



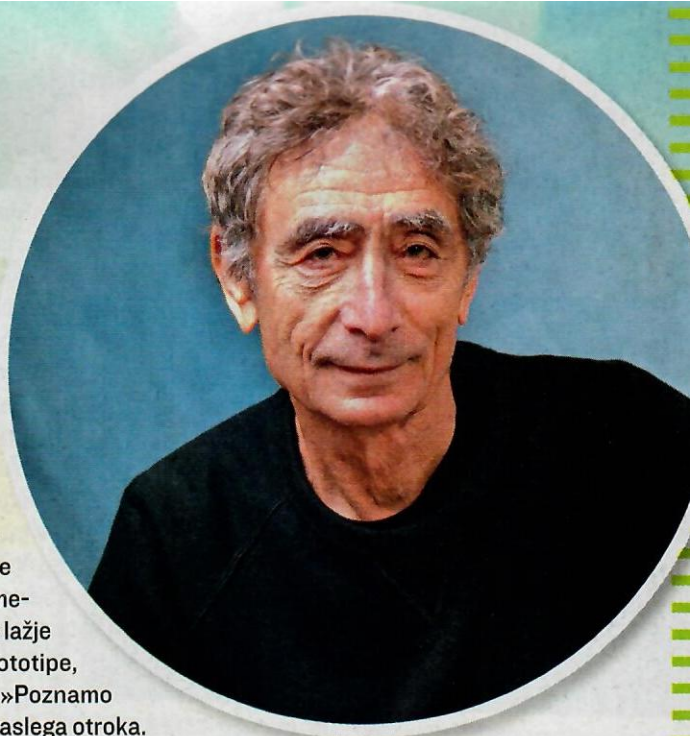
**Skoraj nemogoče
je biti starš, ki ga
otrok res potrebuje**

UPOKOJENI ZDRAVNIK, KNJIŽNI AVTOR, GOVOREC IN STROKOVNJAK ZA TRAVME, ODVISNOSTI IN OTROŠKI RAZVOJ, JE SKUPAJ S SINOM, GLASBENIKOM IN MENTORJEM ZA ZADOVOLJNO ŽIVLJENJE, NAPISAL KNJIGO HELLO AGAIN, A FRESH START FOR PARENTS AND THEIR ADULT CHILDREN – SVEŽ ZAČETEK ZA STARŠE IN NJIHOVE ODRASLE OTROKE, KI IZIDE V ZAČETKU 2025. KJE SE NAJVEČKRAT ZAPLETAMO, STA ŽE VNAPREJ DELILA NA DELAVNICAH TER POSNETKIH NA SPLETU. ŠELE KO PREPOZNA MO PASTI V ODNOSU, SE NAMREČ LAHKO DRUGAČE ODZIVAMO.

Gabor poudarja, da je odnos med starši in odraslimi otroki zelo kompleksen in pogosto problematičen, ker se nobeno drugo razmerje ne začne tako neenako – tako da je eden popolnoma odgovoren za drugega –, nato na neki točki postane enakovreden, ob koncu življenja pa se vlogi zamenjata in drugi postane skrbnik. Vmes obe strani rešujeta nerešene prizadetosti in bolečine, nesporazume, stvari, ki ovirajo naravno povezanost med njima. Kako se oblikujemo kot otroci, odloča, kakšni bomo kot odrasli, ob tem pa ni nobene jasne predloge, kakšen naj bi bil naš odrasli odnos s starši. »V odraslosti se ne potrebujemo tako kot v otroštvu, zato veliko odraslih otrok živi odtujeno od staršev. To je žalostno, a dejstvo je, da ko je enakost dosežena, v naravi odrasli otrok sam poskrbi zase in starši nehajo 'starševati', čeprav ne nehajo biti starši,« pravi. Prav v tem obdobju se odvija dinamika, ki sta jo podrobneje raziskala tudi skozi lastne izkušnje in odnos.

