Miran Možina,
Marina Popović Frangež[1]

Ni potrebe, da smo idealni starši: intervju s psihiatrom in psihoterapevtom Miranom Možino[2]

There is no need to be an ideal parent: interview with psychiatrist and psychotherapist Miran Možina

Katere so najpogostejše napake, ki jih starši v najboljši veri in ljubezni do svojih otrok počnemo pri vzgoji?

Preden katero od njih omenim, bi najprej kratko opozoril, da bom na to vprašanje odgovoril kot psihoterapevt, h kateremu prihajajo starši v stiski. Železno pravilo, ki se ga držim, je, da iščem tisto, kar staršem uspeva, to so njihovi viri, sposobnosti in moči. Seveda imam oči odprte tudi za njihove napake in nerodnosti v odnosih z otroki, vendar sem skrajno previden, kdaj in kolikokrat jih omenim.

Tako praktično nikoli ne začenjam z napakami, razen v izjemnih primerih, ko jih želim presenetiti v okviru t. i. »paradoksne intervencije«, ko mi na primer opišejo svoje težave in želijo slišati, kaj po mojem mnenju delajo narobe. Takrat jim včasih rečem, da sem res opazil veliko napako. Nato obmolknem in počakam, da se srečamo s pogledi, kar se običajno zgodi takoj, ker smo Slovenci in Slovenke vajeni kulture kritiziranja, saj se v njej počutimo kot ribe v vodi, kljub temu da nas ovira in hromi. Ko napetost naraste, z malce dramatičnim poudarkom povem: »Že v teh nekaj minutah našega začetnega pogovora sem zaznal, kako dobro opažata, kaj vse je narobe, in odkrito vama moram povedati, da me v tej svoji občutljivosti za napake daleč prekašata. Ne bi vaju rad po nepotrebnem zavajal, zato raje to svojo napako kar takoj priznam. Če bosta nadaljevala v smeri, v kateri sta današnji pogovor začela, bom pazljivo poslušal in se od vaju učil. Zato prosim, kar nadaljujta.«

Mnogokrat starša celo prosim, da naj sama določita, koliko časa bi po njuni presoji vsak izmed njiju potreboval, da bi lahko povedal vse, kar je napačnega opazil pri drugem in si vsaj enkrat resnično do konca olajšal dušo. Večinoma se vsak od partnerjev odloči za deset do petnajst minut pritoževanja, sam pa vzamem v roke štoparico in pazim, da ne bi prekoračili dogovorjenega časa, vendar pa se večini tok misli spontano ustavi nekje okoli pete minute. Ljudje samodejno pridejo do točke

1 Mag. Miran Možina, psihiater in psihoterapevt, Fakulteta za psihoterapevtsko znanost Univerze Sigmunda Freuda v Ljubljani, *miranmozina.slo@gmail.com* ; Marina Popović Frangež, *marina.p.frangez@gmail.com*

2 Gre za obširnejšo verzijo intervjuja, ki je bil v krajši obliki objavljen v Popović Frangež, M. (2018). Zaupam si: Vodnik za nosečnost, dojenje in starševstvo. Ljubljana: Društvo za podporo dojenja in spodbujanje naravnega življenja: 108-111.

absurda, ko preprosto ne gre več naprej in se lahko svoji predhodni zaverovanosti v koristnost usmerjenosti v napake celo nasmejijo. Seveda se njihov »kritizerski mlinček« v naših nadaljnjih srečanjih še večkrat požene, vendar se sami ali z nekaj moje vnovične pomoči hitreje zavedo, »aha, spet smo tam«, in se nasmejejo ter jo uberejo v drugo smer.

Običajni del priprave na odpiranje pogovora o kateri izmed napak pa je tudi samorazkrivanje. To pomeni, da najprej podelim kakšno od svojih nerodnosti, ki sem jih kot starš storil kar lepo število. S tem se vzdušje zmehča, saj pokažem, da sem ravno tako samo človek, ki se je pri vzgoji otrok morda mučil še bolj kot oni, a se pri tem vendarle tudi nekaj naučil. Seveda iz širokega nabora svojih spodrsljajev izberem tisto, kar ustreza razvojni fazi družine, ali gre na primer za družino z majhnimi otroki ali najstniki.

Tako sta se pred leti na uvodni pogovor oglasila starša sama, reciva jima Simon in Pavla, ki sta otrokoma posvečala veliko pozornosti in ljubezni, vendar bila vedno znova razočarana in nezadovoljna, saj je bila sedemletna hči po njunih merilih preveč svojeglava in uporniška, tako da sta imela z njo stalne bitke okoli tega, kdaj se bo učila, kaj bo jedla, kdaj bo šla spat, katero oddajo lahko gleda na televiziji …, njun štiriletnik pa je še kar lulal v hlače in se ponoči velikokrat zbujal v paniki.

