

Bojan Pucelj in Tjaša Hrovat

SREČEVANJA



DRUŠTVO ZA
NENASILNO
KOMUNIKACIJO
association
for nonviolent
communication





**DRUŠTVO ZA
NENASILNO
KOMUNIKACIJO**
association
for nonviolent
communication

SREČEVANJA

Bojan Pucelj in Tjaša Hrovat

Ljubljana, 2021

NASLOV: Srečevanja
AVTORJA: Bojan Pucelj in Tjaša Hrovat
OBLIKOVANJE: Manca Švara
LEKTORIRANJE: Tea Kačar
IZDAJATELJ: Društvo za nenasilno komunikacijo
KRAJ IN LETO IZIDA: Ljubljana, 2021
TISK: R-tisk
NAKLADA: 760 izvodov

 To delo je na voljo pod pogoji slovenske licence Creative Commons 2.5, ki ob priznavanju avtorstva dopušča nekomercialno uporabo, ne dovoljuje pa nobene predelave.

Publikacija ni namenjena prodaji. Dostopna je brezplačno.



Publikacija je bila izdana s sofinanciranjem Fundacije za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij.



Za pomoč pri izdaji se zahvaljujemo tudi podjetju Šped-Agenc, špedicija in agencija, d. o. o.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.964

PUCELJ, Bojan
Srečevanja / Bojan Pucelj in Tjaša Hrovat. - Ljubljana : Društvo
za nenasilno komunikacijo, 2021

ISBN 978-961-94249-9-5
COBISS.SI-ID 72838403

KAZALO

Kazalo	5
Nekaj pojasnil.....	7
Uvodne besede.....	11
Zgodba mojega življenja ali o življenjskih scenarijih	13
Recept za nesrečo ali o potrebi po potrditvah	33
Vsak zakaj ima svoj zato ali o strukturi sveta	53
Struktura časa	74
Vem, da nič ne vem ali o tem, kako brati informacije.....	89
Dobro si videti za svoja leta ali o psiholoških in socialnih sporočilih	99
Ja, ampak in druge žaloigre ali o psiholoških igrah.....	111
(Ne) bodi ti ali o prepovedih in dovoljenjih.....	127
V izložbo postavim ... ali o psiholoških prisilah	161
Fantje ne jokajo ali o čustvih.....	175
Krivda.....	179
Jeza	189
Žalost	191
Strah	195
Veselje	196
V deželi velikanov ali o otroškem mišljenju	201
Na igrišču skrbi ali o vzgoji	215
Otroci, ki se vedejo nasilno.....	258
Tukaj sem ali o otrokovih potrebah	265
To sem jaz ali o spolni identiteti	295
Dokler naju nasilje ne loči ali o ljubezni	301

Za družino bi ubijal ali o vrednotah.....	311
Se bomo že kaj zmenili ali o dogovorih pri delu z ljudmi	325
Metka se ne more več žogat ali o zasvojenosti.....	333
Kakor skala, kamen, kost ali o moči in nemoči.....	345
Seznam slik.....	355
Viri	357
○ avtorju in avtorici.....	359
○ Društvu za nenasilno komunikacijo	361

NEKAJ POJASNIL

ZGODBE

Življenje piše najboljše zgodbe, zato so vse, objavljene v tej knjigi, resnične. Ker spoštujemo in varujemo zasebnost ljudi, s katerimi delamo, so spremenjeni vsi ključni podatki, po katerih bi lahko koga v njih prepoznali.

Zgodbe odpirajo in zapirajo poglavja ter so tako lahko ilustracija predstavljeni vsebini. Ta nam lahko ponudi nov pogled ali globlje razumevanje zgodbe, ki jo je napisalo življenje, ki se ne ozira na teorijo.

POGLAVJA

Vsako poglavje v knjigi je namenjeno določeni temi. Čeprav se te ponekod povezujejo, prepletajo in nadgrajujejo ter je zato najbolj smiselno premočrtno branje, lahko bralka ali bralec izbere le nekatera poglavja ali pa jih bere v drugačnem zaporedju.

STARŠI

V knjigi uporabljamo izraz starši za poimenovanje vseh oseb, ki skrbijo za otroka, torej gre lahko tudi za skrbnice in skrbnike, rejnice in rejnike ali druge osebe, ki jim je bil otrok zaupan v varstvo in vzgojo.

UPORABA SPOLOV

Knjiga je pisana na podlagi binarne razdelitve spolov na moške in ženske. Pri tem imamo v mislih in se zavedamo dejstva, da sta skupini moških in žensk zelo heterogeni in da se vsi ne identificirajo le s tema dvema spoloma. Več o spolih zunaj binarne delitve piše Anja Koletnik v publikaciji *Vsi spoli so resnični*.¹

¹ Koletnik, A., Grm, A., Gramc, M. (2018). *Vsi spoli so resnični: transspolnost, transseksualnost in cispolna nenormativnost*. Ljubljana: Društvo informacijski center Legebitra. Pridobljeno na: <https://transakcija.si/wp-content/uploads/2016/05/Vsi-spoli-so-resnicni.pdf>

IZRAZOSLOVJE

Veliko teoretičnih konceptov, predstavljenih v knjigi, izhaja iz **transakcijske analize**, psihoterapevtske šole, ki jo je utemeljil psihiater Eric Berne (1910–1970). Berne je menil, da je mogoče človeško vedenje dobro razložiti z analizo socialnih transakcij. Transakcijska analiza je usmerjena v povečevanje osebne avtonomije ter osebni razvoj in rast.

Nekaj osnovnih konceptov transakcijske analize:

Transakcija

Je osnovna enota komunikacije. Ena transakcija predstavlja eno izmenjavo med dvema ali več osebami, npr. pozdrav in odziv. Tudi odklonitev odziva je transakcija. Analiza transakcij je namenjena izboljševanju medosebne komunikacije.

Življenjski scenarij

Je brez zavestnega namena načrtovana življenjska zgodba posameznika, ki nastane v zgodnjem otroštvu na podlagi zgodnjih odločitev otroka o sebi, drugih in svetu. Te odločitve so nujno nezadostne, saj so posledica otroškega mišljenja in omejenih informacij, ki so na voljo otroku. Ustreznost sveta svojemu življenjskemu scenariju dosežemo tako, da odpisujemo informacije, ki so na voljo o določeni situaciji.

Odpisovanje

Zanikanje obstoja dela realnosti, dela sebe ali dela drugih, ki je v nasprotju s sliko sveta osebe. Oseba se vede, kot da nekaj ne obstaja, čeprav ima na voljo informacije in jih je sposobna razumeti. Na primer, če je oseba prepričana, da je nihče ne more imeti rad, ne opaža znakov naklonjenosti okolice. To pomeni, da znake naklonjenosti odpisuje.

Potrditve

S potrditvami dajemo ljudje drug drugemu vedeti, da smo se opazili in da ima obstoj drugega za nas pomen. Ljudje potrebujemo potrditve za ohranjanje svojega psihološkega zdravja.

Psihološke igre

So ponavljajoči se vzorci vedenja, ki vodijo do ponavljajočih se zapletov v odnosih, ki se končajo z neprijetnimi občutki pri vseh vpletenih osebah.

Ego stanje

Je celota mišljenja, občutenja in vedenja osebe v danem trenutku. Koncept predvideva, da obstajajo tri egostanja, ki predstavljajo tipične celote mišljenja, občutenja in vedenja: Otrok, Odrasli in Starš. Kadar se vedem, mislim in čutim v skladu z dogajanjem okoli sebe tukaj in zdaj in uporabljam vse vire, ki so mi na voljo kot odrasli osebi, sem v svojem egostanju **Odraslega**. Kadar se vedem, mislim in čutim na načine, ki so odsljikava odzivov mojih staršev ali drugih pomembnih oseb iz obdobja odraščanja, sem v egostanju **Starša**. Kadar se vrnem v način vedenja, razmišljanja in občutenja, ki sem jih uporabljal_a kot otrok, sem v egostanju **Otroka**.

Da se izognemo zmedi pri označevanju, so egostanja pisana z veliko začetnico, kadar pa imamo v mislih dejanske osebe, jih pišemo z malo. Kadar v knjigi govorimo o egostanjih, najpogosteje uporabljamo izraz notranji Otrok/Starš/Odrasli.

Osnovni principi transakcijske analize

- Ljudje so v redu.
- Vsakdo ima zmožnost razmišljanja.
- Ljudje se sami odločajo in te odločitve lahko spremenijo.

Življenjske pozicije

So prepričanja o sebi in drugih, skozi katera gledamo na svet. Osnovne življenjske pozicije so:

- Jaz sem v redu, ti si v redu.
- Jaz sem v redu, ti nisi v redu.
- Jaz nisem v redu, ti si v redu.
- Jaz nisem v redu, ti nisi v redu.

UVODNE BESEDE

Pri razumevanju človekovih psiholoških dejavnosti je znanost še zelo nenatančna. Vse, kar mislimo, da vemo in razumemo, in vse, o čemer govorimo v psihoterapiji, svetovanju ali v družboslovnih znanostih, obstaja zgolj kot koncept. Realnost, družbena in psihološka, je veliko preveč kompleksna, da bi katerikoli abstraktni pojem lahko povsem zadovoljivo pokrival pomen nekega pojava. Zato so vsi pojmi, ki jih imamo na voljo, nezadostni, naše predstave in razumevanja pa podvrženi nenehnemu spreminjanju in prilagajanju konkretnim okoliščinam.

Kompleksnost realnosti, ki jo opisujemo, nam onemogoča, da bi jo lahko dokazovali s pomočjo klasičnih znanstvenih metod. Pri dokazovanju v psihologiji ali psihoterapiji je eksperiment zaradi cele vrste razlogov, od etičnih do praktičnih, skoraj nemogoče izpeljati. Zato večina znanja temelji na ne povsem dokazanih teoretskih konceptih. Teorija služi razlagi in utemeljevanju pojavov, dokler deluje, potem je treba poiskati drugo, ustreznjšo.

Tudi ta knjiga ne prinaša dokončnih odgovorov. Je plod dolgoletnega sodelovanja med supervizorjem in mentorjem Bojanom Pucljem ter Društvom za nenasilno komunikacijo. Četrtnike supervizije, izobraževanja, Bojanova predavanja, burne debate med njimi in po njih, nestrinjanja in strinjanja, nenehna iskanja odgovorov in vedno nova vprašanja – vsega tega se je nabralo za celo knjigo. V njej se prepletajo Bojanovo široko znanje in izkušnje, z ravno tako bogatimi izkušnjami in znanjem sodelavk in sodelavcev Društva za nenasilno komunikacijo. A v njej se zrcalijo tudi vse zgodbe in pričevanja ljudi, s katerimi smo delali in delamo. Brez njih te knjige ne bi bilo. V njej se izmenjujejo resnične zgodbe s teoretičnim razmislekom, teme in vprašanja, s katerimi se srečujemo vsi, pa s tistimi specifičnimi, ki so vezani na profesionalno delo.

A kot rečeno, dokončnih odgovorov ni. Tisti, ki jih knjiga prinaša, naj zato služijo predvsem odpiranju novih vprašanj, preizpraševanju in

razmisleku o sebi. Želeli bi si, da vam vsebina pomaga odpirati nove poglede, preveriti prepričanja, iskati najustreznejše rešitve in reševati dileme, tako kot jih je v letih nastajanja nam. Če smo nezadovoljni s svojim življenjem, se vedno lahko odločimo za spremembe v svojem načinu razumevanja, razmišljanja in delovanja. Morda pa smo zgolj radovedni in si želimo boljše spoznati sebe in druge. Ta knjiga je lahko v pomoč pri obeh procesih. Naj vam bo branje v užitek!

ZGODBA MOJEGA ŽIVLJENJA ALI O ŽIVLJENJSKIH SCENARIJIH



Sergeja je pred kratkim zapustila partnerka. Čeprav se mu je to zgodilo že dvakrat, tudi z obema prejšnjima partnerkama, ga je zadnji razhod še posebno prizadel, saj »sem res že toliko star, da bi bil počasi čas za resen odnos in otroka«. Namesto otroka je dobil pogojno obsodbo zaradi nasilja v družini, pospremljeno z obveznim obiskovanjem treninga socialnih veščin. To je bilo zadnje, kar si je želel. Prepričan je bil, da se mu je zgodila krivica, kljub temu pa je zaznaval, da gre njegovo življenje v napačno smer. Loteval se ga je obup. Na svetovanjih je večkrat govoril o tem, da je pod stresom zaradi nove službe. Nekdanja partnerka se mu je zdela prezahtevna. Zameril ji je, da ga je prijavila. »Karkoli rečeš ali narediš, je zdaj že nasilje. Ženske so zaščitene bolj kot kočevski medvedje,« je bila njegova klasična izjava. Tudi v sodnem postopku je videl žensko zaroto. Na srečanja je vendarle redno prihajal.



Ljudje lahko živimo po naprej napisanem scenariju ali pa se svobodno odzivamo na okoliščine in se osebno razvijamo. Osebnostni razvoj in rast sta povezana s pojmom avtonomije. O čem govoriš, ko govoriš o avtonomiji?

Kot odrasle osebe lahko izrazimo svoj polni potencial in presežemo omejitve svojega odzivanja na svet, ki smo se ga naučili kot otroci. Kadar naše strategije niso več učinkovite, jih lahko zamenjamo z učinkovitejšimi. Tako postajamo svobodnejša, avtonomna bitja. Avtonomen človek lahko uporablja vse svoje zmožnosti in sposobnosti. Pri tem ni univerzalno dobrih ali slabih odločitev, so samo odločitve, ki osebi koristijo ali pa ne. O tem, kaj je koristno, se odloča vsakdo zase.

Avtonomija nima le enega pomena. Avtonomni ljudje so zelo različni in imajo lahko zelo različna mnenja in poglede na svet. Avtonomna je lahko kristjanka, musliman, budistka, ateist, komunist, vsaka oseba, ne glede na svetovni nazor in svoje druge lastnosti (kje živi, koliko otrok ima ali nima ...). Ni lastnosti, ki bi jo lahko izpostavili in rekli, da je ali ni avtonomna. Avtonomnost pomeni, da se človek sam odloča, kako bo živel, da se zaveda, zakaj se je tako odločil, ter da v celoti sprejema posledice svojih odločitev. Ob tem pa ohranja sposobnost stika z drugimi ljudmi. To so temeljne dimenzije avtonomije.

Lahko podrobneje opišeš te dimenzije?

Prva je **zavedanje**. Zavedam se tega, kar se dogaja; imam informacije; zavedam se, kaj delam in kakšne so možne posledice mojih dejanj. Druga je **spontanost**. Spontanost pomeni, da sem v stiku s sabo; vem, kaj se dogaja in kakšne so moje možnosti, in se odločam na podlagi svojih želja in potreb. Ne odločam se tako, kot želi nekdo drug. Lahko se namreč zavedam vsega, a nisem v stiku s svojimi željami. Spontanost pomeni, da dejanje prihaja iz mene. Tretja dimenzija pa je **intimnost**. Ta pomeni sposobnost, da vzpostavim in ohranjam bližino z drugimi ljudmi, da sem sposoben_a biti v odnosu z drugimi, brez zatekanja v sebi in drugim škodljive načine vedenja ter v psihološke igre. Človek potrebuje druge ljudi. Stik, potrditve in bližina so nujni za življenje.

V svetovalnem in terapevtskem delu ljudi spodbujamo prav k temu. Iščemo zavedanje, spontanost in intimnost, torej avtonomijo.

Kaj pa odgovornost? Mar avtonomija ne vključuje tudi odgovornosti?

Odgovornost, torej sposobnost, da sprejemam posledice svojih dejanj, je del zavedanja. K meni pogosto pridejo ljudje z vprašanjem, kaj naj naredijo v določeni situaciji. Ne morejo se odločiti med različnimi možnostmi, kadar bi vsaki odločitvi sledilo nekaj neprijetnega. Želijo, da jim pomagam najti rešitev, ki bi bila samo pozitivna, brez negativnih posledic. A vsaka odločitev ima svetlo in temno plat. Če se odločim za svetlo, moram sprejeti tudi temno. Ko razmišljaš o otroku, je potrebno zavedanje, da odločitev zanj poleg vseh prijetnosti s sabo prinese tudi pomanjkanje spanca in časa, utrujenost in druge nevšečnosti. Skupaj z otrokom pride vse prijetno in tudi neprijetno. Človek ne bi deloval zavestno, če bi se odločil za otroka, a ne bi vedel, da nekaj noči ne bo spal.

Odločam se na podlagi svojih vrednot. To je odgovornost in zavedanje. Zavedam se posledic in jih sprejemam.

Kaj je nasprotje avtonomije?

Nasprotje avtonomije je življenje po vnaprej napisanem življenjskem scenariju. Po Bernu je življenjski scenarij nezaveden življenjski načrt, ki ga oblikujemo na podlagi svojih zgodnjih izkušenj do približno sedmega leta. Kasneje v življenju si ga vedno znova potrjujemo oziroma podkreplujemo in se konča v izbrani življenjski opciji. Gre za t. i. zgodnje odločitve o tem, kakšen si, kako boš živel_a, kaj boš delal_a in podobno.

Zakaj je življenjski scenarij patološki? Je lahko v njem tudi kaj dobrega?

Pravimo, da je življenjski scenarij patološki, ker živeti po načrtu pomeni, da se ne odločamo v skladu s trenutnimi okoliščinami, temveč v skladu z otroškimi odločitvami. Te zgodnje odločitve so narejene v času, ki je kasneje pozabljen, saj se veliko spominov izpred petega leta izbriše. Odločitve pa ostajajo in vodijo naše življenje še naprej, a ker smo jih

pozabili, nimamo možnosti za preizpraševanje, osvežitev in prilagoditev. Če odločitve izhajajo iz izkušenj v zgodnjem otroštvu, v odraslosti pa so moje izkušnje drugačne, te nove izkušnje ne morejo zamenjati vsebine v scenariju.

Vendar meja med scenarijem in avtonomijo res ni tako preprosta. Vsi namreč nosimo v sebi neke zgodnje odločitve, ki so del naše identitete. Zato v scenariju ne iščemo le patologije, ampak tudi vsebino, ki je v redu. Življenjski scenarij je življenjski načrt, te pa imamo vsi, saj je težko živeti brez njih. Načrt je del strukture, ki jo potrebujemo, je del odgovora na vprašanje, kdo sem in kaj želim. V tem smislu je lahko načrt pozitiven. Pogledati je treba, kateri deli scenarija nas omejujejo in delajo nesrečne, in spreminjamo samo te, ne pa tudi drugih.

Kako naj to naredimo?

Vzpostaviti moramo odrasel stik z določeno odločitvijo. Najprej jo moramo prepoznati, nato se lahko odločimo, ali jo bomo spremenili ali ne. Gre za t. i. redicision – ponovno odločitev o vsebinah, o katerih smo sprejeli odločitev v otroštvu. Večina odločitev, ki jih sprejmemo po petem letu, podleže stalnemu spreminjanju, ves čas jih preizprašujemo. Odločitve sprejemamo ves čas, ves čas jih tudi spreminjamo, le tiste iz najzgodnejšega otroštva ostajajo in so osnova za scenarij.

Povej, prosim, kakšen primer zgodnje odločitve.

Otrok, ki so mu starši nenehno posredovali kritiko, lahko sklene: »*Za nobeno rabo nisem.*«
Otrok, ki v najzgodnejšem obdobju nima zadovoljenih osnovnih potreb, bo sklenil: »*Nihče ne bo poskrbel zame. Na nikogar se ne morem zanesti.*«
Otrok, ki ima veliko neprijetnih izkušenj, bo na primer sklenil: »*Svet je nevaren.*«
Vse to so t. i. zgodnje odločitve.

Ali vse neustrezne odločitve, ki jih imamo o sebi in svetu, izhajajo iz našega najzgodnejšega obdobja?

Ne. Tudi kasneje se lahko odločamo nezavedno, na primer v zelo čustvenih obdobjih ali kadar delujemo iz intenzivnih čustvenih stanj, torej v

nekem strahu, navdušenju ... Takšne odločitve so lahko tudi posledica travme ali šoka. Ob travmatskih izkušnjah pogosto pride do scenarijskih procesov in posledica je lahko zamenjava zgodnjih odločitev s prav tako neustreznimi. A večina odločitev, ki sestavljajo življenjski scenarij, vendarle izhaja iz otroštva.

Če večino odločitev, ki sestavljajo življenjski scenarij, sprejmemo v obdobju, ki se ga ne spominjamo, kako naj jih ozavestimo?

Obstaja več tehnik. Zelo dobra tehnika razbiranja scenarija je analiza zgodb. Poiščeš zgodbe, ki si jih kot otrok najraje poslušal_a ali bral_a. To zgodbo si nato večkrat obnoviš. Pogosto se ti zgodi, da zgodbo spremeniš na način, da pripoveduješ svoj scenarij. Ne gre le za zgodbo, temveč tudi za to, katera oseba ti je bila v zgodbi najbolj všeč. S to se verjetno identificiraš. Tistih zgodb, ki so neposredno vplivale, se verjetno ne spomniš več, a nič hudega. Te zgodbe se kažejo in izražajo v neki drugi zgodbi, ki te je navduševala kasneje.

Lahko poveš kakšen konkreten primer identifikacije?

Poglejmo na primer zgodbo o Piki Nogavički² – gre za deklico, ki živi sama in po svoje, odrasli je zato ne sprejemajo, jo želijo ukrotiti, nekateri otroci se norčujejo iz nje ... Ko majhen otrok posluša zgodbo, najde v njej lastnosti in situacije, ki jih družba zavrača, sam pa se lahko z njimi poistoveti. V zgodbi so te lastnosti prikazane kot pozitivne; prikazan je svet, v katerem lahko oseba s takimi lastnostmi dobro živi. Bralec ali bralka se bo počutil_a prijetno v svetu, ki je definiran v Piki Nogavički,

²Pika Nogavička avtorice Astrid Lindgren je eno najbolj priljubljenih literarnih del za otroke in mladino. Pika živi sama v vili Čiračara. Njen oče je kapitan, ki večino časa pluje po širnih morjih, mama pa jo ves čas varuje iz nebes. Oče jo včasih obiše in ji prinese zlatnike, zato Pika ni le močna, temveč tudi bogata. Kadar je Pika žalostna, se pogovarja s svojo mamo v nebesih in ji maha. Njena najboljša prijateljica sta soseda Tomaž in Anica, brat in sestra. Skupaj se igrajo na vrtu pred hišo in v vili Čiračara. Pika ne hodi v šolo in nikoli ne želi odrasti. Meni, da je svet odraslih dolgočasen. Odrasle moti njeno preizpraševanje pravil in želijo jo namestiti v otroško zavetišče, kar jim ne uspe. Ves čas jo spremljata njena hišna ljubljenečka, opica Ficko in bel konj, ki ga lahko s svojo izjemno močjo tudi nosi. Njeni pripetljaji so polni nenavadnih dogodivščin, iz ujetništva gusarjev reši celo očeta.

zato bo izbral_a tako definicijo realnosti. V taki zgodbi se dobro počuti, daje ji smisel. Pika Nogavička je dobra zgodba, ker ne zapira sveta, čeprav ima tudi scenarij, ki je negativen. Gre za deklince in dečke, ki se na podlagi Pike Nogavičke odločijo, da ne bodo odrasli, tako kot bo Pika Nogavička vedno otrok. Ko dobijo svoje otroke, se še vedno vedejo kot otroci. V tem smislu bi bil lahko scenarij Pike Nogavičke problematičen. Seveda pa se vsi otroci ne poistovetijo z glavno junakinjo, lahko se tudi z drugimi liki, na primer z Anico ali Tomažem.

Kaj pa, če so sporočila o svetu, ki smo jih dobili od staršev ali drugih odraslih, popolnoma drugačna kot sporočila iz nam ljube zgodbe?

Pozitivna plat zgodb, kot je Pika Nogavička, je prav ta, da rušijo definicijo realnosti, ki so nam jo postavljali starši. Pika preizprašuje vrednote in pravila, ki jih ima svet odraslih. Na Švedskem je bila knjiga zato celo prepovedana. Podobno vlogo sta imela Huckleberry Finn³ ali Tom Sawyer⁴ – ker so takšne zgodbe rušile realnost staršev, so bile lahko zaščita pred razvojem scenarija. Ker razbijejo sliko starševske realnosti, imamo takoj na voljo dve možni definiciji realnosti, kar je vsaj malo bolje, kot če imamo samo eno. Klasične zgodbe, kot je Ostržek, pa utrjujejo družbeni scenarij, ki otrokom definira realnost na način, kot hočejo starši.

Kako ob branju zgodbe nastaja naš scenarij?

Zgodba ima vlogo informacije o zunanjem svetu in prihodnosti. Ko jo poslušamo ali beremo, analiziramo like in iščemo podobnosti z njimi. Ko najdemo takega, ki nam je podoben, se z njim identificiramo. To ne pomeni, da se začnemo vesti kot junak ali junakinja iz zgodbe, temveč

³ Prigode Huckleberryja Finna, avtorja Marka Twaina, je roman, sestavljen iz serije pustolovščin, ki jih preživlja fantek Huckleberry Finn, ko neko poletje potuje po reki Misisipi. Poleg pustolovščin roman ponuja tudi vpogled v odnos med sinom in njegovim očetom, zasvojenim z alkoholom.

⁴ Prigode Toma Sawyerja so delo istega avtorja. Glavni lik romana je deček z imenom Tom Sawyer. Živi s teto Polly in mlajšim bratom Sidom. Tom je navihan, rad nagaja in obožuje pustolovščine tako kot njegov prijatelj Huck Finn, osiroteli deček, s katerim preživlja svoj prosti čas.

da nam bo zgodba povedala, kako se taka oseba vede v življenju in kje pristane. Teh sklepov torej ne bomo naredili na podlagi svojih spoznanj, ampak na podlagi informacij iz knjige. Otrok takšni zgodbi verjame, saj mu kaj drugega ne preostane. Majhni otroci ne dojamejo, da je zgodba nekaj drugega kot resničnost. Ko kot odrasla oseba živim svoj scenarij, živim v otroški zgodbi in postanem odporen proti informacijam, ki mi govorijo, da svet ni tak, kot mislim, da je. Lahko živim v dveh nivojih – moj notranji Otrok živi v svetu zgodbe, in ko se bom odločal o zadevah, ki se me čustveno dotaknejo, bom odločal iz Otroka. Takrat bom v scenariju in bom živel v kontekstu scenarijskih odločitev. V drugih življenjskih situacijah pa bodo moje odločitve lahko tudi ustrezne in v skladu z realnostjo.

Sicer pa scenarij nastaja v več fazah. Ko otrok najde zgodbe ter junake in junakinje, s katerimi se identificira, so njegove temeljne scenarijske odločitve že narejene. Majhen otrok sprejema odločitve glede na izkušnje v odnosih z drugimi. Kasneje, približno po petem ali šestem letu, ko se že spominja in ko že bere, lahko najde svojo scenarijsko zgodbo. Svoje temeljne odločitve vključi v to zgodbo in iz tega ustvarja scenarij. Pozneje, v puberteti ali tudi že kot odrasla oseba, si razlaga svoje realne situacije v skladu s temi temeljnimi odločitvami in se na njih tako tudi odziva.

Kaj je največja težava z življenjskim scenarijem?

Težava s scenarijem je, da nam postavi definicijo realnosti, definira mene kot osebo ter, kar je najbolj problematično, pove, kako se zgodba konča. Pove, kaj se osebi, kot sem jaz, dogaja in kako se bo to dogajanje končalo. Tako me scenarij vodi k nekemu definiranemu koncu.

Naravno je, da s pomočjo zgodb definiramo realnost in si najdemo svoje mesto v svetu, a pomembno je, da ostanemo v odraslem obdobju odprti za spremembe. Scenarij je problematičen, kadar se zapre na način, da oseba meni, da je svet vedno takšen, za kakršnega se je odločila kot otrok in da se ji vedno zgodi nekaj točno določenega; da ima vedno določeno usodo. V takem primeru bo vse življenje delala v smeri, da pride do tega že vnaprej definiranega konca, do scenarijske smrti. Moderna znanja o

genetiki bodo sicer verjetno pokazala, da nekatere scenarijske smrti niso zares scenarijske, ampak genetske. Claude Steiner, Bernov učenec, je na primer pripovedoval, da so bili vsi prepričani, da je Berne umrl scenarijske smrti, ker je vedno govoril, da je zelo verjetno, da bo umrl pri šestdesetih zaradi srčne kapi. Po njegovem mnenju pa Bernova smrt bolj govori o genetskem zapisu kot scenariju, saj je njegov oče umrl enake smrti. A je dodal, da je v njej tudi nekaj scenarijskega. Če bi na primer Berne nehal kaditi in se odločil za bolj zdrav življenjski slog, bi lahko odložil to genetsko usodo. A je živel na isti način kot oče, torej po scenariju.

Primer scenarijske zgodbe je tudi, kadar odrasli ljudje še vedno verjamejo, da se svet deli na dobro in zlo. Definicija sveta kot boja med dobrim in zlim ima vse značilnosti otroške definicije realnosti, kot sta generalizacija in poenostavitev. Vsak izmed nas je v življenju prejel veliko informacij, na podlagi katerih lahko vidi, da svet ni tako preprost in da ima vsakdo zmožnosti za eno in drugo. Da nekdo ni le slab ali le dober. Če menim, da obstaja univerzalno dobro in zlo, bom vse informacije predelal na ta način, torej da jih bom spravil v kontekst dobrega in zla.

Že v otroštvu si torej vsak od nas napiše življenjsko zgodbo po principih drame, v kateri je lahko zmagovalec_ka, poraženec_ka ali nič od tega. Vse življenje nezavedno izbiramo tista vedenja, ki vodijo v smeri scenarijskega konca.

Ali obstajajo kakšni tipični scenariji?

Po Bernu imamo lahko ljudje scenarij zmagovalca,⁵ poraženca ali banalni scenarij. Osebe z **banalnim scenarijem** poiščejo pomoč, ker so depresivne in imajo občutek, da so zamudile življenje. Morda povejo, da so že razmišljale o samomoru. Čeprav se zdi banalni scenarij na prvi pogled manj slab kot tragični, v resnici ni. Lahko vodi v zasvojenosti ali depresijo. Depresija je lahko tipični banalni scenarij, za katerega je značilno neprevzemanje odgovornosti. V principu je zadaj filozofija, da bi bil lahko srečen človek, če bi se drugi zame odločili bolje. A ker so drugi zame sprejeli slabe odločitve, sem nesrečen. Nikoli ne začnem

⁵ Pri tem se izraza zmagovalec in poraženec nanašata tako na osebe ženskega kot moškega spola.

razmišljati na način, da sem se tako odločil sam. Pogoste so take misli: *»Ko bi mi oče pustil, da se poročim s tisto drugo!«* *»Da bi mi starši le dovolili, da študiram, kar sem hotela!«*

Kaj je koristno narediti, ko se zalotiš, da razmišljaš tako?

Priti moraš do točke, ko sprevidiš, da imaš kot odrasla oseba možnost, da sam_a izbiraš, česar kot otrok nisi imel. To je asertivna pozicija – ne pritožuj se, kaj ti dela šef, temveč ukreni kaj v zvezi s tem. Če ne boš naredil_a nič, se bo to zagotovo dogajalo naprej. Primer takšnega banalnega scenarija je zgodba speče lepoticice. Scenarij speče lepoticice pomeni, da oseba čaka na nekoga, ki jo bo s poljubom zbudil, jo odpeljal in potem bo vse lepo. V banalnem scenariju je pogosto pričakovanje, da bo nekdo naredil nekaj, kar bo osebi omogočilo, da bo srečna. »Speča lepoticica« ničesar ne dela, le čaka viteza na belem konju. Med tem ostari, osebnostno propada, je nezadovoljna ... Ampak ne le, da so za vse krivi drugi, nekdo celo preprečuje prihod viteza na belem konju. To je ena od stereotipnih zgodb tega scenarija.

