повтаряща се, обвита в срам, манипулация, власт и безпомощност. И това най-често се случва на мястото, където детето трябва да се чувства най-безопасно — в собствения му дом.

Злоупотребата не се случва, защото децата са слаби или не са достатъчно „внимателни“. Това се случва, защото възрастните се възползват от доверието, невинността и зависимостта на детето. Не винаги се използва сила; често мълчанието, срамът, заплахите, подаръците или манипулацията са тези, които държат детето в капан. Децата често мълчат от страх от наказание, от разпадане на семейството си или защото вярват, че никой няма да им повярва. Те могат да започнат да се оттеглят, да станат необичайно тихи, да изостанат в училище, да имат кошмари или да се борят да се концентрират.

Важно е да се разбере, че няма единично поведение, което да разкрива злоупотреба — всяко дете я обработва по различен начин. Нашата отговорност като възрастни не е да чакаме децата да „казват думите“ (често не знаят как), а да забелязваме промени, които не можем да обясним с обикновени причини. Злоупотребата оставя следи, които може да не се виждат по тялото, но са дълбоко гравирани в очите, позата и присъствието на детето. Сексуалното насилие не е просто нещо от миналото. Това може да се случи навсякъде — дори на вашата улица или в класната стая на вашето дете.

Авторът е написал история за смелостта и решителността — смелостта да започнеш да се освобождаваш. Нека това бъде насърчение за всички нас: Да забелязваш, да молиш, да вярваш и, когато е възможно, да помагаш да се внесе светлина в тъмнината.

Таня Пристовник



Таня Пристовник, клиничен психолог, специалист по клинична психология, работи в педиатричната клиника, Университетски медицински център Марибор. Тя се фокусира върху подкрепата на деца, юноши и техните семейства. Изнася лекции пред родители и млади хора, работи със съдилища по дела за попечителство и контакт по време на развод, служи като медиатор в здравеопазването и съветва за разпознаване и предотвратяване на тормоза на работното място. Тя също така е допринесла за проекта *Wagnahus* (Дом на децата) — водещият европейски модел за подкрепа на деца, които са били подложени на сексуално насилие.

НЕЖНО СЪРЦЕ

Тази история представя емоционалното страдание на Нин, момче, изправено пред разпадането на семейството си. Майка му си тръгва и той остава с баща, чийто гняв Нин чувства дълбоко. Сам с болката си, Нин е невидим и за двамата родители, които са твърде погълнати от собствените си светове, за да забележат нуждата му от любов, безопасност и емоционална подкрепа.

Нин се оттегля във въображението си, изграждайки вътрешен свят, където родителите му са идеални. В това въображаемо пространство той е видян, чул, приет и обичан. Тъмните фантастични игри му предлагат бягство, но несъзнателно те усилват стреса му и го водят по-нататък в изолация. Виртуалният свят замества реалното социално взаимодействие.

Оттеглянето му от реалността го отдалечава и от съучениците му, които не успяват да го включат в социалните си кръгове – още едно болезнено отхвърляне.

Когато Нин се осмелява да сподели прочувствено писмо със своята любов, той става мишена на подигравки. Много млади хора не осъзнават, че подигравките и клюките са форми на емоционално насилие, които могат да оставят трайни белези.

За кратък период от време Нин преживява няколко тревожни събития, които дълбоко засягат чувството му за себе си и нарушават здравословното развитие на неговата идентичност и самооценка. Вътрешната му болка достига своя връх в момент на самонараняване с бръснач.

В историята съченичка на име Соня се появява като някой, който вижда доброто в Нин. Тя вярва в добротата, която все още е в него и нежно го насърчава да потърси помощ.

Всички ние се нуждаем от някой, който може да ни види такива, каквито сме в действителност, който ни приема напълно и ни прегръща без условия. Това е дълбок, често несъзнателен копнеж. Такова приемане ни учи да се доверяваме на себе си и ни помага да разберем, че емоционалният стрес и произтичащото от него поведение понякога са само защитни отговори на преобладаващите житейски ситуации.

С подходяща грижа и професионална подкрепа младите хора могат да осъзнаят емоционалните си състояния и да се научат как да ги управляват. По този начин им помагаме да прекъснат цикъла на самонараняване и да намерят път към изцеление.

Полонка Тершек



Полонка Тершек е учител по специално образование и психотерапевт, обучен в областта на логотерапията и екзистенциалния анализ (въз основа на работата на Виктор Е. Франкъл). Тя има дългогодишен опит в работата със семейства, деца, юноши и хора в беда. Понастоящем работи в Центъра за социална работа в Целе.

КУТИЙКАТА НА ОРФЕЙ

Авторът представя класна стая, в която един от учениците е Мая, сляпо момиче. Отначало нито една от работните групи не желае да я включи, но след като ѝ хрумнат няколко умни идеи, тя получава похвала за приноса си към работата на групата.

Хората, които се открояват от другите в група, често се срещат с повишено внимание — или дори отхвърляне — на първо място. Това обаче може да се промени, ако човек покаже желание да помогне за решаването на общи проблеми или задачи. За да се случи такова конструктивно включване обаче, е необходимо силно чувство за самооценка. Това чувство се развива първо в най-близкия социален кръг — семейството — а по-късно чрез учители в училище и връстници. Мая изглежда е имала подкрепящо възпитание, със задачи, адаптирани към това, което може да управлява, и насърчение да поеме отговорност, последвано от похвала, когато се е справила добре.

