

2

2. Zakaj sem,  
**kakršen pač sem**

Ko gre za čustva, res velja, da je vsak človek nekaj posebnega. Vsak se s čustvi ukvarja po svoje. Različno jih občutimo, razumemo in se odzivamo nanje. Nihče ne upravlja s čustvi tako dobro, da ne bi mogel bolje. Vsi imamo svoje slepe pege in problematične vzorce odzivanja. Zato si v nadaljevanju pogledjmo, kako se razvijemo v tako različne osebnosti. Kdaj in kako se nam lahko zaplete s katerim od čustev, da se kasneje ne znajdemo najboljše v odnosu do sebe in drugih.

### **Kdo sploh sem?**

Najprej se vprašajmo, kaj nas sploh določa. Kdo sploh sem? Kaj me ločuje od drugih, kaj me dela drugačnega, na neki način enkratnega? Če pustimo fizični izgled ob strani, nas v ožjem smislu določa to, kar mislimo, čutimo in počnemo. To še posebej velja, če nase pogledamo skozi oči drugega. Naše zavedne ali nezavedne misli in čustva določajo način, kako prihajamo do drugega ter kako nas ta vidi in doživlja. Moje misli, čustva in vedenje me torej določajo, razmejujejo in razlikujejo od drugih. Za moje odnose sta zato odločilni zmožnost nadzora nad svojim vedenjem ter sposobnost upravljanja z mislimi in čustvi. Z izboljšanjem teh svojih sposobnosti najbolj vplivamo na spremembe v odnosih.

---

*“Moje misli, čustva in vedenje me določajo ter razmejujejo in razlikujejo od drugih.”*

---

Glavna pozornost bo zato v nadaljevanju namenjena nastanku vzorcev mišljenja, čustvovanja in vedenja. Kako se odražajo in kako vplivajo na naše odnose ter kako jih lahko spreminjamo. In, seveda, zakaj to spreminjanje ni tako preprosto, kot se morda zdi. Še manj, kot bi si želeli. Opozoril bi, da bodo v nadaljevanju pod izrazom »vzorci« vedno mišljeni vsi trije nivoji: mišljenje, čustvovanje in vedenje. Nikoli ne deluje samo eden brez ostalih dveh in njihovega prepletanja se ne da nikoli povsem ločiti.

## Kje in kako se zaplete?

Z otrokovim razvojem se težišče delovanja staršev premakne od zadovoljevanja otrokovih fizičnih potreb k čustvenim oziroma psihičnim. Zaplete se praktično vse. Bistveno težje je uganiti, kaj je resnična otrokova stiska in kje se skrivajo razlogi zanjo. Lahko jo celo spregledamo. Joka ni mogoče spregledati, še manj preslišati. A jok z odraščanjem počasi preneha biti glavni način sporočanja otrokove stiske. Za starše to pomeni, da morajo razširiti pogled, da bodo lahko otroka opazili, razumeli in začutili. Poleg tega odsotnost joka ne pomeni več nujno, da je z otrokom vse v redu. Težje je tudi opaziti, če je imelo posredovanje staršev želeni učinek. Je stiska res rešena in potreba potešena? Ali se otrok samo dela oziroma pretvarja, da je minila. S tem morda dela uslugo staršema, da se ne bi preveč mučila. Ali se celo osmešila v svojih prizadevanjih.

Digitalni svet se tako spreminja v analognega. Naloge staršev se zapletejo, postajajo zahtevnejše. Močnejše sodelovanje postaja nuja, njun odnos je postavljen pred nove preizkušnje. Če želita slediti tempu, ki ga narekujejo otroci, se morata hitro razvijati vsak zase in preko tega njun odnos. Temu se enostavno ne da ubežati. Stiske staršev s tem postanejo vsaj tako pomembne kot stiske njihovih otrok. Če ne zmorejo rešiti svojih, bodo še težje otrokove. Starševstvo je lepo, a očitno ne vedno najbolj enostavno. Z otrokovim razvojem postajajo njegove potrebe kompleksnejše in sem ter tja presežejo zmogljivosti staršev. Pa poglejmo, kako se začno stvari zapletati, če pride do prevelikega razkoraka med otrokovimi potrebami ter odzivnostjo in sposobnostjo staršev.