Podobna pasivna zgodba je zgodba o Rdeči kapici – tudi tu je opisan način, kako ljudje v čakanju na rešitelja_ico aktivno drvijó v propad. Na prvi pogled se zdi precej neumna, polna je nesmislov, kot je, da v postelji leži volk, Rdeča kapica pa misli, da je babica. Tak scenarij imajo lahko dekleta, ki si najdejo za partnerje osebe, ki povzročajo nasilje, so zasvojene ..., čeprav imajo vse informacije, da bi to lahko prepoznale. Tak moški jih prepričuje, da je »babica«, in one mu verjamejo. Oseba kasneje v nekem trenutku odvrže masko, neha igrati prijazen lik, neha igrati babico in simbolično poje Rdečo kapico, to pomeni, da jo začne na različne načine zlorabljeti. Žrtev s tem scenarijem ne naredi nič, ker se zaznava kot nemočna in čaka, da jo bo nekdo (lovec) rešil. A da bo oseba dočkala lovca, ki jo bo rešil, jo mora pojesti volk. Ta scenarij je še hujši, ker prehaja iz banalnega v tragičnega. Rdeča kapica izbira vedenja, ki jo pripeljejo v takšno situacijo.

Pri tem pa ne gre za svobodno izbiro vedenj, saj je izbor že naredil scenarij, ki ga ima oseba. Ob pripovedovanju o scenariju pa je pomembno poudariti, da niso vsi odnosi, v katerih je nasilje, nujno posledica scenarijskih odločitev žrtve. Včasih oseba, ki se ji zdi nasilje primerna izbira

v različnih situacijah, ve, da bo to odvrčalo potencialne partnerje_ke, zato to na začetku odnosa dobro prikriva in se prikazuje v prijaznejši luči. Zato tisti, ki postane žrtev, mnogokrat ne more prepoznati ali predvideti njegovega_nega vedenja v prihodnosti.

Kako se razvije banalni scenarij?

Različno. Lahko je oseba kot otrok dobivala sporočila, da bi bilo bolje, če je ne bi bilo; da bolje shajaš, če te ni. Če dobivaš taka sporočila, se potegneš vase, si tiho in se trudiš, da te ne opazijo, ne vidijo. Tako se oseba v življenju dela, da je majhna in nevidna ter ne sprejema priložnosti, ki se ji ponudijo. Razmišlja na otroški način, da je to tvegano. Dela samo stvari, ki jih mora in ki se od nje pričakujejo (npr. se šola, poroči ...). A tudi vse te akcije so zanjo neakcije. Ne odloča se aktivno. Nekdo drug ji izbere študij, poroči se, ker se je pri določenih letih treba poročiti, z žensko ali moškim, ki ga sploh ni iskala ... Oseba z banalnim scenarijem bo na koncu vedno naredila, kar se od nje pričakuje, ker bo tako najlažje preživela.

Zgodba osebe z banalnim scenarijem je zgodba nekoga, ki se sprašuje, zakaj se mu nič ne dogaja. Seveda se dogajajo rešiteljstva in bolečine, ampak ne pa z veliko začetnico. Oseba se ves čas žrtvuje in rešuje, ko pa naredi distanco in se vpraša, ali se je kaj pomembnega zgodilo, ugotovi, da ne. Ničesar ni, čemur bi lahko rekla življenje in za kar bi bilo vredno živeti. Gre seveda za subjektiven občutek, vsem se namreč dogajajo velike stvari, ampak ljudje z banalnim scenarijem tega ne vidijo. Občutek imajo, da življenje teče mimo njih.

Kaj pa scenarij poraženca?

Ljudje s tem scenarijem živijo življenja, ki jih ne izpolnjujejo. Lahko gre za različne stopnje neugodnega scenarijskega izida. V skrajnih primerih pride do tragičnega konca, ko oseba konča v zaporu, se resno poškoduje, naredi samomor, nekoga ubije in podobno. Ljudje »vedo«, da bodo tragično končali. Lahko gre za posledico starševskih sporočil in nezrelih lastnih otroških odločitev, da je oseba taka, kot je, nekaj vredna (vredna ljubezni), samo če konča tragično. Da se takim ljudem, kot je on_a, zagotovo zgodi nekaj tragičnega.

V kateri pravljici najdemo scenarij poraženca?

Ta scenarij lahko najdemo v večini pravljic. V vseh so zapleti, ki se za posamične osebe končajo tragično. Če tak zaplet ustreza osnovnim odločitvam osebe o tem, kakšen je svet in kakšna je njena vloga v njem, se bo lahko s tem junakom_injo in zapletom identificirala. Tudi pravljica o Rdeči kapici je lahko tragična, če se ne pojavi lovec, prav tako o Trnuljčici, če se ne bi pojavil princ. Morebiti lahko celo rečemo, da pričakovani pravljичni srečni konec osebi omogoči, da sprejme tragični zaplet.

Kaj pa scenarij zmagovalca? So ljudje z zmagovalnim scenarijem zadovoljni s svojim življenjem?

Tudi **zmagovalni scenarij** je patologija, ker je prav tako nezaveden življenjski načrt in ne posledica spontanih odločitev. Konča se, ko oseba doseže svoj cilj – postane milijonar_ka, filmski_a zvezdnik_ca, priznana zdravnica ali zdravnik ... Ljudje, ki so v zmagovalnem scenariju, so morda zavestni, a niso spontani. So uspešni, a kar jim prinese uspeh, ni tisto, kar bi si želeli, zato niso notranje zadovoljni. Zavedanje ni popolno, ker ne vedo, da stvari ne delajo zato, ker bi si jih sami želeli. Če je človek zavesten in spontan, potem ne deluje po že predhodno določenem scenariju. Samo to, da je na pogled uspešen, ne pomeni nujno, da je avtonomen in da ni v scenariju. Lahko si postavi visoke cilje in jih doseže, a vmes uničuje vso realnost, ki mu kaže, da si tega cilja morda ne želi. Oseba na primer trdo dela za kariero, a prezre, da bi morda želela imeti otroke, več prostega časa ali časa za druženje.

Ko doseže cilj zmagovalnega scenarija, je njeno življenje prazno. Nastopi velika praznina, ki je lahko strašljiva. Zato so ljudje, ki živijo zmagovalni scenarij, na koncu prav tako nesrečni. Svoje nezadovoljstvo si lahko upravičijo na različne načine, na primer, da si rečejo, da morajo izpolniti še en pogoj: *»Ne bom srečen_na, dokler se ne poročim/dokler ne diplomiram/dokler ne dobim otroka ...«* Oseba ima cilj, a ko ga doseže, je šokirana, da še vedno ni srečna, pogosto je celo zelo razočarana in si postavi nov cilj. To so znaki, ki kažejo, da gre za scenarijski proces. Včasih se nam zdi, da je zmagovalni scenarij boljši kot scenarij

poraženca, in v nekih delih je to res, saj prinaša vsaj nekaj zadovoljstva. A vendarle gre za scenarij. Osebo še vedno vodijo zgodnje in ne zavestne odločitve. Ljudje, ki delujejo v skladu s svojim življenjskim scenarijem, so zelo dobri igralci v njem. Ni namreč lahko postati milijarder_ka ali vrhunski_a kirurg_inja.

Potemtakem se tudi zmagovalcem in zmagovalkam ne piše dobro?

Biti zmagovalec ali zmagovalka ni isto kot biti v zmagovalnem scenariju. Logika zmagovalca_ke je v tem, da se upre logiki tekmovanja. Težava tekmovanja je v tem, da vedno kdo izgubi. Da bi uničila tekmovalnost, a zadržala zmagovalno energijo, Muriel James, avtorica uspešnice *Rojeni za zmago*, vzpostavi koncept »everybody wins« oziroma »vsi smo zmagovalci«. V tem primeru ne govorimo o zmagovalnem scenariju, ampak o avtonomnih odločitvah in odzivih. Zmagovalec je tisti, ki je avtentičen, odziven in izpolnjen človek. Ko pa govorimo o zmagovalnem scenariju, ima oseba načrt iz otroštva, rigidno definicijo realnosti, predpisan cilj in tako naprej. Najdemo lahko zelo uspešne ljudi, ki so nesrečni in se izgublajo. Tak primer so na primer vrhunski športniki_ce, ki po končani karieri ne vedo, kaj naj sami s sabo, ali filmski zvezdniki_ce, ki dosežejo uspeh in se povsem zaprejo. Ti ljudje so se odrekli vsemu, da so dosegli svoj cilj. A svoje življenje, ki ga drugi lahko vidijo kot uspešno, so živeli nesrečno, ker niso zadovoljevali svojih potreb. Včasih nam jih družba daje celo za vzor – da je treba iti za uspeh čez sebe ter zanemarjati svoje resnične potrebe in želje.

A seveda ni vsak uspešen človek v zmagovalnem scenariju. Nikakor.

Vendar pa je lahko uspeh zgolj navidezen?

V bistvu smo vsi ljudje zelo uspešni. Če dobro pomislim, ne poznam niti enega človeka, ki ne bi bil uspešen. Vsi zelo uspešno uresničimo svoj scenarij, če ne drugega. Tisti z zgubarskim scenarijem naredijo vse, da bi izgubili. Trdo delajo, da sabotirajo vse možnosti, da bi jim bilo boljše. Živeti scenarij torej pomeni uspeti neuspeti ali uspeti uspeti. Avtonomno obnašanje pa pomeni nekaj drugega. Pomeni zavedanje, spontanost in intimnost.

Se lahko tudi zelo škodljive in nevarne odločitve del zmagovalnega scenarija?

Lahko. Tako Hitler kot Stalin sta imela zmagovalni scenarij. Oba sta bila v tem, kar sta se namenila početi, neko obdobje zelo uspešna. Stalinu je uspelo ostati na položaju do smrti, a je bil globoko nezadovoljen človek, iz česar izhaja veliko njegove brutalnosti. Pobijal je tudi svoje najbližje. Nekdo, ki ima scenarij zgube, bo ves čas izgubljal, pri zmagovalnem scenariju pa si na zunaj vsaj nekaj časa uspešen. Zdi se, da se njegovi predvideni cilji uresničijo. Tako Stalin kot Hitler sta imela za cilj posedovanje neomejene moči, diktatorstvo. V nekem obdobju se je zdelo, da to tudi dobivata. Stalinu je uspelo obdržati moč celo do konca, Hitler pa je doživel poraz in končal s samomorom.

Omenil si, da lahko svoj scenarij razberemo iz zgodb, ki smo jih imeli radi. So še kakšni drugi načini, kako ga ozavestiti?

Obstajajo vprašanja, ki vam lahko pomagajo, da si sestavite svoj lastni scenarij, in sicer:

Kateri je tvoj najzgodnejši spomin?

Kakšna je družinska zgodba o tvojem rojstvu?

Kako si dobil_a svoje ime?

Kakšni so ali so bili tvoji vzdevki?

Koliko boš star_a, ko boš umrl_la?

Kaj bo pisalo na tvojem nagrobniku?

To so le ideje, noben odgovor ne govori nujno o patologiji in scenariju. Ob postavljenih vprašanjih ne moremo reči, kaj natančno pove odgovor o našem scenariju. A ta vprašanja nam lahko ponudijo gradivo za razmišljanje. Če se ujame več stvari, je dobro pogledati tudi druga področja življenja in tako lahko pridemo do scenarija.

Moja zgodba o rojstvu je lahko povezana z mojim scenarijem, lahko pa tudi ne. Lahko govori o psihološkem stanju osebe, ki mi jo je povedala, lahko pa mi, če se uglaši s katerimi drugimi stvarmi, pove veliko

zanimivosti. Ni pa nujno. Če nekdo ni slišal zgodbe o svojem rojstvu, je to lahko čisto v redu, v nekem drugem kontekstu pa je to lahko sestavni del sporočil »*Ti nisi pomemben_na*«. A ponavljam, ni nujno. Lahko so osebi pokazali njeno pomembnost na tisoč drugih načinov. Če torej niti druge stvari ne kažejo na to, da bi dobivala sporočila, da ni pomembna, niti to, da ni slišala zgodbe o svojem rojstvu, ne igra nobene vloge. Če pa je v drugih stvareh občutek odrinjenosti in se to kaže tudi v odnosu do partnerja_ke, otrok, sodelavcev in sodelavk, potem je možno, da je zadaj sporočilo »*Ti nisi pomemben_na*«.

Najzgodnejši spomin lahko, a spet ne nujno, opiše neke značilnosti vašega temperamenta, lahko govori o prepovedih, ki ste jih dobili, ter o gonilih oziroma psiholoških prisilah. Moj najzgodnejši spomin je neprijeten; gre za spomin, kako neugodno mi je bilo, ko sem se poka-kal v hlače in sem tako hodil naokoli in so se mi vsi smejali. Imel sem okoli tri leta. Ne vem, kaj to pomeni. Dogodek mi je ostal v spominu, ker je šlo za zelo močno negativno občutje, ni me pa to definiralo, tega nisem vlekel s sabo. Lahko pa bi bil ta isti občutek povezan s še kakšnimi kasnejšimi dogodki, z morebitnim sramom ali čim podobnim. V tem primeru bi ta dogodek imel pomen v mojem scenariju.

Tudi ime lahko v scenariju pomeni veliko, lahko pa nič. Včasih se upo-števajo pravila ritualnega dajanja imen, na primer, da dobi moški otrok ime po očetu ali dedku. V tem primeru ime verjetno ne pomeni nič. Včasih pa ime lahko pove veliko, še posebno kadar gre za kakšna zelo značilna, kot so Zdravka, Srečko, Lev in podobna. Torej imena, ki imajo pomen. To so imena, ki lahko poskušajo vplivati.

Kaj pa vzdevki?

Včasih je ime osebe nevtralnno, ima pa vzdevek, v katerem se skriva scenarijska vsebina. Lahko neposredno, npr. pri vzdevku Brzi, lahko pa na bolj posreden način. Z vzdevki nas drugi lahko vabijo v določena vedenja, ponižujejo ipd. Ponižujoči vzdevki (*Glupi, Buco, Bajsi* ipd.) najverjetneje kažejo na scenarij.

Kaj pa lahko izvem iz odgovora na vprašanje, kdaj bom umrla?

To vprašanje je pomembno. Če poznaš odgovor, je to treba predelati. Podobno je, če veš, da boš resno zbolel ali da si resno bolan. Včasih je to posledica scenarijskih odločitev. Osebe, ki to vedo, včasih živijo tako, da si povečajo možnost, da se bo to res zgodilo. V scenariju je lahko »odločitev«, da boš umrla za rakom dojk. V takem primeru ženska ne bo šla na zdravniški pregled, saj se boji, da bi izvedela, kar že ve. A ravno s pravočasnim pregledom bi smrt lahko preprečila. Podobno je s srčnim infarktoma – lahko imaš realne možnosti, da ga boš doživel, a imaš tudi možnost, da deluješ preventivno in ga preprečiš ali vsaj zmanjšaš možnosti zanj.

Se pravi, da ljudje ne gredo k zdravniku_ci zaradi takšnih scenarijskih odločitev?

Ljudje, ki nočejo na zdravniški pregled, ponavadi vedo, kdaj bodo umrli. Njihova odločitev je lahko: »Umrli_a bom zaradi raka, zato bi rad_a čim dlje živel_a kot zdrav človek.« Takšna oseba živi, kot da raka ni, a ker to dela predolgo, na koncu zares umre zaradi raka.

Nekateri pa ne gredo na zdravniški pregled, ker se bojijo, da bodo izvedeli, da so zdravi. To ni nikakor povezano s tem, o čemer sem govoril. Biti bolan je v tem primeru manipulativno vedenje. Z namišljeno boleznijo opravičujejo svoja vedenja ali poskušajo vplivati na vedenja drugih. To se lahko zgodi v primerih, ko oseba ne doseže svojih ciljev, na primer, ne dokonča študija ali ne hodi v službo. Njen izgovor je bolezen, zato noče na pregled, saj bi zdravnik_ca povedal, da ni bolan_a. Kljub temu lahko te osebe zavzamejo stališče, da medicina tako ali tako nima pojma. Zgradijo si sistem, v katerem so bolne in jim medicina ne more pomagati. Težava je, ker kdaj res lahko zbolijo in tudi takrat ne bodo šle na pregled.

Pa ljudje vse to počnejo zavestno?

Gre za kombinacijo zavestnega in nezavednega vedenja. Osnovna odločitev je nezavedna, ostalo pa je zavestno, vendar oseba verjame, da drugače pač ne gre, čeprav ne ve, zakaj. Ve le to, da je življenje takšno, da

takšna je in da jo čaka določen izid. Lahko je prebrala v zvezdah ali kje drugje. Ta del je torej nezaveden, preostalo pa je zavestno. Včasih je težko oceniti, saj gre lahko za zavestno odločitev, a je bila sprejeta na podlagi tega, da mi moje nezavedno blokira nekatere informacije, zato ne razmislim, ali ima neka moja odločitev res kakšen smisel. Teh vprašanj si sploh ne postavljam. Nezavedno me omejuje, saj nezavedno odbijam možnosti, da bi opazil dejstva, ki mi govorijo, da bi bilo lahko drugače, kot jaz verjamem, da mora biti. Piloti, ki so se zaleteli v newyorška dvojčka, so bili zagotovo zelo inteligentni in so to naredili zavestno, ampak verjetno so imeli scenarij mučenika. Zavestno so si želeli, da bi postali mučeniki, to, da so spregledali dejstva, zakaj to nima smisla, pa je bilo nezavedno.

So vse tragične življenjske zgodbe posledica scenarija?

Nihče ne bo šel skozi življenje, ne da bi se mu zgodilo kaj zelo neprijetnega. To je mogoče le, če umreš mlad. Sicer pa je življenje polno težkih preizkušenj – lahko zbolíš, se poškoduješ, ljudje, ki jih imaš rad, umrejo, odnosi razpadajo in tako naprej. To ni scenarij ali slaba usoda, temveč življenje. Seveda pa človek potrebuje čas, da se prilagodi na nove okoliščine, da preboli izgubo.

Lahko pa je del scenarija naš odziv na tragičen dogodek. Lahko izvem, da mi je ostalo še pol leta življenja, in dovolim, da me to spoznanje popolnoma uniči. S tem si uničim še tistih nekaj mesecev, ki mi jih je ostalo. Ko sem bil med embargom v Novem Sadu, sem vedno naletel na ljudi, ki so se zelo zdravo odzivali na zelo težke zunanje okoliščine – delali so, pomagali drugim, se ukvarjali z otroki, se izobraževali, vse to, da bi šli lažje čez težko obdobje. To so konstruktivni načini soočanja s težavami.

Berne je svoj koncept življenjskega načrta delil tudi glede na časovno razsežnost vsebine. Lahko kaj več poveš o tem?

Berne opisuje specifične scenarije, ki naj bi se pojavljali v vseh kulturah, saj naj bi šlo za univerzalne vzorce delovanja. Vzporednice potegne z zgodbami v grški mitologiji. Scenarije razdeli na *nikoli scenarij*, *vedno scenarij*, *dokler*, *skoraj*, *potem* ter *odprti scenarij*.

Za **nikoli scenarij** je značilno, da nekdo meni, da nikoli ne more dobiti tistega, kar si najbolj želi. Odpiše možnost, da se bo nekaj zgodilo. Primer je lahko oseba, ki je uspešna na različnih področjih, a eno izmed njih ostane neuresničeno in se zato počuti neuresničeno na splošno. Hkrati se ne angažira, da bi na tem področju napredovala in postala uspešna. Na primer, nikoli ne konča študija, ker ne naredi potrebnih zadolžitev ali se celo sabotira. V osnovi gre za prepričanje, da oseba, kot sem jaz, nečesa ne more nikoli doseči. V grški mitologiji ta scenarij predstavlja Tantal, ki je bil obkrožen s hrano in pijačo, sam pa je ostajal žejen in lačen.

Kaj pa vedno scenarij?

Tipična izjava za **vedno scenarij** je: »Zakaj se mi to vedno dogaja?« Na primer, ženska spozna moškega, ki ima veliko dobrih lastnosti, a jo zelo dolgočasi, zato ga zapusti in pripoveduje, kako vedno naleti na dolgočasne moške. Pričakovati je, da bo poiskala družbo osebe, ki bo zanjo zabavna, a je njen naslednji partner prav tako dolgočasen. Sprašuje se, kako se ji *vedno* ponavlja isto. Osebe, ki opažajo, da se jim *vedno* dogaja isto, ponavadi ponavljajo določena vedenja in izbire, s katerimi povečujejo možnost, da se jim situacije ponavljajo. Namesto da bi se vprašale, kaj lahko same naredijo drugače in kako lahko vplivajo na to, da se jim ne bi ponavljale enake neprijetne situacije, krivijo višjo silo in zunanje dejavnike.

Ljudi s scenarijem *vedno* bi lahko opisali kot nesrečne. V njihovem govoru je značilna transgresija, torej pripovedovanje, v katerem se večkrat vrnejo na začetek, vmes izgubijo rdečo nit in ne končajo, kar so želeli povedati. Ne razmislijo vnaprej, kako bi strukturirali pripoved. Tudi odgovora na vprašanje ne izpeljejo do konca. Značilno je tudi, da ne slišijo sogovornika_ice, vprašanj, komentarjev, ampak neprekinjeno govorijo naprej.

V grški mitologiji ta scenarij predstavlja Arahne, ki je premagala boginjo Minervo na tekmovanju v pletenju, ta pa jo je za kazen spremenila v pajka in Arahne je bila za vedno obsojena na pletenje.

Pa drugi scenariji s časovno dimenzijo?

Mit o Sizifu je primer **skoraj scenarija**. Osebe z njim so *skoraj* končale študij, *skoraj* so se ločile, *skoraj* so dobile zaposlitev, *skoraj* so prebrale knjigo do konca ipd. Včasih seveda obstajajo objektivni razlogi, da stvari niso dokončane, če pa se to nekemu pogosto dogaja, gre verjetno za osebo, ki blokira samo sebe pred dosežki ali zaključki. Prisoten je strah pred uspehom. Obstajata dva tipa oseb s skoraj scenarijem. Prvega sem ravnokar omenil, drugi tip ljudi s tem scenarijem pa so tisti, ki sicer dosežejo svoj cilj, a se že v naslednjem trenutku vedejo, kot da niso dosegli ničesar. Zato si zadajo nov cilj, za katerega mislijo, da ga morajo doseči, da bodo srečni. Ta scenarij je značilen za ambiciozne, karieristične in tekmovalne osebe, ki pa niso z ničimer zadovoljne. Ves čas imajo občutek, da so »skoraj tam«. Tu se pokrivata *dokler* in *skoraj* scenarij. Scenarij *skoraj* je lahko variacija scenarija *dokler*.

Osebe, ki imajo **dokler scenarij**, čakajo, da se bo nekaj zgodilo, da si bodo lahko izpolnile željo. Primer so ljudje, ki čakajo, da se bodo upokojili in bodo lahko delali nekaj, kar si želijo: »*Dokler se ne upokojim, se ne morem vpisati na jezikovni tečaj/potovati/vzeti časa zase ...*«. Ko se to zgodi, pa se počutijo, kot bi se pred njimi odprla velika luknja. Ob dosegu cilja se soočijo s praznino. Oseba s tem scenarijem pričakuje, da bo vse drugače in dobro, ko se bo znebila trenutnih bremen, vendar se to ne zgodi. Ko končajo študij, ko se poročijo, ko dobijo redno zaposlitev ipd., pričakujejo, da se bo vse uredilo, a z razočaranjem ugotovijo, da se ne. To vrsto scenarija ponazarja grški junak Herkul, ki ni mogel postati bog, dokler ni izpolnil pogoja, da 12 let gara kot suženj.

Osebe, ki imajo **scenarij potem**, menijo, da morajo za vsako prijetnost plačati z neprijetnostjo: »*Danes se lahko zabavam, toda potem/jutri bom morala to plačati.*«. Ko dobijo oziroma doživijo kaj prijetnega, se kasneje kaznujejo s čim neprijetnim. Berne ta scenarij ponazori z grškim junakom Damoklejem, ki je užival v svojem kraljevanju, vse dokler ni opazil meča, ki mu visi nad glavo. Čeprav se ni nič spremenilo, potem ni mogel več uživati. Tak scenarij lahko nastane s sporočili, kot so: *Počakaj, da dobiš otroke! Boš že videl, ko se poročiš!*

Odprt oziroma **neomejen scenarij** pa pomeni, da oseba v nekem trenutku ne ve, kako naprej. Včasih ljudje z gotovostjo pričakujejo, da bodo v življenju naleteli na situacijo, ko se ne bodo mogli ali znali ustrezno odzvati. Ko se znajdejo v težavah, to doživljajo kot trk z zidom, kot popolno nezmožnost, da bi kaj naredili, in obstanejo paralizirani. Oseba doseže neki cilj, potem pa ne ve, kaj bi sama s seboj, in začne stagnirati, na primer po upokojitvi. Grška lika, ki ponazarjata ta scenarij, sta Filomena in Baukis, ki sta pogostila bogove, preoblečene v reveže. Bogovi so ju nagradili tako, da so jima podaljšali življenje, s tem da so ju spremenili v drevesi, prepleteni z vejami.

Glede na vse, kar si povedal, bi verjetno lahko povzela, da je koristno, da nas pri izbiri vedenja ne vodijo otroške odločitve, ampak se kot odrasle osebe odločamo čim bolj spontano in svobodno, avtonomno torej.

Prav je, da med možnimi vedenji izberemo tisto, ki nam najbolj ustreza. Kot otroci pogosto nimamo možnosti take izbire, kot odrasli pa imamo več informacij, bolj razvite možgane, veliko več izkušenj ter več osebne in socialne moči. Vse to nam daje veliko več možnosti za izbiro vedenja. Če nas vodijo odločitve iz otroštva, ne vidimo stotine možnosti in ponavljamo isto neučinkovito vedenje, ki ne bo ničesar spremenilo, ampak le podaljšalo neke frustrirajoče situacije. Rešitev je v tem, da si damo priložnost in naredimo kaj drugače, kot smo delali do zdaj. Moder način, kako najti dobro rešitev, je, da vprašaš za nasvet čim več ljudi in med različnimi možnostmi izbereš svojo rešitev. Ideje lahko dobimo tudi z opazovanjem drugih, in sicer da zaznamo, kaj delajo drugače kot mi.

To je verjetno še posebej pomembno takrat, kadar sami ne vidimo drugih možnosti in svoj odziv dojemamo kot edini možen, kajne?

Res je. Predstavljajte si nekoga, ki se užali zaradi neke pripombe in čaka, da se mu tisti, ki jo je izrekel, opraviči. Užaljenost doživlja kot edini možen odziv. Vendar ima v resnici na voljo mnogo drugih reakcij. Osebi, ki je izrekla žaljivo pripombo, lahko odgovori na različne načine: lahko ji reče, naj neha, lahko ne reče nič, lahko kaj zahteva od nje, lahko se razjezi itd.

Vedno imamo na izbiro različne odzive. Človek je avtonomen, ko ima na izbiro vsaj tri možne odzive. Samo ena možnost odziva je izraz popolne nesvobode, dve sta zgolj odločanje med da in ne, torej ne gre za pravo izbiro, tri možnosti pa so že izbira. Tako smo lahko v življenju bolj učinkoviti in zadovoljni.



»Mogoče sem res malo preveč vzkipljiv,« je Sergej sčasoma začel prepoznavati neustrezno vedenje, ki ga je ponavljal v vseh svojih partnerskih odnosih. Od oklepanja opravičevanja takih vedenj se je vedno bolj pomikal k prevzemanju odgovornosti zanje. V odgovornosti je začel prepoznavati svojo moč in vpliv. Iskal je nova vedenja. Preizpraševal je svoja prepričanja. Ni mu bilo lahko. Včasih se mu je zdelo, da se bori s celo vojsko nevidnih nasprotnikov, ki so mu prišepetavali, da bo vedno ista nasilna zguba, da ga bodo vse partnerke zapustile, da brez nasilja v življenju pač ne gre, da ga bodo vsi povozili in tako naprej. S svetovalcem sta delala na tem, kako te glasove prepoznati, a do njih ustvariti distanco. Kajti v resnici niso bili nič drugega kot njegove misli, ene izmed tisočih, ki so se mu vsak dan podile po glavi. Lahko jih je upošteval ali pa ne. Lahko se je pri njih ustavil ali jih spustil mimo. V svojih odločitvah je postajal vedno bolj svoboden.

Čeprav se je Sergeju na začetku zdelo, da ga bosta priznanje in prevzemanje odgovornosti za nasilje potisnili v kot, da bo torej šlo za priznanje resničnega zgubarstva, sta mu dali svobodo in moč, s katero je življenje lahko prijel v svoje roke in ga usmeril, kamor je želel.



RECEPT ZA NESREČO ALI O POTREBI PO POTRDITVAH



Tina je prišla v varno hišo nekaj mesecev po porodu. Upala je, da se bo partnerjevo nasilje med njeno nosečnostjo in po porodu umirilo, a se je le hitro in hudo stopnjevalo. Ne le do nje, tudi do starejšega sina, ki ga je imela z nekdanjim možem. Prav zaradi izkušnje z razvezo, čeprav ni bila povezana z nasiljem, se je na vse pretege trudila, da bi njen drugi partnerski odnos uspel. Prilagajala se je, kolikor je le mogla, a ni prav nič pomagalo. »Zbala sem se, da bom prej ali slej pristala na psihiatriji ali pa na pokopališču. Enostavno je bilo prehudo,« je povedala. Zato je odšla. Najprej na center za socialno delo in policijo, kmalu za tem v varno hišo. Policija je partnerja pridržala in mu izrekla prepoved približevanja. Kasneje je bil obsojen za kaznivo dejanje nasilja v družini. Po posredovanju institucij in po tem, ko se je Tina umaknila v varno hišo, je z nasiljem prenehal.

Tina je mislila, da se bodo stvari počasi umirile, a njen sin Žan se je začel vedno bolj nemogoče vesti. Vsako jutro, preden so se odpravili od doma, se je skrival po hiši in zato zamudil pouk. Ko ga je klicala h kosilu, je norel po stopnišču, dokler ga ni ulovila in ustavila. Svojo sestro dojenčico je zbujal, ko je zaspala, ali jo vlekel za lase. Ko je Tina dojila, jo je žgečkal. Začel je preklinjati. Tina je bila obupana.



Znane so raziskave iz romunskih sirotišnic, ki so pokazale, da so dojenčki in dojenčice, za katere je bilo sicer ustrezno poskrbljeno v smislu hrane in previjanja, a niso imeli nikogar, ki bi jih čustveno negoval, veliko pogosteje umirali že v prvem letu življenja. Prav tako so bili popolnoma apatični. Škoda je bila, se zdi, nepopravljiva.

Najprej bi rad razložil teorijo o potrditvah oziroma *strokih*, če uporabim angleški izraz. V angleščini izraz *stroke* pomeni več stvari, eden od pomenov je tudi kap. Nekaj, kar nas stresa. Hkrati pomeni tudi božanje. Berne je *stroke* definiral kot enoto prepoznavanja. *Stroke* ali potrditev je nekaj, s čimer dajo ljudje drugim vedeti, da so jih opazili, da so opazili njihov obstoj, njihovo edinstvenost in da sta njihova edinstvenost in obstoj pomembna. Da je zato, ker drugi obstaja, svet drugačen. To je potrditev. Ljudje ves čas živimo s potrditvami; vsakič ko se pozdravimo, izmenjamo potrditev. Potrditev je nekaj, kar doživljam subjektivno.

Kaj naj bi pomenilo, da jo doživljaš subjektivno?

Da ni pomembno, kaj meni pomeni neka beseda, temveč kako jo razume človek, ki sem mu jo izrekel. Gre za klasično težavo komunikacije. V nekem psihičnem stanju lahko doživljam kot potrditev nekaj, kar to sploh ni. Če imam na primer psihozo, si lahko predstavljam, da je neka zastava, ki jo opazim na bližnji stavbi, znak meni, da ne smem mimo.