През шестата година в училище ролята на учителя все още е от решаващо значение. Един учител би могъл да предотврати разочарованието на Мая от изключването ѝ, но по-късно той се справя добре, похвалвайки както Мая, така и класа. От историята можем да предположим, че Мая е или сравнително нова в класа, или едва наскоро е загубила зрението си, тъй като съучениците ѝ все още не са осъзнали, че необичайните ѝ, но творчески идеи я правят ценен член на всяка група. Истинското приобщаване се случва, когато очакваме значим принос — може би адаптиран или различен — от лицето, което е „друго“. Самото толерантност или съжаление не се считат за истинско приобщаване.

Матей Знудерл



Матей Знудерл, Бакалавър по Психология, има дългогодишен опит в Службата за образователни консултации в рамките на Центъра за социална работа Celje. Той също така е брачен, предбрачен и семеен съветник и медиатор и служи като председател на Съюза на слепите и частично зрящите в Словения.

КАК МОЙЦА УКРОТИ СТРАХА СИ

Сред нас има деца — и възрастни — които са различни. Техническият термин е невродивергентен. Те възприемат света по свой собствен начин, с отличителни модели на мислене и чувстване. Поради това те често срещат трудности да се свържат с връстниците си. Те съществуват в периферията, като самотни фигури, които не принадлежат никъде. И техният брой нараства. Мойца е имала късмета да намери разбиране в семейството си, но много от тях не са. За тях тъгата и страхът са още по-големи.

Ние, хората, сме оцелели, защото сме социални същества. Заедно сме били по-силни и по-устойчиви. През последните години обаче тези невидими връзки, които ни държат заедно, започнаха да се разкъсват. Деца като Мойца са признаци на тази промяна. Забързаният начин на живот под висок натиск ги изтласква на повърхността. В свят, обсебен от конкуренцията, те са изоставени. Защо невротичните деца — и възрастните — толкова често ги отхвърлят? Защо са подигравките, изключването, понякога дори насилието? Причините са много, но една от тях е страхът. Страхът тече и в двете посоки. Страхуваме се от това, което не разбираме, затова го отблъскваме. Оцеляването в социалния свят може да се почувства брутално. Може да си мислим, че можем да се справим сами, но в дългосрочен план не можем. Тъгата и страхът стават твърде тежки.

Невродивергентните хора срещат трудности да общуват или да формират връзки, но те могат да блесват брилянтно в други области. Мойца знае много. Други могат да станат изключителни художници или учени. Тяхното разнообразие обогатява всички ни. Мойца намира убежище от ежедневните си емоционални бури в книгите и в човек, който наистина я разбира. Надявам се, че всяко дете, което се чувства различно, ще намери някой или нещо, което му предлага признание и уважение — някой, който може да го прегърне и да каже: Мястото ти е тук.

Марта Македони Лукшич



Доц. д-р инж. Проф. д-р Марта Македони Лукшич, лекар-педиатър, е водещият експерт на Словения по въпросите на аутизма. Работи в Института за аутизъм в Любляна. Заедно с колегите си тя разработва и ръководи всеобхватна здравна програма за деца и юноши с разстройство от аутистичния спектър в Катедрата по детска неврология и неврология на развитието, Университетска детска болница, Любляна. Тя също така председателства работната група на Министерството на здравеопазването за изготвяне на национални насоки за деца с аутизъм.

ОТ ЕДИН ТЕТРАПЛЕГИЧЕН КЪМ ДРУГ

Бенджамин е човек, пълен с оптимизъм, надежда и вяра. Въпреки ужасната трагедия, която го е сполетяла, той намира сили да се изправи пред диагнозата си и да приеме живота, както му е предаден.

Дори и с ограниченията си, той е успял да отвори много врати, да се срещне с нови хора, да открие нови възможности и да придобие нови прозрения. В своята история той показва, че е свикнал с физическото си увреждане и предлага насоки за това как да се посрещат предизвикателствата, да се живее с тях и да се черпи сила, решителност и надежда от ситуацията.

Да бъдеш различен не е пречка, а предизвикателство. Ние сме тези, които оформят обществото, и е от жизненоважно значение да се разбере, че животът може да се живее пълноценно дори при физически ограничения — различно, да, но по начин, който е също толкова уникален и смислен. В момента билбордовете около нас провъзгласяват: „*Виждам човека, а не увреждането.*“ Тези думи трябва да ни отворят очите за реалността на живота с увреждане. Твърде често собствените ни предразсъдъци и невежество ни пречат да видим същността.

Поетът Тоне Павлчек е написал: „Всеки човек е свят за себе си, странен, ярък и красив, като звезда в небето.“

Наталия Кирбиш



Наталия Кирбиш преподава професионални теоретични предмети и клинична практика в Средното училище по сестрински грижи и козметика в Марибор, а също така работи в катедрата по психиатрия в Университетския медицински център в Марибор.

ЗВЕЗДА НА ОДЕЯЛОТО

Скърбенето за смъртта на любим човек е един от най-трудните емоционални процеси, с които всеки от нас някога се сблъсква.

Скърбта може да донесе със себе си широк спектър от емоции, които варират в зависимост от това колко време е минало от смъртта, както и от обстоятелствата, при които човекът е починал. Това е интензивен индивидуален процес, с толкова форми, колкото са скърбящите хора. Всеки скърби по свой начин и със свое собствено темпо. Някои плачат много, защото това им носи облекчение. Други плачат много малко — или изобщо не плачат — и животът може дори да изглежда, че продължава, сякаш нищо не се е случило. Това не означава, че те не страдат; те просто се справят с болката по свой собствен начин.