Kaj mi je torej tu padlo v oči? Starša, ki nista imela podpore ne babic in ne dedkov, sta že sama pri sebi čutila močne občutke krivde zaradi (pre)visokih pričakovanj, kaj vse naj bi svojima otrokoma zagotovila in kakšni naj bi izgledali njuni vzgojni uspehi. Pri tem sta mi zaupala tudi to, da se že nekaj časa zapletata v medsebojne očitke in razprave o tem, kdo izmed njiju ima boljše vzgojne prijeme. Mar naj bi jima še jaz naložil dodatno breme s tem, da bi uperil prst v njune napake? Ne, za začetek sem jima raje, še preden smo se sploh lotili detajlov, povedal zgodbo, s katero sem poskušal obrniti pozornost na širši okvir, iz katerega sem predvideval, da bi znale izvirati njune težave.

Tole svojo izkušnjo sem podelil z njima: Leta 1988 se nama je z ženo Natašo rodila hči Jasna, dve leti kasneje sin Miha. Poskušala sva uresničiti model jedrne družine, za katerega sva verjela, da je najboljši možen, vendar sem bil pogosto v vlogi očeta in moža s sabo nezadovoljen. Predvsem sem si očital, da preživljam premalo časa doma, da sem ob naporni službi in študiju ob delu velikokrat preutrujen za posvečanje družini ter da se v stiku z otrokoma preveč naprezam, namesto da bi sproščeno doživljal več spontanega veselja in igrivosti, glede česar sem imel občutek, da verjetno ne bo dobro vplivalo nanju. Ko se danes ozrem nazaj, se čudim, kako visoka pričakovanja sem imel do samega sebe. Leta 1990 sem namreč vpisal magisterij na medicini, hkrati pa zaključeval svoje prvo šestletno psihoterapevtsko edukacijo v Zagrebu in edini možni čas za študij je bil ponoči. Tako sem, tudi zaradi nočnih dežurstev, vsaj eno do dve noči na teden prebedel, saj sem vstajal že ob štirih zjutraj, da sem malo po peti uspel ujeti vlak za Celje, kjer sem bil zaposlen v bližnjem Vojniku v psihiatrični bolnici.

Živo se spominjam trenutkov, ko sva z Natašo leta 1991 za prvomajske počitnice najela apartma v Poreču. Nekega večera sta se otroka težko umirjala in je dolgo trajalo, da sta zaspala, sam pa sem kot ponavadi računal, da se bom, potem ko se vse umiri, v tišini učil za bližnje izpite. Da ju ne bi z lučjo zopet prebudil, sem se

umaknil v stranišče, saj je bil to edini prostor, ki je bil v majhnem apartmaju še na voljo. Učenje pa mi nikakor ni steklo. Nenadoma sem brezvoljen, izmučen in nesrečen obsedel na straniščni školjki z eno samo mislijo, ki me je kljuvala kot vrana: »Zakaj mi ni nihče povedal, da je imeti družino z majhnimi otroki tako naporna zadeva!?«

Kako sta se na vašo zgodbo v tem primeru odzvala starša?

Zelo dobro. Po eni strani s presenečenjem, da nisem nemudoma zavihal rokavov ter se lotil njunih pomanjkljivosti in napak, po drugi pa z olajšanjem, saj sta takoj komentirala, da tudi onadva zaradi velikih obremenitev v službah in visokih pričakovanj, kako bi moralo biti vse v najlepšem redu tudi doma, pokata po šivih. Povedala sta tudi, da sta se pred nekaj leti lotila gradnje hiše, ki naj bi bila sicer v nekaj mesecih končana, vendar sta se prav pri odločanju o zaključnih delih in opremljanju velikokrat sporekla. Očitala sta si, da se prepirata pred otrokoma. Ko sem vprašal, kako jima gre v postelji, jo je Simon pomenljivo pogledal, Pavla pa je takoj energično kot iz topa izstrelila, da pač »ne more« ob vsem, kar ima na »puklu«. Pa tudi zato ne, ker se glede hiše Simon obnaša kot veliki šef in je kljub njenim ugovorom v sobah izbral pode, ki njej niso všeč, čeprav se je potem izkazalo, da je do zadnje faze praktično vso skrb za gradnjo prepuščala njemu. Ampak tistih podov pa vseeno nikakor ni uspela »pogoltniti«.

Lepota dela s pomočjo pripovedovanja zgodb je, da ustvari široko projekcijsko polje za pomene, ki jih poslušalci izluščijo sami. Vsak lahko najde svoj poudarek, sporočilo, ki je pomembno zanj in ki mu je v pomoč. Posebno otroci se izjemno hvaležno odzivajo na ta, v primerjavi s tršim direktnim, veliko mehkejši posredni način komuniciranja.

Veliko torej delate na vzdušju in na osveščanju širšega okvira, v katerem prihaja do napak pri vzgoji?