Potrditev so lahko tudi stvari, s katerimi pokažemo, da osebe nismo opazili ali da nismo opazili njene edinstvenosti in pomembnosti. Gre za negativne potrditve, ki pa so boljše kot odsotnost potrditve. Tu se lahko navežem na primer romunskih sirotišnic. Za te otroke bi bilo bolje, če bi dobili slab čustven stik kot nobenega, čeprav se to sliši čudno. Ljudje smo že od rojstva lačni potrditev.

Lačni?

S tem mislim, da imamo močno potrebo po potrditvah. Lakota po potrditvah pomeni, da si jih močno želimo in jih potrebujemo. Ko govorimo o potrebah, lahko rečemo, da ima človek tri telesa, in sicer fizično,

psihično in generično, in vsa tri izražajo potrebe. **Fizično telo** za preživetje potrebuje stvari iz okolice (hrano, vodo, zaščito pred mrazom itd.). Načinu, kako subjektivno občutimo to potrebo, rečemo lakota. Gre za neprijeten občutek, ki izraža nezadovoljeno potrebo. Ta občutek nas motivira, da se aktiviramo in zadovoljimo to potrebo. **Psihično telo** je sestavljeno iz identitete. To je moja zavest o sebi, vse to, kar vem in verjamem, da sem. Tudi to telo mora z okolico izmenjevati stvari. Če hočemo, da naša identiteta obstane, moramo iz okolice dobivati potrditve te svoje identitete. Moja identiteta ni fiksna, stalno potrebuje potrditve, da se prilagaja okoliščinam. To je v svojem najbolj osnovnem smislu potreba po dražljajih.

Ali je potreba po dražljajih enaka potrebi po potrditvah?

Ne. Ni enaka, se pa prekrivata. Potreba po potrditvah je bolj kompleksna in vključuje odnos do drugih, potrebo po dražljajih pa lahko zadovolji karkoli, kar stimulira človekova čutila, npr. glasba, veter in podobno.

Omenjal si tudi generično telo.

Generično telo je del človeka, ki izhaja iz dejstva, da je posameznik_ca sestavni del človeške vrste. Ta vrsta ima potrebe, katerih zadovoljitev ni nujno potrebna za preživetje posameznika_ce, je pa nujna za preživetje vrste. Spolna potreba izhaja iz potrebe vrste, ne iz potrebe posameznika_ce. Gre za potrebo po obstanku vrste, ki je generična. Oseba bo preživela tudi brez spolnih odnosov in tudi če ne bo imela otroka. Generično bitje v tej osebi pa ima to potrebo, s katero izpolnjuje pogoje, da se vrsta nadaljuje. Moje fizično telo mi sporoča, da sem lačen, psihično telo, da potrebujem družbo, generično pa mi daje spolno potrebo ali kaj drugega, kar je pomembno za ohranjanje vrste.

Kaj se zgodi, če človekova potreba po potrditvah ni zadovoljena?

Če človek ne dobi potrditev iz okolja, razpada. Če hočemo ostati duševno zdravi, moramo dobivati potrditve. Dolgčas je na primer izraz lakote po strukturi. Ali pa osamljenost. Vse to so izostanki potrditev iz

okolice. Potreba po potrditvah je nekaj elementarno človeškega. Če ne dobim hrane, bom umrl, če ne dobivam potrditev, bom psihično obolel ter na koncu razpadel in umrl. Ko človek zadovolji osnovne potrebe po hrani in vodi, postane potreba po potrditvah glavni motivator njegovih aktivnosti. Ljudje počnemo stvari zato, da bi dobivali potrditve. Ko razmišljamo o vedenju nekoga, se lahko vedno vprašamo, kaj oseba s tem vedenjem dobi, katere potrditve? Vedno lahko za vedenjem najdemo neke potrditve, s katerimi oseba potrjuje, da je to, kar je. Če meni, da je nesposobna, bo iskala zunanje potrditve tega. Kajti imeti o sebi mnenje, da si nesposoben, pomeni, da točno veš, kdo in kaj si, in svet je zaradi tvoje nesposobnosti drugačen.

Ali govoriš o negativnih potrditvah, ki so lahko boljše, kot da jih ni ?

Res je. Ko je otrok tepen, je to zelo neprijetno in ga boli. A če je dobival sporočila, da je nevreden, in ima torej o sebi predstavo, da si zasluži udarce, bo z njimi dobil potrditev svoje identitete. Vedel bo, kdo je. Naša potreba po tem, da vemo, kdo smo, je zelo močna, celo močnejša od potrebe po tem, da nas ne boli. Ljudje se celo izstradajo do smrti, da bi izpolnili neko predstavo o sebi. Torej je ta potreba lahko celo močnejša kot potreba po hrani. Saj si že slišala stavek: *Raje umrem, kot da izdam svoje principe*. Za našo sliko o sebi je naš vrednostni sistem zelo pomemben.

Dandanes se ljudje v zahodnem svetu večinoma odločamo predvsem zaradi potrditev, ne zaradi fizičnih potreb. Ko kupimo določen tip avtomobila, ne gre za zadovoljitev fizične potrebe po prevozu, temveč pogosto za sporočilo drugim, kdo in kakšen sem. Gre za vabilo za določene potrditve pa tudi za potrditve, ki jih daješ sebi, ko fantaziraš o tem, kaj si drugi mislijo o tebi (*Poglej ga, kakšen dober avto ima. Gotovo mu gre dobro, če si lahko privošči tak avto*).

Pa ljudje izberejo negativne potrditve tudi takrat, ko imajo na voljo pozitivne?

Ne. Če obstaja možnost pozitivnih potrditev, jih bomo vzeli, a kadar jih ni, bomo vzeli tudi negativne, ker so boljše kot nobene. Predstavlja

si osebo, ki se brez vode izgubi v vroči puščavi in pride do mlake. V njej je nekaj živalskih trupel, voda nevzdržno smrdi in vse kaže, da je strupena. Kaj bo ta oseba naredila? Zaradi hude žeje se bo verjetno odločila, da bo pila to vodo. To bi bilo celo racionalno, saj bi si s tem podaljšala preživetje, tudi če bi od zastrupitve pozneje umrla. Sicer bi namreč že prej umrla od žeje. Podobno je s potrditvami. Kadar ni pozitivnih (čista voda), bomo vzeli negativne (strupena voda). Ljudje jih vzamejo, ker imajo občutek, da okoli njih ni na izbiro pozitivnih potrditev. Pogosto to ne kaže objektivne realnosti. Ponavadi bi ti ljudje lahko našli pozitivne potrditve, a tega ne znajo, ker jih ne prepoznajo.

Zakaj jih ne prepoznajo?

To, kaj doživljamo kot potrditev, se naučimo kot otroci. To pomeni, da se naučimo, kakšne so potrditve, kakšna je moja identiteta in kakšne potrditve lahko oseba z mojo identiteto dobi. Če odrastem s prepričanjem, da sem nekompetenten tepec, in mi bo kdo rekel, da sem izredno sposoben in pameten, mu ne bom verjel. Tega ne bom sprejel, ker to ne bo potrjevalo moje identitete. Če mislim, da sem neumen, mi ne bo nič pomenilo, če mi nekdo reče, da sem pameten. Šele ko mi nekdo reče, da sem neumen, dobim potrditev in se pomirim. Če mi nihče ne reče, da sem neumen, kaj sem? Pameten nisem, tako menim. Posledično iščem negativne potrditve in zato se včasih zdi, da kazni delujejo. Kazen je potrditev. Če nekoga kaznujemo, pomeni, da smo ga videli in prepoznali in da je za nas pomemben, sicer mu ne bi namenjali svoje energije. Več ko je cirkusa in večja ko je kazen, močnejša je potrditev. Kazen potrjuje identitete in predstave o nas. Poglejmo si na primer predstavo: *Jaz sem baraba in kot baraba moram biti kaznovan_a*. Oseba s takšno predstavo se bo počutila slabo, ko nekaj časa ne bo kaznovana in bodo ljudje do nje prijazni. Zdelo se ji bo, da ne komunicirajo z njo, da je ne vidijo zares, da vidijo nekoga drugega, saj si ona ne zasluži, da bi bili prijazni do nje. Podobno je z najstnico, ki verjame, da je grda, in ji mama reče, da je lepa. Ta izjava ji bo sicer pokazala, da jo ima mama rada, a ne bo verjela, da je lepa.

Pa je tej najstnici sploh mogoče dati sporočilo, ki bi ga lahko razumela, kot bi želeli, torej da ni grda?

Takoj ji takega sporočila ni mogoče uspešno dati. V njeni identiteti je treba najti tisto, kar je zanjo pomembno in kar mi doživljamo kot pozitivno. Ne damo ji potrditve za videz, ampak na primer za pamet. Ob tem pa lahko, kot sicer manj pomembno pripombo, dodamo tudi sporočilo, da je dobro videti. Sčasoma lahko na tej podlagi zgradi pozitivno identiteto tudi glede videza.

Torej tudi pozitivne potrditve niso vedno primerne?

Napačna izbira so takrat, kadar so za nekoga in njegovo identiteto tako tuje, da jih sploh ne razume. Občutek imamo, da mu dajemo potrditve, a jih ne dojame kot take. Zato je treba pri takem človeku narediti analizo njegovega obrazca potrditev. Pogledamo lahko, kakšna je njegova identiteta, in poiščemo pozitivne točke v njej, v nečem, kar ima in prepozna.

Vsi imamo nekaj, kar bi lahko imenovali *filtri za potrditve*. Kot potrditev vzamemo le tisto, kar je sestavni del naše identitete in je povezano s stvarmi, ki so za nas pomembne. Če mi je na primer vseeno, ali sem pameten ali ne, potem mi niti negativne niti pozitivne potrditve glede pameti ne bodo pomenile nič. Ne bo mi mar, tudi če mi nekdo reče, da sem neumen. Za osebe, za katere je pamet pomemben del identitete, je to težko razumljivo. So pa tudi ljudje, ki so inteligentni, a so se naučili, da to ni nič pomembnega, je pa na primer zanje zelo pomembno, da so poštene. Tako osebo boš spravil v veliko večjo stisko, če ji boš rekel, da je nepoštena, kot če ji rečeš, da je neumna. Komu drugemu pa bo vseeno, ali sliši kaj takega. Torej skozi svoj filter selekcioniramo potrditve.

Kako naj torej dajemo potrditve? In zakaj?

Potrditve lahko začnemo uporabljati za izboljšanje komunikacije ali odnosa. A ne pomaga, da dajemo drugim potrditve za stvari, ki so pomembne le za nas. Velikokrat naredimo prav to napako. Če dajemo potrditve za stvari, ki so pomembne za nas, jih v resnici dajemo sebi, druge pa s tem odpisujemo, saj govorimo o sebi, tudi kadar govorimo o njih.

Razmisliti moramo, kaj je za nekoga pomembno, kaj razmišlja, kaj so njegove vrednote, zanimanja, in mu dajemo potrditve glede teh stvari. Na primer, ko pridemo v službo, lahko sodelavko, katere mož je v bolnici, vprašamo, kako je mož. To je zanj zelo pozitivna potrditev. Sodelavca pa na primer vprašamo, kaj je bilo včeraj s sinom in njegovim izpitom. Dajemo jim torej sporočila, da smo pozorni in so za nas pomembne tudi stvari, ki so pomembne zanje. Tudi če razmislimo o sebi, ugotovimo, da nam prijajo potrditve, ki se ujemajo z našo sliko o sebi.

Kaj pa, kadar se zdi, kot da hoče oseba od nas negativno potrditev? Če nas na primer vpraša, ali je debela, čeprav je vsem jasno, tudi njej, da ima preveliko težo?

Če vas pretežka oseba vpraša, ali je debela, pričakuje, da boste rekli, da ni. Oseba, ki je pretežka, to ve. Prav tako ve, da je prevelika teža nezdrava in vse drugo. Z vprašanjem želi preveriti, ali jo imate radi in da ne želite, da se počuti slabo. Vprašanje *Ali sem debela*, ni zares vprašanje o teži, temveč vprašanje *Ali mi boš TI rekel, da sem debela*. Predstavljajte si nekoga s krivim nosom, ki se mu zdi njegov nos grozen. Obstaja nekaj, kar je hujše od tega, da ima kriv nos, in to je, da ljudje *mislijo*, da ima kriv nos. Zato ta oseba, ki ve, da ima kriv nos, preverja, kako jo vidijo drugi. Sprašuje, ali ima kriv nos, in s tem preverja odziv na svoj krivi nos, ne tega, ali ima zares krivega. Odgovor, da nima krivega nosu, je zanj informacija, da je ta oseba ne bo prizadela. Prepričana je, da ima kriv nos, in tisto malo, kar lahko drug naredi, je, da ji reče, da je nos čisto v redu. Nič se ni spremenilo, a se malo bolje počuti, ker jo ljudje sprejemajo kljub krivemu nosu.

A kdo bi lahko pripomnil, da je to neiskreno.

Iskrenost je pomembna takrat, ko oseba potrebuje neko informacijo, ki je nima. Kadar pa nekaj že ve in kljub temu sprašuje, išče negujoč odnos, ne pa natančne informacije. Ona že ve, da je debela ali da ima kriv nos, oziroma je o tem prepričana, tudi če ni res, kar je isto. Ko te nekdo povabi, da ga kritiziraš, išče nego in toplino. Tu ne gre za kakšne nevarne psihološke igre. Če te oseba vpraša, ali se je zredila, je bolje, da rečeš, da

se ni, čeprav se je. Pravo informacijo lahko dobi na tehtnici. V redu je, da se zna človek kdaj zlagati. Ne o pomembnih stvareh, ampak o tistih, za katere se pričakuje, da se zlažeš.

Lahko s potrditvami ljudi vabimo v določena vedenja?

Potrditve so zelo močno orodje, če želimo, da znotraj svojih možnosti vplivamo na druge, in to si pogosto želimo. Če se preizprašaš in dobro preveriš, ali je res treba, da svoje vedenje spremeni druga oseba in ne ti, potem je prav, da to poskušaš. Seveda nikoli ne moremo neposredno vplivati na vedenje drugih. Stavek *Zaradi njega sem to naredil* ne drži vode, saj nimamo možnosti drugega v nekaj prisiliti, tako kot tudi ne moremo prevzeti odgovornosti za to, kar počnejo drugi. Vendar pa imamo nekaj načinov, kako lahko ljudi povabimo v določeno vedenje, in potrditve so, skupaj z drugimi orodji, kot je odprta komunikacija, pri tem najmočnejše orodje. Z odprto komunikacijo povemo, kaj želimo, da bi drug spremenil. A le povabilo v drugačno vedenje ni zelo močno orodje. Učinkovitejši način so potrditve. Ljudje pogosto mislijo, da so učinkovit način grožnje, npr. grožnja s kaznijo. A tudi kazen je lahko razumljena kot potrditev in ima zato ravno nasproten učinek. Kazen je manj učinkovit način, s katerim poskušamo spremeniti vedenje. V zaporih je velik delež povratnikov. Dobivajo kazen za kaznijo, a ne spremenijo vedenja.

Kako lahko torej poskušamo vplivati na spremembe s potrditvami?

Na podlagi dejstva, da je potreba po potrditvi glavna človekova potreba. Zaradi lakote po potrditvah se bomo nezavedno vedli na način, ki nam bo prinesel več potrditev, a takih, ki jih sami prepoznamo kot potrditve. Zato je potrjevanje specifičnih vedenj povabilo osebi, da se vede na ta način. Svoje povabilo lahko okrepimo s potrditvijo.

Možno je, da se bo oseba vedla neprimerno, da bi dobila negativno potrditev. Če bomo vztrajali s pozitivnimi potrditvami, bo neprimerno vedenje okrepila. Lahko se zgodi, da ne zmoremo več, »znorimo« in damo osebi vse tiste negativne potrditve, ki jih je nezavedno hotela. Nekaj časa po tem se bo vedla v redu, dokler ne bo spet potrebovala potrditve. Zato pri nekaterih otrocih s kupom pozitivnih potrditev ne dosežemo ničesar,

če smo izbrali napačne. Prav tako bomo le krepili neželjeno vedenje, če bomo otroka nenehno opominjali nanj.

Kaj misliš s tem?

Če osebi pogosto povem, kaj dela narobe, je velika verjetnost, da bo to razumela kot povabilo, naj še naprej dela tako. Lahko se bo podzavestno odločila, da bo nadaljevala tako vedenje. Gre za princip, da dobiš to, kar daješ. Veliko govorjenja o slabem vedenju prinese veliko slabega vedenja. Če želimo s potrditvami doseči novo vedenje, je treba potrjevati to. Če neko vedenje za nas ni sprejemljivo, je prav, da osebi to povemo in ga ustavimo, a ko vidimo, da je razumela našo informacijo, nehamo s sporočili o tem vedenju in preidemo na pozitivna.

Naj povem resničen primer, o katerem sem bral. V eni od ameriških srednjih šol je učiteljica dobila nagrado za najboljšo učiteljico v državi, saj ji je uspelo enega najslabših razredov na šoli pripeljati do odličnega uspeha. Vsi so bili navdušeni in so jo spraševali, kako je to dosegla. Njen odgovor je bil, da ni imela posebnih strategij. Povedala je, da so ob njenem prihodu na šolo vsi govorili, kako je to nemogoč razred, zato jo je zanimalo, kakšna je inteligenca otrok v njem. Pogledala je podatke o inteligenци in opazila, da so vsi nadpovprečno inteligentni, a so se začeli vesti prestopniško, ker učitelji in učiteljice niso znali delati z njimi. Zato je pri svojem delu upoštevala, da gre za zelo inteligentne otroke. Na koncu so ugotovili, da so bile številke, ki jih je prebrala v mapah učencev in učenk, številke njihovih omaric, in ne IQ-ja, kot je napačno domnevala. Bistvo je v tem, da je bila prepričana, da ima v razredu same izredno inteligentne otroke, in se je do njih tako tudi vedla. Dajala jim je potrditve, da so zelo pametni in sposobni. Očitno so bile to potrditve, ki so jih želeli, hkrati so učiteljico sprejeli kot avtoriteto, zato so se kmalu začeli vesti v skladu s to njeno predstavo. Enako se lahko sprejmejo negativne potrditve. Če pride v razred učitelj ali učiteljica, ki je prepričan_a, da gre za nemogoč razred, se razred res lahko spremeni v takšnega.

Ko potrditve povežemo z dovoljenji, imamo zelo močno orodje za spremembo.

Potrditve in delo z mladimi

Nekateri pri motivaciji uporabljajo grožnje, predvsem grožnje s kaznijo, a te večinoma ne delujejo. Bolje je dajati pozitivna sporočila.

Vsi najstniki in najstnice imajo takšne ali drugačne težave, čeprav nekateri delujejo, kot da jih nimajo. A teh težav se kot svetovalec_ka ne moreš lotiti neposredno. O njih bodo namreč spregovorili šele, ko se bodo z vami počutili varni, to pa bo takrat, ko jih ne boste napadali. Če mlado osebo poskušate motivirati za nekaj, kar je ne zanima (npr. za izboljšanje šolskega uspeha), to doživi kot napad. Zato je bolje, da ji ponudite, naj se sama odloči, o čem bi se rada pogovarjala v času, ki ga ima z vami. Hkrati ji dajete tudi veliko pozitivnih potrditev. Tudi vprašanja so zelo dobre potrditve, saj nosijo sporočilo, da vas oseba zanima.

Za najstnike in najstnice je zelo pomembno, da pred vrstniki_cami vzdržujejo določeno podobo, ki pa je lahko zelo drugačna od tega, kar so v resnici. Največja neumnost, ki jo lahko naredimo, je, da mladi osebi pred vrstniki_cami rušimo osebnost, ki jo gradi pred njimi. Tako bi prišli z njo v nerazrešljiv konflikt. Povzročili bi ji veliko škode, saj bi v njenem subjektivnem svetu uničili tisto, kar je zanjo najpomembnejše. Če to naredijo starši, jim sčasoma oprostijo, če pa svetovalec_ka, ga odklonijo.

Pri dajanju potrditev moramo biti verjetno iskreni, kajne?

Da, dobro je, da ne uporabljamo potrditev, ki so pozitivne le navzven. Take potrditve imenujemo tudi *plastične*. Izraz izhaja iz Steinerjeve zgodbe o toplih cofkih. Plastične, neiskrene potrditve so tiste, ki na prvi pogled nosijo pozitivno vsebino, v resnici pa vsebujejo negativno

sporočilo, na primer: *Dobro si videti za svoja leta (Sem stara!?)*; *Ti si najlepša deklica v tem razredu (Kaj pa pamet?! Kaj pa v primerjavi z drugimi razredi?)*. Ali pa potrditve, ki so na besedni ravni pozitivne, na nebesedni pa negativne, na primer: *Danes si pa se uredila! Ti si pa res močan fant!* Ob tem pa z gesto ali načinom govora pokažeš, da to misliš ironično. Te plastične potrditve so skoraj vedno vabilo v psihološko igro. Oseba se bo namreč odzvala na čustveno vsebino in ne na tisto, kar je bilo izrečeno. Konča se tako, da se obe osebi počutita slabo, tista, ki je dala neiskreno potrditev, pa reče nekaj takega: *Pa kaj sem ti pa rekel_la?! Jaz ti nisem tega rekel_la!* Zato je dobro, da jih ne uporabljamo.

Zakaj jih uporabljamo?

Pogosto si jih želimo uporabiti, ker se nam zdijo varnejše. Lahko izhajamo iz skrbi za osebo, ker menimo, da bo tako manj prizadeta, lahko pa to naredimo, ker ne prevzamemo odgovornosti za svoje besede. Na primer, nekemu želim povedati, da se mi zdi, da naklada, a mu ne bom rekel tega, temveč bom raje ironično pripomnil: *Joj, kako si pameten!* Če mi oseba reče, zakaj se norčujem iz nje oziroma njene pameti, pa ji odvrnem, da nisem rekel ničesar takega. Tako ji ne dam možnosti, da mi reče, da jo žalim. To so zelo močna sporočila drugemu, da ni v redu.

Kako naj se odzovemo na tako sporočilo?

Ni se nam treba odzvati na čustveno vsebino. Lahko se zgolj zahvalimo za potrditev. Ignoriramo negativni del sporočila in sprejmemo samo tistega, ki je za nas v redu. Preprosto se zahvalimo.

Imamo tudi možnost, da prikrito sporočilo naredimo vidno. V tem primeru na primer vprašamo: *Ali si hotela reči, da sem star?* Tako vrneš odgovornost za izrečeno.

Če bi ljudje znali ravnati s potrditvami, bi bili verjetno v odnosih bolj uspešni, kajne?

Vsekakor. Psihoterapevt in transakcijski analitik Claude Steiner je ustvaril koncept **ekonomije potrditev**. Rekel je, da ljudje že kot majhni otroci, v vseh kulturah po svetu, dobivajo pet osnovnih sporočil v zvezi

s potrditvami. Med odraščanjem jih dobimo v obliki prepovedi od odraslih. Ta indoktrinacija vzpostavlja poseben način delovanja v družbi – potrditve delujejo kot plačilno sredstvo ali kot blago menjave. A da lahko tako delujejo, morajo ljudje sprejeti pet odločitev o potrditvah. To je ena od poti do nesrečnega življenja in neavtonomnega vedenja. Če teh odločitev ne sprejmemo, smo na poti k avtonomiji in svobodi. Vsak lahko, po njegovem mnenju, z učenjem čustvene pismenosti te odločitve pozneje spremeni.

Katere so te odločitve?

Imenujemo jih lahko **pet receptov za nesrečno in neučinkovito življenje**:

1. Ne dajaj potrditev, kadar jih imaš ali bi jih lahko imel.
2. Ne prosi za potrditve, kadar jih potrebuješ.
3. Ne sprejmi potrditev, čeprav jih želiš.
4. Ne zavrni potrditev, ki jih ne želiš.
5. Ne dajaj potrditev samemu_a sebi.

Poglejmo, kaj pomeni posamezno pravilo in kako ga ljudje opravičujejo:

1. Ne dajaj potrditev, kadar jih imaš.

To pomeni, da drugim ne poveš, če vidiš na njih kaj, kar bi lahko pohvalil_a. To izhaja iz prepričanja, da jih boš pokvaril_a in da se bodo nehali truditi. Čakaš, da bodo še kaj naredili, in šele potem jih boš pohvalil_a, ampak to se nikoli ne zgodi. Drugo prepričanje pa je, da ni potrebe po potrditvah, če je nekdo za to, kar dela, plačan. Resnica je nasprotna. Če želimo, da nekdo nadaljuje učinkovito delo, bo to prej storil, če mu bomo dali pozitivne potrditve. Če jih ne damo, bo oseba prej ali slej začela razmišljati, da je njen trud zaman, saj ga nihče ne opazi.

Učinkovito pravilo je: **Vedno, kadar se v vas pojavi potrditev za druge ljudi, jim jo dajte.** Vedno, kadar pomislite na kaj lepega v povezavi z drugimi, jim to povejte. Išcite lepe stvari in jim povejte o tem. To ni samo pot k njihovem zadovoljstvu, temveč tudi k vašemu.

2. Ne išči in ne prosi za potrditve, kadar jih potrebuješ.

Za tem prepričanjem se skriva kar nekaj mitov. Glavni je ta, da potrditev ni nič vredna, če zanjo prosiš, in da je vredna le tista, ki jo dajo ljudje sami od sebe. Pogosto se na primer dogaja, da smo zadovoljni s svojim delom, a imamo občutek, da ga ne opazi nihče drug. To se neredko dogaja, saj ljudje pogosto delajo po prvem pravilu in ne dajejo potrditev, tudi če jih imajo. To pomeni, da je edini način, da pridem do teh potrditev, ta, da drugo osebo vprašamo, na primer: *Si videl_a, kako sem naredil_a? Kako se ti zdi? Je v redu?* Velika verjetnost je, da tako dobiš resnično potrditev. Verjetno bo druga oseba povedala kaj pozitivnega, kar je opazila, a mi ni povedala, ker ni vedela, da je zame pomembno, ali pa se njej ni zdelo pomembno pohvaliti.

Učinkovito pravilo je: **Vedno, kadar potrebuješ potrditev, prosi zanjo.** Če to narediš odkrito, se ljudem sicer lahko zdi nenavadno, a sprejmejo. Nekateri to počnejo prikrito, a tudi to je bolje, kot da sploh ne. Prikrit način je daljši, saj ne poveš naravnost, temveč poskušaš drugim usmeriti pozornost, da bi opazili.

Včasih so ljudje užaljeni, če ne dobijo potrditve. Je tudi to lahko način za pridobivanje potrditev?

Reakcija užaljenosti je način za pridobivanje potrditev, ki pa ni v redu. S tem poskušamo preložiti odgovornost na druge, da niso opazili, kaj smo naredili. Poskušamo jim vzbuditi občutke krivde, da bi nam iz te krivde dali potrditev. Res je nenavadno, kaj vse naredimo, da bi dobili potrditev, ker menimo, da ni nič vredna, če ne pride sama od sebe. A z užaljenostjo se igra ne konča. Ko namreč dobimo potrditev, jo odbijemo. Rečemo, da je zdaj prepozno, in se postavimo v vzvišeni položaj. Na koncu te igre se potrdijo naše negativne predstave o samem sebi, ne dobimo, kar smo resnično potrebovali, in smo zato nezadovoljni. Bolj preprosto bi bilo, da bi prosili za potrditev. Izhod iz tega je, da sprejmemo odločitev, da bomo vsakič, ko začutimo, da se počutimo slabo, ker nismo dobili potrditve, zanjo prosili. V 90 odstotkih jo bomo tudi dobili in vse bo v redu.

3. Ne sprejmi potrditev, čeprav jih želiš.

To prepričanje je povezano s konceptom skromnosti. V naši kulturi je to pomembna vrednota. Če ima človek predobro mnenje o sebi, je hitro označen kot prepotenten in bahav. Zato se ljudem sporoča, da je v redu, če ne sprejmejo potrditev, saj bodo tako videti skromni. Posledica je, da začnemo odbijati potrditve.

Sicer pa je skromnost zelo širok pojem. Skromnost v smislu, da moraš o sebi misliti slabo, je nekoristna. Zato zame to ni vrlina. Skromnost je v redu, kadar vidiš sebe kot enakega drugim, in ne iščeš situacij, v katerih si boljši od njih, ampak si zadovoljen s tem, da si dober. Če si neke potrditve ne želim, jo seveda prezrem, če pa nekaj želim ali potrebujem, a to odbijem, bom postajal nesrečen.

S to odločitvijo je povezan tudi mit, da ljudje lažejo, ko dajejo potrditve, češ da jih dajo le zato, da se bom dobro počutil ali ker od mene kaj hočejo. Iz tega sledi, da bom osebi nekaj dolžan, če bom potrditev sprejel. A če mi nekdo laže, ko mi daje pozitivno potrditev, ta ne izgubi pozitivnega sporočila. Še vedno ostaja sporočilo, da sem zanj pomemben, celo tako pomemben, da se zame zlaže. Zato bom potrditev kljub temu sprejel in se počutil dobro; morda ne zaradi vsebine potrditve, ampak zaradi topline, ki prihaja iz tega, da mi jo je oseba dala.

Prepričanje, da bom ostal dolžan, če sprejem potrditev, pomeni, da je zame to blago menjave. Če ne bi bilo, bi drugim vedno dal toliko potrditev, kot bi jih imel, ne glede na to, koliko mi jih je dal drug.

Učinkovito pravilo je: **Sprejmi vse potrditve, ki jih želiš in potrebuješ.**

Kaj pa narediš, ko nekdo noče sprejeti tvoje potrditve?

Če nekdo noče sprejeti potrditve, je pač noče. Če ti je oseba zelo blizu, ji daš lahko v pogovoru možnost, da sprejme ali zavrne potrditev, na primer: »Čeprav misliš, da to morda ni res, ti lahko rečem le to.« In jo pustiš. Če narediš kaj več, gre lahko že za začetek igre. Če se preveč obremenjuješ zaradi tega, si že v igri kot rešitelj_ica, iz česar greš prek

preganjalca_ke v žrtev. Na koncu rečeš nekaj takega: »*Ves čas te hvallim, ti pa vse zavračaš. Kako mi lahko to delaš!*«

4. Ne zavrni potrditev, ki jih ne želiš.

Gre za paradoks. Isti ljudje, ki se odločijo, da ne bodo sprejemali pozitivnih potrditev, hkrati sprejemajo negativne, ki jih ne želijo. Devet oseb vam reče, da ste nekaj dobro naredili, deseta pa, da ste cepec. Ko greste domov, se počutite slabo in se sprašujete, kako so lahko ljudje nezadovoljni z vami. Torej ste zavrgli devet potrditev, ki ste jih želeli in potrebovali, ter vzeli edino, ki je niste želeli.

To stališče je verjetno povezano s prepričanjem, da moramo biti pripravljeni slišati negativno kritiko. Mislím, da ljudje še preveč dobro slišijo vse negativne kritike in jih potem preveč močno, z agresijo odbijajo, ker se jim nakopičijo. Zato je bolje, da potrditve, ki jih ne želimo, odbijemo takoj. Če ti nekdo reče cepec, lahko le zamahneš z roko in se ne prepustiš čustvom. Raje se vprašamo, ali je v kritiki kaj konstruktivnega. V tem primeru naredimo potrebne spremembe. Če pa ugotovimo, da sporočilo ni realno in da zato ni ničesar, kar bi lahko spremenili, potem se odločimo, kako se bomo odzvali. Pomembno je, da preprečimo, da bi potrditev, ki si je ne želim, vplivala na moje čustveno stanje. Pomagamo si lahko tako, da si na primer rečemo, da tisti, ki žalijo, govorijo o sebi. To je še toliko pomembneje, če delamo z ljudmi.

Ustrezno pravilo bi bilo: **Zavrni potrditve, ki jih ne želiš.**

Negativne potrditve in delo z ljudmi

Ali lahko v poklicnem življenju kako preprečimo negativne potrditve?