Загубата на любим човек винаги е трудна, но е особено болезнена, когато умре дете. Родители, баби и дядовци, братя и сестри — всеки преживява загубата от собствената си гледна точка и роля. Родителите, без значение колко дълбоко скърбят, често осъзнават необходимостта да продължат в името на децата, които остават. Понякога това усилие да продължат напред означава да показват по-малко външни емоции — не защото не им пука, а защото задържането им ги предпазва от претоварване. И все пак децата могат да интерпретират тази сдържаност като безразличие, което може да ги накара да се чувстват ядосани или отхвърлени.

Децата също скърбят по свой начин. Понякога, в опит да ги предпазят от болка, възрастните могат да задържат или омекотят истината. Но болката е част от живота и децата не могат да бъдат напълно защитени от нея. Те усещат, когато се случва нещо сериозно, и винаги е по-добре да общуват честно, дори ако истината е трудна. Разбира се, обясненията следва да бъдат съобразени с възрастта и личността на детето. Няма нищо лошо в това да признаем „Не знам“, ако нямаме всички отговори. Най-важното е да се позволи на децата да изразят всичките си емоции, включително гняв, и да бъдат възприемчиви към начина си на скърбене. Да се говори открито за смъртта и да им се даде достатъчно време, за да се справят със загубата, е от съществено значение. Някои деца искат да говорят веднага; други се нуждаят от повече време. Често споделяният израз на тъга — плачът заедно, признаването на скърбта — носи облекчение.

Времето не лекува всички рани, но ни учи как да живеем с тях.

Сашка Рошкар



Д-р Сашка Рошкар е психолог в Националния институт по общественото здраве. Тя е специализирана в превенцията на психичните разстройства, с особен акцент върху подходите за общественото здраве към превенцията на самоубийствата. Ръководител е на националния програмен комитет за превенция на самоубийствата и автор на множество научни и професионални статии, както и съредактор на монографията „Самоубийство в Словения и по света“.

ВРЕМЕ БЕЗ АНГЕЛИ

„Време без ангели“ разказва историята на момче, което се примирява със загубата на баба си - най-близкият възрастен в живота му, този, който му е дал безопасност, топлина и безусловна любов. Животът им заедно е тих и уютен, докато вечер след вечер тя започва да го подготвя за заминаването си. Но как подготвяте детето за смъртта на любим човек — за нещо, което надхвърля неговото разбиране и разтърсва самите основи на неговия свят? Възможно ли е изобщо?

Историята разкрива едно от най-мълчаливите и дълбоки преживявания, с които се сблъскват децата в тежка загуба: вина. Децата не разбират напълно значението на смъртта, но усещат всяка промяна, всяка пукнатина в техния сигурен свят. Момчето вярва, че разгневените му мисли са причинили смъртта на дядо му и че сега той е отговорен и за тази на баба си.

Този начин на мислене е често срещан. Децата интерпретират света чрез чувства и въображение, често във връзка със себе си — сякаш всичко се случва заради тях. Чувствата, които не могат или не смеят да изразят, се изтласкват навътре. Там те растат и продължават да болят дълго след като възрастните са спрели да забелязват.

Ако никой не разпознае това страдание и не помогне на детето да носи тази вътрешна тежест, това може да се превърне в дълбок, мълчалив спътник през детството и по-късно да формира взаимоотношения в зряла възраст. Ето защо е толкова важно възрастните да забелязват и признават емоциите на децата без преценка. Детето не се нуждае от пълно обяснение — това, от което се нуждае, е чувство за безопасност, приемане и близост.

Точно това се опитва да му даде бабата. Чрез малки жестове и топлина тя го подготвя за живота без нея. Нейният съвет не е просто практическо ръководство, а израз на грижа, доверие и любов — послание, че тя вярва в него и че той ще може да се грижи за себе си.

Когато тя умира, момчето остава с всички неизречени думи. И все пак нежността на връзката им остава в него като основа - източник на вътрешна сила, която му позволява да почувства, че не е наистина сам.

Тази любяща връзка, носена като тих вътрешен отпечатък, помага за превръщането на болката в разбиране, на уязвимостта в сила на връзката и на загубата в растеж. По този начин момчето продължава пътуването си — дори във време без ангели.

Хермина Злобко



Хермина Злобко, BSW, е системна психотерапия стажант, Brainspotting и ТЕС терапевт. Работи в Завод Памина за психотерапия, образование и наука в Марибор и Любляна, където разработва интердисциплинарен модел на грижа, съчетаващ системни, невробиологични и психосоциални подходи.

ДУШАТА НА ДЕТЕТО

Историята представя нежно и чувствително вътрешния свят на едно дете, което се справя със сериозното заболяване на майка си. Отдръпването, нежеланието на Якоб да общува и оттеглянето му в мълчание не са признаци на безразличие, а естествени защитни механизми в отговор на стрес, който надхвърля способността му да обработва емоции. Болестта на родителя поражда сложни чувства у детето: страх от загуба, безпомощност, гняв от промените в семейния живот и безпокойство от уязвимостта на някой, който винаги е представлявал безопасността.

Специална нишка в историята подчертава значението на ритуалите в живота на детето. Рутината на Якоб за четене преди лягане и любящата фраза „Обичам те – до Вселената и обратно осем пъти“ не са просто навици, а емоционални опори и символи на сигурността. Когато тази непрекъснатост на безопасната привързаност е нарушена от заболяване, чувството на детето за безопасност и предвидимост в света се разклаща.