Tako je. Naj omenim še en pomemben vidik, ki se tiče tega okvira. Še bolj kot na vsebino sem pozoren na način pogovora in komunikacije. Tako sem že na samem začetku opazil, da med Simonom in Pavlo prevladuje tekmovalni oziroma simetrični način s stalnimi bitkami in konflikti v zvezi z neštetimi bolj ali manj pomembnimi vprašanji, na primer kdo je šef, kdo ima boljše vzgojne prijeme, kdo bolje ve, kakšni podi bi bili primernejši, kdo ima nadzor v postelji, kdo več prispeva v družinski proračun, kdo bo odločil, kam bodo šli na počitnice, saj je bil on zagret za hribe, ona pa si je bolj želela morskega vzdušja …

Kako je bil ta prevladujoči tekmovalni oziroma simetrični način komunikacije med staršema povezan s težavami njunih otrok?

Ob takšnih starših se otroci praviloma polarizirajo, kot se je zgodilo tudi v tem primeru: hči je posnemala starša in razvila pretirano simetrični, sin pa ravno nasprotni, pretirano komplementarni odnosni vzorec. Hčerka se je od staršev odlično (na)učila tekmovalnega vzorca, kar sem jima v primernem trenutku s ščepcem humorja tudi »zasolil«, na kar sta se odzvala z odkritim presenečenjem: »Kako to mislite, da se je upirati naučila od naju?« Potem sem ju spomnil na nekaj situacij v zadnjih dveh tednih, ko se je Pavla upirala Simonu in obratno. Takoj sta razumela, da to res stalno počneta in da s tem hčerki dajeta »dober« zgled.

S tem sem jima pomagal k spremembi perspektive, saj sta hčerko videla predvsem kot težavno, nevodljivo in celo »žleht«, kakor sta se sama izrazila. Vsaj v tej točki sta bila namreč soglasna (smeh). Ko sta se skupaj povezala proti hčerki v predstavi, da je zlobna, je morala še bolj napeti vse svoje sile, da se jima je postavljala po robu in jima na vse načine poskušala dokazati, da ni tako, kar pa sta starša doživljala kot še več istega. Tako so se zapletli v negativno spiralo. Kot delno olajšanje pa je odkrila, da lahko s pridom izkorišča vse tiste točke, kjer si starša nista bila enotna. Tako je včasih potegnila z mamo proti očetu ali pa obratno. Pri obračunavanju drug z drugim ali dva proti enemu so se vrteli kot na vrtiljaku, ki se je vse preredko ustavil.

Sin pa je ob tem njihovem »ringlšpilu« odkril drugo temeljno odnosno možnost, in sicer komplementarni odnos, ki ga najlažje ponazorimo s prispodobo ključa in ključavnice: bolj kot je na primer nekdo dominanten, bolj se drugi obnaša podredljivo ali bolj kot je nekdo poudarjeno močan, pogumen, zdrav in samostojen, bolj je drugi šibak, plašen, bolehen in odvisen. Če sta starša hčerko dojemala kot zelo močno in silovito, da je včasih tudi s skupnimi močmi nista uspela ugnati v kozji rog, ju je glede sina skrbelo, če ni morda bolan. Opisala sta ga kot plašnega v zvezi z vsem, kar je bilo novega, zadržanega, omahljivega, jokavega, po Simonovih besedah na trenutke celo mevžastega. Pavla pa je poudarila, da je zelo crkljiv, da bi se za razliko od hčerke, ki skoraj ni pustila, da bi se je dotaknila, stalno valjal po njenem naročju. Kot vagonček je sledil sestrici in bil izjemno potrpežljiv in dobrovoljen, ko ga je stalno komandirala kot kakšen oficir, da je šlo Simonu že na živce, ker je tak copatek. Na ta način je sin v družini prevzel vlogo blažilca pretirane borbenosti ostalih treh članov. In res smo s starši odkrili pomembno zakonitost, da so bile nočne more in lulanje pogostejše, kadar so narasle napetosti med Simonom in Pavlo ter med staršema in hčerko. Do tega uvida sta starša mislila obratno, da je sinko tisti, ki s svojimi simptomi povečuje njun stres.

Hkrati pa je sin svoj komplementarni odnosni vzorec stopnjeval tudi zato, ker je, seveda na nezaveden način, z lulanjem v hlače in nočnimi prebujanji dobival še dodatno Pavlino dnevno in nočno pozornost. Prav tako ga je tudi ona podzavestno »izkoriščala« za potešitev svojih potreb po bližini, dotikih, naslanjanju in predajanju, ki jih ni znala nasloviti na Simona. Zato sem ga lahko razumel, ko mi je potarnal, da je včasih že kar ljubosumen na sina, predvsem ob večerih, ko jo čaka v postelji in tiho upa na kakšen seks, žene pa ni in ni iz otroške sobe, ker mora sinčku pripovedovati kot jara kača dolge pravljice in ga pri tem v neskončnost božati, da velikokrat kar v njegovi posteljici sama prej zaspi kot on.

Bi se torej starši morali izogibati simetriji in komplementarnosti v svojih medsebojnih odnosih in v odnosih z otroki?

