

Otrok v telesu odraslega

Otroštvo je zelo pomembno obdobje našega življenja. Otroci se od odraslih naučijo, kako izraziti čustva, na primer, ali je varno pokazati žalost, strah, je dovoljeno jokati. Naučijo se tudi, kako se pomiriti. Odrasli to počno z umikom, udarcem, lahko s cigaretami, tabletami, alkoholom, pogovorom ... Ena izmed ključnih veščin, ki naj bi odrasli naučili otroke, je tudi, kako se postaviti zase. Kako biti notranje trden in odločno, pa vendar ne grobo, zagovarjati svoj prav.

Strokovnjaki so si vedno bolj enotni, da je ključno obdobje življenja naših prvih pet let. V tem času se naše telo in naš psihični svet ogromno naučita o življenju. In to spotoma, saj smo aktivni opazovalci, ki vase vsrkamo izkušnje brez cenzure. Če so naše izkušnje težke, boleče, neprijetne tako zelo, da bi lahko ogrozile nežni otroški svet, nas naš psihični svet zavaruje tako, da nam izbriše bolečo izkušnjo iz zavesti. Ne spomnimo se ničesar iz tega obdobja ali pa vsaj ničesar takega, kar bi bilo po našem mnenju »pomembno«. Vendar boleče izkušnje ostanejo v nas, v naših telesih. In nehote jih preigravamo skozi vse življenje. Kot otrok, s ponavljanjem. Vse dokler se ne odločimo, da bomo pozorno prisluhnili temu otroku v sebi in ga pomirili, mu pomagali, da odraste. To lahko naredimo sami, z osebo, ki ji zapupamo, ali s strokovnjakom.

Šteje iskrena odločitev

Kako prepoznamo otroka v telesu odraslega? Ko odrasel moški postane žaljiv, grozi ali vpije na nekoga drugega, se ne samo sramoti in druge nehote odganja od sebe, ampak dopušča, da prestrašeni fantek v njem prevzame vlogo nad vedenjem odraslega telesa. Kričanje, žalitve ali celo udarec so vedenja triletnika, ki občasno še potrebuje odraslega, da ga pomiri, vodi in mu pomaga najti besede za njegovo otroško doživljanje. Podobno gospa v zrelih letih, ki je tako užaljena ali jezna na sogovornika, da ga začne ignorirati ali se obnašati arogantno, vzvišeno. Tudi v njej se skriva majhna punčka, ki čuti toliko bolečine, da ne zmore najti poguma, da bi svojo prizadetost prelila v besede. Odrasel gospod, ki se družil le s tistimi ljudmi, med katerimi je lahko v centru pozornosti, kjer ima vedno zadnjo besedo, kjer ne dopušča, da bi imeli drugi drugačno mnenje od njegovega. Za to, da zmaga njegovo stališče, se je pripravil boriti tudi z zaničevanjem drugega, s preglasovanjem drugačnih mnenj, samo da lahko dokaže prisotnim, da ima prav, da je pameten, razgledan mož. V takem gospodu se skriva prezrt, najverjetneje premalo upoštevan fantek, ki je pritegnil pozornost odraslih takrat, ko je bil glasen, ko je govoril učeno ... Gospa, ki si brez moževega dovoljenja ne upa kupiti novega hladilnika ali se boji odziva moža, ker ji je nekdo na parkirišču popraskal avto, ali pa potrebuje moževo strinjanje, da se udeleži večernega koncerta, v sebi skriva majhno punčko, ki ne verjame, da se kot odrasla oseba lahko odloči sama zase, ki se boji jeznega



FOTO: SHUTTERSTOCK

V odraslih pogosto še živi majhen otrok.

moškega, ker ji lahko kaj naredi, ker lahko zapravi njegovo ljubezen ... Še najdemo gospode v zrelih letih, ki bodo pojedli tisto, kar bodo doma dobili na krožniku. In točno toliko, kolikor bodo dobili, in ob času, ko bo kosilo na mizi. Sami po možnosti niti ne znajo ali niso pripravljene pripraviti obroka zase ali za družino. Fantki v njih še vedno živijo kot majhni otroci, za katere bodo poskrbeli starši, predvsem mame. In to z izgovorom, »jaz tak pač sem« ali »ob treh ženskah doma jaz že ne bom pomival«. V ozadju se skriva prepričanje, da bodo drugi vse spustili in poskrbeli za njegove potrebe, po možnosti tako, da jih bodo prebrali iz njegovih misli.

Ker v odraslih pogosto še živijo otroški deli nas samih, smo pred zunanjim svetom ranljivi. Večkrat ne znamo pristopiti k drugemu, se ne znamo odločno postaviti zase, ne zmoremo kontrolirati svojih čustev, smo nespoštljivi, živimo v odvisniških ali zlorabljaljivih odnosih.

Odrasli so z drugimi odraslimi v enakovrednih odnosih. Jasno nam je, da od odnosa dobimo toliko, kolikor vanj vlagamo. Vemo, da drugi ne more brati naših misli, da jih je treba znati ubesediti na spoštljiv in vljuden način. Ravno tako odrasli posamezniki vemo, da nas drugi ne more razjeziti, užalostiti, prestrašiti, če mu mi sami tega ne pustimo. In če mu, je prav, da se vprašamo, zakaj to počnemo. Pozorno prisluhniti otroku v sebi ter mu pomagati odrasti je naša naloga in naša odgovornost. Nikar ne bežimo pred njo.

Dr. Sabina Jurič Šenk, psihologinja