Отказът на Якоб да посети болницата не е липса на любов, а опит за запазване на емоционалното равновесие. Децата често не разполагат с език или средства, за да изразят ясно чувствата си, така че те ги разкриват чрез поведение — в този случай оттеглянето като несъзнателен щит срещу болката.

Историята засяга и една жизненоважна тема: страх на детето от заболяване и смърт. Тя показва търпението, разбирането и силата на майката, изразени в готовността ѝ да зачита темпото на Якоб при справянето със ситуацията. Вместо да го принуждава да вербализира чувствата си, тя му предлага безопасна емоционална връзка чрез познати думи, които са важни за него. По този начин тя му показва, че въпреки промените, любовта остава постоянна.

Подкрепата на децата в подобни ситуации означава да им се позволи да изразяват всички чувства без преценка, да поддържат предвидима ежедневна структура и да оценяват ролята на докосването, присъствието и тона на гласа. От терапевтична гледна точка историята красиво илюстрира лечебната сила на символите и рутината — четенето се превръща в мост между разделението и подновената близост.

Децата преживяват света като цяло. Тяхното поведение често е единственият начин за изразяване на вътрешни сътресения, поради което възрастните трябва да действат като внимателни слушатели, търпеливи спътници и безопасни пристанища. По този начин децата могат постепенно да развият вътрешни ресурси, за да се справят с най-трудните ситуации в живота.

Ана Кастелич



Ана Кастелич, бакалавър по патология, е системен стажант по психотерапия, работещ в областта на психичното здраве. Практикува терапия в клиниката за психично здраве „Памина“ и си сътрудничи с Института за аутизъм и свързани с него разстройства.

ИСТИНСКА МАМА?

Осиновяването е дълбоко емоционален процес за всички участници и причините за него варират. Това е история, написана от самия живот — история на любов и преданост — но също така изисква знания, емоционална интелигентност и способност да се разбират нуждите и чувствата на детето в областта на развитието. Детето е претърпяло раздяла и загуба на първична връзка по време на най-чувствителния период. Поради тази причина най-големият му страх през целия живот често ще бъде този от изоставяне или отхвърляне, докато най-дълбоката му нужда ще бъде за приемане и безопасност.

От решаващо значение е да се обясни на детето, че биологичната му майка не ги е отхвърлила, защото нещо не е наред с тях (защото плаче твърде много, е трудно и т.н.), а защото по това време тя не е била в състояние да се грижи за никое дете. Това помага на детето да избегне личното изоставяне и улеснява изграждането на здравословна идентичност и чувство за самооценка.

Тъй като въпросите за идентичността се засилват, след като децата влязат в училище и започнат да се смесват с връстници, този период е особено чувствителен. Те ще искат да бъдат възможно най-подобни на другите и да търсят области, в които могат да се слепят. Те няма да искат да се открояват като различни. Забележките на съучениците, че са изоставени или отхвърлени, ще ги наранят дълбоко. В началното училище осиновените деца са особено уязвими към такива коментари. Изслушващите връстници казват, че майка им „не е истинска майка“, което е объркващо, тъй като тя е единствената майка, която познават (дори ако знаят за осиновяването им). Те могат да се чувстват засрамени, сякаш семейството им е по някакъв начин по-малко ценно или „погрешно“, тъжно и изолирано, защото са различни, ядосани или отчаяни, когато някой омаловажава родителите им и се съмнява в собствената им стойност. Ако майка ми не е „истинска майка“, означава ли това, че и аз не съм „истински“?

Както децата, така и възрастните трябва да разберат, че такива забележки не са само небрежни коментари за осиновени деца. Те са лични рани, които могат сериозно да разклатят чувството им за безопасност и самооценка. Ето защо всеки възрастен, който работи с осиновени деца, трябва активно да защитава тяхното достойнство, да укрепва самочувствието им и в същото време да насърчава уважението сред връстниците към всички видове семейства.

Винаги трябва да помним, че взаимоотношенията, в които живее детето, ще ги оформят за цял живот. Тези преживявания ще повлияят на техния възглед за света, другите и себе си. Те ще повлияят на целите, които преследват, на избора им на партньор и приятели и в крайна сметка на това в кой и какво се превръщат. Това е твърде голяма отговорност, за да бъде приемана лекомислено.

Наташа Банко



Наташа Банко, бакалавър по психология, със специализирано обучение по клинично психологическо консултиране и други психологически модалности, е директор на Диагностично-терапевтичния център в Домжале, където предоставя терапевтична подкрепа на лица и двойки в беда. Тя е автор на множество професионални статии за осиновяването, книгата *Larimar* и придружаващия я текст към книгата *Mother Number Zero*.

ЗАЩОТО СЪМ – ПИТАМ

Историята деликатно описва търсенето и откриването от страна на млад човек на собствения му отговор на въпроса: Чий глас чувам, когато чувам забрани, желания и съмнения? Неговият вътрешен монолог проследява пътя от хетерономната към автономната етика и морал.

Родителите му и църквата са го отгледали във вярата в Бога. Но той не се чувства спокоен нито в църквата, нито в молитвата. Нещо не пасва. Не само че има толкова много противоречиви твърдения за Бога, че никой не стои твърдо сам по себе си, но и той се дистанцира от тях: Това е, което те казват! В тази фраза разстоянието от вярата вече е налице.