SKRITA DINAMIKA

Čeprav je odnos med otrokom in starši eden najpomembnejših, ker traja vse življenje, pogosto boli in temelji na skriti dinamiki. Da bi jo lažje prepoznali, sta določila prototipe, vloge, v katerih delujemo. »Poznamo starševske in prototipe odraslega otroka. Niso zavestni, ampak privzeti, avtomatični so in se ponavljajo. Ne izberemo jih, niti se jih ne zavedamo, samo povleče nas vanje. Lahko preigravamo različne prototipe v različnih situacijah, a eden je prevladujoč v naši osebnosti,« pravi. Če jih prepoznamo, lahko izbiramo, kako bomo ravnali. Past je namreč past, samo dokler ne vidiš, da je past. Če pa zavestno opazuješ dinamiko, preučiš past, odkriješ, kako je zgrajena, jo razstaviš na posamezne delčke, te ne more več prizadeti. Rezultat je svoboda. »Prototip usmerja naše misli, čustva, reakcije in interpretacije, piše scenarij za nas, dogodki se odvijajo mimo nas, sami od sebe. Hkrati vsak prototip predstavlja popačeno različico avtentičnega čustva

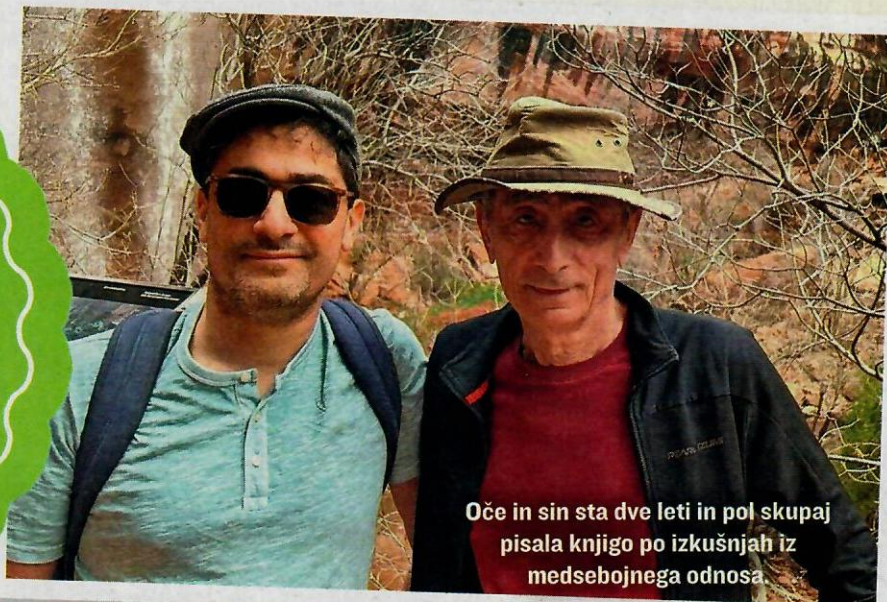


ali potrebe, povezane z njim, ki deluje kot naš preživetveni mehanizem, da dobimo, kar čutimo, da nam manjka, pojasnita.

STARŠEVSKI PROTOTIPI

Starš, ki je žrtev, otroku ves čas očita, da je skrbel zanj, se žrtvoval, on pa grozno ravna z njim, česar si ne zasluži. **Starš – otrok**, naslednji prototip, pričakuje, da bo odrasli otrok poskrbel zanj, da ga čustveno razume, ceni, fizično skrbi zanj, ga redno kliče, ker to starš potrebuje. Odraslega otroka postavi v starševsko vlogo in je odvisen od njega. **Krivi starš** občuti krivdo za vse mogoče ter odraslega otroka vidi skozi njeno, ne takega, kot je. V

»Herojsko je, da se lotimo preprogramiranja svojega živčnega sistema na novo, in to v sodobnem času, ko SO ODNOSI MED OTROKI IN STARŠI POŠKODOVANI ŽE OD ZAČETKA.«



Oče in sin sta dve leti in pol skupaj pisala knjigo po izkušnjah iz medsebojnega odnosa



Daniel pravi, da mu je bilo težko odraščati ob očetu, ki je bil nenehno v terapevtski vlogi.