Na to po navadi ne moremo vplivati, sploh pri delu z ljudmi. Del ljudi se bo na vas jezil in vam dajal negativne potrditve. Tega ne morete preprečiti, saj ni odvisno od vas. Zato tudi ni razloga, da bi takšno vedenje razumeli osebno. Če vas nekdo žali, pogosto opisuje sebe in lastnosti, za katere misli, da jih ima sam, ali se boji, da jih ima. Lahko gre za stvari, ki jih skriva celo sam pred sabo, zato pomaga, če do njega in njegovega slabega mnenja o njem samem začutimo sočutje. Ljudje, ki žalijo druge, so po navadi zagrenjeni, nesrečni in imajo najverjetneje slabo sliko o sebi, ki jo projicirajo na drugega. Zato je dobro, da vemo, da lahko žalitve preprosto zavrnamo in se z njimi ne ukvarjamo.

Ljudje, ki so zelo suvereni v odnosu do negativnih potrditev, so odlični za delo na oddelkih za pritožbe – za takšno delovno mesto so najboljši prav tisti, ki ne sprejmejo negativnih potrditev.

5. Ne dajaj potrditev samemu_i sebi.

Tudi mit, ki leži za prepričanjem, da sami sebi ne smemo dajati potrditev, izhaja iz skromnosti in prepričanja, da ne smemo hvaliti samega sebe. Meni se zdi dobro, da hvalite samega sebe. Če vi ne boste hvalili svojega blaga, kdo ga bo? Konkurenca gotovo ne! Več potrditev ko si damo, bolj bomo postajali takšni, kakršni si želimo biti. To je način, kako lahko svoje vedenje usmerjamo v zeleno smer. Za tiste, ki v službi ne dobijo veliko potrditev, je še posebej pomembno, da pohvalijo sami sebe in svoje delo.

Ustrezno pravilo bi bilo: **Vedno imej pripravljene pozitivne potrditve in si jih daj, kadar jih potrebuješ.**

Opisal si vseh pet pravil za nesrečno življenje. Lahko torej strneš pravila za srečno življenje?

Pravila, ki bi vodila v srečno, torej avtonomno in svobodno življenje, bi se lahko glasila tako:

1. Vedno, kadar se v tebi pojavi potrditev za druge, jim jo daj.
2. Vedno, kadar potrebuješ potrditev, prosi zanjo.
3. Sprejmi vse potrditve, ki jih želiš in potrebuješ.
4. Zavrni potrditve, ki jih ne želiš.
5. Vedno imej pripravljene pozitivne potrditve in si jih daj, kadar jih potrebuješ.

Pri nekaterih se zdi, da ne potrebujejo nobenih potrditev, da so že tako »polni sami sebe«. Kaj z njimi?

Pa kaj! Škoda je časa in energije za nekoga, ki ti hoče pokazati, da je boljši od tebe. Razumljivo je, da te to moti, in če se zaradi tega slabo počutiš, je dobro, da takšen stik prekineš.

Ko spoznaš samega sebe, ugotoviš tudi, na katera vedenja in situacije odreagiraš čustveno – kateri dražljaji iz okolice pri tebi sprožijo čustvene odzive. Lahko se odločiš, katere boš obdržal in katere ne. Lahko spremeniš tudi način, kako sprejemaš dražljaje iz okolice. Če na primer zaznam, da sprejemam, da je drugi več od mene, in se zato počutim slabo, se lahko zavestno začnem osredotočati na kaj drugega. Za notranji čustveni odziv je vseeno, ali so dražljaji iz okolja pravi ali namišljeni.

Kako to misliš?

Žalostni postanemo, tudi če samo razmišljamo, da nam je umrl kuža. Naša domišljija lahko na naše počutje vpliva enako kot dejanski dražljaj iz okolice. Resničnost namreč vedno prihaja do nas v obliki slik in predstav. Zato so lahko vizualizacijske tehnike, ki temeljijo na tem, da si nekaj predstavljam, zelo učinkovite. Ena izmed znanih in za mnoge

zelo učinkovitih tehnik je, da si oseba pred javnim nastopom, ko ima močno tremo, predstavlja, da je občinstvo v spodnjem perilu ali na straniščni školjki. Strah pred nastopom je namreč izraz občutka neustreznosti, in če si poslušalce_ke predstavljam v tako neustreznih situacijah, se sam_a ne počutim več tako neustrezno. Seveda mora vsak zase najti predstavo, ki pri njem ali njej deluje. Takšne tehnike imajo tudi športniki_ce, ki sodelujejo v nevarnih športih. Razumljivo je, da se bojijo. Tisti, ki pri nevarnih dejavnostih ne poznajo strahu, so namreč hitro mrtvi. Strah ima svojo funkcijo, zato ga ne poskušajo izničiti, temveč uporabijo tehnike, da gredo lahko čez njega.

Osnovna ideja je torej ta, da si lahko nekaj predstavljamo ali preusmerimo pozornost. Pri tem pa ne gre za potiskanje ali zanikanje neprijetnega občutka, saj bi bilo to kontraproduktivno. Občutek občutimo, si ga priznamo, nato pa se lahko odločimo, da bi se radi počutili drugače, in si pri tem pomagamo s predstavami.



Tinin sin Žan je postajal, ko so še živeli skupaj z očimom, vedno bolj prestrašen. Bal se je zase, za svojo mami in za sestrico. Zdelo se je, kot da je od strahu otrpnil. »Zadnjih nekaj mesecev pred selitvijo v varno hišo se je zaprl vase. Včasih je šel rad na igrišče pred blok, potem pa je hotel biti ves čas z mano doma,« je opisovala Tina. »Če ni bil v šoli, je bil doma, sploh po tem, ko sem rodila in sem bila tudi sama vse dni bolj kot ne doma.«

Tina se je po porodu le s težavo posvečala Žanu. Zaradi nasilja je bila izmučena in je vse svoje moči usmerila v to, da je poskrbela za dojenčico. Žan ni bil le prestrašen, temveč se je počutil zapostavljenega in prezrtega, a pozornosti si ni dovolil iskati, saj se je preveč bal očima. V varni hiši je postopoma ponovno pridobil občutek varnosti. Njegovo vedenje, ki je bilo za okolico moteče, je bilo izraz stiske in hkrati namenjeno pridobivanju pozornosti. Drugače ni znal. Tudi Tina je imela vedno več moči, in čeprav je bila še zelo utrujena in neprespana, si je lahko vzela čas tudi za Žana. Svoj čas je strukturirala tako, da je dobil Žan vsak dan vsaj pol ure njene nedeljene pozornosti. Hkrati se je deček v svetovalnem procesu učil poimenovati in prepoznavati svoja čustva in stiske ter jih izražati na sprejemljive načine. Čas z mamo ga je pomiril in mu dajal občutek varnosti in sprejetosti. Ko so po nekaj mesecih zapuščali varno hišo, se je po dolgem času spet pustil loviti po stopnišču. Takrat le še za zabavo.



VSAK ZAKAJ IMA SVOJ ZATO ALI O STRUKTURI SVETA



»Vsaj vedel sem, kdo sem in kaj počnem. Bil sem vojak in pomagal sem braniti svoje ljudi,« je rekel Amir, ko ga je nekdo iz skupine vprašal, kako mu je bilo, ko se je boril na fronti. Amirjevo otroštvo je bilo kaotično in polno nasilja. Očeta so se vsi bali. Nikoli niso vedeli, kakšne volje bo prišel domov in kaj bo sledilo. Lahko je bil dobre volje. Takrat je, na primer, prinesel tri pakete Domačice, se zasmejal, da danes on kuha, ter se vse popoldne igral z otroki. Drugače je bilo, kadar je bil slabe volje. Takrat je vpil že na vratih. Ni bilo redko, da je Amir namesto pozdrava dobil čevelj v glavo. V takih dneh bi vsi najraje izginili. Z mamo vred. Potem pa so bili tudi dnevi, ko je prišel domov pijan. »Glede na to, s kom je pil in koliko je popil, je bil lahko veselo pijan,« je pripovedoval Amir, »ali pa jezno pijan.« Tako je Amir ves čas živel in odraščal nekoliko v strahu, kaj bo prinesel nov dan. Ko se je začela vojna, je bil že polnoleten in bil je vpoklican v vojsko. Ker je študiral računalništvo, so ga porabili v bazi. Tam se je dogajalo presenetljivo malo. »Vstal sem, jedel, delal, jedel, spal. In drug dan znova. To je bilo to.« Tako je Amir končal svojo pripoved o času, ki ga je preživel v vojski. »To je bil do takrat najboljši čas v mojem življenju.«



Za Berna je lakota oziroma doživljanje potrebe po strukturi ena izmed osnovnih lakot. Lahko to pojasniš?

Potreba po strukturi je potreba po varnosti in smislu. Berne meni, da ljudje brez strukture ne moremo preživeti, zato jo nenehno iščemo in v to vložimo veliko energije. Če okoli nas ni strukture, v iskanje vložimo toliko energije, da ne moremo početi nič drugega. Čeprav je nasprotje strukture kaos, struktura ni red. Struktura pomeni, da nam je svet poznan, da poznamo svoje mesto v njem, da lahko predvidimo, kakšen bo svet čez nekaj časa, in vemo, kakšen je bil v preteklosti. Struktura je tudi to, da vemo, kaj se nam dogaja in zakaj ter kakšne so naše možnosti vpliva. To so osnovne značilnosti potrebe po strukturi.

Je ta potreba prisotna že od malega? Kako si lahko majhen otrok odgovori na vsa ta zapletena vprašanja?

Ko odraščamo, potrebujemo nekoga zunaj sebe, ki nam da potrebno strukturo, saj si je sami, ko se rodimo, ne moremo dati. Ob rojstvu ne poznamo odgovorov na nobeno od prej naštetih vprašanj. Vse, kar imamo, je nekaj prirojenih načinov, kako vplivati na svet okoli sebe, na primer z jokom. Zato dojenček ali dojenčica, ko mu je neprijetno, joka in tako vpliva na svet, da postane njemu prijaznejši. A njegove možnosti vplivanja na svet so zelo majhne. Z odraščanjem dobiva vedno več strukture. Iz kaosa začnejo stvari dobivati obliko.

Struktura je potrebna, toda znotraj so nje potrebni tudi prostori brez nje, varni prostori, v katerih se lahko sprostimo, a se ne bo nič hudega zgodilo.

Kaj sestavlja strukturo?

Struktura je sestavljena iz treh elementov: iz **definicije, pravil in veščin**. Definicija pomeni, da imam odgovore na vprašanja, kaj so stvari okoli mene in kakšen pomen oziroma vsebino imajo zame. Te odgovore potrebujemo in zato otrok ves čas sprašuje ter tako zadovoljuje svojo potrebo po strukturi. Stvarem daje imena, dogodkom logiko in podobno. Vzponedno poteka proces strukture vedenja. Prva struktura je spoznanje *Če naredim to, sledi to* in takoj za tem *Če oni naredijo to, sledi to*. Otrok torej

najprej ugotovi, kakšne so posledice določenih vedenj. Nato pride do tretjega elementa strukture, **veščin**, kar pomeni, da je že ugotovil, kaj sledi, če se vede na določen način. Glede na to, kakšne posledice hoče, začne izbirati vedenje. Uči se različnih oblik vedenja – uporabi govor, da lahko laže, se prepira, da ljubi, rešuje težave ipd. Pridobiva večšine nekih vedenj. Nato pride do **pravil**. Pravila so meje vedenja. Najprej jih otroku postavijo drugi, nato jih postopoma ponotranji. Nekatera vedenja izključuje iz svojega izbora mogočih vedenj. To so meje, ki so lahko mehke ali trde. Otroci menijo, da so meje samo pravila, a to ne drži. Dober primer je ograjeno (torej z mejami določeno) otroško igrišče. Otroci so na njem veliko bolj svobodni kot na igrišču brez ograje, ker se znotraj te ograje lahko svobodno gibajo in so varni. Te meje jim dajejo svobodo, da se lahko igrajo in raziskujejo, saj jih ščitijo pred nevarnostmi. V tem smislu so meje in pravila način, kako zagotovimo ljudem osnovno varnost, da se lahko razvijajo in so avtonomni v prostoru znotraj teh mej. Meje definirajo in ne omejujejo prostora svobode. Vedno, kadar definiramo mejo, moramo definirati tudi polje meje, ki dovoljuje. Ni dobro, da zgolj prepovedujemo, temveč moramo hkrati tudi dovoljevati.

Ljudje verjetno potrebujemo različne meje, kajne?

Manjši ko je otrok, več mej potrebuje, ker je njegovo polje veščin tako majhno, da je brez mej ves čas v nevarnosti. Postavimo mu jih lahko brez težav, saj lahko za to uporabimo svojo fizično moč. Ko otrok pridobiva večšine, se meje širijo in počne lahko vedno več stvari. Več ko imamo veščin, manj je pravil. Zato se z odraščanjem število pravil zmanjšuje. Nikoli pa meje in pravila ne bodo izginili. Nikoli ne bomo popolnoma sami, sobivanje pa pomeni, da je naše vedenje omejeno tako, da ne ogrožamo drugih in da drugi ne ogrožajo nas. Del naše strukture mora biti tudi poznavanje pravil vedenja v določeni družbi.

Kaj se zgodi, ko nečesa ne vemo? Kako lahko takrat zadovoljimo potrebo po strukturi?

Sestavni del potrebe po strukturi je tudi, da vemo. Zato nam je težko reči, da nečesa ne vemo. Težko nam je, če ne razumemo sveta okoli sebe. Tako ne moremo dobro delovati. Zato moramo najti odgovore na

vprašanja, ki se nam porajajo. Težava je, da si lahko, da bi zadovoljili potrebo po strukturi, odgovore tudi izmišljujemo. Kako torej zadovoljiti potrebo po strukturi in hkrati reči *ne vem*? Tako, da vključimo sporočilo *ne vem* v svojo strukturo sveta. Da svoj svet strukturiramo na način, da so v njem tudi polja stvari, ki jih ne vemo.

Bernova definicija potrebe po strukturi me spominja na potrebo po smislu, o kateri je govoril Viktor Frankl, oče logoterapije.

Res gre za podobno stvar. Osnovno sporočilo Viktorja Frankla je, da je potreba po smislu osnovna človekova potreba. V jeziku transakcijske analize pa rečemo, da imamo potrebo po strukturi. Vprašanje, zakaj nekaj obstaja, je bistveno. Odgovor na vprašanje *Zakaj nekaj delam?* in *Kaj je smisel tega?* je sestavni del strukture. Imamo potrebo, da si najdemo odgovore. Tudi življenjski scenarij lahko razumemo kot odgovor na to potrebo. Scenarij je kompleksen sklop odgovorov na vprašanja, povezana s strukturo: *Kakšen je svet? Zakaj je tak? Kdo sem jaz? Kaj se mi dogaja? Itd.* Scenarij nam ponudi vse te odgovore, zato z njim zadovoljimo svojo potrebo po strukturi. Ko se nam v življenju dogaja kaj slabega, je lažje, če vemo, zakaj.

Vendar odgovori, do katerih se dokopljemo, verjetno niso nujno pravi. Že prej si rekel, da si jih kdaj kar izmislimo.

Kadarkoli smo v stiku z ljudmi, je koristno, da razmišljamo o njihovi potrebi po strukturi in koliko je njihovo vedenje povezano z zadovoljevanjem te potrebe. Poglejmo na primer fundamentalizem. Ta daje vse odgovore na vprašanja, povezana s strukturo. Neka knjiga modrosti, neka ideologija poda skupek odgovorov, zato mi ni treba vlagati energije v njihovo iskanje. Na podoben način ljudje živijo v laži. Kakršnakoli lažna struktura je boljša kot svet brez strukture. Vsakdo nujno potrebuje odgovore na vprašanja o svetu in sebi, in če je treba, si jih izmisli. Prepričan je, da so odgovori pravi, saj tako ščiti svojo strukturo. Če bodo drugi nasprotovali tem odgovorom in napadali to strukturo, bo oseba to razumela kot napad nase osebno. Tako močno potrebujemo strukturo. Lakota po strukturi je skupaj z lakoto po potrditvah bistvena in usmerja naše vedenje.

Je tudi strah pred smrtjo povezan s potrebo po strukturi?

Kaj je smrt, je filozofsko vprašanje. Smrti ne razumemo. Je nasprotje tega, kar vemo o življenju. Smrt je lahko povezana s pojmom nič, a tudi tega pojma ne razumemo. Da živimo, ni treba, da smrt razumemo, a se z njo občasno srečamo, zato nas vznemirja. Ljudje okoli nas umirajo, srečujemo se tudi z zavestjo, da bomo zanesljivo nekoč umrli tudi sami. To povzroča eksistencialni nemir, zato iščemo načine za razrešitev. Eden od načinov, verjetno najpogostejši, ki daje odgovore na vprašanja, kaj je smrt in kaj se dogaja po tem, ko umremo, je vera. Tistim, ki niso verni, družba ponuja celo vrsto različnih odgovorov. Nekateri smo sprejeli, da odgovora ne poznamo, in to nepoznavanje vključili v svoje razumevanje sveta. Koncept smrti, ki ga imamo, nam daje odgovore na eksistencialna vprašanja, a ne pomirja nemira.

Ko sva že ravno pri strukturi in smislu – kako bi odgovoril na večno vprašanje o smislu življenja?

Mislim, da ima človek lahko težave, če vrednost življenja išče v nekem objektivnem smislu. Če je smisel življenja zunaj mene, sem služabnik nečesa. Zame osebno je življenje vredno več od česar koli. Tako majhna verjetnost je, da sem jaz zdaj tukaj, da se je že zato vredno truditi, da mi je čim bolj in da je čim bolj ljudem okoli mene.

Ali so tudi predsodki in stereotipi način, kako zadovoljujemo svojo potrebo po strukturi?

Predsodki izhajajo iz definicije sveta, ki si jo je naredila neka skupina oziroma družba. Vsak, ki v neki družbi živi drugače kot večina, ogroža temelje njene eksistence. Za primer lahko vzamemo nestrpnost do homoseksualcev oziroma oseb, ki imajo drugačno spolno življenje kot heteroseksualne osebe. Heteroseksualne osebe lahko agresivno nastopajo do homoseksualnih, ker jih doživljajo kot grožnjo svojemu razumevanju sveta. Izključujoča heterovizija sveta namreč na spolnost gleda kot na nekaj, kar je namenjeno predvsem reprodukciji, zato je lahko vse, kar odstopa od tega, ogrožajoče. Ljudje, ki so nestrpni do gejev, niso vedno latentni geji, kot pravijo nekateri. Vzrok za nestrpnost

je bolj verjetno ta, da bi drugačna definicija sveta rušila njihovo razumevanje sveta.

Bi morali torej tolerirati netoleranco?

Netoleranca je dolgoročno neučinkovit način za zadovoljevanje potrebe po strukturi. Netolerantne osebe namreč ne morejo kar tako postati tolerantne, saj bi ostale brez odgovorov na osnovna vprašanja. Treba je upoštevati, da nekatere stvari, do katerih nastopajo nestrpno, doživljajo kot grožnjo svoji temeljni strukturi. A lahko si naredim takšno strukturo sveta, ki bo vključevala strpnost. Tako se bom lahko vedel tolerantno. To pomeni, da naši odgovori, definicije in pravila vključujejo strpnost do drugih. Drugačnost torej vključimo v svoj svet.

Vedno je treba biti strpen do ljudi, tudi kadar oni niso. Seveda pa to ne pomeni, da dopuščamo tudi nestrpno vedenje. To je treba tako omejiti, da oseba ne more škoditi ljudem okoli sebe. Če iz netolerantnega stališča prihaja škoda za druge, je treba škodljivo vedenje omejiti. To je vse. Potem pa se dela na spreminjanju notranjega sveta osebe tako, da se vključijo tudi pozitivni primeri. Neučinkovito je, če osebo napadeš, da je, na primer, nestrpna do Romov, saj bo samo še bolj nestrpna. Treba ji je prepovedati diskriminatorna vedenja do njih, nato pa brez napada uvesti elemente romske kulture na način, da bi jo lahko sprejela – prek glasbe, uspešnih Romov_inj in podobno. Tako lahko osebe, ki so nestrpne do Romov, te vključijo v svojo definicijo sveta. Če jih zgolj napadate, se počutijo ogrožene in bodo branile svoja nestrpna stališča ter za to porabile veliko energije. Tako nastajajo fundamentalisti.

Vse to se sliši še kako logično, pa vendar se ne morem znebiti občutka, da je tudi tolerantnost že sama po sebi sporna?

Toleranca oziroma strpnost je res že sama po sebi problematična, saj že samo dejstvo, da se ima oseba za tolerantno, pomeni, da se doživlja kot nekaj več. Kadar oseba reče, da je tolerantna, pove, da je tisto, kar tolerira, samo po sebi slabo, a je ona tako dober človek, da to prenaša. Boljši odgovor na drugačnost je sprejemanje. Drugačnost je treba sprejeti kot del realnosti, ki je, kakršen je, ne glede na to, kaj si osebno

misliš o tem. Tako razumevanje je usmerjeno na osebo in tista njena vedenja, ki niso škodljiva za druge. Seveda pa ostajamo nestrpni do vedenj, ki drugim povzročajo škodo.

Zanimivo je, da lažje sprejemamo drugačne definicije sveta, kadar potujemo v kraje z drugimi kulturami.

Kadar se družimo z ljudmi, pričakujemo, da se obnašajo v skladu z našo definicijo sveta, kadar pa potujemo v tuji svet, smo bolj strpni, ker tega ne pričakujemo. Se pa lahko počutimo neprijetno, saj ne vemo, kaj pričakovati. Negotovi smo in ne vemo, kako naj se vedemo. Če ne vem, kaj domačini in domačinke pričakujejo od mene, in se tega zavedam, je to zelo negotova situacija in bom v takšno okolje vstopal s strahom.

Tudi zato se pred potovanji dobro poučimo o navadah v državi, v katero potujemo, kajne?

Da. Pomembno je, da pred vstopom v določeno okolje dobimo informacije o tem, kako naj se vedemo. Če z ženo potujeva v Iran, se bova dogovorila, da si zakrije glavo. Poizveva tudi o drugih stvareh. V drugi državi bom sprejel tudi neko strukturo, ki je zame doma nesprejemljiva.

Ko se poučimo o pravilih in jih usvojimo, se počutimo varno, kar nam znova odpre svobodo za delovanje. Ko sem kot študent potoval po Egiptu, sem srečal skupino zahodnjakov, s katerimi smo se pojavili na neki poroki. Tam so nas razdelili na moške in ženske, saj sta potekali dve ločeni zabavi. Ko smo si kasneje pripovedovali, kako je bilo na eni in kako na drugi zabavi, smo ugotovili, da je bila ženska veliko boljša, čeprav je imela več omejitev. Na moški zabavi so vsi pili alkohol, in ker so ga slabo prenašali, saj ga kot muslimani sicer redko pijejo, je bilo veliko prepiranja, slabe volje in vse skupaj se je skoraj končalo s pretepom. Ženske so imele strožja pravila in niso smele piti alkohola, a čeprav so ta pravila neprijetna, so jim omogočila, da so se imele znotraj njih zelo prijetno. Nas pa je to, da se moški niso držali svojih pravil o nepitju alkohola, ogrožalo. Pravila nam lahko dajejo občutek varnosti za vstopanje v vsakodnevne situacije.

Kako zadovoljujemo potrebo po strukturi v medosebnih odnosih?

Vsak odnos vsebuje tudi zadovoljevanje potrebe po strukturi. V nekaterih odnosih je tega več, v drugih pa zelo malo. Ko se srečamo z nekom po naključju, prihaja struktura v naše srečanje prek pričakovanja, da se bomo držali določenih pravil ali da se bodo vedli v skladu z našo definicijo sveta. Na primer, ko hodim po stopnišču, lahko pričakujem, da bodo vsi hodili po desni strani. Če ni tako, se iz več razlogov počutim neprijetno. Morda se počutim ogroženo, morda sem zares ogrožen, ker se lahko zaletim, lahko pa je ogrožena le moja predstava o tem, kakšen mora biti svet.

Tudi v osebnih odnosih sta koristna preverjanje večšin in postavljanje pravil ter omejitev, da zagotovimo občutek varnosti. V redu je, da preverimo, ali enako razumemo določene pojme. Pogosto se kot problematičen pokaže zelo osnovni pojem, to je pojem ljubezni. Če se dva »dogovarjata«, da se ljubita, je mogoče, da se bo slabo končalo, če pri tem nimata v mislih iste stvari.

V odnosih je pomembno, da najprej preizprašamo sebe, kakšna vedenja pričakujemo od drugih in kaj bo, če se ne bodo vedli po naših pričakovanjih. Vprašajmo se, ali so naši odzivi včasih posledica naših pričakovanj in tega, da vzdržujemo svojo strukturo. To bi pomenilo, da naše vedenje ni avtonomno, temveč scenarijsko.

Pomembno je, da spoštujemo obredne zahteve v neki družbi in da čim bolj odgovarjamo pričakovanjem druge osebe v zvezi s svojim vedenjem, če želimo z njo obdržati stik. To se lahko nanaša celo na način oblačenja – če s tem nimaš težav, se oblečeš na določen način, ker veš, da te bo oseba tako lažje sprejela. Pri vsem tem pa upoštevamo svojo osebno etiko in prepričanja ter ne naredimo nečesa, kar ni v skladu s tem. Ne bom torej začel govoriti rasistično, da bi obdržal stik, si pa bom, denimo, nadel kravato, se odrekel kajenju ob določeni osebi ali pri transspolni osebi uporabljal tiste zaimke, ki jih pričakuje.

Omenil si oblačenje. Verjetno je slog oblačenja še posebej pomemben v službah, v katerih delamo z ljudmi?

Sam sem se kot najstnik želel oblačiti po svoje in nisem privolil v družbeno pričakovanje. A to je del najstniškega uporništv. Ko sem začel delati, sem ugotovil, da ljudje v nekaterih okoliščinah od drugih pričakujejo, da se oblačijo na določen način. Na prvi pogled se zdi to nenavadno. A gre za to, ali želimo vstopiti v svet drugega ali ne. Če nismo oblečeni, kot pričakuje drug, že na začetku otežimo odnos. Če tega nočemo, je prav, da izpolnimo tudi pričakovanje o oblačenju, saj je to preprosto narediti. Pri delu z brezdomkami in brezdomci ne bo dobro sprejeto, če bomo prišli v zavetišče v obleki s kravato, saj bomo tako izpadli iz njihove definicije sveta in bomo težko vzpostavili stik ali celo ne bomo mogli ničesar narediti. V nekaterih poklicih obstajajo tudi napisana pravila oblačenja. Če jih kršiš, lahko to pritegne veliko neželene pozornosti.

Definiranje pojmov pri svetovalnem delu

Pri svetovalnem ali terapevtskem delu z ljudmi je treba najprej skleniti dogovor, saj z njim poiščemo skupne definicije. Tako preverimo veščine in postavimo pravila. Z dogovorom strukturiramo in definiramo svoj svet. Dogovor postavi ograjo okoli igrišča. Obema daje občutek varnosti, kar je osnova za skupno delo.

Ponovno je treba preveriti definicije nekaterih pojmov. Ne moremo predvidevati, da vsi enako razumemo neki pojem, temveč to preverjamo: *Ali smo se razumeli? Ali ste razumeli tako kot jaz? Kako ste to razumeli? Kaj imate v mislih s tem?* Lahko tudi povzemamo, kaj je oseba rekla, in preverimo, ali smo jo prav razumeli. Včasih lahko opazimo, da ljudje niso pripravljeni na to. Svetovalcem_kam in terapevtom_kam se lahko zgodi, da ob preverjanju pravilnega razumevanja oseba zgolj zamahne z roko, da je seveda razumela in da gresta lahko naprej. Ko oseba tako pohiti prek določenih definicij, se je treba ustaviti in preveriti, zakaj tako hiti. Morda ne želi, da bi nekdo preveril njeno definicijo.

Lahko bi namreč ugotovila, da je netočna, ali pa bi se izkazalo, da definicija svetovalca_ke in njena nista usklajeni. V tem primeru bi se morala s tem ukvarjati, česar si morda ne želi. Če je vaša definicija drugačna od definicije osebe, s katero delate, boste v skupnem delu težko učinkoviti. V tem primeru imate dve možnosti – lahko uskladite definiciji ali pa v svojo vključite tudi dejstvo, da je nekje polje, kjer definicija osebe, s katero delate, ni jasna. V tem polju bodite pazljivi, da vam to ne uniči dela.

Kaj pa veščine in pravila, ki so tudi sestavni del strukture?

Z osebnim razvojem definiramo svet okoli sebe, mu dajemo obrise in hkrati pridobivamo veščine. Pravila so v osnovi stvar odnosa, ki se vzpostavlja med ljudmi, čeprav pogosto postavljamo tudi pravila sami sebi, a ta so le odsev pravil med nami. Moj notranji Starš daje pravila drugim delom mene. Definicije sveta in veščine, ki jih pridobivam, so lahko zelo različne. Bolj ko je moja definicija sveta natančna, bolj sem odporen proti spremembam. Ko odraščam, postaja moja struktura malo bolj rigidna, a vedno se lahko spremeni. Sčasoma se začnem učiti, da ostajam odprt za spremembe in lahko menjam dele strukture. Avtonomna osebnost vključuje možnost spremembe.

Kakšna je povezava med veščinami in pravili?

V normalnem procesu razvoja se veščine ves čas širijo – človek postaja vedno bolj vešč, vedno več veščin ima in to je lahko le koristno. Veščina sama po sebi ni nikoli težava. Veščine in pravila pa niso neposredno povezani. Pogosto mislimo, da bomo ljudem postavili meje tako, da jim ne bomo dali določenih veščin ali možnosti. Zanimivo je opazovati, kako se je to obrnilo v drugo smer pri preprečevanju širjenja virusa HIV v povezavi z drogiranjem – dolgo je veljalo prepričanje, da se ne sme govoriti o tem, kako varno jemati drogo, saj naj bi s tem dosegli, da se ljudje ne bodo drogirali, ker ne bodo vedeli, kako si vbrizgati drogo. Podobno je z uporabo kondomov. Mislimo, da mladi ne bodo imeli

spolnih odnosov, če z njimi ne bomo govorili o zaščiti. Namenoma torej ne ponudimo veščine, ker želimo tako uvesti pravilo. Danes vemo, da je to neučinkovito. Tveganje, ki izhaja iz nezaščitenega odnosa ali ne varnega vbrižgavanja, je tako veliko, da se danes veliko energije vlagava prav v informiranje mladih ter uživalcev in uživalk intravenoznih drog. Ponuja se jim torej veščina, kajti veščina je vedno v redu. Ko sem bil na obveznem služenju vojaškega roka, sem se naučil uporabljati orožje in ni mi žal, čeprav upam, da te veščine ne bom nikoli potreboval. Veščina za nekaj slabega ni slaba sama po sebi. Tako pravila kot veščine mi dajejo svobodo, če bi imel le pravila, ne bi bil svoboden.

Se lahko kadarkoli naučim novih veščin?

So obdobja v življenju, ko se veščin učimo hitreje, a nikoli ni nemogoče naučiti se česa novega. Največ veščin se naučimo v zgodnjem otroštvu in pa vse do približno dvajsetega leta starosti. Moje veščine postajajo sestavni del moje strukture sveta. Naši možgani so dovolj veliki, da lahko vključijo najrazličnejše veščine, in več ko jih imamo, lažje usvajamo nove. Če že govorimo dva tuja jezika, se bomo lažje naučili še tretjega, na primer.

Kako pa je s pravili?