Нито златното великолепие на църковната украса, нито думите на свещеника го трогват. Ако можеше, просто щеше да си тръгне. Но той не го прави: Бог вижда всичко!

Не само разумът му се съпротивлява, но и тялото му: Напоследък се събуждам със странно чувство в стомаха. Сякаш съм направил нещо нередно, но не знам какво. Сякаш някой ме наблюдава, чака ме да се подхлъзна. За Бога ли? Не – хората казват, че това е моята съвест. Не Бог, а собствената му съвест говори в неговия вътрешен диалог. Тук вярата в Бога започва да се разпада и хетерономният морал отстъпва място на автономния морал: Защото съм, питам: Ако Бог вижда всичко, защо не прави нищо за несправедливостта и насилието между хората? Поглежда ли настрани или изобщо не съществува?

Вечерта той трябва да се моли, но не го прави. И за първи път той не се чувства виновен.

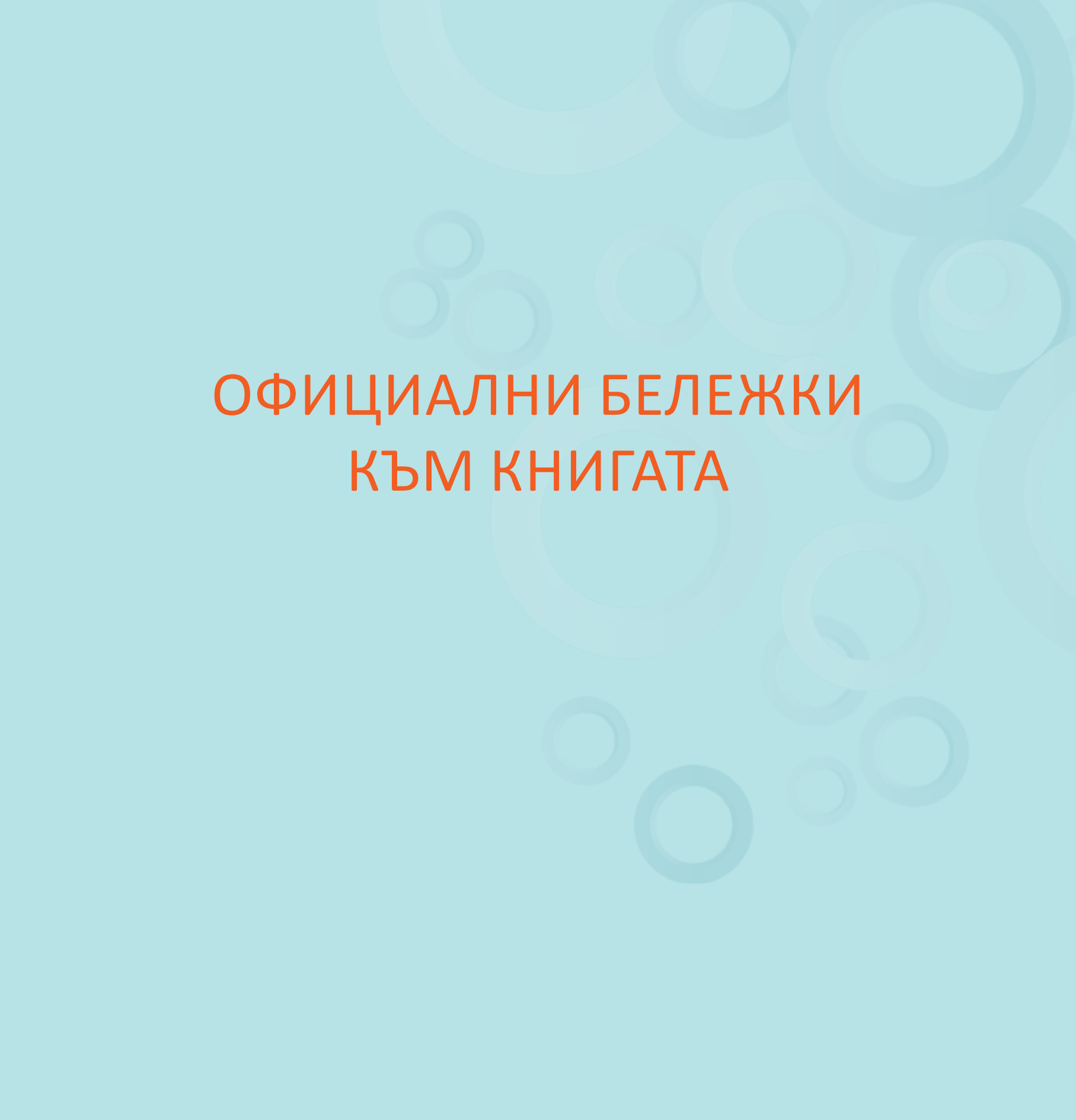
Не, той не е виновен за нищо: той се е освободил от страха от Бога и сега чува думите на собственото си сърце. Той се е превърнал в човек с автономен морал — такъв, който винаги, когато се вслушва в собствения си вътрешен глас, знае, че чува призива на съвестта, винаги отворен за истината, добротата, любовта и себелюбието. Защото съм — питам: Кой съм аз, когато слушам съвестта си?

Няма значение дали този вътрешен глас се тълкува като божествена заповед, или — за тези, които не са религиозни или са атеисти — като глас на съвестта. Това, което има значение, е да не се пропусне същественото: защото съм, питам: кое е вярно, кое е правилно, кой съм аз? Всеки човек носи в себе си тайнствения глас на любовта, истината, справедливостта и удивлението от битието на всичко съществуващо.

