

Udarec pusti nevidne brazgotine

Prihaja čas poletja, odhajali bomo na počitnice in še prej v trgovino, da kupimo vse potrebno za dolgo pričakovan oddih. Pogosto so nakupi lahko tudi polni stresa, kričanja, preprirov, celo udarcev.

V spominu mi je ostal en primer. V trgovini je bila gneča. Babica s petletnim vnukom je stala v vrsti pri blagajni. Deček je opazil napihljivi tovornjak na polici in ga zgrabil. Ko ga babica ni kupila, je deček postal jezen, trmast, začel je nergati s piskajočim glasom. Ljudje okoli so se začeli obračati k njima. Babico je bilo sram, zardela je. V trenutku ga je udarila po prstih: »Boš že videl, kaj se pa greš!« Otrok je osuplo umolknil. Sklonil je glavo, oči je imel solzne. Tovornjak se je hitro znašel na polici. Evo, zdaj bo pa mir, je izražal babičin obraz. Njena drža je izražala olajšanje in ponos, saj je otroku postavila meje. Te pa morajo biti, kajne?

V tistem trenutku se je v dečku zgodilo nekaj, česar odrasli pogosto ne vidimo. Tiho, neopazno, a globoko. Otrok se ob udarcu največkrat umiri, saj razume svojo napako. Umiri se, ker ga zadene moč odraslega, ki ga ima rad in od katerega je odvisen. Čeprav otrok ne zna razložiti, se brani, postavi svojih meja ... Lahko pa čuti. In ob udarcu občutek ljubezni izgine, zamenja ga bolečina. Fizična – a še bolj čustvena. Ob udarcu otrok naredi to, kar mora za preživetje: prilagodi se. Nauči se, da čustva, kot so razočaranje, jeza ali žalost, niso sprejemljiva. Da jih je tre-

ba skriti, saj je varen le takrat, ko je priden in ubogljiv.

Psihologinja Alice Miller je to stanje poimenovala **notranja razdvojenost**. Po njeni teoriji otrok ob izkušnji telesnega kaznovanja razdeli svojo osebnost na dva dela. Na *pridnega otroka*, ki uboga, se smehlja, se trudi ustreči, da bi znova zaslužil ljubezen odraslega. Ta del skriva bolečino, skriva svojo resnico, potlači pristna čustva. In na *ranjenega otroka*, ki se počuti izdanega, užaljenega, jeznega. A ker teh občutkov ne sme izraziti do tistega, ki ga je udaril, jih potisne vase. In ti občutki sčasoma začnejo delovati. Lahko delujejo v njegovi notranjosti ali pa so vidni tudi zunanjemu svetu.

Ljubezen ne sme boleti

V odraslosti se ti potlačeni občutki lahko kažejo kot agresija do drugih (nasilje v odnosih, nestrpnost, pretiran nadzor) ali agresija do sebe (samooctoževanje, anksioznost, depresija, zasvojenosti). Otrok, ki se nauči, da ga ljubeča oseba udari, bo pogosto kasneje v življenju ljubezen povezoval z bolečino. Žal je to ena izmed **najgloblje zakoreninjenih ran, ki jih kot družba prenašamo iz roda v rod**. Še danes lahko slišimo, češ tudi mene so topli, pa sem čisto normalen. A kot pravi Alice

Miller, to ni dokaz, da udarec ne pusti posledic, temveč ravno obratno. To je dokaz, da so bile **posledice tako potlačene**, da jih človek več ne prepozna. Postale so del njegovega značaja. Pogosto potem ravno tisti, ki govori, da mu je udarec koristil, postane nekdo, ki si ne upa izraziti jeze, se težko poveže s svojimi čustvi ali pa nevede še naprej ponavlja isti vzorec.

Ključno spoznanje se skriva v resnici, da ljubezen ne sme boleti in bolečine ne smemo poimenovati ljubezen. Ne pri vzgoji ne pri drugih odnosih v odrasli dobi.

Mnogi stari starši želijo svojim vnukom le najboljše. A pomembno je, da si upamo pogledati vase in si priznati: morda pa vse, kar smo se naučili, ni bilo prav. To ne pomeni, da smo slabi ljudje – pomeni le, da smo pripravljeni prekiniti krog, ki se prenaša skozi generacije. Otrok namreč ne potrebuje popolnega odraslega. Potrebuje odraslega, ki ga razume, ki zna postaviti mejo, ne da bi otroka ponižal. Ki mu zna reči, *ne, danes tovornjaka ne bo*, hkrati pa ostane ob njem, tudi ko je razočaran. Kajti otrok, ki mu dovolimo čutiti in ga pri tem sprejemamo, se nauči sprejemati tudi samega sebe. In to je največje darilo, ki mu ga lahko damo. Podobne zgodbe iz trgovine se dogajajo vsak dan. A v vsaki taki zgodbi se skriva priložnost, da se ustavimo, premislimo in izberemo drugače. Da se vprašamo, ali res želim, da me moj otrok ali vnuk uboga zaradi strahu ali zaradi spoštovanja. Kot je zapisala Alice Miller: »Otrok si zapomni vse, kar doživi. Ne glede na to, ali si odrasli to upa priznati ali ne.« In prav v tej resnici je moč – moč, da kot družba postanemo sočutnejši. Najprej do otrok. Potem do samih sebe.

dr. Sabina Jurič Šenk, psihologinja



FOTO: J. D.