Pravila so meje v vedenju in se vedno nanašajo nanj. Poznamo dva tipa pravil v medosebnih odnosih:

1. Pravila, o katerih se ne pogaja.
2. Pravila, o katerih se lahko pogaja.

Pravila se postavljajo, kadar je treba zaščititi integriteto posameznika_ice ali skupnosti. Služijo zagotavljanju varnosti, v smislu zaščite življenja in integritete. Pravila, o katerih se ne pogaja, vedno postavlja neka višja avtoriteta, nekdo, ki ima to pravico. Ta pravila so v družbi definirana kot zakoni. V medosebnih odnosih pa se takšna pravila postavljajo samo v hierarhično organiziranih skupinah, na primer v družini, kjer jih postavljajo starši. Kadar je več hierarhično enakih oseb, je pogosta dilema, kdo postavlja pravila, o katerih se ne pogaja. Ponavadi jih postavlja tisti, ki ima v neki skupini vlogo starša, ki torej

nastopa iz tega položaja. V družini je to preprosto, vlogo staršev imajo pač starši. V drugih skupinah pa se vloge ustvarjajo različno. Včasih se skupina vnaprej dogovori, kdo ima to pravico, na primer s statutom in podobnimi dokumenti. V zasebnem podjetju bo to lastnik_ca, v neki organizaciji direktorica ali direktor in tako naprej. Podobno je lahko tudi v šolskem razredu. Učitelj_ica lahko postavlja pravila, o katerih se ne pogaja. Tudi zdravnik_ca se v odnosu do pacienta ali pacientke lahko znajde v tem položaju, če pacient_ka ne želi nekega zdravlila. Pacient_ka se bo sama odločil_a, ali ga bo vzel_a, a zdravnik_ca ne bo razpravljala z njo_njim o tem, ali ga bo predpisal.

Rekel si, da je v družinah jasno, da je oseba, ki postavlja pravila, o katerih se ne pogaja, starš. A starša sta ponavadi dva.

V družinah z dvema enakopravnima staršema se res postavi vprašanje, kdo od njiju postavlja ta pravila. To je eno od vprašanj, ki se postavlja tudi meni, kadar delam s starši. Kaj, če imata različna pravila? Včasih je bil vedno oče tisti, ki je postavljaval pravila, danes pa v odnosu med starši ni hierarhije, zato tudi ni pravil, o katerih se ne pogaja. Starša se med sabo lahko pogajata okoli vsega. Ko se dogovorita, postavita pravila, o katerih se ne pogaja, otrokom. To je edini način, da pridemo do dobrih pravil. Edina meja, ki omejuje tudi dogovore med starši, je zakon. Starši ne smejo postaviti pravila, ki je v nasprotju z zakonom.

Otrokom se zdi pogosto krivično, da tudi sami ne smejo odločati o pravilih. Kako je s tem?

Dobro je, da otroci dobijo razlago, zakaj o nekaterih stvareh ne morejo odločiti. Pomembno pa je tudi, da o nekaterih stvareh lahko odločajo. Katere so te stvari? Pravila, o katerih se ne morejo pogajati, so povezana z zaščito življenja in zdravja, z varnostjo, z vprašanji legalnosti, osnovnimi etičnimi vprašanji, verskimi vprašanji, ne pogajamo se o družinskih obredih in tradicijah, posebnih potrebah staršev ali navadah skupnosti. To so stvari, ki predstavljajo varen okvir in so osnova družinskih in družbenih struktur, zato se o njih ne pogajamo. Možnosti za spreminjanje teh pravil, če so spremembe potrebne, se bodo pojavljale med odraščanjem otrok. Majhni otroci nimajo dovolj moči in veščin, da bi

lahko usmerjali svoje vedenje na varne načine, zato potrebujejo nekoga, ki jim omeji vedenje, da se ne bodo ogrožali in da ne bodo ogrožali drugih. Z odraščanjem potrebujejo vedno manj omejitev in pravil.

Kdaj in koliko lahko starši začnejo otroku prepuščati odločitve? In katere?

Otrok preneha biti otrok, če govorimo o prvi fazi otroštva, okoli 12. ali 13. leta. Pravno je v Sloveniji ta meja določena s 14 leti. Takrat dobi otrok nekatere pravne pravice. Nastopi obdobje, ko se v družini bistveno zmanjša število pravil, o katerih se ne razpravlja. Ostajajo le osnovna, ki omogočajo skupno življenje (pospravljanje, glasnost poslušanja glasbe, obveznosti doma in zunaj njega ipd.). Kajti po 14. letu bodo starši težko karkoli dosegli zgolj s pravilom, o katerem se ne pogaja. Če imate v družini pravilo, da otrok ne sme piti alkohola, tega po 14. letu ni več mogoče doseči samo s postavitvijo pravila. Tudi če bodo starši želeli otroku prepovedati pitje, bo ta pil, če bo tako hotel, in ne bodo mogli veliko narediti. Hierarhija v družini se namreč spreminja. Starši nimajo več moči, da bi neposredno vplivali na otrokovo vedenje. Če vztrajajo pri neomajnih pravilih, rušijo lastno družino in njihova vloga postane le vloga kritizerja. Do 14. leta je treba otroke usposobiti, da sami skrbijo zase in kritično razmišljajo o svojih etičnih usmeritvah.

Zelo aktualna je stiska staršev ob uporabi elektronskih naprav. Težko je odločanje o času uporabe prepustiti najstniku_ci.

Uporaba elektronike spada med osnovna pravila, povezana z obveznostmi doma in zunaj njega. Otroku po 14. letu težko prepovemo uporabo elektronike, lahko pa uporabimo omejitve, povezane z izpolnjevanjem njegovih obveznosti. Dostop do elektronskih naprav mu omogočimo šele, ko opravi svoje šolske in domače obveznosti. Prav tako je učinkovitejše, da poskušamo z vztrajno razlago, ponujanjem drugačnih možnosti preživljanja časa in s posvečanjem otroku doseči zmerno rabo elektronskih naprav; da torej ne gre samo za prepoved.

Sicer so v letu 2021 izšle tudi *Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih*, ki sta jih pripravila slovensko Združenje za pediatrijo in Sekcija za primarno pediatrijo v sodelovanju z multidisciplinarno

skupino strokovnjakov in so dostopne na spletu.⁶ Staršem ponujajo usmeritve o priporočljivem času, preživetem pred zasloni.

Kaj pa vprašanja varnosti?

Kar zadeva vprašanja varnosti, gre za pravila, ki jih starši postavljajo, spreminjajo in načrtujejo postopoma. Ko je otrok star 16 let, ga na primer poberejo po koncertu ali pa mu ne dovolijo, da hodi med tednom ven. Ko je star 19 let, ni več treba, da ima pravila glede izhodov.

Podobno je z družinskimi tradicijami, kot je na primer skupno nedeljsko kosilo ali skupna večerja. O tem se ne pogaja. Do otrokovega 12. leta gre to preprosto, od 12. do 14. leta se pojavijo težave, po 14. letu pa te tradicije ne moreš več uveljavljati kot pravilo, o katerem se ne pogaja. Postati mora pravilo, o katerem smo se dogovorili. Dokler otroci živijo s starši, tudi če imajo 25 let, morajo upoštevati nekatera pravila, o katerih se ne pogaja. Prav pravila, vezana na tradicije, ponavadi ostanejo. In če otrok živi s starši, je prav, da jih spoštuje. Kajti tudi ko potujemo v tujo deželo, spoštujemo njihovo tradicijo. Živeti v skupnosti pomeni, da včasih počneš stvari, ki jih ne želiš. Pravila družine nas pogosto spremljajo, tudi ko odrastemo, na primer skrb za očetov grob, obisk babice ipd. To so stvari, ki ostanejo kot družinska tradicija. Ko odrastemo, ustvarjamo svoje obrede, a morda ohranimo nekatere iz primarne družine. Tradicija ustvarja družino kot skupnost.

Otroci pa se ravno družinskim tradicijam največkrat upirajo ...

Upor se najpogosteje pojavi med otrokovim 12. in 16. letom, ker se osamosvaja od družine in dela prve korake na poti k svoji družini. Po tej poti stopa z novim svetom vrstnikov in vrstnic, tudi drugega spola, in ti postanejo pomembnejši od matične družine. Otroci pri tej starosti nimajo zelo dobrega vpogleda v objektivno realnost, zato lahko počnejo neumnosti. Pričakovanja vrstniške skupine doživljajo kot pomembnejša od pričakovanj staršev, čeprav so, objektivno in materialno, še vedno eksistenčno odvisni od staršev. Zaradi razkoraka med subjektivnim doživljanjem in

⁶ Vintar Spreitzer, M., ur. (2021). *Smernice za uporabo zaslonov*. Pridobljeno na <https://www.logout.si/assets/Datoteke/smernice-za-uporabo-zaslonov.pdf>

objektivno resničnostjo gredo otroku v tem obdobju obredi in tradicija na živce, zato naj starši poskusijo biti prilagodljivi. To pomeni, da se, na primer, ne pogajajo o tem, da gre družina na izlet ali obisk, lahko pa se z otrokom dogovorijo in prilagodijo uro odhoda ali prihoda. Tako upoštevajo njegovo potrebo po samostojnosti, a hkrati delujejo na način, da lahko družina deluje kot družina.

Pravila staršev – supervizijski primer

Dekle ima 21 let, študira, še vedno živi s starši. Starši ji še vedno prepovedujejo, da bi ostala zunaj dlje kot do druge ure. O tem se niso pripravljene pogajati, saj menijo, da to ni dobro za zdravje. Dekle sprašuje, kaj lahko naredi, da bi ji starši pustili, da je zunaj brez omejitev.

Dekle lahko sprejme pravila staršev ali pa se izseli iz hiše. Včasih moraš izbirati med dvema ne najboljšima možnostma. Če je bivanje pri starših zanj iz kakršnihkoli vzrokov zelo pomembno ali nujno, se lahko zahtevam staršev prilagodi; če pa podreditev pravilom doživlja kot neprestano omejevanje svojih pravic, je zanj boljše, da se odseli. Šele nato bo lahko izboljševala odnos s starši.

Če dekle takšen odnos staršev in vsa njihova pravila sprejme kot normalna in se o njih ne preizprašuje, je to zanj škodljivo, saj pomeni, da ji strukturo še vedno postavlja nekdo drug. Določajo ji jo starši. Kaj bi se zgodilo, če bi starši jutri umrli? Težava je tudi, da bi se ji ponoči, če bi ostala zunaj do jutra, res lahko kaj hudega zgodilo, saj je to zanj nepoznan svet, in se ni naučila, kako se v njem vesti. Tako bi se le utrdilo prepričanje, da je ostajanje zunaj po drugi uri škodljivo samo po sebi.

Zunanja struktura je pozitivna, dokler otrok sam ne razume okoliščin in sveta. Ko je dovolj star, da sam dojema, ter ima dovolj informacij in veščin, pa postane blokada osebnemu razvoju.

Človek pri 21 letih mora sam ugotoviti, kako dobro je zanj, da ostane zunaj. Sam menim, da za 21-letno dekle ni zdravstvene škode, če enkrat na teden ostane dlje zunaj. Organizem se v mladosti hitro obnavlja in znala bo zaščititi svoje zdravje.

Vendar se bojim, da tega zaradi takih staršev ni sposobna. Kljub temu je selitev zanjo edini način, saj starši ne bodo sprejeli drugačnih pravil, dokler bo še vedno živela z njimi. Globoko verjamejo v to mejo, s katero pa ji med drugim sporočajo, da si ne sme zaupati, da ne sme zaupati svojim občutkom, da je nesposobna poskrbeti zase in podobno.

Ali lahko kot starš postavim otroku neko pravilo samo zato, ker si nekaj želim, ne pa zato, ker tako skrbim za njegovo dobro?

Seveda ima vsak od staršev pravico, da postavi pravila, ki so povezana z njegovimi željami. Lahko povem primer iz svoje družine: ko smo še živeli skupaj z otroki, smo imeli pravilo glede glasnosti glasbe. To pravilo je bilo namenjeno izključno temu, da mi ni bilo treba poslušati glasbe, ki sta jo poslušala sinova. Prav tako sem želel, da je dnevna soba pospravljena, zato sem pričakoval, da bosta oba pospravila za sabo.

V zadnjih letih smo se znašli v položaju, ko so starši zmedeni glede pravil in se jih bojijo postavljati. Težko postavljajo pravila, ki so vezana na njihove želje, saj menijo, da ne smejo omejevati otroka iz osebnih razlogov. A vsak, tudi starši, ima pravico do svojih preferenc. Lahko imamo pravila, s katerimi zadovoljimo svoje potrebe in želje. Moramo skrbeti zase. S tem učimo otroka, kako spoštovati in zadovoljevati svoje potrebe.

Kako pa je s pravili v skupnosti, v kateri živimo?

Obstajajo družbene norme, dogovori in navade, ki jih je treba spoštovati. V nedeljo zjutraj ne boš pri odprtem oknu na ves glas poslušal glasbe, če živiš v blokovskem naselju. To je vedenje, ki ni nezakonito

ali zdravju škodljivo, je pa v nasprotju z navadami skupnosti, v kateri živiš, v nasprotju s potrebami ljudi v okolici. Če umre sosed in se v bloku zbira denar za venec, bom, čeprav sem ga videl le trikrat v življenju, vseeno prispeval svoj delež ali celo šel na pogreb. Spoštovati pravila skupnosti je veliko več kot to, da bom tudi jaz dobil od skupnosti enako. Povezano je s strukturo. Če gremo na sosedov pogreb, imajo ljudje občutek, da vedo, kaj lahko od nas pričakujejo, zato se v odnosu do nas počutijo bolj varno, vsaj v okvirih ritualov.

Kaj pa, če se nekdo ne počuti kot del skupnosti, v kateri živi, njegov otrok pa se?

To je težko. Otroci bodo verjetno postali del skupnosti, v kateri živijo, zato je dobro, da poznajo in spoštujejo njena pravila. Vsaka sošeska, vas ali šolska skupnost ima neka pravila. Pričakuje se, da starši pridejo na piknike in druge dogodke, ki jih organizira šola, da krajanji in krajanke sodelujejo pri čistilni akciji okoli bloka ali da vsa vas sodeluje pri pripravi karnevalske povorke. Včasih moramo to otroku postaviti kot pravilo. Ta del strukture moramo zadržati.

Pravila v družini pa postavljajo starši, ne skupnost. Pravila, ki jih postavijo, lahko izhajajo tudi iz skupnosti, a postavijo jih oni, ne sosedje. Če se v skupnosti spremenijo pravila, ki so jih že prenesli v družino, bodo razmislili, kaj naj naredijo. V redu je, če vztrajajo pri nekem pravilu za svojo družino, čeprav so se zunanje okoliščine spremenile, vendar morajo vedeti, zakaj vztrajajo. Če menijo, da so nekatere spremembe slabe in škodljive, je prav, da znotraj družine vztrajajo pri starih pravilih. Če se vsi okoli mene začnejo žaliti, bom sam še vedno vztrajal pri tem, da moja otroka tega ne počneta, saj to pravilo izhaja iz moje etike in ne iz tega, kaj bodo rekli drugi.

Etika znotraj družine je verjetno tudi nekaj, o čemer se ne pogajamo?

Seveda. V družini so na primer vzpostavljena etična pravila, da ne krademo, ne škodimo drugim in ne lažemo. Ta temeljna etična pravila morajo spoštovati vsi člani družine. Morda se bo otrok odločil, da se bo vedel drugače, ko bo odrasel, a dokler živi s starši, ta pravila veljajo

tudi zanj. Družina svojo etiko prenaša na nove generacije s pravili. Lahko se o njih pogovarjajo, jih razlagajo, a jih ne spreminjajo, tudi če otroku niso všeč. Če pa vidimo, da neko etično pravilo zaradi spremenjenih okoliščin ni več smiselno, ga seveda spremenimo.

Kaj pa pravila, ki jih postavljamo sami sebi? Kaj si imel v mislih?

V sklop pravil, ki jih postavljamo sami sebi, spadajo na primer etična pravila. To so vsebine, ki jih upoštevamo pri dogovarjanju z drugimi ljudmi in o katerih se ne pogajamo, na primer, da nočeš kršiti zakona. Za profesionalni odnos je to osnova. Če uporabnik ali uporabnica ne spoštuje zakona, je etično, da ukrepaš. Potem so tu še pravila, kot je, da se ne bom zlagal prijatelju ali da ne bom prevaral partnerke ali partnerja. To niso zakonsko prepovedana dejanja, zato so takšna pravila odvisna od naših osebnih vrednot. A postavljamo jih sami sebi, ne drugim. Če me nekdo prosi, naj se zlažem, bom to odklonil, ne bom pa njega prepričeval, naj tudi on ne laže prijatelju.

Kaj pa vera?

Z vero in verskimi pravili v družini ter s spoštovanjem nekih družinskih navad in obredov je podobno kot z etiko. Vse to so stvari, ki so za družino in njeno strukturo tako pomembne, da otrokom, ki še nimajo dovolj znanja in izkušenj, ni priporočljivo prepuščati popolnoma svobodne odločitve. Mnogim daje vera odgovore, povezane s smislom. Sistem, ki odgovarja na ta vprašanja, se prenaša prek družine. Z desetletnim otrokom se zato ne bomo pogovarjali, ali bi šel k maši ali ne, saj gre za stvar organizacije družinskega življenja. Ko bo odraščal, pa se bo o tem odločal sam.

Kaj pa, če se otrok obiskovanju maše zelo upira?

Če otrok izrazi izrazito nasprotovanje, mu lahko popustimo, če je to seveda mogoče. Včasih namreč ni mogoče, da bi otroka pustiti samega doma ali obstajajo druge ovire. Če ga silimo, se bo v uporniški fazi samo še bolj oklepal svojega nasprotovanja.

Starši imajo prav tako pravico, da se odločijo, ali bo otrok obiskoval verouk. To ni stvar, ki jo prepustimo otroku. Saj ga tudi ne sprašujemo, ali se želi učiti matematiko, geografijo in podobno. Verouk pa nima mesta v šoli, saj je to stvar družinske vzgoje. Če je verouk v šoli, potem morajo biti starši tisti, ki odločajo, ali ga bo otrok obiskoval ali ne.

Vera ima verjetno veliko vlogo pri strukturiranju sveta vernih ljudi ...

Seveda. Religije postavljajo pravila, definirajo, kaj je dobro in kaj ne in kako se vesti. Velika svetovna verstva so v glavnem sposobna definirati dobro in zlo na ravni abstrakcije, ne na ravni konkretne definicije realnosti, saj skoraj nikoli ni enostavne definicije dobrega in zla. Po drugi strani pa je v sektah, fundamentalističnih odvodih vere, pogosta zelo čista definicija dobrega in zla. Njihova definicija realnosti je popolnoma drugačna od naše in lahko privržence_ke vodi v nerazumna dejanja, kot so skupinski samomori ipd. Temelji na otroškem razmišljanju, ki vidi črno-belo resničnost, prezre pa sivine.

Sem lahko avtonomna, svobodna oseba, če pripadam neki verski skupnosti?

Verska razmišljanja so v osnovi scenarij, ampak če razmišljam avtonomno in se zdravo razvijam, bom sprejemal in upošteval informacije iz realnosti in bom v skladu s tem redefiniral svojo predstavo o veri ter prilagodil nekatera verska sporočila. To je zdravo razmišljanje, ki znotraj verskih struktur poteka ves čas, saj se teologija prilagaja novi realnosti. To je krščanstvu omogočilo, da je preživelo 2000 let. Verski poglavarji so najprej poskušali selekcionirati nove informacije, na primer hoteli so zavreči informacije iz astronomije, a ko to ni uspelo, se je vera prilagodila. Danes so tudi astronomi lahko kristjani. Še bolj zanimiva je debata o evolucionizmu – v Ameriki je veliko preprirov med kreacionisti in evolucionisti, saj nekateri ne priznavajo evolucije. Sicer pa je krščanstvo sprejelo evolucijo kot možnost. Tudi tako se je prilagodilo resničnosti.

Prilagajanje na informacije iz resničnosti je verjetno bistveno za avtonomen verski pogled.

Včasih govorim o razliki med fundamentalističnim in avtonomnim verskim pogledom. Oseba z avtonomnim pogledom bo informacije svoje vere prilagodila glede na informacije, ki jih dobiva iz realnosti. Nekdo s fundamentalističnim pogledom pa bo zahteval, da se realnost prilagodi njegovemu stališču, in bo zavračal vse informacije iz realnosti, ki se ne ujemajo z njim. Fundamentalistični način razmišljanja je scenarijski. Pripadniki in pripadnice fundamentalističnih gibanj svet vidijo in doživljajo takšen, kot ga opisuje njihova zgodba. Danes lahko dobro vidimo, da je scenarijsko razumevanje sveta nefunkcionalno ter da ustvarja vojne in nesrečo. Tisti, ki so se 11. septembra 2001 v New Yorku zaleteli v dvojčka, so imeli zelo fundamentalistična stališča, čeprav so bili dobro šolani v zahodnem svetu. A pri sprejemanju odločitve so zanemarili vse informacije iz resničnosti. V zadnjih letih smo v svetu videli še več podobnih fundamentalističnih zgodb, ki izhajajo iz različnih ver in ideologij.

Kaj vodi ljudi v takšno vedenje?

Za veliko večino vedenj leži subjektiven pozitiven namen, izjema so morebiti le nekatera vedenja ljudi s psihopatsko osebnostno strukturo. Vedno namreč obstaja kontekst, znotraj katerega je neko vedenje smiselno. Pred leti sem delal z Izraelcem, s katerim sva se zapletla v debato o etiki. Njegovo stališče je bilo, da daje Stara zaveza popoln primer pozitivne etike in da v njej ni negativnih vedenj. Sam sem mu oporekal in mu ponudil primer svetopisemske zgodbe Stare zaveze, v kateri Bog nad Egipčane pošlje nadloge, da bi jih tako prisilil k osvoboditvi Judov, ki so jih imeli v ujetništvu. Ena od nadlog je morilska sila, ki jo Bog pošlje, da bi pobila vse novorojenčke. Judi so se pred njo zaščitili tako, da so premazali podboj vrat in tako zagotovili, da je šla mimo. Vprašal sem torej prijatelja, ali se mu zdi etično poslati morilsko silo nad novorojenčke. In res je tudi v tem videl etične principe, saj je dejanje opravičeval tako, da bi lahko ti novorojenčki odrasli v sovražnike Judov. Torej je neko za nas nesprijemljivo nasilje definiral kot dejanje s pozitivnim etičnim namenom. Včasih je tako razmišljanje iskreno,

včasih pa ljudje iščejo neki pozitiven namen, da bi pred drugimi in sabo upravičili svoje neustrezno vedenje.

Ko ameriška politika in propaganda govorita o napadu na dvojčka, govorita o čistem zlu. Niso sposobni govoriti o resničnih subjektivnih motivih napadalcev. A fundamentalistični islam nam daje popolno logiko takega vedenja. Njihov odgovor je, da bo Bog vse ljudi, ki so nedolžni, tako ali tako poslal v raj. Tudi oni bodo postali mučenci. Nam je tak odgovor smešen, a kdo ve, koliko naših razlag je smešnih drugim. Znotraj njihovega konteksta je tak odgovor smiseln. Da bi lahko naredili karkoli v zvezi s tem, je dobro poznati kontekst, ga sprejeti kot dejstvo in znotraj njega poskušati doseči svoj cilj. Mi pa pogosto poskušamo menjati kontekst. Verjamemo, da se bodo tako spremenile tudi stvari, ki nas motijo, a se najverjetneje ne bodo, saj je kontekst močnejši od nas, ker je posledica zgodovine in različnih procesov v našem okolju. Nekega konteksta se ne da preprosto zavreči. Čeprav je bil, na primer, antisemitizem najhujši del nacističnega pogleda na svet in so nacisti izgubili vojno, še vedno obstaja. Tudi fundamentalizma ne moremo preprosto ukiniti. Če želiš, da se spremeni vedenje, lahko delaš na spremembah le znotraj konteksta.

Kako?

Z antisemitizmom, na primer, se lahko srečamo v šolskih učnih načrtih, televizijskih oddajah, debatah idr. Ta nazor izhaja iz strahu pred drugačnim in iz iskanja krivcev za najrazličnejše nesreče. Strah pred drugačnim ima seveda realne temelje, saj drugačno in neznano doživljamo kot nevarno – gre za biološki odziv človeka, ki je skozi zgodovino lahko preživel le tako, da je v vsem neznanem videl nevarnost. Če bi se človek v stepi na šum v travi (nekaj drugačnega) odzval, kot da ni nič, bi ga lahko lev, ki se je morda skrival tam, ubil. Po drugi strani pa je človek lahko preživel, če je domneval, da tak zvok iz trave vedno lahko predstavlja leva. Tisti, ki so vedno zaupljivi, nimajo veliko možnosti, da bodo doživeli stara leta. Zaradi strahu pred neznanim so informacije in znanje, ki to neznano spremenijo v znano, najboljše orodje zoper antisemitizem. Protijudovska propaganda uporablja ravno obratne metode. Z lažnimi dejstvi in selektivnim pogledom poskuša prikazati, kako so Judi nevarni.

Zaradi številnih kontekstov, podob sveta, se zdi, kot bi vsak od nas živel v svojem svetu.

Vsak od nas živi v svoji edinstveni podobi sveta. Sliko si ustvarimo iz tega, kar nam o tem svetu sporočajo drugi, in iz lastnih izkušenj. Zato se zdi, da vsak živi v svojem svetu. Včasih domnevamo, da imamo podobno sliko sveta kot tisti, ki jih poznamo, in da imajo neke stvari za nas isti pomen, ampak tega nikoli ne moremo zares vedeti. Ljudje vedno, po svojih najboljših možnostih, ustvarjajo svojo sliko sveta.

Struktura časa

Del strukture sveta in potrebe po tej strukturi je tudi potreba po strukturi našega časa. Svoj čas na različne načine zapolnjujemo z neko vsebino. Zakaj?

Kadar tega ne počnemo, občutimo dolgčas. To je šibek izraz potrebe po strukturi časa. Dolgočasje lahko postane neprijetno in nas sili, da nekaj naredimo. A beg pred dolgočasjem ni edini razlog za strukturiranje časa. Berne je rekel, da ljudje z različnimi načini zapolnjevanja časa ustvarjajo načine za pridobivanje potrditev. Načini za zapolnjevanje časa se razlikujejo glede na to, kakšne potrditve dobivamo ob tem. Zapolnjevanje časa je namreč prav to – pridobivanje potrditev.

In kateri so ti različni načini pridobivanja potrditev?

Berne je opisal šest načinov strukturiranja časa, danes večinoma govorimo o sedmih. Začel bom s tistimi, ki dajejo najmanj in najšibkejšo potrditve, in šel do tistih, ki nam jih dajejo največ in najmočnejše:

1. umik,
2. rituali oz. obredi,
3. razvedrilo,
4. aktivnost, ki se deli na zabavne igre in delo,
5. intimnost, ki se deli na psihološke igre in bližino.

1. Umik

Je način strukturiranja časa, pri katerem ne dobimo nobenih zunanjih potrditvev. Gre za čas, ko se človek potegne vase, se umakne od družbe, a mu ni dolgčas, temveč je s tem zadovoljen. Če bi mu bilo, to ne bi bilo strukturiranja časa. To je čas, ki ga človek preživi sam s sabo; je sam, a ne osamljen. Umik je lahko zapiranje pred drugimi, ni pa nujno; lahko ostanemo odprti, na primer, ko beremo. Umik je način preživljanja časa, ki ga vsi potrebujemo. Koristno se je naučiti, kako se umakniti vase. Takrat predelamo informacije, čustva, dražljaje in si damo priložnost, da se tudi telesno spočijemo. Ljudje, ki niso sposobni biti sami, so veliko manj učinkoviti. Ves čas iščejo neke aktivnosti in se ne znajo sprostiti. So v stresu, a ne zato, ker bi imeli toliko dela, ampak zato, ker se ne znajo umakniti. Po drugi strani pa nekateri preveč časa preživijo v umiku.

Je to lahko težava?

Če je oseba s tem zadovoljna in se je sama tako odločila, pravzaprav ne vidim težav. Verjetno se je dobro naučila, kako dajati potrditve sama sebi. Za Slovence in Slovenke je umik pogost – številni gredo, na primer, radi v planine, tudi v slabem vremenu, ker so takrat sami. Nekateri pa se lahko umaknejo tudi v skupini ljudi. Na primer ljudje, ki gredo ribarit. Tudi če doma študiramo, načrtujemo, popravljamo kolo ipd. Vse, kar počnemo sami, je umik in vsak od nas ima svoj način umika.

2. Rituali oz. obredi

To je najbolj temeljen način preživljanja časa z drugimi. Besedo ritual lahko razumemo tudi drugače. V transakcijski analizi pomeni preživljanje časa z drugimi na predpisan način, po ustaljenih vzorcih vedenja. Ritual je, kadar nekaj počnemo natančno tako, kot se od nas pričakuje, in tudi točno vemo, kaj bo naredil drugi. Pri ritualih ni prostora za improvizacijo, zato tudi ni nevarnosti, da bi kaj naredili narobe. Ponujajo varnost, zato je njihovo kršenje zelo nezaželeno, saj ruši osnoven občutek varnosti v družbi. Nejasno postane, kaj pričakovati, zato je družba ostra do tistih, ki jih ne spoštujejo. To se kaže tudi v odnosu do tujk in tujcev, ki še ne poznajo naših ritualov in se zato komu zdijo nevarni.

Kakšni so primeri ritualov?

Ritual je na primer srečanje z znanci na ulici. Pozdraviš jih in greš mimo. Če greste mimo in ne pozdravite, ste prekinili ritual, nekaj ni prav. Ne dobimo ritualne potrditve. Rituali so tudi pogrebi, poroke, proslave ipd. Nekateri ne znajo ali si ne upajo drugače poiskati potrditev, zato hodijo na primer na vse pogrebe ali proslave. Tam so ljudje, hkrati pa je vedenje predpisano in zato dobijo potrditve na varen način in si zapolnijo čas. Pogreb v primerjavi z drugimi rituali ponuja zelo veliko potrditev in traja razmeroma dolgo, zato je zanimiv za preživljanje časa. Nekaj se dogaja, a lahko samo opazujemo in ohranimo distanco.

Obdarovanje je verjetno tudi pomemben ritual?

Vsekakor. Če dobiš darilo, je prav, da ga sprejmeš, ker tako pokažeš spoštovanje rituala. Zato lahko sprejmeš darilo tudi v službenem kontekstu, na primer od uporabnice ali pacienta, a ne vedno. Pri darilih od ljudi, s katerimi delamo, se namreč postavlja nekaj vprašanj, na primer, kolikšna vrednost je še sprejemljiva in kakšno darilo je primerno. Pojavi se lahko tudi vprašanje korupcije. Če te kdo vabi, da zaradi darila narediš kaj, kar sicer ne bi, potem gre za koruptivno darilo. Smisel darila je potrditev, pozornost, čeprav nekateri, na primer otroci, pričakujejo vrednost. Odrasli pa dajemo drug drugemu predvsem simbolične darove. Pomembno je, da vemo, kako obdarovati, in da so darila manjše vrednosti. Če imajo večjo vrednost, prinašajo obveznost, zato se lahko obdarovanec_ka počuti neprijetno. Pri nas je značilno ritualno darilo, ki nima praktičnega pomena, roža.

Vendar pa oseba na delovnem mestu ne sme pričakovati ali iskati potrditev od klientov, uporabnic ... Profesionalci_ke, ki delajo z ljudmi in so odvisni_e od njihovih potrditev, so slabi_e profesionalci_ke. Prav je, da darilo sprejmete, če ga dobite, ne smete pa biti od njih odvisni ali jih pričakovati. To je vaše delo. Socialno delo z zahtevnimi skupinami ne ponuja veliko pozitivnih potrditev in težavno bi bilo, če bi v skupnosti, v kateri je veliko bolečine, pričakovali, da boste dobili veliko potrditev.

Ali iz rituala preidemo v druge načine strukturiranja časa?