Д-р Споменка Хрибар



Д-р Споменка Хрибар е философ и социолог, който като обществен интелектуалец от десетилетия оформя социалните процеси в Словения. Автор е на множество изследвания в областта на социалните науки и на няколко книги.

The background is a light blue color with a pattern of overlapping circles and rings in various shades of blue, creating a textured, bubbly effect.

ОФИЦИАЛНИ БЕЛЕЖКИ КЪМ КНИГАТА

ОТГОВОР НА РЕАЛНОСТТА

Светът на детската душа

Живеем в епоха на напредък — научен, технологичен, медицински и икономически. Безспорно е така. Това означава, че животът става все по-добър и по-добър. Но дали е така? Едва ли. Психологическите проблеми, трудностите и разстройствата не намаляват: Всъщност те са във възход. Твърде често така наречените решения, предлагани от тези постижения, се оказват не реални решения, а нови проблеми. И за съжаление, по-младите поколения, нашите деца, плащат най-високата цена. Най-близките до тях — родители, лица, полагащи грижи, учители — не винаги могат да застанат до тях и да предложат помощ, дори когато искат.

Младите хора днес израстват в плетеница от информация и цифровизация. Смартфоните и социалните медии са поставени в ръцете им почти от люлката. Управляват ги по-лесно от родителите си. И когато се усъмнят или угнетят, към кого се обръщат? Към същите тези смартфони и социални мрежи. Но сред потока от информация, налична там, по-голямата част е безполезна, подвеждаща или направо фалшива. Как тогава децата и юношите да намерят своя път? Това е едно от най-големите предизвикателства на нашето време — предизвикателство, пред което трябва да се изправим както като индивиди, така и като общество.

Ефективната работа с по-младите поколения е сред най-добрите отговори, които имаме. Тази книга е нещо ценно. По свой начин тя ни доближава до света на детството и юношеството днес — свят на ярки и не толкова ярки спомени, които твърде лесно се забравят, но които ни определят като възрастни много повече, отколкото сме склонни да осъзнаваме. Сега знаем, че повечето психологически проблеми и разстройства имат своите корени в трайни, повтарящи се травматични преживявания в детството. Те много често са свързани с отношения с най-близките фигури в живота на детето, обикновено родителите. И все пак самите родители не могат просто да бъдат обвинявани, колкото и изкушаващо да е това. Такова поведение обикновено произтича от добри намерения — правя го, защото това ще бъде от полза за детето ми. Нека не забравяме също, че много травматични преживявания са страничен продукт на всеобщото изтощение и претоварване, с които родителите се сблъскват днес, което им пречи да поддържат оптимални отношения с децата си. Все пак това не заличава факта, че резултатът е вредно родителство, оставяйки след себе си потиснати страхове и отбранително поведение — погребан страх от изоставяне, изолация, провал или наказание.

Целта ми тук не е да каталогизирам естеството и ефектите от ранните преживявания, независимо дали са положителни или травматични. Тази книга вече го прави красноречиво. Това, което тя разкрива, е самият свят на детството и динамиката между родители и деца — свят, който често е по-показателен и по-важен,

отколкото мнозина са склонни да признаят. В него преоткриваме отдавна забравени спомени: големите постижения на детската душа и раните, които тя може да претърпи. Струва си да се потопите в този свят.

Проф. д-р Янек Мусек, психолог

Към сърцето на живота — чрез животните

Живеем във време, когато външният вид е от значение — време, когато хората се стремят да останат вечно млади и красиви и когато има изобилие от всичко... с изключение на време, нежност, разговор, разбиране и приемане — на стареене, загуба, промяна.

И все пак, всеки от нас знае поне една такава история. Дори когато ги четем, те все още ни трогват до сълзи. В тази област вече е направено много. Понякога ми се иска да спра да чета и да си кажа: »Разбира се, такива неща вече не се случват.« Но те се случват. Може би дори в съседната стая. Но ние нито го виждаме, нито го чуваме, защото не му обръщаме внимание или защото смятаме, че няма нищо общо с нас. Понякога избираме да не виждаме — защото е по-лесно или защото се страхуваме да не се намесим твърде много.

Въпреки че повечето деца днес имат повече, отколкото някога биха могли да искат, все още има такива, които живеят с големи трудности. Важно е да признаем това и може би да предложим помощ, където можем. По този начин ние не само облекчаваме другите, но и намираме по-дълбоко щастие и удовлетворение.

Историите за загуба на любим човек са болезнени, защото повечето от нас са преживели такава загуба. Но е добре, че в тези истории се говори и за скърби — за емоциите, които идват с тях, от тъга до гняв и разочарование. За чувството, че може никога повече да не си щастлив. И за това как да преживееш такава огромна болка и в крайна сметка да заживееш отново.

Като психолог и терапевт, работещ с животни, срещам много деца, чиито родители ги обичат много, но все още се борят да се свържат истински с тях, да достигнат до сърцата им. Когато не могат да намерят обяснение за даден проблем, за стрес или предизвикателно поведение, те идват при мен — и при моите животни. Заедно намираме път напред и помагаме на комуникацията да започне да тече отново.

Животното може да бъде приятел на детето — източник на комфорт, защитник, слушател. То приема детето такава, каквото е, с всичките му недостатъци, история, страхове и болка. То им помага да преодолеят трудностите, да изградят самочувствие и да почувстват безусловно приемане и топлина.