Dojenček se za svoje preživetje, ki je odvisno od naklonjenosti staršev, bori z edinim, kar premore - s svojo ljubkostjo. Takoj začne vplivati na mater in se ji odzivati. S smehljanjem, gledanjem v oči, posnemanjem izrazov poskuša sporočiti, da je zdrav, se odziva in da ga je vredno obdržati. Danes se to mogoče sliši absurdno, ampak ne pozabimo, da so naši možgani plod razvoja, ki sega daleč v obdobja, ko je bila borba za preživetje neprimerno bolj kruta in negotova. Če otrok ne uspe pri starših potešiti svojih potreb na pristen način, se bo kaj hitro zatekel k raznim nezavednim trikom. Če bo treba, bo manipuliral s starši, da bi dosegel, česar mu sicer ne nameravajo dati. Recimo, da bo jokal tudi, ko mu ni tako zelo hudo ali pa bo mamici vrnil smehljaj šele, ko se bo ta pripravljena potruditi bolj kot včeraj. Vendar se starši lahko naučijo prepoznavati

te otrokove trike. Zato bo precej bolj prepričljiv, če bo čutil stisko tudi, ko nima resničnih bioloških potreb. Lahko poseže še po naboru izsiljevalskih tehnik. Kričanje ponoči ali v javnosti sta tipična primera. Mati bo ponoči zanesljivo prej poskrbela za otroka, če bo pod pritiskom partnerja, ki želi spati. Staršema bo težje prenašati otrokovo trmo ob kritičnih pogledih naključnih nakupovalcev v trgovini. V tem se skrivajo korenine samozavajanja in manipulativnih tehnik do sebe ali drugih, ki se bodo še močnejše razvejale in nam povzročale težave pozno v odraslo dobo. Do resničnih potreb in želja je že tako dovolj težko priti, tudi če jih ne skrivamo pred sabo. S cepetanjem, kričanjem in čustvenim izsiljevanjem bomo pa res težko dosegli zadovoljujoče odnose. A vseeno v svoji okolici lahko prepoznate koga, ki še pri tridesetih uporablja enake otroške tehnike. Bog ne daj, da ste v tem opisu prepoznali celo katerega od staršev. Ali svojega partnerja.

Svoja hrepenjenja in močne želje smo morali nekoč zatreti ali pozabiti, ker smo zaradi njih prihajali v konflikt z okoljem, običajno svojimi najbližjimi. Ker je preveč bolelo, ker so se nam želje iz dneva v dan izmikale. Če želja in potreb niso slišali naši najbližji, bomo kasneje težko zaupali življenju oziroma drugim, da bo kaj drugače in da nam bodo ti pomagali. Ob tem se bo v nas razraslo prepričanje, da ne smemo ali nismo sposobni ravnati v svojo korist. Težko si je predstavljati ustvarjalno življenjsko pot, če na njej ne moreš ali ne smeš računati niti na svojo pomoč, kaj šele na pomoč drugih. Zdi se, da je vse, kar nam ostane ob taki naravnosti, pasivnost in nemoč ter čakanje na čudežnega princa. Ali princeso.

Podobno kot z željami se lahko zgodi z našimi talenti. Če nam skrbniki ne dajo možnosti za njihov razvoj ali jih žrtvujejo na oltarju lažne skromnosti, jih ne bomo razvili. Vsaj ne v meri, ki nam je bila namenjena ali dana. Nič bolje se ne godi tistim, pri katerih so starši talente otrok želeli uporabiti za svojo promocijo ali nadomeščanje svojih neuresničenih ambicij. Zanje nista pomembna otrokov razvoj in veselje ob izražanju prejetega daru. Bolj pomemben je videz, postavljanje, morda celo okoriščanje. Namesto da bi otrok užival v izražanju talenta samega, se nauči uživati zgolj v navdušenju, nagradah in priznanjih drugih. Vendar tega ni mogoče doživljati vsak dan, sčasoma se na to navadimo in izgubi naboj. Motivacija, ki je bila umetno ustvarjena, uplahne. Pristni notranji vzgibi so bili že zdavnaj utišani. Kar je bilo nekdanje navdušenje, zdaj postane mučna ali enolična tlaka. Talenti, želje in hrepenjenja so poleg vesti glavni kažipot

*Prvorojenec* povzroči tektonske premike. Iz para, odnosa dveh, je nastala družina. Oče in mati, dve sonci, krožeči drugo okrog drugega, začneta krožiti okrog novega centra vesolja. Še posebej mati se kar prehitro postavi v vlogo satelita. Oče se opoteka v bolj oddaljeni orbiti, zbehan in išoč novoravnovesje v povsem spremenjenih gravitacijah. Prvi otrok bo kmalu opazil to zbehanost in izgubljenost in začel skrbeti za očeta. Bolj bo pozoren na njegove želje, še posebej na čustvene potrebe. Poskušal bo umirjati njegova nevarna ali neprijetna čustva. Ali ga čustveno oživljati. Cilj je jasen, enostaven in razumljiv: očeta obdržati v bližnji orbiti, da ga ne odnese v temno vesolje. Če je družina porok preživetja, pa v otrokovem svetu oče predstavlja porok preživetja družine. Ob nesposobnem očetu si bo sčasoma prvorojenec naložil to očetovo dolžnost. Ne da bi se zavedal, bo začel skrbeti za družino. Njegova tragika in z njo povezana bolečina bo, da za to prizadevanje in odpovedovanje ne bo nikoli dobil nagrade ali priznanja.