Glede simetričnih in komplementarnih vzorcev nastanejo težave le, če pride do pretiranega stopnjevanja in če se določen način preveč utiri pri enem članu, namesto da bi se vsi bolj fleksibilno izmenjevali v tekmovanju in sledenju, kar se je nazorno pokazalo na primeru te družine. Sami po sebi ti vzorci niso problematični, najbolje je, da ima vsak posameznik v svojem repertoarju njihovo mešanico. V to smer je šla tudi moja terapija.

V odnosu med staršema sem najprej iskal trenutke in situacije, v katerih sta položila orožja in jima pomagal krepiti komplementarni vzorec, s čimer bi bolje uravnovesila svoje tekmovalne talente. Tako sem na primer odkril, da je Pavla včasih rada »štrikala« in da je Simon pred poroko z veseljem nosil pulover, ki mu ga je spletla, vendar pa so pletilke že davno obležale v kotu. Prosil sem jo, če bi jih lahko ponovno vzela v roke in mu spletla kakšen nov šal ali smučarsko kapo.

Po drugi strani pa je Pavli ostalo v prijetnem spominu, ko sta, še preden so prišli na svet otroci, doma skupaj gledala kakšen film in jo je Simon čohljal po glavi. Tega mu zadnja leta ni več dovolila, ker se je bala, da si bo kakršenkoli dotik takoj razlagal, kot da je pripravljena na seks. Simon je kljub rahlo kislemu obrazu sprejel moj predlog za spolno abstinenco v naslednjem mesecu, za nagrado pa je ona, pomirjena, da je dobila za nekaj časa posteljno odvezo, obljubila, da mu bo pustila, da jo naslednjič, ko bosta našla miren trenutek za ogled filma, lahko boža po glavi.

Tri tedne po tej zaobljubi sta na seanso prišla z zadregljivimi nasmeški ter rahlimi občutki krivde ob priznanju, da sta prelomila obljubo in po dolgem času imela res dober seks. Odigral sem rahlo razočaranje, ker nista uspela uresničiti, kar sta mi obljubila, potem pa smo skupaj prasnili v smeh, ko sta doumela, da sem jima s svojo intervencijo skušal pomagati, da bi se zgodilo prav to.

Torej imajo napake, ki jih delajo starši, velikokrat podzavestno ozadje, zaradi katerega jih je veliko težje odpraviti, kot bi si mislili in želeli?

Tako je. Simetričnosti in komplementarnosti našega pozicioniranja v odnosih se praviloma ne zavedamo, ker se ga naučimo že kot otroci in ga tolikokrat ponovimo, da postane navada. Ko nekaj postaja vse bolj avtomatično, pa potone v podzavest. Zato tudi branje knjig o pravilni vzgoji pogosto ne pomaga, ker nagovarja le naš zavestni, verbalni del. Iz istega razloga žal velikokrat ne pomagajo tudi kilometri pogovorov med starši, ki se vrtijo v začaranih krogih in praviloma izzvenevajo v občutkih nemoči, nerazumevanja in celo resignacije.

Nemci imajo posrečen izraz, »Dauerbrenner«, za tiste točke, ki v odnosu »stalno tlijo« in lahko v trenutku spet boleče vzplamtijo. To so točke, kjer se starši v svojih odnosih nekako zataknejo in kjer namesto do stika vedno znova prihaja do simetričnega stopnjevanja konfliktov ali do vse večjega komplementarnega izogibanja in umikanja.

Pri Simonu se je pokazalo, da je bil kot otrok in najstnik samorastnik, saj je pri devetih letih v prometni nesreči izgubil očeta in prezgodaj začel prevzemati skrb za mlajši sestrici, ker mama ob izgubi moža ni le žalovala, temveč je postala tudi depresivna, tako da je morala jemati zdravila. Ob naporni službi in skrbi za tri otroke je bila pogosto utrujena in »tečna« ter svoje nezadovoljstvo najlažje stresala na Simona. Prevzel je vlogo t. i. »starševskega otroka«, ki vse postori, kar je potrebno, se pa žal njegov čustveni razvoj na neki stopnji zatakne. Tudi Simon je bil poudarjeno vzoren, priden in deloven ter se samostojno učil, da mami ni bilo potrebno zanj prihajati v šolo, vendar je vse, kar je storil dobrega, vzela kot samoumevno, saj se je v čustvenem smislu bolj posvečala hčerkama, ker sta bili po njeni presoji kot mlajši tega bolj potrebni. Doštudiral je na zahtevni fakulteti in hitro napredoval v karieri, ob tem pa ostajal čustveno negotov in prikrajšan.