Много родители виждат само собствените си очаквания, желания и нужди за децата си. На повърхността може да изглежда, че тези деца имат всичко. И все пак често им липсва топлина, разбиране и възхищение. В някои семейства злоупотребата с алкохол или наркотици води до агресия, оставяйки съпругите и децата на милостта на насилствени и безразлични съпрузи или бащи. Човек може само да се надява, че те ще намерят помощ и един ден ще се придвижат към мирен живот на достойнство и ще се радват на малките неща, които означават най-много за всяко дете, включително и за тези, които имат всичко: време, прекарано с родителите си, споделено четене, излети, гушкания, благодарност и похвала.

Тази книга служи като важно напомняне за това, което наистина има значение: призив да се върнем към тези ценности и да помогнем на колкото се може повече деца в беда.

Д-р Максимилиана Мариншек, психолог и терапевт с помощта на животни

Деца, заслужавате най-добрия свят

Деца, знам, че заслужавате повече, отколкото този свят може да ви даде.

Това са първите текстове на песента »*Children*« на групата EMF, която се прочува през 90-те години с хита си »*Unbelievable*«. И все пак точно тази мелодия за деца се запечата завинаги в паметта ми. За първи път я чух като тийнейджър — почти все още дете — и рефренът отеква в съзнанието ми и до днес, може би дори по-силно от преди.

Живеем в странни времена. Технологичните революции — сред които изумителният напредък в машинното самообучение и изкуствения интелект — се случват със светкавична скорост. Човек може да си помисли, че в такава епоха човечеството също следвало да се развило: да стане по-цивилизовано, по-състрадателно, по-изтънчено, толерантно и подкрепящо. И все пак сцените, които виждаме ежедневно на нашите екрани, бързо разбиват тази илюзия. Понякога се чувстваме така, сякаш регресираме, дори изоставяме от нашите предци от каменната ера. Говоря, разбира се, за образите на гладуващи деца в окупираните територии, протягащи скелетните си ръце с надеждата да получат храна — действие, което често се превръща в игра на руска рулетка. Много от тези деца, дошли да събират храна за семействата си, са убити — застреляни от тези, които са предназначени да им помогнат. Това цивилизация ли е? Това ли е напредъкът — да се стреля по гладуващи деца? Куо Вадис, Хомо Сапиенс?

„Изглеждат толкова далеч от теб, но наистина са близо до теб“, продължава същата песен. И това е вярно — тези деца са точно тук, близо до нас, но също така и на хиляди километри разстояние: невидими, нечути, непознати, недостижими. Техният образ, който предизвиква болезнени емоции в нас, може да бъде изтрит от екраните на телефоните ни с едно докосване, което ни позволява да се насочим към по-весели, вдъхновяващи образи — на сладки котенца, танцуващи знаменитости и измислени инфлуенсъри. Викът на гладно дете, страдащо ежедневно под насилие, се заглушава с едно движение на пръста — лицето му се изтрива от екрана и от паметта.

Книгата »*Мълчаливи викове*« е още по-важна в такива времена, когато състраданието често се свежда до шепа кликания. Тя извежда на преден план гласовете на децата и младите хора от тишината, като поставя на преден план техните тъжни истории — истории, които твърде често избягваме: от насилие, пренебрегване и психологическо страдание до болест, пристрастяване и разпадане на семейството. Всяка история, написана от уважаван словенски автор, носи уникален глас; заедно те образуват многопластово изображение на детството и юношеството, далеч от идеализирания образ на безгрижната младост. Най-важното е, че книгата отказва да остави писъците да избледнеят. Напротив, за разлика от екрана, хартията им придава тежест — тя ги усилва.

Една от най-силните страни на книгата е начинът, по който тя съчетава литературата както с терапевтични, така и с образователни измерения. Тя насърчава всички читатели да обмислят какво може да се случва при закрити врати — не само далеч, но и точно до нас. (И често точно от другата страна на екрана.) Освен това авторите не спират да изобразяват травмата — те насочват вниманието си към възможни решения: помощта на възрастни, професионалисти, приятели и най-вече на по-широката общност. По този начин *»Тихите викове«* надхвърлят границите на литературата и изграждат мост между изкуството и грижата.

Визуалната идентичност на книгата е друго нейно предимство. Илюстрациите на Мира Уршич са повече от обикновен съпровод. Богати на символичен език, те подобряват текстовете, подчертават емоционалната атмосфера и задълбочават четенето. Съставени като колажи, често центрирани около човешки фигури, изображенията осигуряват контрапункт на трудния предмет. Те отварят пространство за размисъл и разговор и преди всичко помагат на читателя наистина да види и чуе детето, което плаче за помощ.

Изображенията ни напомнят, че децата са огледала на нашия свят и на самите нас. *Silent Screams* е призив за грижа: за децата, които се смеят в ръцете ни, и за тези, които страдат в мълчание, далеч. Защото техните гласове — чути и нечути — са гласовете на нашите деца. Те са гласът на нашата съвест, нарушавайки тишината с вика на тази песен от ЕМП: Децата, заслужавате най-добрия свят!

Доц. д-р инж. Проф. д-р Дан Поджед, антрополог

Сърдечен ритъм

Този сборник с разкази е предназначен за общия читател — този, който търсят автентични човешки свидетелства. Всяка история хвърля светлина върху специфична форма на трудност, преживяна от централен герой. Те са на кръстопът: да приемат сурова съдба — но да знаят, че не са сами в нея — или да се придържат към надеждата за по-добър резултат. Това са истории, които отварят вратата, просто, но трогателно, към скритите светове на детските и юношеските борби — борби, които често остават нечути, защото са твърде тихи, твърде добре скрити или заглушени от екрани, очаквания и мълчанието на възрастните.