*Drugi otrok* kaj hitro spozna, da je oče že zaseden. Zanj je poskrbljeno. Usmeri se k materi, ki zna biti precej nesrečna in osamljena, če oče in prvi otrok pretiravata z medsebojno skrbjo. Drugi otrok bo skrbel za mamo, podobno kot prvi za očeta. Prvi otrok bo v vzorcih posnemal očeta, drugi bo v tem bolj podoben materi. Ob tem bo pogosto deloval kot upornik. S svojo neodgovornostjo in problematičnostjo bo skrbel, da bosta starša ves čas dovolj zaposlena z njim. Če bo treba, bo povsem popustil v šoli ali zganjal take vragolije, da staršema ne bo ostalo drugega, kot da se povežeta in sodelujeta. Njune težave so tako začasno potisnjene na stran, še ena nevarnost je mimo.

*Tretji otrok*, išoč svoje mesto v družini, bo opazil, da je za vsakega od staršev že poskrbljeno. Njegova naloga je logična. Skrbel bo za oba, za njun odnos. Vsak otrok si želi, da starša ostaneta skupaj. Zato bo izrazil občutljiv za vsak najmanjši čustveni nemir v zakonu. Skrbel bo za mir in kompromis med očetom in materjo, razreševal bo družinske spore. Vedno bo prišel ob pravem času, da bi nase prevzel napetost in tesnobo staršev. Če se bo oče umaknil zaradi ločitve, alkoholizma ali deloholizma, lahko tretji otrok postane materin »nadomestni« čustveni partner.

*Četrty otrok*, naj se še tako trudi in razgleduje naokrog, ne najde nikogar prostega. Nikogar, za katerega bi bilo treba posebej skrbeti. Svoje poslanstvo najde v skrbi za harmonijo in mir v družini. Čuti se odgovornega

za bolečino in razdor v družini. Zabava druge, skrbi za dobro vzdušje in povečuje možnost, da družina ostane skupaj. Dežurni klovn, ki vskoči, da se občinstvo zabava in ne zeha v premoru med točkami.

*Peti otrok* je brezposeln. Ni kaj početi, za vse je poskrbljeno. Nasprotno – vsi bi želeli skrbeti zanj. Princ ali princeska ostane brez nalog in obveznosti, kaj hitro pa lahko tudi brez ciljev in neke trdnosti. Izrazita pozornost starša nasprotnega spola mu bo dajala občutek izjemnosti in pomembnosti. Šok v adolescenci bo zato toliko večji, ko se bo starš nenadoma odmaknil.

---

*“Če mora otrok izbirati med družino in sabo, se bo raje odrekel sebi in svojim potrebam.”*

---

Obstajajo tudi drugačne teorije, npr. da so razlike med otroki iz iste družine posledica strategij, ki jih razvijejo v boju s sorojenci za naklonjenost staršev. V vsakem primeru je to, kako bodo otroci razvili svoje družinske vloge, odvisno od kvalitete odnosa med staršema in s tem odnosov v družini kot celoti. Funkcionalna starša bosta znala zavarovati otroke, da jim ne bo treba pretirano razviti svojih vlog. Da bi se jim bilo treba čim manjkrat odločati med zadovoljevanjem svojih potreb in potreb ostalih članov družine. Ker se bodo praviloma odrekli svojim!

## **Svobodna volja in odgovornost**

Zdaj že vemo, da so naši vzorci vedenja, čustvovanja in mišljenja v manjši meri določeni s tem, kar prinesemo na svet. Oblikujejo se predvsem v izvorni družini, v odnosu s starši. Od njih se jih naučimo, iz njihovih možganov se z izkušnjo odnosa preslikavajo v naše. Zato smo jim tako zelo podobni. Ne zaradi genov. Naše vzorce izoblikuje okolje, v katerem se razvijamo. Do vstopa v osnovno šolo je to okolje več ali manj družina. Zato ne bomo samo podobni svojim staršem, ampak se bomo tudi naučili vstopati v odnose tako, kot to počneta onadva. Ko pride čas za ustvarjanje svoje družine, bomo našli partnerja, s katerim bomo poustvarili čim več vzdušja, ob katerem smo se razvili. Ni pomembno, kako prijetno nam je bilo v tem okolju. Takemu okolju so prilagojeni naši možgani in telo. Kar poznamo, nam je varno.