Ni nujno, vendar pa je ritual zelo pomemben kot varen način prehanja v druge načine strukturiranja. Vsi poznamo ritualne pogovore na začetku nekega stika. To so ponavadi drobne prijaznosti, govor o vremenu in podobno. Vse to ima svojo funkcijo, saj udeleženi ponuja varnost. Rituale je težko in tvegano prekiniti, saj ljudje večinoma ne počnejo radi nevarnih stvari.

Rituali se razlikujejo glede na socialno sredino. Kaj naredimo takrat?

Za tiste, ki delajo z ljudmi, je nujno, da najprej spoznajo rituale v socialni sredini, s katero delajo, in da jih postanejo vešč. Pomembno je, da jih spoštujejo in izvajajo. Če želite, da se bo nekdo počutil z vami varno, je dobro, da začnete uporabljati rituale, ki jih uporablja on. Prav tako moramo upoštevati vse rituale določene skupine, če želimo, da nas sprejme. To, da izvedeš njihove rituale, je za skupino znak, da jo sprejemaš. Zato obstaja veliko ritualov ob vstopu v razne skupine (brucovanje, poroka ...), kar se včasih tudi zlorablja za povzročanje nasilja.

Mladi pogosto svojo uporniško držo izražajo tudi z rušenjem ritualov ...

Tudi sam sem kot najstnik zavestno rušil vse rituale in vstopal v konflikte z vsemi. Vsaj tako sem mislil. Kasneje sem namreč ugotovil, da sem nekatere rituale sprejel, na primer od prijateljev. Vsi smo imeli dolge lase, določena oblačila, se enako pozdravljali ... Bil pa sem, na primer, v konfliktu s šolo, ker zavestno nisem upošteval šolskih. To je bila zame razvojna naloga. Danes vem, kakšen smisel imajo rituali in sem jih zato pripravljen upoštevati. Če je treba, si lahko nadenem kravato, čeprav je sicer ne nosim. Tudi spoštovanje pravil oblačenja je namreč ritual.

3. Razvedrilo

Tretji način strukturiranja časa je razvedrilo. Za kaj gre pri tem?

Gre za polritualen način preživljanja časa s tistimi ljudmi, s katerimi se počutimo prijetno. Osnovni obrisi vedenja so predpisani, znotraj njih pa je odprt prostor, ki se lahko spreminja. Za razvedrilo je značilno, da je vsebina druženja nepomembna, pomembno je samo druženje. Ni pomembno, kaj govorimo, ampak da se pogovarjamo. Zato je lahko tudi pogovor o nogometu ali otrocih in hišnih ljubljenskih odlično razvedrilo. Pri razvedrilu je pomemben predvsem občutek, da si skupaj, da je prijetno in da si izmenjuješ potrditve. To je tisto, kar ostane po razvedrilu, in ker vsebina ni bistvena, pogosto pozabimo, kaj smo se pogovarjali, ostane pa nam prijeten občutek druženja. Ljudje dobivamo z razvedrilom zelo velik del vseh potrditev, ki jih potrebujemo.

Če lahko rituale izvajamo tudi z neznanci in neznankami, je pri razvedrilu verjetno potrebna neka močnejša povezava, kajne?

Razvedrilo poteka v odnosih s prijatelji in prijateljicami, ne pa tudi z neznanci in neznankami ali bežnimi znankami in znanci tako kot se rituali. Ta način prijateljavanja je zelo pomemben, zato je koristno, da imamo krog ljudi, s katerimi lahko strukturiramo čas kot razvedrilo. Da gremo z nekom zvečer ven, na sprehod, na kosilo ipd., a da hkrati nimamo velike odgovornosti, kot jo imamo pri bližini. Tudi z ljudmi, s katerimi smo v intimi, v bližini, imamo lahko razvedrilo, ampak tudi več od tega. Eno ne izključuje drugega. Tudi z bližnjimi so včasih potrebni rituali in tudi bližina je nekaj, kar je treba na vsake toliko utrditi ali pa se kdaj umakniti.

Ritualni nam dajejo varnost v smislu predpisanega vedenja in jasnih pričakovanj. Kaj pa razvedrilo?

Razvedrilo je zelo pomembno v več pogledih. Veliko jih ne razume, da je na primer potrebno tudi v službi, in začnejo takoj po prihodu delati, ne da bi najprej malce poklepetali. To je lahko za neko socialno skupino zelo destruktivno in neprijetno. Razvedrilo daje varnost v smislu, da

ni treba paziti na vsako besedo, ki jo izrečeš. Da lahko kdaj rečeš tudi kakšno neumnost. Če pa se nekdo takoj loti dela, sporoča, da je treba paziti na vsako besedo, ker si pač že v službi. Ljudje okoli se lahko začnejo počutiti neprijetno.

Razvedrilo je dober način za začetek dela. Najprej se prvih 15 minut malo pogovorimo, si morda izmenjamo ritualna vprašanja in šele nato preidemo na delo. Težko je takoj preiti na delo, zato je uvodni proces, ki vsebuje razvedrilo in rituale, skoraj obvezen. Tudi učinkovitost večine v skupini bo tako večja, saj se bodo počutili varno. Skupna jutranja kava ima lahko funkcijo rituala, ki preide v razvedrilo in nato v delo. Večina zahtevnejših poklicev zahteva izmenjavo z drugimi, ki delajo isto stvar, čeprav vsak posebej. Treba je namreč izmenjati kup informacij, to pa gre najlepše z rituali in razvedrilom.

Da ostanemo pri razvedrilu, morajo biti pogovori verjetno lahkotni, brez strastnega zagovarjanja različnih mnenj, da ohranimo prijetno vzdušje ...

Da, pogovor, v katerem se vsi strinjajo, na primer o tem, kako je Slovenija majhna in imamo vse pri roki; to je tipičen primer razvedrila. Če se kdo ne strinja, lahko pogovor preide v prepir, to pa je že delo, čeprav neučinkovito. Z ljudmi, ki mislijo drugače in so to pripravljeni na vsak način zagovarjati, se ne moreš pogovarjati za razvedrilo. Toda temo za razvedrilo lahko običajno z lahkoto najdemo, saj je nepomembna. Ko je za nekoga tema zelo pomembna, se razvedrilo konča, ker preide v delo. Zato je dobro, da stvari, ki so del razvedrila, ne jemljemo resno.

Meni se je zgodilo, da sem tako izgubil prijatelja. Imeli smo družinske prijatelje z enako starimi otroki in smo se veliko družili. Ta prijatelj je bil filozof in imela sva veliko tem, o katerih sva govorila. V Jugoslaviji sva bila oba v politični opoziciji, in ko se je Slovenija osamosvojila, sva se še vedno veliko dobivala, a nisva govorila o politiki. Po kakšnem letu sva se ponovno začela pogovarjati o politiki, a takrat sva bila že vsak na svojem bregu. Zaradi najinega nestrinjanja se je odnos prekinil. Ko sva se znašla na nasprotnih bregovih, s popolnoma drugačnimi osnovnimi vrednotami, prijateljstva nisva mogla več obnoviti. To je bila zame

dobra šola. Če bi se mi danes to ponovilo, se preprosto z njim ne bi pogovarjal o politiki. Ne bi se odzival na politične komentarje, ampak bi ga vabil v druge debate. Idealnih prijateljev in prijateljic ni in tudi sam nisem idealen. V bistvu ljudje niti ne maramo idealnih ljudi. S tem prijateljem sva šla iz razvedrila v delo in iz dela v psihološko igro. Oba bi morala ven iz svoje rigidnosti, a sva vztrajala vsak na svojem bregu. Nesprejemanje rigidnosti drugih je naša rigidnost, ki lahko uniči odnos, zato se je dobro naučiti, kako jo sprejeti.

Razvedrilo pri delu z ljudmi

Pri delu z ljudmi je dobro, da smo večji razvedril, da so naša znanja in zanimanja čim širša. Če delamo z osebo, ki gleda mehiške serije, ali z nogometno navdušenko ali glasbenikom, je dobro, da vemo vsaj nekaj o teh temah. Tako bomo imeli vsebinsko za vsaj pet minut razvedrila, preden vstopimo v delo. Nepomembne stvari so namreč za delo zelo pomembne – da vemo, kdo so trenutne zvezde, kaj se dogaja v glavnih športnih panogah, nekaj o avtomobilih, o knjižnih uspešnicah in podobno. S tem znanjem krepimo svojo veččino razvedrila in s tem komunikacijo z drugimi. Tako se bodo dobro počutili z nami in se bolj odprli. Posledično bo naše delo z njimi boljše in učinkovitejše.

4. Aktivnosti

Pri aktivnostih gre že za višji način strukturiranja časa, kajne?

Da. Gre za način, pri katerem dobimo več in bolj intenzivne potrditve kot pri umiku, ritualih in razvedrilu. Aktivnost je način skupnega preživljanja časa, ki je usmerjen v neki cilj. Druženje ima vsebino in je ciljno usmerjeno.

Aktivnosti delimo v dve skupini, v **zabavne igre** in **delo**. Berne ni delal te razlike, a ker so ljudje težko razumeli, da je popoldansko igranje košarke s prijatelji_cami lahko delo, se je ustvarila ta delitev. Igranje košarke in

skupno delo imata isti značaj – usmerjeni smo k istemu cilju in se dogovarjamo, kako ga bomo dosegli. Zabavne igre so lahko šport, umetnost, ples (kadar preide ritualnost) in podobno. Razlika pa je v cilju in smislu. Pri zabavnih igrah je cilj instrumentalen in je bistvo v tem, da počnemo skupaj nekaj, pri čemer nam je prijetno. Pri delu pa je smisel cilj, ki je zunaj skupnega početja, npr. zgraditi nekaj (kariero, hišo ...), zaslužiti plačo in podobno. Zabavne igre so v resnici namenjene predvsem preživljanju časa in ne doseganju cilja.

Predstavljam si, da je življenje brez aktivnosti zelo izpraznjeno.

Ljudje, ki nimajo aktivnosti, živijo zelo pusto življenje. Večina namreč potrebuje intenzivne potrditve, teh pa ne moremo dobiti v razvedrilu ali ritualih. Predstavljam si skupino navijačev – med njimi je veliko dogovarjanja, organizacije, potujejo na tekme, skandirajo in podobno. Ob vsem tem dobivajo veliko zelo močnih potrditev. To je nekaj med delom in zabavnimi igrami. Poklicni nogometaši in nogometašice pa delajo. To, da pri tem uživajo, ne pomeni, da ne gre za delo. Veliko jih uživa v delu. Deloholiki so ljudje, ki največji del potrditev dobijo iz dela, saj tja vlagajo največ energije. Malo jih je odvisnih od razvedrila, veliko pa od aktivnosti. Tipični deloholiki niso večji razvedrila in velikokrat imajo težave z rituali, včasih tudi z umikom.

5. Intimnost

Rekel si, da intimnost delimo na psihološke igre in bližino. Zakaj?

Oboje je intimnost, a ko govorimo o bližini, govorimo o zdravi intimnosti, psihološke igre pa so patologija. Pri psiholoških igrah gre za nezdrav, ponavljajoč se tip odnosa z drugimi, ki je poln (negativnih) intenzivnih potrditev in se vedno konča z neprijetnimi občutki oziroma z ne v redu pozicijo za vpleteni osebi – *nekdo od naju ni v redu*. Če sta na koncu obe osebi v dobrem položaju (*jaz sem v redu, ti si v redu*), potem ne gre za igro. Na koncu igre je lahko občutek kratkoročno celo boljši (uživam v občutku, da sem boljši od drugih in da nihče drug ni v redu) in ravno to je težava. Ker je na koncu igre vedno nekaj subjektivne prijetnosti, so igre kot vitaminske injekcije potrditev, ki človeka napolnijo z močnimi potrditvami.

Druga možnost je, da gremo v **bližino**. Bližino je najtežje opisati, ker gre za situacijo, ki je polna zelo intenzivnih potrditev. Bližina je, ko sem z nekom skupaj in se počutim, da sva eno. Del mene preide v drugega in del drugega vame. Doživljaš ga kot del sebe, a hkrati drugačnega od sebe. Vzpostavi se *midva*. Ljudje včasih sami sebi lažejo, da imajo bližino v neki veliki skupini (npr. *mi Slovenci*), a obstaja le v bližnjih odnosih, kot je odnos s partnerjem ali partnerko, družino ali najbližjimi prijatelji in prijateljicami. Če imajo ljudje intenzivne bližnje odnose, njihov odnos nujno preide v psihološko igro ali bližino. Primer bližine je odnos med starši in otrokom. Starši otroka doživljajo kot del samega sebe.

To, da se počutiš eno z drugo osebo, je v redu, dokler je ta občutek enosti pospremljen tudi z občutkom ločenosti, torej občutkom, da je druga oseba sicer del tebe, a hkrati samostojna. Če pa bližnjo osebo doživljam le kot del sebe, bom v mnogih situacijah omejeval njo ali sebe. Bližina ne pomeni, da je ena oseba podaljšek druge, ampak da sta dve različni identiteti, ki se v nekih okoliščinah doživljata kot eno. Ta bližina je nekaj najlepšega in najpomembnejšega, kar lahko ljudje doživijo. Tisti, ki so sposobni bližine, so lahko srečni. Z bližino lahko vsake toliko dosežejo vrhunec svojega bivanja.

Bližina pa verjetno ne pomeni simbioze?

Bližina ni simbioza. Simbioza pomeni, da dela sebe nimaš razvitega in ga nadomeščaš z nekom drugim. Simbioza je povzeta v stavku *Brez tebe bom umrl*, bližina pa *Brez tebe mi bo hudo*.

Je bližina znotraj družine ali skupine ljudi, ki živijo skupaj, neizogibna?

Družina vključuje vse načine strukturiranja časa, zato mora priti tudi do najvišje stopnje, torej intimnosti. Ljudje, ki živijo skupaj, ne morejo ostati na ravni aktivnosti ali ritualov. Tudi ljudje, ki so prisiljeni nekaj časa živeti skupaj (npr. v alpinističnih odpravah, na dolgih jadralskih regatah, glasbenih turnejah ipd.), ustvarijo intenzivno skupnost in pridejo do bližine ali psiholoških iger, saj preprosto ne morejo ostati na nižjih ravneh strukturiranja časa. Če si predolgo ves čas skupaj, je

verjetno, da bo bližina prešla v igre. Potrebujemo namreč vse načine strukturiranja časa, torej tudi umik, rituale, aktivnosti in razvedrilo.

Večkrat slišimo, da se nekateri bojijo bližine. Kaj je na njej takega, da nas lahko plaši?

Del avtonomije je tudi sposobnost doseči bližino, ne pa biti ves čas blizu. Več razlogov je, zakaj nekateri ne ustvarijo bližine. Lahko tega ne znajo ali pa se jim zdi preveč tvegana in se je zato bojijo. Višje ko gremo po lestvici načinov strukturiranja časa, vedno več možnosti je, da nas kdo zavrne in ne dobimo tega, kar pričakujemo. V umiku te možnosti sploh ni. Tudi v ritualu dobimo, kar pričakujemo. Zato pravimo, da so rituali varen način pridobivanja potrditev. Tudi razvedrilo je dokaj varno, saj smo v družbi ljudi, ki jih poznamo, čeprav je tveganje za zavrnitev že nekoliko večje in se odnos pogosto prekine. Še večje tveganje je v aktivnostih, najnevarnejše pa je v bližini. Če se prekine bližina, je največ bolečine.

Nevarnost za bolečino torej raste sorazmerno s tem, kako daleč gremo v odnosu?

Ko se odpiram in vstopam v bližino, dajem sebi vedno več možnosti, da me vedenje drugih prizadene. Zato se nekateri prej ustavijo in v odnosih ne gredo do bližine. Lahko živijo razmeroma dobro življenje, a z občutkom, da nekaj manjka. Če se človek odloči, da se bo izognil bolečini, tako da ne bo ustvarjal odnosov bližine, bo ogromno izgubil. Hkrati pa ni nujno, da se bo bolečini zares izognil, saj obstaja tudi na nižjih ravneh. Pomisli na deloholika, ki izgubi službo. Taka oseba bo razpadla, saj ji delo pomeni vse in vse potrditve dobiva le od tam. Dolgoročno včasih dobimo celo več bolečine na nižjih stopnjah. Ampak dejstvo je, da sprejemanje bližine pomeni tudi sprejemanje bolečine.

Zgodi se tudi, da kdo vstopi v bližino, a se je zaradi strahu pred bolečino zapuščenosti ustraši in preide v igro. To se dogaja denimo tistim, ki so kot otroci večkrat doživeli izgubo bližine, zaradi nenehnih selitev, zapuščenosti od staršev ali podobnih razlogov. Taka oseba lahko sprejme odločitev, da jo bo najmanj bolelo, če se nikoli na nikogar ne naveže,

zato ne gre v bližino. Ljudje, ki se pogosto selijo, se včasih odločijo, da sploh ne bodo opremljali hiše in si tako ne ustvarijo doma. Bojijo se ne-
kje ukoreniniti, da jih ne bi preveč bolelo, ko se bodo spet selili. Najame-
jo že opremljeno stanovanje ali pa stanujejo v hotelskih sobah in drugih
začasnih bivališčih. Podobno se človek odloči, da ne bo vstopal v inti-
mne odnose. Takšne težave imajo lahko otroci diplomatk in diplomatov,
ki morajo ob selitvi prekiniti vsak odnos, in bolj ko je odnos intimen,
bolj boli. Tak primer je lahko tudi otrok, ki kot majhen izgubi mamo,
kar ga zelo boli. Kasneje se naveže na očetovo novo partnerko, a ker se z
očetom razideta, ga spet boli. Z naslednjo očetovo partnerko ne bo več
ustvaril intimnega odnosa. A ta logika ima težavo – če gremo z njo do
konca, potem je najbolje, da sploh ne živimo, ker je življenje samo po
sebi tvegano.

Če ne gremo v bližino, pa se ne izogibamo samo bolečini, temveč se zdi, da tudi razočaranju in strahu pred nesprejetostjo, kajne?

Res je. Delal sem s fantom, starim 25 let, ki si je zelo želel imeti dekle. Sicer je bil zaposlen, prijeten, privlačen na pogled, a samski. Imel je prijateljico, s katero je preživel čas, se zabaval in se imel dobro. Osta-
jala sta na stopnji aktivnosti in razvedrila. Z njo si je želel dlje, a zato bi
moral kaj ukreniti, jo na primer povabiti na zmenek. Tega pa si ni upal
storiti, saj se je bal, da bi ga zavrnila. Vprašal sem ga, kaj bi izgubil, če
bi ga zavrnila, in rekel je, da ne bi bila več prijatelja. Ampak v resnici
se ni bal tega, bal se je zavrnitve in izgube upanja, ne posledic. Narediti
korak pa pomeni nevarnost izgubiti upanje, zato ga ni naredil. Ker pa
ni mogel več ostati tam, kjer je bil, je začel psihološke igre. Na primer,
delal je neumnosti, da ne bi dobila drugega fanta; kar naenkrat je po-
stal jezen nanjo, se do nje vedel neprijazno in jo odrival od sebe. Ljudje
lahko zaradi izogibanja bližini naredijo veliko neumnosti, ki so lahko
včasih tudi usodne.

Kako se je vse skupaj končalo?

Fantu sem v svetovalnem procesu dajal dovoljenja, da nekaj naredi, da
začne akcijo. Pri tem mu nisem dajal zagotovil, da se bo zadeva zanj
ugodno razvila, saj takega zagotovila ni. Na koncu sta sicer z dekletom

postala par, torej je bil razplet zanj srečen, lahko pa bi se končalo tudi drugače. A kljub temu je bolje poskusiti z bližino kot iti v psihološke igre.

Praviš, da so odnosi bližine tisti, v katerih največ dobimo, a je v njih tudi največje tveganje, da bomo čutili bolečino. Se zato tudi v intimnih odnosih kdaj oddaljimo?

Potreba po varnosti je zelo močna, zato se tudi v intimnem odnosu vračamo k osnovnim varnostim, kot so rituali. Bližina ni nekaj, kar dosežemo in smo vedno v njej. Bližina je možnost v meni. Tudi v odnosih bližine čas mineva, ljudje se spreminjajo in ponovno se lahko prikrade strah, da bi izgubili bližino. Kot rečeno, se hočejo ljudje včasih izogniti bolečini tako, da grejo v psihološke igre. Kadar se nekdo, ki mi je blizu, začne oddaljevati od mene, to boli. Lahko sprejemem to bolečino, si rečem, da bova ostala znanca in da bo to, kar sva imela, ostalo del mene, ampak zdaj boli. Lahko pa se odločim, da bom šel z njim v igro. V tem primeru vzpostavim neke okoliščine, zaradi katerih bom lahko prekinil odnos (*Aha, tak si torej. Potem pa se ne bom več družil s tabo.*). Potem imam občutek, da manj boli.

Psihološke igre smo zelo večji igrati ...

Igre doživljamo kot »varen« način pridobivanja potrditev, ker jih lahko dobimo veliko v zelo kratkem času. Ljudje se žalijo ali pa so užaljeni, na primer, in to je že potrditev. Hočem, da me opazijo, a ker je to težko doseči, bom nevtralen pogled nekoga, ki gre mimo, interpretiral kot sovražen, namenjen meni in bom užaljen. Užaljenost je zelo močna potrditev. Neprijetna, a močna. Če me nekdo užali, potem je mislil name, torej sem zanj pomemben. Zato lahko, kadar potrebujem potrditve, iščem položaje, v katerih bom užaljen, in te je enostavno najti. Negativnih potrditev je ogromno. Težava pa je, da ljudje ne vidijo, da je ogromno tudi pozitivnih.

To je torej psihološka igra, s katero si strukturiramo čas – razmišljamo o spletkah, smo užaljeni, sami začnemo spletkariti, naredimo veliko neumnosti in tako naprej. In ko mi na koncu nekdo reče, naj se ne vtičkam v njegovo življenje, rečem: *Samo pomagati sem hotel ...*

Ali smo vsi sposobni bližine?

Sposobnost, da smo v odnosu bližine, je univerzalna, z njo se rodimo, a jo lahko pozneje izgubimo, se odločimo, da je ne bomo ustvarili. Prav tako je težko iti v bližino, če nisi več drugih stopenj strukturiranja časa. Zelo težko je iti kar naravnost iz umika ali rituala v bližino. V igro pa greš lahko takoj, s popolnoma neznanimi ljudmi na cesti: *Kaj ti mene tako gledaš? Misliš, da si boljši od mene?!* In že imamo igro. To lahko torej vzpostavim takoj, bližine pa ne, čeprav včasih sanjamo o tem. To so sanje o ljubezni na prvi pogled, pri kateri bi si bil z osebo takoj blizu, v neki popolni, varni in večno trajajoči ljubezni. Tega bi si vsi želeli, a v življenju nimamo nikoli zagotovila, da bo karkoli *za vedno*.

Odnosi se torej začnejo z rituali, lahko preidejo na razvedrilo, od tam pa v aktivnost. Pri aktivnosti se lahko ustavijo ali preidejo naprej. Ko z nekom dovolj dolgo delamo, postane skoraj nujno, da preidemo naprej. Prav tako z ljudmi, s katerimi smo zelo dolgo v razvedrilu. Treba je iti v bolj intenzivno druženje in tu nastopi največja težava. Nekateri preprosto niso večši določenih načinov strukturiranja časa. Zato je dobro, da otroke učimo različnih načinov preživljanja časa.

Ko sem začel delati v vzgojnem domu za najstnice, se je ravno spremenil iz samo deklškega v mešanega. Govorili smo o normalizaciji razmer odraščanja, o približevanju odraščanju v zunanjem svetu. Nekateri so se ob tej spremembi bali, da bo v domu prišlo do razvrata. Izkazalo se je, da je bil strah neupravičen. Spolnih odnosov med tistimi, ki so živeli v domu, skoraj ni bilo. Nastalo je nekaj parov in to je bilo vse. Mladi so spolne partnerje in partnerke iskali zunaj institucije, v njej pa so razvili odnose pristnega prijateljstva in bližine. Najzanimivejše je, da je veliko deklet celo prenehalo s promiskuitetnim vedenjem. Prej so v odnose z moškimi oziroma s fanti vstopale s prepričanjem, da morajo s fantom spati, če želijo, da jih ta sprejme in postaneta prijatelja. Mislile so, da je to edini način, kako dobiti prijatelja moškega spola. Zato so zunaj doma iskale fante, s katerimi so bile spolno aktivne, čeprav v tem niso zares uživale. Ko so se v dom naselili fantje, so se z njimi spontano spoprijateljile in niso imele več potrebe po promiskuiteti zunaj doma. Zgodilo se je torej popolnoma nasprotno od pričakovanega.

Kaj lahko naredijo ljudje, ki niso vešči vseh načinov?

Tudi odrasli, ki niso vešči posameznih načinov strukturiranja časa, se lahko posvetijo učenju novih veščin. Pomembno je tudi, da poznajo različne načine preživljanja časa in imajo vpogled v to, kako se sami znajdejo v njih. Tako bodo lahko izkoristili tudi svoje močnejše strani. Najlažje se je tega učiti skupaj z drugimi, z opazovanjem drugih in preizkušanjem.

Epidemija covid-19 se je močno dotaknila tudi načinov strukturiranja časa. Mnogi so bili prisiljeni v neželen umik, nekateri so imeli preveč bližine ...

Ukrepi za zajezitev pandemije so pri večini povzročili pretres v strukturi preživljanja časa. Posledice bodo vidne v prihodnosti, danes bi o njih lahko le postavljali različne domneve. Nekaterim izolacija ustreza, druge pa lahko iztiri. Ljudem, ki so že prej preživljali več časa v umiku in ki doživljajo bližino le z ljudmi, s katerimi živijo, je precej lažje kot tistim, ki so usmerjeni navzven, se pogosteje ukvarjajo z razvedrilom in vstopajo v bližnje odnose z več različnimi ljudmi, s katerimi ne živijo. Najtežje je verjetno otrokom in mladim, ki so v obdobju, ko potrebujejo veliko stika z različnimi ljudmi. Številne družine so poskušale to stisko različno zmanjševati, na primer tako, da so se z otroki veliko ukvarjali in za stike začeli uporabljati sodobna komunikacijska sredstva. Lahko predvidevamo, da je to še povečevalo razlike med otroki iz bogatih in revnih družin ter družin z urejenimi in tistimi z neurejenimi odnosi. Najhuje so bili verjetno prizadeti otroci iz slabo delujočih družin, v katerih je nasilje.



Amir si kot otrok ni mogel odgovoriti na osnovna vprašanja o sebi, svetu in drugih. Nepredvidljivost, s katero je odraščal, mu je preprečevala, da bi si ustvaril jasne odgovore, s katerimi bi si strukturiral svet. Ko je postal vojak, je bil prijetno presenečen, kako predvidljiv je lahko dan. Kljub vojni je mnogo bolje vedel, kaj pričakovati in kdaj, in to ga je pomirjalo. Razumsko je vedel, da je njegovo življenje bolj ogroženo, kot je bilo pred vojno, a njegova tesnoba se je zmanjšala, občutek varnosti pa povečal. Prav struktura in z njo predvidljivost mu je dala občutek varnosti, ki ga je iskal kot otrok.



VEM, DA NIČ NE VEM, ALI O TEM, KAKO BRATI INFORMACIJE

Spet je šlo 10 mio. EUR javnega denarja. Brez poročanja o tem, kam ta denar gre.



Spraševanje, kam gredo milijoni, gotovo spada med nasilno komunikacijo.



Nevladne organizacije so po večini samonamembne institucije, ki molzejo državne jaslje. Obenem pa napadajo vir, ki jim omogoča obstoj!



V nevladnih organizacijah so ljudje, ki NIČ NE DELAJO in dobivajo denar od RS. VSE nevladne organizacije v CELOTI ukiniti, blokirati ...– in bi bili vsaj petki mirni ...



Varuh človekovih pravic varuje mafijske državne ustanove, KPK pa preganja politične nasprotnike.



Borci za tujce so zelo glasni, nikogar pa ne zanimajo avtohtoni Slovenčki – edinstvena katastrofa.

Komentarji pod objavami na straneh nevladnih organizacij. Navedeni so dobesedno.

Danes imamo na voljo morje različnih, pogosto nasprotujočih si informacij. Kako naj ločimo zrnje od plev?

Sam vedno izhajam iz skepticizma, kar ne pomeni, da dvomim o vsem, temveč da razmišljam o tem, zakaj razmišljam tako, kot razmišljam, in kakšen odnos imam do resnice. Na splošno lahko rečem, da karkoli vem, nikoli ne more biti 100-odstotno v skladu z dejanskim stanjem stvari, ki je zaradi omejenosti človeških čutil in kognitivnih sposobnosti ljudem nedostopno. Predvidevamo, da je neka resničnost zunaj nas, ki je od nas neodvisna. Način, kako pristopamo k tej resničnosti in kako jo spoznavamo, je védenje. Védenje je najboljše možno zajetje nekih dejstev v danem trenutku in njihova interpretacija. Nikoli ni dokončno. Realnosti ne bomo nikoli spoznali do konca, zato k vsaki informaciji pristopamo z manjšo ali večjo gotovostjo. V skrajnosti ne moremo biti prepričani niti o tem, da obstajamo (solipsizem). A tako videnje onemogoča vsako življenjsko dejavnost, saj je zaupanje v resničnost potrebno, če naj bomo kakorkoli aktivni v odnosu do nje. Odločitve sprejemamo na podlagi tega, kar se zdi v danem trenutku najbližje resnici.

Ampak ljudje bi zelo radi poznali resnico in vse resnice tega sveta.

Ljudje potrebujemo občutek, da vemo. Imamo potrebo po strukturi, torej potrebo, da razumemo in verjamemo. Kadar naletimo na nekaj, česar ne razumemo, ne vemo in ne poznamo, se lahko znajdemo v hudi notranji stiski. Takrat smo nagnjeni k temu, da sprejmemo kakršenkoli skupek razlag, ki jih nekdo ponudi. Čeprav vemo, da razlaga morda ni resnična, je za nas bolj udobno sprejeti napačno razlago kot ne razumeti. Nagnjeni smo k temu, da sprejemamo odgovore, ki nam dajejo strukturo in občutek, da razumemo svet.

Kaj lahko storimo namesto tega, da sprejmemo napačne razlage?

V svojo strukturo sveta vključimo dejstvo, da nečesa ne vemo in ne razumemo ali da o nečem ne vemo dovolj. *Svet razumem in poznam do določene mere, zelo veliko stvari ne vem in ne razumem.* Če sprejmemo to kot del svoje strukture, se bomo lažje spoprijemali z deli, ki jih ne razumemo.

Včasih je treba sprejeti odločitve na podlagi stvari, o katerih ne vemo nič ali ne dovolj. Kaj takrat?

V poplavi informacij je to zelo pomembno vprašanje. Pomembno je, kakšne odločitve bomo sprejemali na podlagi informacij o stvari, o kateri ne vemo nič oziroma zelo malo. Kadar nečesa ne poznamo in je znanje o tem preširoko, da bi zadevo proučili in naredili lasten neodvisen sklep, se srečamo s poplavo informacij. Logična posledica sta lahko občutek zmedenosti in negotovost. A če bi takoj poznali odgovor, kljub temu da nimamo dovolj védenja, bi lahko imeli resen problem, saj je zelo malo možnosti, da bi bil tak odgovor dober.

Za primer lahko vzamemo pandemijo novega koronavirusa. Nekateri trdijo, da virusa ni oziroma ni nevaren ali da je celotna epidemija prevara in zarota političnih struktur, nekoga iz ozadja. Menijo, da so vsi ukrepi nepotrebni in pretirani. Ne morem vam dokazati, da to ni res. Mogoče je res. Kot je tudi mogoče res, da je epidemija huda reč, da je virus prisoten, da je (bila) karantena nujna, sicer bi bilo število mrtvih še večje in tako naprej. Kako se bom odločil, kaj je res zame? Znano je, da se ljudje pogosto odločamo čustveno, na podlagi mnenja, ki je posledica našega zaznavnega mehurčka in naše potrebe po udobnosti. Lahko naredim sklep, ki je zame udobnejši, npr. *epidemije ni* ali *ta virus je kot gripa*. Lahko mi je udobneje sprejeti to teorijo, ker je potem lažje živeti. Ne bo mi treba sprejemati zapletenih ukrepov in si oteževati vsakdanjika. Nekateri pravijo, da ljudje sprejmejo kot resnico tisto, kar si želijo za resnico.