Истории като *»Време без ангели«*, *»Душата на детето«*, *»От един тетраплегичен към друг«* и *»Звезда на одеялото«* изобразяват безнадеждни ситуации, в които главните герои се примиряват със съдбата си. От друга страна, истории като *»Защото съм – питам«*, *»Кутийката на Орфей«*, *»Как Мойца укроти страха си«* и *»Истинска мама?«* подчертават вътрешната сила на индивида, посилена от подкрепата на ключови възрастни.

Историята *»Сапунената опера«* ясно илюстрира как децата в режим на споделено попечителство често в крайна сметка не живеят в два дома, а в нито един. В тази история думите отсъстват, заглушават се от екраните. Младият читател може да види себе си в тази ситуация и да я интерпретира като призив към екстремни действия, за да привлече внимание. Необходимо е предупреждение, а след това — предпазливост.

»Тези кучешки очи« ни напомнят, че възрастните служат като модели за подражание за децата си. Важни фигури в живота на детето обаче невинаги са родителите — както в *»Нежно сърце«*, където тази роля се поема от приятелката на Нин - Соня. *»Жълтото одеяло с ресни«* разказва за смелостта, която е необходима,

за да стъпиш в неизвестното и да потърсиш убежище от домашното насилие. Въпреки че майката търпи злоупотребата твърде дълго, историята все още предава, че никога не е твърде късно да избягате от токсична връзка. Новото бъдеще, макар и несигурно, е по-поносимо от насилственото настояще.

Най-ценните истории са тези, които дават надежда за щастлив край. Подобно на приказка, конфликтът, който следва въвеждането на историята, изглежда неразрешим, но в крайна сметка се решава чрез промяна в поведението на героите. Тежестта на миналото е вдигната и главните герои започват отново. Този вид изкупително послание е точно това, от което се нуждаят днешните деца и юноши. Историята, с която детето може да се идентифицира, може да предложи както план, така и надежда, че нещата могат да се развият добре. Такива са началните истории на Мира и Нико.

Приказният тон показва и начина, по който трудностите на главния герой са поставени в центъра на вниманието. Вторичните знаци се избутват до границите. Разглезеното дете е отстранено от класа си и домашно обучено, лишавайки го от шанса да развие социални умения и чувство за принадлежност. Но в Нико тази подробност не се разглежда като важна — най-важното е ангелският клас да си възвърне своя рай. Системата в тази история се поддава на насилствен индивид и резултатът е щастлив — но само за класа, а не за Нико.

Аналогично наивна е историята на тийнейджърката с наднормено тегло с двама емоционално отдалечени родители — майка, която отхвърля Мира, защото отказва да следва строгия си хранителен режим, и баща, който заменя емоционалната връзка с подаръци, които Мира никога не е искала. След намесата на училищния персонал, родителите са магически трансформирани. Мира, която е намерила утеха в книгите и закуските, намира щастие и важен житейски урок в лагера: Красотата е в очите на зрителя.

Тази колекция е ясна и недвусмислена — не е необходимо да се чете между редовете. Въпреки това тя предлага на младите читатели в беда ценен прозорец към предизвикателствата, пред които са изправени другите, и увереност, че никое затруднение не е непреодолимо. Независимо дали чрез действие или приемане, всяка история представя сърцебиене — понякога едва забележимо, но винаги реално. Някои истории говорят за приемане на трудна съдба, други за смелостта да ѝ се противопоставиш. Някои главни герои се подкрепят от важни възрастни; Други са спасени от собствената си вътрешна сила. Но във всяка история минава една обща нишка — надеждата. Надявам се, че дори и най-тъмните ъгли могат да водят към светлината.

Нека тази колекция бъде покана – да говорим. Да слушаме. И да изпитваме състрадание.

Маг. Мойца Михелич, председател на Словенската асоциация на директорите

СЕРИЯ: ДА НАПРАВИМ СВЕТА ПО-НЕЖЕН

Различни автори: Калинка на Дъсти Роуд

Йожица Симончич: Баланси

Различни автори: Блясък от това да бъдеш различен

Анеж Сам: Облекло

Различни автори: Пеперуда в дъжда

Анеж Сам: Котката Котка

Различни автори: Трикът на Словения

Различни автори: Светулка на длан

Анеж Сам: Книжна история

Нежа Маурер: Ти си моето сърце

Различни автори: Слънце в бърлога

Различни автори: Земята има сърце

Различни автори: Свобода на процеса

Neža Maurer и Anej Sam: Пътят на Нежа

Анеж Сам: Децата и модата

Различни автори: Душата на Словения (словенски и английски)

Анеж Сам и Нежа Маурер: Нежно сърце

Анеж Сам: Това е правилно — това не е правилно

Различни автори: Мъж за куче – куче за мъж

Различни автори: Моят свят

Различни автори: Словения има сърце

Анеж Сам: Всички можем да бъдем красиви

Различни автори: Видът на Словения, за който мечтая

Анеж Сам: Време за чай (на словенски и английски език)

Ерих Тетичкович и Мойца Речек: Най-добрият приятел на хората и кучетата

Тон Партлич, Барбара Грегориц Горенц, Горазд Вен: Природата знае

Анеж Сам: Прегърнати от природата