Tako je nanj pozitiven vtis naredila Pavla, saj so iz nje čustva kar vrela, zaradi česar se je hitro zaljubil vanjo. Njeno otroštvo pa je bila zgodba o razvajenem otroku, saj je bila je očetova ljubljenka. Ta je bil uspešen v karieri, vendar se je za svojo pogosto odsotnost od doma oddolževal s pretiranim kupovanjem daril in popuščanjem. Tako je Pavla idealizirala očeta, do mame, ki je bila požrtvovalna, vendar zaradi moževih skokov čez plot v sebi nesrečna, pa se je obnašala kot do svoje služkinje. Bila je muhasta, nepredvidljiva mala lepotička, ki ni razvila delovnih navad in discipline, tako da je v šoli zdelovala s pomočjo inštruktorjev, ki jih je širokosrčno plačeval oče. Glede svojih sposobnosti je ostala negotova vase in kljub na videz veselemu in frfotavemu vedenju jo je v času, ko je spoznala Simona, mučilo to, da ji je šel študij zelo počasi. Tudi ona se je zaljubila vanj, saj jo je očaral s svojo uspešnostjo, učinkovitostjo, organiziranostjo in stabilnostjo. Tako so bili njuni prvi meseci polni romantike in strasti, cedila sta se jima med in mleko.

Nato pa je Pavla hitro in nepričakovano zanosila in prav tam, kjer sta se na začetku tako dobro ujela, se je začelo vse bolj zatikati. Kar se dela tiče, je Simon dal v še višjo prestavo in se, da bi čim bolje poskrbel za Pavlo in otroka, odločil za gradnjo hiše. Ob službi si je začel nalagati dodatno delo, da bi čim več zaslužil, saj sta za izgradnjo skupnega doma najela visok kredit. Pavli je seveda finančno priskočil na pomoč oče, vendar je bil Simon pripravljen sprejeti le manjše posojilo in še tega je tastu želel čim prej vrniti. Pavlo je to motilo in očitala mu je, da bi ji bilo ljubše, če bi manj delal in preživel več časa doma. Čeprav ji je pri skrbi za otroka pomagala njena mama, se je v njej intenziviral občutek ujetosti ter pomanjkanja časa in moči za dokončanje študija, ob tem pa tudi občutek prikrajšanosti, da si zaradi prezgodnje zanositve s Simonom nista mogla privoščiti dovolj brezskrbnih dni v dvoje. Zavidala mu je, ker je bil lahko toliko zdoma in v karieri tako zelo uspešen.

V Simonu pa se je prav tako začel krepiti občutek čustvene prikrajšanosti, ki ga je nosil s seboj že od otroštva. Spet se je znašel v vlogi malega Simona in ob silnem trudu za svojo družinico ga je navdajal občutek, da se s svojim delom pretirano žrtvuje, saj veliko več daje, kot prejema, še posebej pa ga je prizadelo, ko ga je Pavla začela zavračati v postelji. Ker nista uspela najti stika preko svojih občutkov prikrajšanosti, zapuščenosti in manjvrednosti, sta se začela vse bolj zapletati v simetrični vzorec nenehnih očitkov in bojev okoli nepomembnih malenkosti.

V praktično vsakem bližnjem odnosu se, podobno kot pri Simonu in Pavli, pokažejo takšne točke zataknjenosti, ki kot žerjavica stalno tlijo ter se lahko vedno znova razplamtevajo v boleče nesporazume. Če ta tlenja in majhni požari trajajo predolgo, lahko pustijo za seboj žalostno pogorišče nekdaj živega odnosa. Zato bi bilo dobro, da pari, še posebej, če imajo otroke, ne bi čakali tako dolgo in prej poiskali pomoč svetovalca ali psihoterapevta, ki bi jim pomagal ozavestiti globlje razloge za njihovo nefunkcionalno vedenje in trpljenje ter jim razširiti pogled, ki se praviloma preveč prilepi na detajle.

Kako lahko take tleče točke nerazumevanja med starši vplivajo na otroke?

Kot so rekli že stari Rimljani: »Verba docent, exempla trahunt.« Besede učijo, zgledi vlečejo. Otroci se veliko bolj ravnajo po naših zgledih, kot po tem, kar jim govorimo. Na to bi se bilo dragoceno spomniti vsako jutro, tako kot se vsak dan spomnimo na umivanje zob. Pa tudi zvečer, preden zaspimo, bi bilo koristno, če

bi se vprašali, kakšen zgled smo bili danes svojim otrokom. Simetrične in komplementarne odnosne vzorce otroci vpijajo preko našega zgleda, ne glede na to, če jih potem starši opominjamo in kritiziramo, ker nam ni všeč, kar opažamo v njihovem obnašanju. Pri tem pa pozabljamo, da nam otroci nastavljajo ogledalo. Upiramo se svojemu odsevu v njem, ker je lažje videti napake pri njih kot pri sebi.

Tleče točke bolečine v odnosu med staršema, ki so povezane z nezavednimi, v podzavest potlačenimi občutljivostmi iz našega otroštva, vplivajo na otroke v dveh glavnih smereh. V primeru Simona, Pavle in njune hčerke smo videli eno, to je konfliktno, bojevito smer. Družina je živela kot v ringu, s kratkimi pavzami med borbami, h katerim je veliko pripomogel sinko s svojim proti scenarijem blažilca.