Si torej izmislijo neko razlago?

Ne izmislijo si je sami, a ko bo nekdo rekel, da je epidemija laž, se bo to uglasilo s to osebo. Potem pridejo še **mnenjski mehurčki**. Ljudje se gibljemo v krogih, ki precej zrcalijo naša stališča. To je še posebej značilno za spletno okolje. Ko nekaj verjamem, me vsi algoritmi pripeljejo do tega, da mi spletni mediji in orodja izberejo tiste informacije in članke, ki potrjujejo mojo usvojeno resnico. Algoritmi mi posredujejo novice, ki so svetovnonazorsko enake moji resnici. Če sem na Facebooku ali Youtubu, se mi bo prikazoval določen tip avtorjev_ic člankov,

ki imajo podobno stališče kot jaz. Ker bom tako dobival ogromno člankov s podobnimi stališči, se mi bo zdelo, da večina verjame isto kot jaz. Drugih teorij skoraj ali sploh ne vidim in moja resnica se dodatno potrjuje – to je mnenjski mehurček, ki ga mediji ustvarjajo glede na algoritme.

Zakaj je na spletu toliko sovraštva do drugače mislečih?

Da bi lahko obdržal svojo resnico, postajam vedno bolj agresiven do ljudi, ki razmišljajo drugače. Bojim se, da bodo porušili moje notranje udobje, da spet ne bom vedel, kaj je res. Znanstveniki, ki so se ukvarjali s procesi spoznavanja, so ugotovili, da se ljudje, ki se na nekaj ne spoznajo, tega ne zavedajo. Tisti, ki imajo veliko znanja in so zelo usposobljeni, pa to znanje podcenjujejo, saj mislijo, da ga imajo tudi vsi drugi. Ta kognitivna pristranskost se imenuje Dunning-Krugerjev učinek, po psihologih, ki sta jo raziskala. To pomeni, da več ko imam znanja, bolj mi je jasno, koliko ne vem in koliko ne razumem. Ljudje, ki nimajo dovolj znanja, da bi prišli do tega položaja, so bolj prepričani, da poznajo resnico in o svojih trditvah. Kajti več ko imaš dejstev, težje je braniti neko stališče, saj je resničnost tako kompleksna. Največji strokovnjaki nje bodo rekli, da je njihovo znanje omejeno, da poznajo le določena znana dejstva in podobno. Ne bodo trdili, da je nekaj zanesljivo tako. Tisti, ki najbolj samozavestno zastopajo neke trditve, ponavadi nimajo osnove zanje, a se tega ne zavedajo.

Kako naj se izognemo temu? Kako naj ozavestimo svoje neznanje?

Ko oblikujemo lastno mnenje, je dobro pogledati, koliko vemo, od kod, koliko je to znanje zanesljivo in koliko lahko zaupamo tistim, ki trdijo, da nekaj vejo. To je osnovno merilo pri sprejemanju informacij, na podlagi katerih oblikujemo mnenje. Pomembno merilo je tudi, koliko so te stvari pomembne. Kako pomembne so odločitve, ki jih bomo sprejemali na podlagi določenega sklepa? Ali gre za stvar življenja in smrti ali zdravja in bolezni? Kakšen vpliv bodo imele moje odločitve? Če je neka informacija zame nepomembna, na primer, če izvem, da je v brazilskem pragozdu neki mož ubil mimoidočega, in ne poznam nobenega od njiju ter se ne odpravljam tja, te informacije ne bom preverjal,

saj na moje življenje ne bo vplivala. Informacijo preprosto sprejemem. Če je informacija nekoliko pomembna, a nima velikih posledic, če bom na primer pet minut dlje čakal, ker sem sprejel eno določitev in ne druge, bom že malo bolj skeptičen, ne bom pa se zelo poglobljal v točnost, saj se mi ne bo podrl svet.

Potem pa pridemo do bolj pomembnih stvari, kot so zdravje, odnosi in podobno. Kaj pa takrat?

Takrat je že pomembnejše, da preverjamo dejstva, na podlagi katerih se odločamo, saj so posledice lahko resne. Najbolj previdni bomo pri informacijah, ki lahko vplivajo na naše preživetje. Če bi skočil iz stavbe, ker bi verjel, da ni težnosti, bi zaradi tega umrl. Zato sem pri takih informacijah bolj skeptičen. Če je od nečesa odvisno moje življenje in je velika verjetnost, da bom umrl, če nečemu verjamem, potem bo moj odnos do preverjanja informacij bistveno drugačen. Odločil se bom za varnejšo možnost.

Pri epidemiji smo se srečali z vprašanjem življenja, deloma z vprašanjem lastnega življenja, in varnostjo drugih. Vidimo, da veliko mlajših ne spoštuje ukrepov. Bolj verjetno je, da bodo kot razlog navedli, da ne verjamejo, da gre za resno bolezen, in ne tega, da so sami manj ogroženi. Zanje je udobnejše, da ne verjamejo. Starejši in ljudje z zdravstvenimi težavami bodo, vsaj večinoma, bolj spoštovali ukrepe, saj je zanje nevarnost večja. Tveganje ima pomembno vlogo pri tem, kako bo oseba oblikovala svoja stališča in odzive.

Velik del informacij iz družbenih medijev je netočnih, bodisi namenoma bodisi nenamenoma. katerim informacijam naj verjamemo in katerim ne?

Koristno je imeti nekaj orodij, ki nam pomagajo, da se pomikamo k pravih informacijam. Zanimivo pri tem je, da ogromno ljudi potrebuje gotovost, zato bodo prej verjeli nekemu, ki izhaja s položaja, da nekaj zagotovo ve, čeprav ne pove, od kod to ve. Strokovnjaki_nje pa uporabljajo zelo previden jezik, na primer rečejo, da še ni dovolj dokazov; da za zdaj nič ne kaže na to; da ni nedvoumnega odgovora ... Nekaterim se zato zdi,

da so njihove informacije netočne in njihovo znanje premajhno ter se nagnejo k informacijam, za katere nekdo trdi, da so zanesljive. To se še hitreje zgodi, kadar so osebe že same po sebi negotove in iščejo starševsko figuro, ki jim bo dala gotovost in rekla: *To je tako*. A ker vemo, kako se informacije dopolnjujejo skozi zgodovino, so zame že neke gotove, dokončne trditve in prepričanost osebe o njihovi gotovosti prvi alarm, da informacija ni prava.

Kaj pa očitna dejstva – Zemlja je okrogla, nasilje škoduje? Ali ni upravičeno, da to z gotovostjo trdimo?

Če bo nekdo trdil, da je Zemlja ploščata, ne bom za vsako ceno tega izpodbijal in zagovarjal, da je okrogla. Raje bom zavzel stališče, da je več dokazov za to, da je okrogla kot pa ploščata. Morda pa je resnica, da vsi živimo v neki matrici in ne drži ne eno ne drugo, kdo ve. A kot rečeno, to, da nekdo zelo močno zagovarja neko trditev, ne pomeni, da ta ne drži, gre samo za alarm.

Naslednji korak na poti do zanesljivih informacij je preverjanje referenc. Kaj daje osebi legitimnost za neke trditve? Zakaj naj bi verjeli prav njej in ne komu drugemu, ki govori drugače? Če ima nekdo strokovne reference in izkušnje, bom lahko predvideval, da ve več. O tem, kako se vedejo virusi, nam danes razlagajo zelo različni ljudje, čeprav se z njimi ukvarjajo mikrobiologi_nje, s tem, kako se vedejo v populaciji, pa epidemiologi_nje. Oni bodo verjetno o tem vedeli več kot drugi, še posebno če se s tem področjem ukvarjajo že dolgo in imajo veliko izkušenj. A tudi tu moramo biti previdni, saj je virus, s katerim se soočamo, nekaj popolnoma novega. Kljub temu pa je več verjetnosti, da oni vedo več o njem kot kdo drug.

Lažne novice se lahko skrivajo tudi za uporabo jezika s kopico težko razumljivih besed, ki delujejo znanstveno. Vse skupaj lahko zveni strokovno, čeprav ne pomeni nič. Kadar imajo ljudje občutek, da nečesa ne razumejo, hitreje sklenejo, da je oseba, ki govori, pametnejša od njih in se na stvar dobro spozna. A to, da nečesa ne razumemo, še ne pomeni, da drži.

Naslednja pogosta taktika tistih, ki podajajo lažne informacije, je, da podajo neko iz konteksta vzeto majhno resnico, jo stopnjujejo in prezrejo vse druge podatke. Taka trditev pogosto ni lažna, a je iztrgana iz konteksta. Takšna je na primer trditev ameriškega predsednika Trumpa, da je Amerika testirala daleč največ ljudi na svetu. Ta njegova trditev v osnovi ni netočna, saj so v absolutnih številkah res naredili največ testov, a glede na število prebivalstva je Amerika po številu testiranj slabša od večine razvitih držav, tudi od Slovenije.

Ta taktika je povezana z naslednjo, ki je pretiravanje s številom najrazličnejših trditev. Vse so lahko netočne ali pa le nekatere. Težava je, da jih je toliko, da je na tak zapis ali govor težko smiselno odgovoriti, saj človek ne ve, kje bi začel. Tisti, ki to verjamejo, bodo ob srečanju z eno lažno trditvijo pokazali na drugo, ki je resnična, in potem na tretjo itn. Eden od razlogov za podajanje cele kopice absurdnih trditev je ravno v tem, da je skoraj nemogoče izpodbijati vse.

Naslednji dejavnik, zaradi katerega lahko podvomimo o resničnosti, je podajanje informacij, ki so nasprotne temu, kar je v družbi sprejeto kot resnično (npr. evolucija; dejstvo, da so moški pogosteje nasilni do partnerk kot obratno ...). Če nekdo postavi trditev, ki je v nasprotju s tem, to ne pomeni, da je sama po sebi napačna, vendar jo je treba veliko bolj dokazati, da ji bomo lahko verjeli. Če nekdo reče *Včeraj mi je padlo jabolko na tla*, mu bomo verjeli, ker je gravitacija splošno sprejet koncept. Po drugi strani pa bomo potrebovali kakšen dokaz, da bi mu verjeli, da je vrgel jabolko, to pa je nekaj časa lebdelo in nato odletelo proti obzorju. Če se to sliši neverjetno, še ne pomeni, da ni res, a bomo potrebovali veliko dokazov, da bomo verjeli. Če nekdo poda izjemne trditve, a ne tudi dokazov, je zelo verjetno, da gre za izmišljotino.

To, kar pravijo verodostojni viri, ni nujno točno, a imamo večjo verjetnost, da bomo našli pravo informacijo, če bomo verjeli trenutnemu znanstvenemu konsenzu.

Ključno je, da se zavedamo, da smo tudi sami v mehurčku, da tudi mi iz družbenih medijev v glavnem dobivamo informacije, ki utrjujejo naša

prepričanja, in se je zato treba najprej kritično vprašati o svoji lastni poziciji.

Kako pa bi komentiral stari Guardianov slogan *Vsak ima pravico do svojega mnenja, a dejstvo je le eno?*

Dejstva so preverljivi podatki o resničnosti. Da zadeva dobi vrednostno utež, da torej postane dobra ali slaba, pa moramo podatke interpretirati. Interpretacija dejstev že spada na področje mnenj. Dejstva lahko ocenjujemo s svojim pogledom na svet, s svojimi vrednotami, čustvi ... Lahko rečem, da je minimalna plača prenizka. To je moje mnenje. Samo po sebi ni točno ali napačno. Moje mnenje izhaja iz mojega pogleda na svet, moje ideologije, ki je povezana z mojimi vrednotami. In tega se je treba zavedati.



Na FB-profilu Društva za nenasilno komunikacijo in na profilih sorodnih nevladnih organizacij se občasno oglasijo osebe, ki vidijo popolnoma drugačno resnico, kot jo vidimo sami. Čeprav bi lahko na večino tovrstnih komentarjev, ki so nemalokrat žaljivi, odgovorili s predstavitvijo dejstev, smo ugotovili, da v takih primerih dejstva ne štejejo. Avtorji_ce komentarjev si namreč ne želijo preveriti dejstev ali poiskati resnice, temveč diskreditirati določeno organizacijo. Ta diskreditacija ne temelji na dejstvih, temveč mnenjih, ki se jih avtorji rigidno držijo in ki izhajajo, kot smo videli, iz njihovega pogleda na svet in ne iz preverljivih podatkov o realnosti.



DOBRO SI VIDETI ... ZA SVOJA LETA ALI O PSIHOLOŠKIH IN SOCIALNIH SPOROČILIH



Matic je imel pri sedemnajstih letih že kar nekaj opravka s policijo. Manjše kraje, izsiljevanje, nasilje. Dvakrat je zamenjal šolo. Kazalo je, da je ne bo dokončal. Doma je bil nasilen do mame in mlajšega brata. Na društvo je prišel na predlog šolske svetovalne delavke in z nekaj odpora.

Na svetovanjih je bil precej sodelujoč, vendar je lahko hitro menjal razpoloženje. Včasih je želel ugajati in se je spremenil v majhnega ubogljivega otroka, spet drugič je bil uporniški in je lahko tudi pol srečanja molčal ter s prekrižanimi rokami bolščal v steno. Tisto sredo, ko je prišel na šesto ali sedmo srečanje, ni bil dobre volje. Že v čakalnici je bil redkobeseden in namrščen. Svetovalka ga je pospremila do svetovalnice: »Bi vodo?« »Prav,« je rekel bolj sam pri sebi, ona pa je odšla po kozarec. Čez nekaj trenutkov se je vrnila in zagledala nenavaden in nekoliko strašljiv prizor. Matic je sedel v zatemnjeni svetovalnici, saj je ugasnil luč, zunaj pa se je že temnilo. »A sva sama ali so tvoje sodelavke še v pisarni?« je vprašal svetovalko.



Vsaka komunikacija poteka na dveh ravneh, na socialni in psihološki. Lahko poveš kaj več o tem?

Ko se pogovarjamo z ljudmi, nas nagovarjajo na socialni ravni. Socialna raven je tista, kar oseba dejansko reče, čeprav nam lahko na psihološki ravni želi sporočiti nekaj drugega. Predstavljajmo si osebo, ki jezno odide iz prostora in reče: *Pa lepo se imejte. Lepo se imejte* je sporočilo na socialni ravni, na psihološki pa verjetno sporoča: *Jezna sem na vas, zato zdaj odhajam*. Čeprav nas nagovarja na socialni ravni, želi, da odgovorimo na njeno psihološko raven. Če to povabilo odklonimo, presežemo negativno komunikacijo in končamo igro, ki jo želi oseba igrati.

O kakšni negativni komunikaciji govoriš?

Negativna komunikacija je komunikacija s prikritimi, torej psihološkimi sporočili. Značilen primer je stavek *Res si dobro videti za svoja leta*. Na socialni ravni gre za pohvalo, na psihološki pa pravzaprav za kritiko oziroma sporočilo, da si star. Primer negativne komunikacije s prikritimi sporočili je tudi drža, da je vse v redu, čeprav se oseba ne počuti tako in to tudi kaže: se mršči, sopiha, jezno gleda, a ko jo nekdo vpraša, kaj je narobe, odgovori, da nič. Gre za pasivno agresivnost. O težavi se noče pogovoriti, še naprej pa, morda z vzdihovanjem, zmajevanjem z glavo in podobno nebesedno komunikacijo, kaže, da ji nekaj ni prav.

Podoben primer je, ko vodja vpraša podrejenega delavca: *»Pa kje je zdaj ta zapisnik od včeraj?«* Na socialni ravni, z besedami, vodja sprašuje, kje je zapisnik. Ampak glede na to, kako je stavek izrečen, je psihološko sporočilo drugačno. Gre predvsem za očitek oziroma jezo, da zapisnika še ni na mizi.

Govorimo lahko tudi o prikritih ali notranjih transakcijah. Prikrite transakcije so največkrat prav take, da na socialni ravni notranji Odrasli sprašuje notranjega Odraslega druge osebe, na psihološki ravni pa Starš Otroka ali obratno. Ko mož vpraša ženo: *»Kje je danes moja čista srajca?«*, žena pa mu odgovori: *»V omari, kot vsak dan«*, gre na besedni ravni za odrasel pogovor, na psihološki pa žena ne odgovarja na vprašanje, kje

je srajca, temveč možu sporoča, naj je ne nadleguje s takimi vprašanji in da bi to lahko vedel tudi sam.

Kadar imamo notranje, prikrite transakcije, je izid, torej, kaj bomo na koncu počeli in kako se bomo počutili, vedno odločen s psihološko ravno. Zato se lahko po neki običajni komunikaciji počutimo zelo slabo, ne glede na to, da ni bilo izrečenega nič takega, kar bi nas obremenilo.

Kako lahko razberemo psihološko sporočilo?

Psihološko sporočilo razberemo iz elementov nebesedne komunikacije in iz konteksta. V takih stanjih je Berne govoril o marsovcih in marsovskem razmišljanju. Meni, da bi moral transakcijski analitik ali analitičarka stanje opazovati kot marsovec oziroma marsovka. S tem je želel povedati, da oseba z Marsa, ki ne razume človeškega jezika, samo iz opazovanja komunikacije lahko razbere, kaj se zares dogaja, ne glede na izrečeno.

Podvojena komunikacija, ki poteka na dveh ravneh, ponavadi pomeni zavestno manipulacijo. Naj opišem primer prodajalca ur. Ko ta oceni, da je za kupca pomembno, kakšno uro ima ali kakšno si lahko privošči, lahko reče kaj takega: »*Imam še eno uro, ki je sicer odlična, ampak mislim, da je za vas predraga.*« To je manipulativno sporočilo. Kupec bo kupil uro ravno zato, da dokaže, da si jo lahko privošči. V taki smeri poteka komunikacija tudi pri množični psihološki manipulaciji. Tisti, ki govori, vabi sogovornikovega notranjega Otroka, čeprav se na socialni ravni zdi, kot da zgolj podaja informacijo. To je manipulacija, ki ni primerna. Govorec_ka hoče drugo osebo povabiti, da bo delala v nasprotju s svojim interesom.

Kaj je nasprotje takšni negativni komunikaciji, ki poteka na dveh ravneh?

Nasprotje je odprta, jasna komunikacija, ki je zelo pomembna. Sopenka je tudi odkrita komunikacija. Gre za komunikacijo, v kateri rečem tisto, kar hočem sporočiti. To ne pomeni, da vedno povem vso resnico, ampak tisto, kar sem pripravljen povedati in razkriti, in ne nekaj drugega. Obstajajo sicer okoliščine, v katerih ocenimo, da bi bilo bolje, da nimamo odprte komunikacije, ampak velika večina jih je takih, v katerih je neodprta komunikacija začetek psihološke igre.

Kaj misliš s tem?

Predstavljaljaj si, da srečaš prijateljico, ki je nepočesana, kar vsi opazijo. Ti si tista, ki ji moraš reči, da se je verjetno pozabila počesati. Odprta komunikacija bi bila: »*Oprosti, ali si se danes morda pozabila počesati?*« Lahko pa se bojiš, da bo užaljena, in poskušaš to povedati med vrsticami: »*A veš, da se nekateri zjutraj kar pozabijo počesati in imajo potem težave, ko pridejo v službo.*« To je neodprta komunikacija. Govorimo nekaj drugega, ne tisto, kar bi radi sporočili. Veliko bolje je, da rečemo, kar želimo reči.

Ali pa, če se nekdo ves čas opravičuje; vsi poznamo take osebe. Kaj s tem sporoča na psihološki ravni? Da je šibek, da lahko vedno vse zamoči in da se nanj ne moremo zanesti.

In kaj naj naredimo, kadar razberemo tako sporočilo?

Odvisno od konteksta. Če se oseba ves čas opravičuje, imamo informacijo, da jo je strah, da se čuti šibko. Lahko išče opravičilo, da bo zamočila. V tem primeru opravičilo ignoriraš in se poskušaš dogovoriti razumsko. Če pa vidiš, da je dejansko prestrašena, ji daš zagotovilo, da je sposobna narediti zadano nalogo in da ji zaupaš.

Drug primer je oseba, ki se upre, potem pa svoj upor vzame nazaj. Treba je pogledati, kaj je vzrok za to – kaj bi bilo narobe, če se upre? Na primer oseba, ki se postavi zase, potem pa takoj izstopi iz tega asertivnega položaja. Tudi to je včasih lahko sporočilo na psihološki ravni. Kaj nam hoče sporočiti s tem, da je odprla temo, zdaj pa noče imeti s tem nič? Ali prenaša odgovornost na nas? Ali se je iskreno uprla, potem pa ustrašila? To je dobro ugotoviti. Morda je vedno taka. To je podobno kot z opravičevanjem, gre za izkazovanje šibkosti. Kaj je vzrok? Česa se boji? Ali se boji zavrnitve, da se ji bo kaj hudega zgodilo, ali česa tretjega? Glede na to, kaj je razlog, se odzovemo.

Zakaj nekateri sploh uporabljajo prikrito, nejasno komunikacijo?

Pogosto ljudje nejasno komunicirajo, ker nočejo sprejeti odgovornosti za posledice svojih besed. Predstavljaljaj si osebo, ki sedi na pločniku ter glasno

tarna in joka. Ko prideš mimo, jo lahko vprašaš, ali je vse v redu in ali potrebuje pomoč. Če ne odgovori, je najbolje, da greš naprej. Če reče, da potrebuje pomoč, potem prevzame odgovornost za to. Če pa samo glasno tarna in ne reče, da potrebuje pomoč, na psihološki ravni sicer pošilja sporočilo, naj ji pomagamo, a ker tega ne izreče na socialni ravni, nas vabi v psihološko igro. Zato je treba vsa psihološka sporočila z vprašanji dvigniti na socialno raven. Če tega ne naredimo, vstopamo v igro, v nezdrave položaje in pozabimo na temeljni princip, da je vsak sposoben razmišljati.

Včasih preidemo v nejasno komunikacijo zaradi scenarijskih položajev, torej da vzdržujemo svoj pogled na svet in potrjujemo svoja pričakovanja v zvezi s sabo in drugimi. Včasih to počnemo nezavedno, včasih pa ljudje vedo, da ne komunicirajo jasno, a verjamejo, da je to koristno in potrebno, da ne bi komu škodovali. Večinoma pa to počnejo nezavedno.

Kljub vsemu menim, da večina, v večini položajev, komunicira jasno. Večina ljudi, ki želi najti pošto, bo nekoga vprašala, kje je pošta. Ne bodo stali na cesti in tožili, da so izgubljeni. Pri večini stvari smo jasni. V nekih specifičnih okoliščinah ali okoljih pa nekateri komunicirajo neodkrito. Ponavadi gre za situacije, v katerih si nakopljejo težave in postanejo neučinkoviti.

Kdaj se ljudje najpogosteje zatekajo k psihološkim sporočilom?

Mnogi ves čas, a tega ne delajo zanalasč. Drugače sploh ne znajo ničesar povedati, ker jih je preprosto strah, kaj bo, če bodo povedali naravnost. Kot rečeno, pa psihološka sporočila uporabljamo tudi takrat, kadar ne želimo prevzeti odgovornosti za vsebino sporočila in posledice. Ključen stavek je: *Saj tega nisem rekel*. Odgovornost se prenese na sogovornika ali sogovornico. Če nekaj poveš naravnost, nosi to s sabo posledice, ki se jim s psihološkim sporočilom lahko izogneš.

Tudi starši v komunikaciji z otroki pogosto uporabljajo prikrita sporočila. Otrok lahko na besedni ravni dobi skupek sporočil, ki so ravno nasprotna tistim, ki jih dobi na psihološki ravni. Starši to počnejo na primer takrat, kadar se jim zdijo psihološka sporočila družbeno nesprejemljiva. Starš, ki kadi, reče otroku, da ne sme kaditi. Na psihološki ravni

sporoča, da je kajenje v redu, na socialni pa, da ni. Ali pa otroku, ki je pretepel vrstnika, oče zaradi družbenih pričakovanj reče, da tega ne bi smel, a je hkrati ponosen nanj.

Omenjal si že, da je treba nejasno komunikacijo narediti jasno. Kako se je najbolje odzvati na prikrito komunikacijo?

Če nekdo poskuša prikriti pravo sporočilo, imaš na voljo vsaj dva sklopa možnih odzivov:

- Osebo vprašaš, ali je kaj narobe. Če je odgovor ne, potem ignoriraš nebesedne znake in se vedeš, kot da je vse v redu. Kajti če oseba komunicira z užaljenim obrazom, hkrati pa ne pove, kaj je narobe, ne želi prevzeti odgovornosti za to komunikacijo. Če ji hočeš vrniti odgovornost, se obnašaj, kot da ni nebesedne komunikacije. Ne odzoveš se, kot da je oseba užaljena, ampak na tisto, kar je rekla.
- Če gre za vsebine, ki so zate pomembne, potem psihološko raven dvigneš na socialno. »*Zakaj še ni narejeno, kar sva se včeraj dogovorila?*« Na socialni ravni gre za preprosto vprašanje, na psihološki pa je čutiti, da osebi ni prav, da druga oseba nečesa še ni naredila. Ta lahko, da bi to psihološko sporočilo prenesla na socialno raven, vpraša: »*Ali je kaj narobe, da še ni dokončano? Ali že zamujam?*« Prenos torej narediš v obliki vprašanja in z odraslo komunikacijo, ne s čustvene ravni.

Psihološka sporočila pri svetovalnem delu

Kako osebi na svetovanju sporočiš, da lahko podeli tudi vsebine, ki jih zaznavaš na psihološki ravni? Da gre za varen prostor, v katerem se lahko izraža neposredno?

Poveš, kaj se ti zdi, da leži za njenim sporočilom, in ji daš dovoljenje, da to prenese na socialno raven. Opazuješ torej in poskušaš najti, kaj je tisto, kar si prebrala na nebesedni ravni, a ni bilo izrečeno. Lahko vprašaš: *Ali se zdaj kaj bojiš? Si osamljen_a?* ali rečeš: *V redu je, če si jezen_na*. Nebesedne znake torej ubesediš.

V svetovanju in terapiji vedno govorimo tisto, kar hočemo sporočiti. Če nekdo nejasno govori in ne vemo točno, kaj nam želi povedati, je dobro, da preverjamo: *Pravite, da ...; Sem vas prav razumela? Je to, kar ste želeli povedati ...* Torej povzemamo in sprašujemo ter preverjamo, ali smo prav razumeli.

Če začnemo z nejasno komunikacijo, že vstopimo v igro in prej ali slej bo šlo dogajanje izven našega nadzora in naš izbor možnih odzivov se bo kontinuirano manjšal.

Kako pa naj ravnamo, kadar nekdo laže? Je treba osebo konfrontirati? Je dovolj, če ji samo nakažemo dvom?

Če samo nakazujemo, da osebi ne verjamemo, pomeni, da ji hočemo poslati sporočilo na psihološki ravni. Psihološko sporočilo je nejasno. Bolje je, da poveš, da misliš, da laže. Ima pravico, da ji to poveš. Tako si ne bo po nepotrebnem ustvarjala napačne predstave, kako je potekal vajn pogovor.

Toda tega ni lahko povedati ...

Treba je paziti, da osebi ne rečeš, da je lažnivka, ali ji ne očitaš, da *vedno* laže. Izhajaš iz sebe. Namesto *To ni res*, raje reci *Jaz ne verjamem*. Tega dejstva ne more izpodbijati. Jasno povej, zakaj ji ne verjameš. Ne obsojaj je in ne sodi je kot osebe. Moraš pa ji povedati, da to, kar počne, ni prav. Patološki lažnivci in lažnivke v eni dimenziji verjamejo, da je to, kar govorijo, resnica, v drugi pa vedo, da lažejo. Njihove laži imajo svoj namen. Z njimi tako pred sabo kot pred drugimi ustvarijo drugačno sliko o sebi. Kadar oseba veliko laže, je s tem ne soočaš ob vsaki laži. Jo pa soočaš, če gre za kakšen dogovor med vama ali če nujno potrebuješ resnico. Takrat lahko od nje zahtevaš dokaz. Z nepomembnimi lažmi pa se ne ukvarjaš.

Tudi otroci velikokrat lažejo. Ali gre za isto težavo?

Otrok, ki veliko laže, je v podobnem stanju. Na neki ravni ve, da to, kar govori, ni res, saj se vede v skladu z resničnostjo. A nobene potrebe ni, da bi na primer 10-letnika soočili, da so njegove zgodbe izmišljene. Predvidevaš, da je res, kar govori, in uporabiš teme, ki jih prinese s svojimi zgodbicami. Otroci imajo pogosto maščevalne fantazije, predvsem zato, ker se počutijo majhne in nemočne. Zato so zgodbe o superjunakih tako privlačne. Vendar sta fantazija in laž različni stvari. Fantazija ima svojo vlogo v zdravem razvoju otroka. Otroci potrebujejo umetno resničnost, da preživijo pravo. Podobno je pri odraslih, ki so objektivno brez moči, npr. zapornik_ca, ki je v samici – dobro je, da ima neki fantazijski svet, da to preživi.

V knjigi Sebastijana Preglja *V Elvisovi sobi* je protagonist žrtev nasilja nekaj let starejšega fanta, ki ga kličejo Sršen. V njegovi pripovedi najdemo odličen primer maščevalne fantazije, ko deček fantazira o tem, kako bi bil on tisti, ki bi pretepel Sršena:

»... Trudim se, da bi ostal zbran, medtem ko mi misli bežijo stran. Pred menoj naenkrat stoji Sršen. Z roko zamahne proti moji glavi, a se spretno ognem. Brcnem ga v nogo in udarim v trebuh. Še en udarec v trebuh in še en. Sršen se umika, jaz pa mu ne dovolim, da bi ušel. Zdaj si moj! Ga zbijem po tleh. Sršen leži in me gleda navzgor. Mali, prosim, zajeclja. Kaj? Stojim nad njim. Kaj, Sršen? Nikoli več ti ne bom težil, obljubim. Pa Elvisu in Petru? Stisnem zobe. Tudi njima ne, reče. Pa Aliju? Ne odneham. Tudi njemu ne, odkimava Sršen z veliko, na krtačo ostriženo glavo. Dobro, sem zadovoljen ...«

Otroci največkrat vedo, da so fantazije fantazije, a vseeno v njih uživajo. Odrasli pa imamo za spopadanje z realnostjo boljša orodja, čeprav je včasih, za psihološko urejanje samega sebe, v redu tudi kakšna maščevalna fantazija. Zato toliko ljudi rado gleda filme Quentina Tarantina, ker šibki premagajo močne. Torej so tudi občasne maščevalne fantazije odraslih v redu, a v njih se ne smeš izgubiti.

Fantazija se torej rodi iz občutka nemoči. Kaj pa laž? Kdaj in zakaj začnejo otroci lagati?

Otroci lahko začnejo lagati že zelo zgodaj, ko ugotovijo, da jim lahko koristi, če nekaj povejo drugače. Poskušajo z lažmi in preverjajo, koliko so lahko uspešni. Laž je za otroke zgolj socialni instrument, do katerega nimajo moralne opredelitve. Lahko gre za eno od veščin, ki se jih učijo. Se pa pri njih laži hitreje spremenijo v fantazije in jih doživljajo kot resnične. A to počnejo tudi odrasli, le da manj.

Če otroci ugotovijo, da je laž učinkovita, in dobijo nejasna moralna sporočila glede nje, bodo lagali. Sicer pa znamo lagati vsi. Celotne osebe z demenco lažejo, a so njihove laži neučinkovite, ker niso prisotni tukaj in zdaj.

Kaj pa, ko mladi sanjarijo o stvareh, za katere je jasno, da so neizvedljive ali nedosegljive?

Najstniku ali najstnici ne bi govoril, kako je nekaj nemogoče. Pomembnejše je, da mladi osebi daješ sporočilo, da jo boš poslušal_a in da ga ne boš obsojal_a. Mogoče se bo potem počutila dovolj varno, da bo začela govoriti o nekih svojih realnih strahovih. Potrebuje dovoljenje, da govori. To ni isto, kot da potrjuješ njene fantazije. S tem osebi le kažeš, da te zanima. Ljudje se ne odločamo zavestno, da fantaziramo. Zato mladim ni koristno prepovedovati fantazij, sicer jih bodo potlačili. Do njih je bolje zavzeti enak odnos kot do čustev – jih dovoljujemo, rečemo, da je v redu, da sanjari, in da je v redu, da si nekaj želi. Najstniki in najstnice imajo veliko fantazij in to je čisto razumljivo. Dobri učitelji in učiteljice dajejo otrokom možnosti za fantaziranje, npr. pisanje domišljjskega spisa.

Torej ni potrebno soočanje z realnostjo?

Vprašanje resničnosti pride, ko je oseba že »odfantazirala«. Če ima potrebo, da o nečem sanjari, je v redu, da te svoje slike strukturira v glavi do konca in se nato odloči. A oseba bo o svojih fantazijah govorila šele takrat, ko bo imela dovoljenje zanje. In to za fantazije vseh vrst. Včasih ustavljamo na primer maščevalne fantazije, ker želimo preprečiti, da bi prišlo do realizacije. A večja verjetnost, da bo oseba kaj naredila, je

takrat, ko o tem ne sme fantazirati. Človek se mora naučiti razlikovati med fantazijo in vedenjem.

Tako kot med čustvovanjem in vedenjem?

Da. Majhni otroci niso sposobni razlikovati med fantazijo in vedenjem ali med čustvom in vedenjem, zato kritiko vedenja razumejo kot kritiko čustva ali fantazije ter kot kritiko sebe. To je težava in tu je vzrok za veliko neučinkovitosti v človeškem življenju. Edino, kar lahko naredimo, je, da v svojih sporočilih ločujemo fantazije od vedenja. Ni namreč težava, da sovražiš (čustvo), težava bi bila, če bi zato komu kaj naredil (vedenje). A človek ima možnost, da nadzoruje svoje vedenje in ne naredi vsega, kar čuti in želi. Paradoksalno torej dajemo dovoljenje tudi za negativne fantazije, sicer nehote enačimo fantazijo/čustvo z vedenjem.

Maščevalne fantazije uporabnika – supervizijsko vprašanje

Nino je star 40 let. Kaznovan je bil zaradi nasilja nad (zdaj bivšo) partnerko. Dobil je ukrep obveznega obiskovanja programa za povzročitelje nasilja. Na svetovanje hodi že več kot pol leta in zgledno sodeluje. Ves čas se mu ponavlja eno vprašanje: »Kaj, če jo kje srečam?« Sprša se, kaj bo naredil, ko bo po naključju nekje srečal bivšo partnerko: »Ne vem, kaj bom naredil, če jo kje srečam. Verjetno ji bom dal kar vrečko na glavo in jo zadušil.« Ta fantazija se mu vztrajno ponavlja, kot nekakšne vsiljive misli, zato je prepričan, da bo res zagrešil umor, in si želi na vsak način preprečiti naključno oziroma kakršnokoli srečanje z nekdanjo partnerko. Ker oba živita v istem kraju, ki ni velik, je malo verjetnosti, da je nikoli ne bo srečal. Kako naj svetovalec ravna v zvezi s to fantazijo?

Svetovalec naj dela na ločevanju med fantazijo in vedenjem. Fantazije lahko dovoljujemo, tudi takšne, kot jih ima gospod, saj bo tako manj verjetnosti, da bo kaj takega zares naredil. To, da si Nino domišlja, da bo ob srečanju zadušil partnerko, ne pomeni, da se bo to tudi zgodilo. Njegovo vedenje je njegova izbira in v vsakem trenutku se lahko odloča, kako bo ravnal. Prepoved fantazije v tem primeru ne bi bila učinkovita, saj bi jo Nino najverjetneje nadzoroval s potlačitvijo. Posledično bi lahko prišla na dan na zelo nenavadne in neprimerne načine.

Če ima gospod ob takšnih fantazijah občutke krivde, mu je treba dati sporočilo, da tega, ali je oseba dobronamerna ali slabonamerna, ne določajo njene želje, misli in fantazije, temveč njeno vedenje. S tem dobi tudi sporočilo, da je to, kar mora nadzorovati, vedenje, in ne fantazije ali želje.

Sicer pa naj svetovalec z gospodom raziskuje tudi njegova prepričanja v zvezi z umorom. Ali se mu zdi prav, da moški umori žensko? Ali ima željo, da bi to naredil? Verjetno bosta s svetovalcem ugotovila, da je ne želi zares zadušiti. Morda bosta prišla do jeze na nekdanjo partnerko, ki se lahko skriva za to fantazijo, ali na kakšno drugo čustvo ali prepričanje.



Matic je svetovalko prestrašil, kar je bil njegov namen. Kljub temu je odreagirala preudarno in razumno. Povedala mu je, da se ob zatemnjeni luči in njegovem vprašanju počuti neprijetno. »Si me želel prestrašiti?« ga je odkrito vprašala. Matic se je prisiljeno zasmel: »Itak, da ne.« Svojega psihološkega sporočila, ki ga je kazal z vedenjem in je bilo usmerjeno v to, da svetovalko prestraši, ni želel prenesti na socialno raven. Tako mu za takšno sporočilo ni bilo treba prevzeti odgovornosti. Svetovalko je prestrašil, ne da bi bilo to, zakaj je to storil, lahko predmet svetovalnega pogovora, saj je svoje nebesedno sporočilo zanikal. Toda svetovalka ga ni spregledala in zanikala, saj je dogodek izkoristila za pogovor o tem, kakšne učinke ima lahko njegovo vedenje na druge.



DA, AMPAK IN DRUGE ŽALOIGRE ALI O PSIHOLOŠKIH IGRAH



Ana je prišla v dnevno sobo popolnoma bleda. V varni hiši je bila šele dober teden in počasi se je privajala na novo rutino. »Zdravnica me je klicala. Ne vem, kaj naj,« je rekla. Svetovalko je zaskrbelo za Anino zdravje, a težava je bila drugje. Ni je klicala njena osebna zdravnica, temveč Uroševa. Uroš je bil njen bivši partner, pred katerim se je umaknila v varno hišo, saj je bilo to edino, kar ji je še preostalo, če je hotela preživeti. Že dolgo je načrtovala prekinitev odnosa, a so se njegovi pritiski in grožnje, če je to samo omenila, vedno tako stopnjevali, da se je ustrašila in premislila. »Kar zapusti me, boš že videla! Ubil se bom in vse življenje me boš imela na vesti,« je bila ena njegovih najpogostejših groženj.

Zdravnica jo je klicala s posebnim namenom. Pri njej se je oglasil Uroš in ji povedal, da se, odkar je Ana odšla, počuti grozno. Da cele dneve joka in se ne more spraviti k nobenemu delu. Rad bi, da se Ana vrne. Spremenil se bo. Tako ne more več naprej. Raje se ubije, kot da živi brez nje. Pogreša jo. Zdravnica je Ano prosila, naj se poskuša pogovoriti z njim in ga pomiriti. »Skrbi me, gospa Ana. Kaj, če se res ubije?«



Govorila bova o psiholoških igrah. Kako bi jih najbolj preprosto opisal?

Poenostavljeno bi rekel, da psihološko igro prepoznamo tako, da se osebi zadeve ponavljajo v različnih kontekstih, z različnimi ljudmi, pri tem pa ima občutek, da se to vedno dogaja le njej (»Zakaj se to vedno meni dogaja?!«). Če malo zakompliciram, pa lahko razložim z Bernovimi besedami, ki je psihološke igre opisal kot vzorce predvidljivih transakcij, ki so na videz enopomenske (imajo eno sporočilo, tisto, ki je vidno na socialni ravni), v resnici pa zakrivajo motivacijo (imajo še prikrito sporočilo na psihološki ravni) in vodijo k predvidljivemu cilju.

Psihološke igre so patološke in njihov izid je vedno slab. Vsaka igra pa ima v ozadju neko realnost, ki ni patološka.

Stephen B. Karpman je nadgradil razumevanje psiholoških iger, pri čemer je uporabil koncept dramskega trikotnika, ki ga danes poznamo kot *Karpmanov dramski trikotnik*. V tem konceptu udeleženci in udeleženke psihološke igre izmenično igrajo vloge žrtve, preganjalca in reševalca.⁷

Kakšne so te vloge?

Žrtev je oseba, ki se počuti nemočno, meni, da sama ne zmore, da si ne more sama pomagati, da je uboga in da je njeno stanje v celoti odvisno od drugih. *Jaz sem tak_a. Nič ne morem. Meni se vedno dogajajo take stvari.* Vse to so stavki, ki kažejo na to, da oseba svoje usode ne sprejema v svoje roke in da odgovornost za svoje življenje prelaga na druge ali na okoliščine.

Reševalec je oseba, ki pomaga, tudi ko je za to nihče ne prosi oziroma je nihče ne potrebuje. Lahko pomaga tudi na način, ki si ga oseba, ki to pomoč sprejema, ne želi. Ne sledi potrebam osebe, ki ji pomaga, temveč predvsem svojim lastnim.

Preganjalec je oseba, ki verjame, da je njena odgovornost, da razreši vse težave. Pri tem nadvladuje druge, postavlja najrazličnejša pravila, ki so lahko nepotrebna, določa edine mogoče načine vedenja in podobno.

⁷ Za vloge v igri bomo zaradi lažje berljivosti uporabljali le moško slovnično obliko, a imamo v mislih osebe ženskega in moškega spola.

Kaj pa, ko nekdo res potrebuje pomoč? Ko gre za realno žrtev in ne vlogo?

Objektivna žrtev je oseba, ki je resnično v stiski, ki je ne more razrešiti sama, in objektivno potrebuje pomoč. Kadar gre za žrtev nasilja, realno potrebuje pomoč, da se ustavi zloraba in se žrtev zaščiti. Tudi sicer se vsakdo od nas lahko znajde v stiski, ko je realno nezmožen položaj razrešiti sam (npr. če me povozi avto, če imam povišano telesno temperaturo 40 stopinj Celzija, če sem otrok, ki me nekdo pretepa ...).

Subjektivna žrtev pa je oseba, katere del identitete je biti žrtev. Svojo existenco in identiteto gradi na tem, da je žrtev. Počuti se ogroženo, tudi ko za to ni (več) razloga. A tudi če je oseba v vlogi žrtve, ne pomeni, da je kakorkoli odgovorna ali soodgovorna za nasilje, ki ga je doživljala ali ga doživlja. Za povzročeno nasilje je vedno odgovoren izključno povzročitelj.

Reševalec ima za realnost pomoč, ki jo nudi. Vendar je pomoč, kadar ne gre za psihološko igro reševanja, usmerjena v osebo, ki ji pomaga. Namenjena je krepitvi njene moči, nudi pa jo tako in takrat, ko oseba to želi. Zato naj bo reševalec zaprosen za pomoč in sledi potrebam žrtve. Kadar začne nekdo sam odločati, kaj kdo potrebuje, vstopi v psihološko igro. Drug kriterij, da ne vstopimo v psihološko igro reševanja, pa je, da je pri pomoči po svojih zmožnostih aktivna tudi oseba, ki ji pomagamo.

Realno ozadje za preganjalca je postavljanje meje in strukture, omejitev. Preganjalec pokaže moč, kar je v nekaterih situacijah potrebno. Če nekdo nekoga pretepa, ga preganjalec ustavi, mu postavi mejo in strukturo. V takem primeru ne gre za psihološko igro. Ni vsako omejevanje drugih ljudi preganjanje. Lahko se na pogled tako zdi, ker gre za enako vedenje, a to ni – ne preganjaš, ampak postavljaš strukturo. To, da otroka omejim, ni zloraba ali preganjanje, ampak postavljanje mej. Po drugi strani je na primer maščevanje vedno psihološka igra, saj z njim ne vzpostavimo nobene strukture, temveč le sprožimo nov tok negativnih dogodkov.

Vedno je treba pogledati kontekst. Če nekdo prinese bolniku čaj, gre lahko za reševanje, preganjanje ali pa le pomoč.

Nekaj malega si o tem že povedal, ali lahko še malo natančneje – kako naj se, ko pristopamo k pomoči, izognemo temu, da zdrsnemo v vlogo reševalca?

Najprej mora biti izpolnjen pogoj, da te oseba prosi za pomoč. Lahko se sicer zgodi, da ocenimo, da ne zna prositi zanjo ali se ne zaveda te možnosti. Takrat je dober način, da rečemo kaj v tem smislu: »Opazil sem, da ste v stiski, ali potrebujete pomoč?« ali le »Ali lahko kako pomagam?« Če oseba poda jasen odgovor, zadeva ne bo šla v igro. Če pa se začne izmikati in ne odgovori direktno z *da* ali *ne*, temveč začne na primer pripovedovati, kako ji je hudo, jo ustavimo in še enkrat vprašamo, ali potrebuje pomoč. Dokler ne dobimo odgovora na to vprašanje, ne začnemo pomagati. Naslednji korak je, da vprašamo, kakšno pomoč bi želela oziroma kako ji lahko pomagamo. Lahko odgovori, da ne ve, velikokrat pa bo povedala. Takrat ocenimo, ali smo to pripravljeni narediti ali ne. Če oseba odgovori, da ne ve, ji lahko poveste, kaj lahko ponudite, in preverite, ali je to tisto, kar potrebuje.

Kaj pa v bolj osebnih, prijateljskih kontekstih?

Pomembno je, da se zavedamo, h katerim igram in kateri vlogi v njih smo nagnjeni. V osebnih in prijateljskih stikih ne moremo biti ves čas na preži in paziti na vsako izgovorjeno besedo, koristno pa bi bilo, da prepoznavamo neprijetne situacije, ki se nam ponavljajo kot posledica psiholoških iger, in se vsaj takrat iz njih umaknemo. Če tega ne zmoremo sami, se lahko obrnemo po pomoč k svetovalcu_ki.

Dokler oseba sama ne prepozna svoje težave oziroma neke situacije ne prepozna kot takšne, torej ne začnemo pomagati?

Tako je, sicer lahko vstopimo v psihološko igro. V tem primeru se bodo stvari najverjetneje zapletle in oseba se bo v neki točki obrnila proti nam, ker je v psihološki igri. Oseba, ki smo ji »pomagali«, se lahko spremeni v preganjalca, reševalec pa v žrtev: »Saj sem samo dobro hotel ...« Pregarjalec tako dobi iluzijo moči ali pa potrditev tega, da so vsi ljudje slabi in da mu »nihče noče pomagati«.

Eden od elementov reševanja kot psihološke igre je tudi potreba, da je treba rešiti vse. A vseh ljudi se ne da rešiti. Če nekdo pomoči noče sprejeti, mu ne moremo pomagati. Nekaterim ne bomo mogli nikoli pomagati, če tudi sami ne bodo naredili nekaterih korakov.

Kadar ponudimo pomoč in jo oseba zavrne, je treba to sprejeti. Če ob tem čutiš jezo, si v igri. Ko to ozavestimo, lahko prenesemo prikrita sporočila na socialno raven.

Kako lahko to naredimo?

Sam pri sebi si rečeš kaj takega: *»Aha, zdajle sem postal jezen, a za to nimam razloga, saj mi niso nič hudega naredili.«* Če si jezen, pa v resnici nisi ogrožen, pomeni, da je ogrožena tvoja samopodoba. Tvoja samopodoba se veže na to, da si, če malce karikiram, en velik pomočnik, oseba pa noče sprejeti tvoje pomoči. *Jaz hočem samo pomagati, na koncu pa so vsi tako nehvaležni.* Ljudje nas ves čas vabijo v take igre. Za nekatere izmed nas je to tudi igra, ki jo poznamo že od otroštva in smo lahko prav zato izbrali poklic ali študij, kjer lahko pomagamo. Konec koncev ni to nič slabega, a izstopiti je treba iz igre. Če v svoje igre vstopamo iz položaja reševalca, potem v stikih toliko časa iščemo nekoga, ki igra komplementarno igro – igro žrtve –, dokler ga ne najdemo. A če sami ne igramo igre, potem je tudi drugi ne morejo z nami.

Z žrtvami se lahko pogosto zapletemo v igro **da, ampak**. Izid je, da je na koncu oseba, ki je bila v vlogi rešitelja, jezna, žrtvi pa se še okrepi identiteta žrtve.

Kako poteka takšna igra?

Nekdo na primer opisuje svojo stisko, a ne prosi za pomoč. S tem je že vrgel zanko, na katero se lahko ujame rešitelj. Zato je nujna uporaba vprašanj, kot so: *Ali želiš, da ti pomagam? Kakšno vrsto pomoči potrebuješ? Kako misliš, da ti lahko pomagam? Kaj pričakuješ od mene?* Šele če oseba sama ne ve, kako odgovoriti, jo vprašaj: *Ali ti jaz predlagam, kaj lahko narediš? Želiš, da ti dam nekaj predlogov, idej?* Če se s tem strinja, ji lahko ponudiš prvi predlog. Če je odgovor: *Da, ampak ...*, ponudiš le še

en predlog, potem zadevo končaš. V nasprotnem primeru bi se zapletel v igro *da, ampak*, ki bi se končala s frustracijo na obeh stvareh.

Igra *da, ampak* bi bila videti nekako takole:

A: Tako si želim shujšati, pa mi sploh ne gre.

B: Najbolje je, da se začneš več gibati.

A: Da, ampak, ko pridem iz službe, moram še pospraviti in skuhati in potem mi zmanjka časa.

B: Kaj pa, če bi kdaj skuhal tvoj partner?

A: Da, ampak on še več dela in pride iz službe čisto zbit.

B: Kaj pa, če bi se vpisala na večerno aerobiko?

A: Da, ampak to je drago, si ne morem privoščiti.

B: Kaj pa ...

A: Da, ampak ...

Ali lahko opišeš še kakšno igro, ki jo pogosto igramo?

Ena takih je igra *brcni me*. Zanj je značilno, da človek s svojim vedenjem vabi drugega, da mu naredi kaj slabega. Svojo provokacijo stopnjuje, dokler mu drugi dejansko ne naredi česa slabega. Tako lahko dobi potrditve za svoja pričakovanja in svoje slike o svetu, na primer: *vsiljudje so slabi; nihče mi ne bo pomagal, zato mi nikoli ne bo uspelo; drugi so krivi in podobno*. Oseba nezavedno želi, da se drugi vedejo do nje slabo, saj lahko tako nanje prelaga odgovornost za svoje neuspehe ali nezadovoljstvo. Druga korist v tej igri pa je lahko katarza kazni. Če oseba misli, da ni nič vredna in si ne zasluži drugega kot kazen, bo toliko časa »težila«, da ji bo nekdo res naredil nekaj slabega. S to igro se onespособi, da bi se zares aktivirala. Največkrat gre za potrebno spremembo vedenja, ki bi zahtevala drugačno videnje in vrednotenje sebe in svojega položaja v svetu. Poglejmo na primer osebo, ki ima težave s preveliko telesno težo. Mehanizmi za prenašanje delujejo na način, da več ko ješ, bolj verjetno te bodo drugi izključevali in zasmehovali kot »debeluha«. Ta položaj, biti »debeluh«, je izrazito neprijeten in poln pretežno negativnih potrditev. Za tolažbo v stiski se oseba znova zateče k prenašanju. Zato se še bolj redi in posledično dobiva vedno nove negativne potrditve. Svoje težave bi lahko reševala s spremembo prehranjevanja ali gibanjem, a ko za

svoje stanje okrivi druge (*Jem, ker se mi posmehujejo*), se izogne tem spremembam. To dodatno omogoča krepitev slike o sebi kot nemočne žrtve narave in »hudobnih drugih«.

Ko si rekel, da pri tej igri oseba vabi drugega, da ji naredi kaj slabega, da ga provocira, verjetno nisi mislil, da je oseba odgovorna za vedenje drugega, v smislu »sprovocirala me je,« kot pogosto rečejo povzročitelji nasilja?

Seveda ne. Vsak je odgovoren za svoje vedenje. Gre za to, da psihološke igre ne more igrati en sam. Vsak se torej lahko odloči, da se na »provokacije« in na vabila za vstop v igro ne bo odzval. In tudi, če se nekdo odloči odzvati se na povabilo, vstopi v to igro ter se odzove agresivno ali nasilno, ga dejstvo, da ga je oseba vabila v tako vedenje, ne razbremeni odgovornosti za tak odziv. Obe osebi sta odgovorni za igranje te igre in obe jo morata prekiniti.

Osebe, ki vabi v igro *brčni me*, ne brčne vsak, ki pride mimo, temveč le tisti, ki tudi sami igrajo to igro in so zato sami odgovorni za ta odziv. To pomeni, da imajo moč, da tako igro prekinejo in se ne odzivajo več na enak način. *Odgovornost* namreč vedno pomeni moč. Moč, da odgovoriš na način, ki si ga izbereš sam.

V igro *brčni me* se radi zapletejo tudi zdravniki_če in pacienti_ke ali svetovalci_ke in uporabnice_ki. Pacienta_ko, ki začne igrati to igro, lahko spoznate po tem, da bo že takoj zelo hvaležen. Hvalil vas bo, kako dober strokovnjak ali strokovnjakinja ste, povedal vam bo, kako ste prvi, ki ste mu zares pomagali, in podobno. Ko slišite, da vam nekdo reče nekaj takega, je takoj treba narediti distanco, ker gre zelo verjetno za vabilo k igri. Takšna igra se bo največkrat končala tako, da bo oseba na vas prevalila odgovornost za svoje zdravje in stanje, ker naj bi jo nepravilno obravnavali, vi pa nanjo, ker se ne drži vaših nasvetov. Oba bosta končala z veliko več jeze in neprijetnih občutkov, kot bi sicer.

Kako pa ugotoviš, da ne gre za pristno pohvalo, temveč vabilo v igro?

Tega se ne da ugotoviti na prvi pogled. Dobro merilo je, če veš, da hvaljenje presega nekaj, kar si si zaslužil. Če si naredil nekaj običajnega, kar

Ljudje v neki situaciji naredijo, je to verjetno vabilo za igro. Sicer pa ne moreš avtomatsko vedeti, zato je dobro, da se vedeš, kot bi se z vsako drugo osebo, in da ne vlagáš v delo z njo posebnega truda, ki presega trud, ki ga sicer vlagáš v katerikoli odnos. Kajti oseba, ki s tabo igra psihološko igro, se lahko na koncu spremeni v preganjalko, kar pomeni, da je nezadovoljna tudi s tabo in te lahko pri drugih ljudeh blati. Zaradi tega se nekateri popolnoma nezavedno še bolj trudijo, da bi osebi ustregli, saj se bojijo govoric o svojem slabem delu.

Kaj bi bil bolj ustrezen odziv?

Pogosto se bojimo, da bo to, kar ljudje govorijo naokoli, zelo vplivalo na naš ugled. Koristno se je naučiti, da bodo lahko vedno obstajali ljudje, ki bodo o nas govorili slabo. Nimamo možnosti, da to preprečimo. Na srečo nastane veliko manj škode, kot se bojimo. Človeka, ki bo hodil od enega do drugega strokovnjaka_inje, bo okolica prepoznala (bolan je že leta in leta in po njegovih besedah so vsi zdravniki_ce nesposobni_e, nihče mu noče/ne zna pomagati ...) in ne bo verjela njegovim besedam, kako slab zdravnik_ca si. Nekateri bodo verjeli, ampak taki bi imeli verjetno o tebi tudi sicer slabo mnenje. Zato je pomembno, da narediš, kar bi naredil_a pri vsaki osebi, ter končaš proces zdravljenja. Takšna oseba bo ob zaključku sicer nezadovoljna, ker ni dobila, kar je želela. To nezadovoljstvo bo lahko izražala z obrekovanjem. Tako kot te bo najprej zelo hvalila, te bo na koncu zelo kritizirala. Ljudje pa smo na zelo močne pohvale in zelo močne kritike (*On je fenomenalen, vse pozdravi ...; Tako slabega terapevta pa še ne; Samo ona ti lahko pomaga ...*) bolj odporni, kot mislimo, zato najpogosteje nimajo velikega vpliva.

Kaj naj oseba naredi, če pri sebi prepozna, da igra psihološko igro?

Če opazi, da igra psihološko igro, naj razmisli, kakšno korist ima od tega, na primer, kaj se bo zgodilo ali ne bo, ker igra to igro, in kaj bi bilo slabega, če bi bilo tako. Če pridemo v stik z nekom, ki nas vabi v igro, je dobro, da gremo čez to. Z osebo komuniciramo, kot da ne igra te igre, ostanemo v realnosti. Lahko ji dajemo priložnost in pobudo, da bo z nami v varni bližini. Tako ji damo dovoljenje, da lahko razreši svoje težave.

Igro vedno igramo nezavedno. Ko ozavestimo, da jo igramo, jo lahko prekinemo in se odločimo, kaj bomo naredili. Zelo pomembno je, da v okviru dela na sebi razmišljamo, kaj se z nami dogaja takrat, ko se igra začne. Tako lahko prepoznamo znake, ki nakazujejo, da vstopamo vanjo, in jo lažje prekinemo. Znakov začetka igre ponavadi ni težko najti.

Na kakšen način lahko prekinemo vstop v igro?

Odločimo se, kaj konkretno bomo naredili, to pa mora biti nekaj drugega, kot naredimo običajno. Odločitev, da naslednjič pač ne bomo šli v igro, ni dovolj. Odločimo se lahko, kaj *bomo* naredili in ne, česa *ne bomo* naredili. Ni dovolj, da rečemo *Ne bom prižgal cigarete*, temveč je bolj učinkovito, če se odločimo, kaj BOMO naredili namesto kajenja (odšli na sprehod, desetkrat vdihnili, si vzeli odmor ...), in podobno je pri igrah.

Psihološke igre in delo z žrtvami nasilja

Pri žrtvah nasilja se lahko poveže realna vloga žrtve in igra žrtve, zato je koristno, da svetovalka_ec pazi na svoje odzive:

- **Ostaja naj v položaju nekoga, ki zgolj nudi pomoč in pušča odgovornost za situacijo uporabnici_ku. Tako se izogne temu, da bi vstopil_a v psihološko igro v vlogi reševalca.**

Prenašanje odgovornosti na uporabnico_ka naj bo postopno, v skladu z naraščanjem sposobnosti, da nadzira sebe in svoje okolje. Kot realno nemočni osebi ji svetovalka_ec pomaga pri načrtovanju varnosti, na primer pri izpeljavi zaščitnih ukrepov ali namestitvi v varno hišo, kjer bo fizično varna in bo imela možnost in priložnost organizirati svoje življenje za naprej. Ko pa je v varni hiši, se svetovalka_ec postopoma umika in prepušča vedno več dela za prihodnost njej sami.

- **Svetovalka_ec naj krepi moč uporabnice_ka.**

Svetovalka_ec naj pomaga pri tistih stvareh, ki jih oseba ne zmore sama, ne pri vseh. Če je oseba nepismena, ji napiše dopis, a naj pri tem sodeluje. Preverimo kompetenco osebe za določeno stvar in ji pomagamo glede na to. Vedno tudi preverjamo, ali dobiva pomoč, ki jo želi.

Kadar postanemo jezni na uporabnico ali uporabnika, je to lahko znak, da smo v psihološki igri. V profesionalnem odnosu nas namreč uporabnica_ik nikoli zares ne ogroža (razen če zares grozi ali nas napade), zato nimamo realnega vzroka za jezo. Taka jeza je psihološke narave – menimo, da uporabnica_ik ogroža našo samopodobo. Reševanje kot igra pomeni, da zate druga oseba ni več pomembna, ampak si pomemben samo še ti – tvoje trpljenje postane prevladujoče, zato postaneš agresiven in jezen na uporabnika_ce. Če pa jezo preprosto začutiš in jo reflektiraš, potem se izogneš igri. Psihološka igra se začne, ko jeza prevlada.

Z žrtvami nasilja, ki niso več ogrožene, je treba delati na razvijanju nove identitete. V osebi poiščemo nekaj, da lahko gradi novo identiteto: kariera, materinstvo, konjički ipd. Fokus dela ni več nasilje, temveč drugi vidiki njenega življenja. Iskanje nove identitete je bistveno, saj je najhuje, da ne veš, kaj si. Bolje je biti žrtev kot nič. Zato je treba ponuditi novo identiteto, na primer tako, da z osebo načrtuješ, kako preživeti dan, s kom se družiti, kaj se pogovarjati ipd. Malenkosti, iz katerih so sestavljeni naši dnevi.

Povedal si že, da so za psihološko igro potrebni soigralci in soigralke. Sami je torej ne moremo igrati?

Kadar govorimo o psihološki igri, ki jo nekdo igra sam, govorimo o reketnem sistemu. Za psihološko igro potrebujemo soigralca_ko, za reketni sistem pa ne. Nekdo, ki je v reketnem sistemu, si vedenje drugega

razloži po svoje; njegovim besedam pripisuje pomene, ki jih ni. Tako na koncu dobi potrditev svojega prepričanja.

Temelj reketnega sistema je vedno neko predhodno trdno prepričanje o sebi, drugih ali svetu. Na primer, prepričanje, da nisem vreden ljubezni. To prepričanje potem vodi ljudi v določena vedenja, ki niso posledica realnega stanja, ampak tega predhodnega prepričanja.

Lahko poveš primer?

Moški verjame, da ga nihče ne more imeti rad in da ga bo zato vsaka partnerka prej ali slej zapustila. Ko je v partnerskem odnosu, začne razmišljati o tem, kako je mogoče, da ga ima partnerka rada. Začne dvomiti o njeni ljubezni in si domišljati, da ima zagotovo ljubimca. Začne iskati dokaze, da ga vara. Njeno vedenje začne interpretirati kot dokaz, da ga vara, na primer njeno sporočilo, da mora v službi zaradi dela ostati malo dlje. Domišlja si, da je ta čas z ljubimcem, in ko se vrne domov, je o tem, da ima afero, že povsem prepričan. Njeni odsotnosti je pripisal prikrito sporočilo, čeprav je ona zares imela dodatno delo. Ko se vrne, začne nanjo kričati in ji očitati. Partnerka ga morda poskuša razumeti, lahko se celo odloči, da ne bo več dlje ostajala na delu, a on bo pozneje našel kaj drugega, kar mu bo služilo kot dokaz, da ga vara, in ponovno bo imel izpad. Če partnerka ne vstopi z njim v psihološko igro, ga bo sčasoma zapustila. Takrat moški dobi dokaz za svoje prepričanje, da ga ne more imeti nobena ženska zares rada in da ga bo zato vsaka prej ali slej zapustila. To je reketni sistem.

Primer nezavednega reketnega vedenja je tudi obešenjaški humor. Gre za norčevanje iz samega sebe, za poniževanje sebe, pri čemer se oseba sama sebi smeji. Ko se norčuje iz sebe, je pri tem tako zabavna, da vabi vse, da se ji smejejo skupaj z njo. Na prvi pogled je videti simpatično, a konča se tako, da dobi oseba potrditev svojega scenarijskega prepričanja, da je res bedasta in nekompetentna in da se ji drugi lahko samo smeji.

Zdi se mi, da včasih tudi mediji s svojim načinom poročanja vabijo v psihološke igre. Kaj misliš?

Kar iščejo mediji, je drama, to pa je dinamika, ki je značilna za dramski trikotnik, in struktura, ki je značilna za psihološke igre. Mediji zato iščejo situacije, v katerih so prisotne psihološke igre, oziroma sami iz realnosti ustvarijo psihološko igro. Avtonomni ljudje, ki živijo kompleksno življenje in lahko izbirajo svoje vedenje, so za novinarje_ke dolgočasni, saj njihova življenja ne vključujejo dramatičnih epizod. