

Človek, socialno bitje

Ljudje smo navajeni, da živimo v skupnosti. Tako je vedno bilo in verjetno vedno bo. Ob tem se moramo zavedati, da bodo drugi imeli tak odnos do nas, kot ga imamo sami do sebe.

Poskusi znanstvenikov v prejšnjem stoletju so dokazali, da mladiči sesalcev, kamor biološko gledano spada tudi človek, ne morejo preživeti brez telesnega stika z materjo oziroma odraslim sesalcem. Poskusi z živalmi nikakor niso bili humani in dopustni za etične standarde, so pa dokazali naslednje: ko so se morali opičji mladiči odločiti med maketo »mame«, ki je bila puhasta in mehka in jim je nudila simulacijo topllega naročja, in maketo »mame«, ki je bila žičnata, hladna, vendar je imela stekleničko s cucljem, v kateri je bila hrana zanje, so se odločili za prvo. V mehkem materinem »naročju« so preživeli večino časa, medtem ko so se k žičnati »mami« obrnili le za toliko, da so se nasitili. Podobno se je pokazalo tudi v sirotišnicah z zapuščenimi otroki. Imeli so hrano in topla oblačila, niso pa imeli osebe, ki bi jim nudila objem, zato so pogosto umirali. Tisti redki, ki so preživeli, niso bili zmožni t. i. normalnega stika z drugimi, ravno tako niso zmogli izkazovati ljubezni in nežnosti svojim potomcem.

Dandanes le redki posamezniki ne vedo ali premalo upoštevajo, kako pomembno je, da otroka objamejo, potolažijo in ga slišijo v njegovih stiskah, dilemah, na poti odrasčanja. Drži pa, da si sami postavljamo kriterije, kaj je prav in kaj otrok potrebuje. Pri tem večina izhaja iz sebe, svojega pogleda na svet in svojih izkušenj. Mama, ki je bila kot otrok vajena, da je dobila pozornost staršev takrat, ko se je obnašala tako, kot so starši pričakovali od nje, bo najverjetneje od svojega otroka zahtevala enako. Ob otroku, ki bo jezen, agresiven ali kako drugače kazal zanjo neprimerno vedenje, se bo umaknila. Lahko bo njegovo vedenje zatrla, lahko se bo počutila nemočno in prestrašeno. Podobno bo oče, ki je odraščal ob starših, ki so pričakovali, da je »močan«, samostojen in odgovoren, to nehote pričakoval tudi od svojega otroka. Jokavega, prestrašenega ali impulzivnega otroka bo nehote zavračal, želel usmerjati njegovo vedenje z zunanji nagradami ali drugimi bolj ali manj jasnimi sporočili, naj bo le primeren in storilnostno naravn.

Odnose kreiramo sami

Tako pridemo do vprašanja, kje se verižna reakcija konča. Tako da z branjem knjig in poslušanjem takšnih in drugačnih strokovnjakov začnemo vzgajati otroke drugače? Da z rojstvom otroka pozabimo nase in se samo vrtimo okrog otrokovih potreb in želja, pa čeprav to pomeni tudi pomanjkanje časa zase in za partnerstvo, kariero, vse druge vloge v življenju? Seveda ne.

Vsak dan lahko veliko naredimo zase in za odnose s svojimi otroki, prijatelji in drugimi. Začnemo pri sebi. Če ugotovljamo, da se najboljše počutimo sami, da težko za-



FOTO: SHUTTERSTOCK

upamo drugemu, da smo zelo strogi do drugih in znamo dobro kritizirati in iskati napake pri njih, imamo visoke zahteve do sebe ..., spoznamo v tem svoj primankljaj iz otroških let. Če ob tem očitamo krivdo staršem ali pa obupani menimo, da se ne da nič več storiti, ponavljamo enako napako. Veliko se da storiti. Stopiti moramo na pot nežnega in sočutnega odnosa do sebe. To pomeni, da se vedno znova sprašujemo, kaj si želimo, kaj potrebujemo in kako si lahko to damo. To so lahko kratek počitek po opravljenem delu, čas za priljubljeno televizijsko oddajo, priprava dobrega obeda, samomasaža ... Bolj ko smo nežni do sebe in bolj ko znamo opraviti s krivdo, ki jo mogoče ob tem, da preveč skrbimo zase, čutimo, bolj se bodo nehote začeli spreminjati tudi naši odnosi z drugimi. Ko stopimo v odnos s prijateljem, šefom, zdravnikom, sosedom, partnerjem, otrokom ..., opazimo, kako se drugi obnašajo do nas. Če so prijazni, razumevajoči in nežni, to pomeni, da smo najverjetneje mi takšni do sebe. Posledično tudi do drugih. In si ob tem lahko čestitamo.

Če ni tako, če smo v odnosih vedno mi tisti, ki moramo opraviti največ najtežjega in zoprnega dela, smo izkoriščani, manipulirani ali pa prezrti, osamljeni ..., nam drugi sporočajo, da moramo še več nežnosti in ljubezni posvetiti sebi. Čeprav se lahko sliši čudno, so vsi, s katerimi pridemo v stik, naš barometer, ki vedno kaže pravo smer. Takšen kot sem jaz do sebe, takšni bodo drugi do mene. Zato nas življenje v skupnosti bogati in nam pomaga osebno rasti ter spreminjati svet v boljše in varnejše mesto za vse.

dr. Sabina Jurič Šenk, psihologinja