Drugo smer pa sem kot otrok izkusil tudi sam. Med mojima staršema je prevladovalo stopnjevanje komplementarnega vzorca, saj se je mama pretirano prilagajala očetu, zaradi česar sta izgubila medsebojni stik. Namesto konfliktov in prepirov je bilo vzdušje mrtvaško. Oče se je po službi umikal v dnevno sobo, kjer je počival in bral, mama pa je pretiravala s čiščenjem in pospravljanjem. Oče je v glavnem molčal. Tudi med skupnimi obroki je imel pogled zapičen v krožnik, medtem ko je hlastno metal vase. Ko je prvi končal, je rekel mami kratki hvala, vsaj to (smeh), in se vrnil v dnevno sobo, še preden sva z mamo pojedla. Mama ni zmogla biti tako čustveno oddaljena in odsotna kot oče, vendar je sčasoma resignirala in ga vse bolj puščala pri miru, sem pa zato sam »pokasiral« veliko njene slabe volje, pretiranega vtikanja in kontrole. Do desetega leta sem se z neverjetno otroško lojalnostjo komplementarno prilagodil in bil mamin zlati, pridni sinko, v puberteti pa je vse bolj začel iz mene sikati ter na trenutke celo bruhati simetrični upor. Mama se ni kar tako vdala in med nama se je vse bolj iskrilo, medtem ko se je oče umikal in se poskušal čim manj vpletati, kar mu je mama zelo zamerila. Vdajati se je začela šele, ko sem postal fizično močnejši in sem jo v prepirih nekajkrat odrinil in celo udaril. Ob najinih bolečih nesporazumih se je vse pogosteje odzivala s tihimi dnevi in skrivaj jokala, kar sem plačal z naraščajočimi občutki krivde, ki pa sem jih potlačil.

Izkušnja pretirane komplementarnosti v odnosu mojih staršev me je tako v dobrem kot slabem zaznamovala za vse življenje, saj me je še danes strah vzdušja čustvene praznine in odtujenosti, ki ga je oče kompenziral s skoraj misijonarsko predanostjo svojemu zdravniškemu poklicu, mati pa s pretirano gospodinjsko skrbjo za red in čistočo. Hkrati pa, starejši kot sem, vse bolj jasno vidim, kako so me družinski vzorci moje primarne družine celo življenje tudi privlačili, saj sem izbral poklic, v katerem se dnevno srečujem s klienti in družinami, kjer je prišlo ali prihaja do stopnjevanj simetrije in komplementarnosti. Prav tako sem za ljubezenske družice izbiral partnerke s podobnimi izkušnjami.

V resnici sploh ni dobro imeti »pridnega« otroka, kajne? Vsaj ne dolgoročno?

Res se pokaže, da »pridnost« ni samo dobra, temveč da ima tudi svojo senčno plat. Tako Simon kot jaz sva lep primer tega. Po eni strani nama to koristi na delovnem področju, saj sva oba dosegla lepe uspehe v karieri, po drugi strani pa se za pretirano delavnostjo skriva čustvena prikrajšanost z občutki osamljenosti in prezrtosti. Oba doživljava veliko potrditev v smislu, da sva koristna in uporabna, hitro pa lahko zdrsiva v občutek, da svojim bližnjim in ljudem nasploh nisva

pomembna kot človeka že samo s tem, da obstajava in sva, temveč naju opazijo in cenijo le takrat, kadar naju potrebujejo za pomoč ali kakšno uslugo.

Zakaj naša družba napačno razume otrokovo jezo?

Če zopet pogledamo moje izkušnje, povezane z jezo do mame ali Simonovo in Pavlino hčerko, ki skorajda ni izpustila dneva, da se ne bi raztogotila, je v obeh primerih prišlo do napačnega razumevanja, saj starša nista imela dovolj uvida v svoje podzavestne vsebine, s katerimi sta, ob sicer najboljših namenih za dobro otroka, jezo le še spodbujala. Če bi se natančneje vprašala in opazovala, kje je pravzaprav izvor, bi velikokrat ugotovila, da le ta ni v otroku. Dobro je jezo, še posebej otroško, razumeti kot dragoceno obliko aktivacije celotnega družinskega odnosnega sistema in ne le posameznika, ki jo lahko izkoristimo za konstruktivne spremembe ne le pri otroku, temveč predvsem pri nas, odraslih, ki smo z otrokom bolj tesno povezani. K boljšemu razumevanju jeze lahko pripomore tudi evolucijski pogled: če se v milijonih let ne bi dobro obnesla, podobno kot velja tudi za druga osnovna čustva (žalost, veselje, strah …), se ne bi zapisala v naše gene. Predstavlja torej dragocen del naše osnovne opreme za boljše spoprijemanje z življenjskimi izzivi.

Kaj bi torej svetovali staršem, ki doma niso imeli ljubeče vzgoje, ki so imeli čustveno zatrte starše, odsotne ali kaj drugega - kje naj začnejo s spremembami, da bodo sami lahko vzgajali drugače?

Svetoval bi jim, da se je med drugim vredno zazreti vase ter ozavestiti vzorce, ki smo jih v življenje »odnesli« iz naših primarnih družin. Kajti ko dobimo svoje otroke, se bodo naše otroške krhkosti in občutljivosti, če ne bomo zbrali dovolj poguma za soočenje z njimi, kljub iskrenim upom, da bi naš naraščaj pred njimi zaščitili, tako ali drugače pokazale in se generacijsko prenesle. Otroci so tega truda vsekakor vredni. Ni potrebno, da bi bili idealni starši, temveč zadostuje že to, da se razvijemo v dovolj dobre starše. To pa med ostalim pomeni, da bomo naredili vse, kar je v naših močeh, za vsaj minimalne pozitivne spremembe na točkah, kjer bodisi v odnosih s partnerjem ali v naših odnosih z otroki prihaja do »Dauerbrenner« fenomena.

Za otroke je zdravo in pomembno, da znajo reči ne, istočasno pa je staršem to včasih težko slišati, sploh kadar dobijo iz okolice pripombe, da otrok ni priden, da jih ne uboga. Kako preseči te stare poglede na vzgojo?

Otroci s svojim »ne« danes staršem velikokrat sporočajo, da jih preveč razvajajo in da jim skušajo prehitro ugoditi. Pomislimo na pogoste prizore pri mizi, ko mamica sprašuje svojega sinka: »A ne boš jedel mineštre … Kaj pa bi … A ti naredim kaj drugega … A tudi zrezka ne bi … Kaj pa malo solatke … Saj veš, da ni dobro, da ješ samo čokolino … A ne bi pojedel vsaj malo krompirja … Saj vem, da je danes kuhan, ti pa imaš rad pomfri, ampak vseeno …« Cel niz otrokovih tovrstnih »ne«-jev, v katere se ustrežljiva mamica zaletava kot v neprebojno steno, običajno označimo kot »izbirčnost«, ki lahko nastopa izolirano, pogosteje pa spada kar v običajni del sindroma razvajenosti. Zato nam tovrstni »ne« deluje bolj »bolno« kot zdravo.

Vendar sam v njem slišim močan krik, ki poziva k spremembi tako starše kot tudi vzgojitelje, učitelje ter vse nas odrasle in celotno družbo. V takšnem smislu je ta ne »zdrav«. Razvajenost naših otrok pa je odsev permisivne in potrošniške kulture, ki smo jo v zadnjih desetletjih razvili do skrb vzbujajočih razsežnosti.

Pogled na vzgojo v 19. in v začetku 20. stoletja je bil trd, poudarjal je avtoritarnost staršev, ki so svojo avtoriteto uveljavljali s šibo in ustrahovanjem otrok. V sedanjem času pa smo zanihali v drugo skrajnost, saj smo ob boju proti avtoritarnosti obenem zrušili tudi nujno potrebno in zdravo avtoritativnost. Podobno kot je napovedal Aldous Huxley v svoji futuristični knjigi *Krasni novi svet* že davnega leta 1931, vse bolj opuščamo vzgojo, ki je zaradi obilice čustev »umazan« posel. Huxley je lepo prikazal, kako je v krasnem novem svetu, ki zahteva vse večjo učinkovitost in funkcionalnost, čustvenost pravzaprav ovira.

Tudi jeza vzame novodobnemu človeku preveč časa in energije, saj se mora vse bolj osredotočati na svoje delo in garati od jutra do večera, mnogokrat tudi ponoči in čez vikende, zato se poleg jasli, vrtcev in šol povečuje tudi število privatnih ponudnikov, ki staršem za njihove otroke nudijo poleg dnevnega tudi nočno varstvo in seveda varovanje preko vikenda. Razvajeni NE naših otrok je morda naša zadnja priložnost, da se vrnemo za kuhinjsko mizo in spustimo v bitke z njimi, da bodo pojedli vsaj malo mineštre ter da jim ponudimo več svoje prisotnosti in pogovorov namesto televizije, računalnikov, telefonov in drugih potrošniških »slabin«.

Iluzorno je pričakovati, da otrok ne bi imel izpadov - kaj pa je v takih trenutkih pomembno, da starši naredimo? Kako pristopati do otrokovih izbruhov trme, jeze, morda celo agresivnosti?

Okoli tretjega leta se začne faza, ko so napadi trme razvojno nujni, traja pa različno dolgo, pri nekaterih otrocih nekaj mesecev, pri drugih več let. Pogostejši izpadi so popolnoma normalni tudi pri najstnikih. Ključno je, da lahko odrasli ostanemo »pri sebi«, da se čustveno ne okužimo z otrokovo jezo, temveč da v sebi ustvarimo dovolj širok mentalni prostor, ki varno amortizira te izbruhe, podobno kot ujame mreža akrobata, ki pade s trapeza. Iz tega notranjega prostora pa lahko potem z otrokom soustvarjamo medosebni prostor in se pri tem obnašamo zelo različno, od tega, da tiho in mirno čakamo in skoraj ignoriramo, do tega, da nastopimo odločno, z držanjem ali močnim glasom in v skrajnem primeru tudi z udarcem po riti. Važno je, da otrok doživi, da se odrasli ne boji svoje agresivnosti, temveč da jo obvlada kot dober mečevalec spretno rokuje s svojo sabljo. Včasih udarec samo nakaže, včasih namerno sune mimo ali na manj boleče mesto, ob tem pa da vedeti, da lahko zadene tudi najbolj občutljivo točko, če bo potrebno.

