

# Skrb za lastno dobro je gradnik varnosti

Čas epidemije in podobnih dogodkov, ki globalno pretresajo človeštvo (vojne, naravne katastrofe, ekonomske, gospodarske in zdravstvene krize ipd.), v veliki meri zamajejo občutek varnosti pri ljudeh. Starejši ljudje, ki so preživeli različne vojne ali so jih doživljali prek pripovedovanj svojih bližnjih, imajo večkrat privarčevano določeno vsoto denarja za »hude čase«. Ta zlata rezerva je lahko tudi katera druga stvar, ki ima vrednost, na primer nepremičnina, denar, vrednostni papirji, delnice, zlato ...

**P**o drugi strani lahko slišimo, da je največje bogastvo naše potomstvo. Zato imajo ljudje otroke, v katere »vlagajo« svojo čas, svojo energijo, znanje in izkušnje, in računajo na to, da bodo vedno imeli nekoga, na katerega se lahko zanesejo tako v finančnem smislu kot v smislu podpore in razumevanja. Zaplete se takrat, ko starši, stari starši želijo in pričakujejo, da bodo otroci ali vnuki razmišljali na podoben način kot oni, imeli podoben sistem vrednot, način življenja, pogled na svet okrog sebe, kot so jih imeli oni.

Občutek varnosti je posledica naše zadovoljene osnovne potrebe po varnosti, ki si jo zgradimo že v otroštvu, zasleduje pa nas vse do našega zadnjega diha. Bolj ko so starši občutljivi za otrokove osnovne potrebe (po hrani, toplini, ljubezni, zavetju, predvidljivosti, nežnosti ...) in bolj ko jih otroku zadovoljujejo, bolj se otrok lahko sprosti v njegovem objemu, bolj lahko predvidi prihodnje trenutke in se počuti varnejšega. Seveda lahko otrok na podlagi zadovoljenih potreb razvije zaupanje do sebe in sveta okrog sebe. Bolj ko je otrokovo telo umirjeno in mehko, boljši način spopadanja s stresom in drugimi nevarnostmi razvije v prihodnosti. Te osnovne zakonitosti povezanosti otrokovega varnega, predvidljivega doma in sodelovalnih skrbnikov z zdravim otrokovim telesom, odpornim proti stresu, so večini že dolgo znane in so logične. Zato se trudimo biti otroku najboljši sopotnik v času odraščanja in mu dajemo tisto, kar vemo, čutimo, nam drugi rečejo, preberemo ..., da otrok potrebuje.

## Občutek varnosti je pomemben

Ostaja pa še velik del vsebine, ki jo nudimo otroku, pa smo nanjo pozorni manj kot na materialne dobrine in prijazne besede. To smo mi sami. Zadnjič sem slišala, da ne obstaja dobro psihološko predavanje brez slike ledene gore. Nad gladino je le majhen del, večina gore je pod vodno gladino. Ledena gora simbolizira nas same – nad gladino nosimo tisto, kar pustimo videti drugim (našo zunanost, besede, vedenje ...), pod gladino so vsebine, za katere včasih niti ne vemo niti ne čutimo, da jih nosimo v sebi. Pogosto so te vsebine boleče, lahko tudi grobe, razdiralne, občutki z izredno močnim vplivom na celotno telo, na nas same. In vse to nudimo tudi našim otrokom, ko odraščajo ob nas. Največkrat te nepoznane



FOTO: J. D.

in tudi nezavedne vsebine privrejo iz nas takrat, ko otrok naredi nekaj, kar nas tako razjezi, preseneti ali prestraši, da reagiramo nepričakovano, da smo še sami presenečeni. Intenzivnost reakcije (večina udarcev in grobega kaznovanja otrok je odraz teh težkih vsebin, ki jih nimamo pod kontrolo, jih je pa otrokovo vedenje v nas prebudilo) in neželjeno vedenje pričata o tem, da se ne poznamo dovolj, kaj šele, da se znamo umiriti in svoja doživljanja pripisati sebi in ne vedenju drugega.

Če strnemo, občutek varnosti pomeni, da se dobro poznamo in se v svoji koži dobro počutimo, da je naše telo umirjeno in prožno ter odporno proti stresu in tako tudi proti vsem drugim nevarnostim okrog nas. To so lahko virusi, telesu neljuba hrana, pijača ter drugi okoljski vplivi. In bolj ko se poznamo, bolj se zavedamo, da je vsak sam svoj gospodar. Tako postanemo odgovorni za svoje vedenje ter za vse svoje misli in občutke, ki jih naše telo doživlja ob drugih ljudeh.

Za naš občutek varnosti je bolj kot polna denarnica, kopic nepremičnin ali zlato v sefu pomembno, da znamo poskrbeti zase v tolikšni meri, da nam je v svoji koži dobro. Skrb za lastno dobro je osnovni gradnik tega, da bomo varni tudi za druge, saj s svojo vsebino ledene gore pod gladino zmoremo ravnati sami. Ob tako zgrajenih in urejenih posameznikih se nam ni treba ničesar bati, nasprotno, ob njih se počutimo varne in sprejete. In ta občutek varnosti nosimo s seboj, kjer koli smo, ter nam pomaga, da se spoprijemamo z vsemi nepredvidljivostmi, ki nam jih lahko ponudi zunanji svet.

**Dr. Sabina Jurič Šenk, psihologinja**