njem vidi svoje napake, zanj je propadli eksperiment, nanj projicira sebe. Ne uvidi, da čeprav je ravnal, kot je, na to lahko pogleda brez krivde, česar ne more, ko je v svoji vlogi. Ne vidi, kje je otrok zdaj in kaj potrebuje. Vsak prototip je namreč izkrivljen zdrav človeški odziv, pri krivem staršu so to obžalovanje, zavedanje, prevzemanje odgovornosti, česar, ko je v krivdi, ni, je le obrambna agresivna drža. **Zaskrbljeni starš** je tisti, ki je obseden z otrokom, nenehno govori o njem, pusti, da otrok dominira nad njegovim mentalnim in čustvenim življenjem, saj ni v redu, če ni tudi otrok. Zadnji prototip je **starš, ki otroka zavrača/ne odobrava**. Nenehno je kritičen, kar kombinira z distanco in zadrževanjem. To je tip, ki bo najmanj verjetno kaj spremenil, saj si tega niti ne želi, 'ker je upravičen do svojega stališča'. Prototipi se lahko prepletajo – tako krivi starš npr. včasih strogo sodi.

PROTOTIPI ODRASLEGA OTROKA

Oškodovani odrasli otrok nikoli ne spusti zamere zaradi tega, kar se je zgodilo. Ne glede na to, kaj starš naredi ali spremeni, je sedanjost vedno opomnik na preteklost in preteklost razlog za sedanjost, za to, s čimer se

njegov potomec spopada sedaj. Ne gre za zdravo jezo, rana se mu ob staršu vedno znova odpira in nikoli mu ne neha dajati vedeti tega. Ker žalost ni bila zaceljena, išče povračilo, popravek, pomiritev, do česar nikoli ne pride. Starš po drugi strani okrog njega hodi po prstih ter je frustriran, ker ga ne spusti iz zatožne klopi. **Poslušni otrok** je tisti, ki predano skrbi za starša in nima svojega življenja, težko je neodvisen in reče ne starševim potrebam. Če ta zboli, sam skrbi zanj, kar plača s svojim zdravjem. Čuti dolžnost, da to mora storiti, ne glede na to, kaj čuti, ob tem ne prosi za pomoč, vse je na njem. Globoko pod tem se skriva zamera.

Umaknjeni otrok uporablja di-

stanco kot preživetveni mehanizem, gre za izkrivljeno obliko avtonomije, neodvisnosti, postavljanja meja. Meje bi morale biti namreč prilagodljive, a namesto tega postavi zid. **Otročji odrasli otrok** nikoli ne odraste in je vir skrbi v družini, vedno dela scene, običajno je občutljiv in poziva starša na zagovor za stvari, ki so se zgodile v preteklosti. **Otročji** je, čustveno nezrel, medtem ko gre **prizadevni otrok** v svet in se nenehno dokazuje in dosega cilje. Veliko doseže, da bi bili le starši ponosni nanj.

POT IZ ZAČARANEGA KROGA

V zakoreninjenih navadah nam je udobno, zato se moramo naveličati tega, da je v odnosu vedno enako, in se vprašati, kako bi bilo lahko drugače, pozivata. Vsi lahko namreč usvojimo nove veščine,

če je to naša namera in smo pripravljene vztrajati. »Ugotovil sem, da ni treba, da vsak naredi svojih 50 odstotkov za spremembo, lahko jo narediš v sebi ne glede na to, ali se ji druga oseba pridruži. Sprememba ni odvisna od nje. Če sam prevzamem polno odgovornost – ne za odnos, ampak za svoj odnos do odnosa –, se bo druga stran avtomatično spremenila, posledično bo moja izkušnja povsem drugačna. Seveda je odlično, če sta oba pripravljena delati na odnosu, ni pa to nujno, da se spremeni razmerje ali ali vsaj občutek razmerja,« pravi Gabor. »Zgodnji odnos s staršem je oblikoval naše možgane ter povzročil travme, ki se aktivirajo npr. v partnerstvu. Ko se v odraslosti srečamo z njim, njegove reakcije še vedno pogojujejo moje, čeprav sva odrasla. Tako grem veliko hitreje nazaj v preteklost in padem v isto luknjo oz. potrebujem ogromno zavedanja, da se to ne zgodi. Dinamika je izredno globoka, saj je starš prva oseba, ki si jo srečal na svetu, ki je položila temelje za to, kaj se nam v življenju dogaja, kakšen je naš svet. Zato je herojsko, da se lotimo preprogramiranja svojega živčnega sistema na novo, in to v sodobnem času, ko so odnosi med otroki in starši poškodovani že od začetka,« pove **Daniel**, Gabor pa opozarja, da se starševstvo dogaja v kulturnem kontekstu. Nekoč je bilo naloga skupnosti, na današnjih starših pa je veliko več odgovornosti in stresa. »V tej kulturi je skoraj nemogoče biti starš, ki ga otrok res potrebuje. Da bi to bil, moraš nasprotovati toksičnemu kulturnemu okolju, ki te spodkopava,« poudarja.

SPUŠČANJE ZAMER

»Želel bi si biti dovolj prisoten, da bi, ko bi bil izzvan, videl ranjenost svojega odraslega otroka v trenutku, ko je rana aktivirana. Stvari v preteklosti so se pač zgodile, a težava je v tem, da v sedanjosti nisem videl njegove ranjenosti in jo vzel kot napad name, nespoštovanje. Resnična večšina je namreč videti rano ne v teoriji, ampak ko je aktivna, in je ne vzeti osebno, tako da si prisoten za ranjenost drugega ter pristopiš odprto in s sočutjem, stvari ne jemlješ osebno,« izpostavlja Gabor, kaj je pomembno, da spoznajo starši.

**»ZGODNJI
ODNOS S STARŠEM
JE OBLIKOVAL
NAŠE MOŽGANE
ter povzročil travme,
ki se aktivirajo npr. v
partnerstvu.«**

Pa je za odpuščanje dovolj, da odrasli otrok izve za otroške travme starša ter sočustvuje z njim? Strokovnjaka pravita, da ne, saj je za tem zamera, da bi otroku morali dati nekaj, kar je neskončno potreboval, zato staršem noče dati izgovora, da tega niso storili. V odraslem otroku tako prihaja do razkoraka med tem čustvom in spoznanjem, da so na drugi strani ljudje s svojimi travmami, do katerih je sočuten. Zamere ne moreš pregnati čez noč, lahko pa jo omiliš z zavestnostjo, da ne prevlada v odnosu, svetujeta.

ZDRAVLJENJE

»Več svojih stvari ozdraviš, lažje se avtomatično poistovetiš z izkušnjami drugih in manj je zamer do njih. Zamere izhajajo iz tega, da smo prizadeti. Če se torej ozdravimo in smo manj prizadeti, se preteklost sicer ne spremeni, se pa način, kako se povezujemo z njo in z vpleteno osebo. Če smo manj prizadeti, manj zamerimo, če se v celoti pozdravimo, ni več ničesar, kar bi odpustili. Če smo celi, nismo poškodovani, nam tako ni bilo nič odvzeto,« nakazuje Daniel. »Odrasli otrok, ki ni celosten, se namreč skrivaj boji, da je še vedno otrok in da starš nekje skriva ključ do rešitve. Po eni strani želi, da mu da prostor, da postane svoj človek, po drugi zahteva, da mu odplača tisto, česar mu ni dal. A ta dolg, čeprav obstaja, ne more biti nikoli poplačan, ker ne moremo spremeniti preteklosti. Bolj kot vztrajamo pri tem, več obresti plačujemo,« pravi. »Ko travme pozdraviš v sebi, ne hodiš več do staršev kot do nekoga, ki ima ključ za past, v kateri si. Ker v resnici ni ključa in ni rešetak, si ves čas svoboden, le da nimaš dostopa do izkušnje svobode, zato se obnašaš, kot da nisi svoboden. Sprejemanje odgovornosti za svoj proces ne pomeni, da nekoga spustiš z zatožne klopi, ampak da klopi sploh ni.«

Seveda spuščanje bolečine prinaša tudi izgubo občutka, da imamo prav in da se nam je zgodila krivica. Prevzeti moramo odgovornost in sprejeti, da starši morda niso, kar smo mislili. »Ko se pomiriš, si samo v sedanjosti, ne v preteklosti, in se samo povezuješ tukaj in zdaj. Začutiš novo sproščenost v odnosu. Ko ni več napetosti in hoje po prstih, odkriješ, da so pod ranami vedno tudi lepi spomini,« pravita.

**Mateja Blažič Zemljič, FOTO FACEBOOK,
GETTY IMAGES**