Otroci potrebujejo pristne starše, take, ki ne skrivajo svoje žalosti, veselja, jeze, ranljivosti - sploh slednje je pomembno za razvoj občutka varnosti. Zakaj?

Pomembno je zaradi tega, ker je razvijanje čustvenosti ključnega pomena za kvalitetno življenje. Otroci potrebujejo naša čustva, da bi lahko v zaupnih odnosih z nami spoznavali svoja in razvijali t. i. čustveno inteligenco. Ker so pri otrocih in mladostnikih čustva silovitejša in intenzivneje nihajo kot pri odraslih, lahko zamajejo njihov občutek varnosti, če jim pri uravnavanju čustev ne pomagamo. To pa je možno le, če smo jim dovolj blizu in če dopustimo, da njihova nihanja

pretresajo tudi nas. Sodobna nevroznanost je pokazala, da čelni možganski reženj, ki je ključnega pomena za regulacijo čustev, dozori šele sredi dvajsetih let. Od vseh živih bitij človekovo odraščanje, ki je povezano s počasnim dozorevanjem možganov, traja najdlje. Če so starši in drugi odrasli čustveni analfabeti v smislu, da jim ni domača in dobrodošla široka paleta čustvovanja, tudi tistega neprijetnega, se otroci ne morejo čustveno opismenjevati.

Kaj je po vašem mnenju ključno za odnos starši-otrok?

Ključno je, da smo otrokom v oporo, ko postopno spoznavajo, kako težko je življenje, in da lahko ob našem zgledu iz dneva v dan vedno znova začutijo, da je kljub vsemu možno ohranjati (za)upanje in občutek smisla. To med drugim pomeni, da otrokom pomagamo povečevati toleranco za trpljenje. Drugo, kar je po mojem mnenju osrednjega pomena, pa je zavedanje, h kateremu mi je pomagal modrec Kahlil Gibran s svojo knjižico Prerok, da so namreč otroci prehodni gostje v domu staršev, kar pomeni, da si jih ne smemo prisvajati in lastiti. Sprejeti moramo, da so kot puščice na loku, ki nas presega ter je našim očem nedoumljiv in skrivnosten. Naša dolžnost je, da jim omogočamo dovolj svobode, da se bodo s tega loka sprožili in poleteli, čeprav se zna zgoditi, da bo njihov let za nas težko sprejemljiv in bo presegel celo našo domišljijo.

Enotnega recepta za vzgojo otrok ni. Lahko vendarle podate nekaj splošnih usmeritev, nasvetov?

Dober vzgojni stil ni nekaj, kar naj bi podedovali, imeli že v krvi. Gotovo imajo nekateri ljudje boljši talent za vzgojo od drugih, vendar pa ga moramo vsi po vrsti nenehno brusiti, če želimo postati v tem spretnejši. Zato je moj prvi nasvet – vaditi, vaditi, vaditi … Lepo mi je, na primer, videti mlade ženske, ki še nimajo svojih otrok, a kljub temu izrabijo vsako priložnost, da se učijo vzgajanja ob otrocih svojih sorodnic, prijateljic ali znank. Kaj je lahko boljša priprava na vzgojo lastnih otrok kot to? In ko jih dobe, se ta vadba preko poskusov in zmot nadaljuje.

Ni pa prakticiranje edino, kar nam lahko pomaga. Zato je moj drugi nasvet – berimo, glejmo dokumentarne filme, pogovarjajmo se, izmenjujmo izkušnje o vzgoji… Razvojna psihologija in nevroznanost sta v zadnjih desetletjih prišli do fascinantnih odkritij, ki velikokrat obračajo na glavo nekatere ustaljene predpostavke, načela in postopke dobre vzgoje. Ali na primer veste, da se je v raziskavah pokazalo, da lahko s pohvalami otroku škodimo? Ali pa da krajšanje otrokovega spanja, do katerega je prišlo širom po svetu, znižuje otrokovo inteligenco, slabša njegovo razpoloženje, povečuje motnje pozornosti, hiperaktivnost in debelost? Kaj pa to, da v kolikor otrok občasno laže, bolje razvija svojo intelektualno, čustveno in socialno inteligenco, kot če ne? In da imajo programi za nadarjene otroke zelo protislovne učinke?

Še nikoli v zgodovini človeštva ni bilo toliko gradiva na dosegu rok za malce drobiža ali celo zastonj. Izkoristimo to! In ne prestrašimo se ter ne obupajmo, če bomo kdaj našli nasprotujoče si informacije in nasvete, tudi to lahko postane del neverjetne avanture, ki ji pravimo vzgoja.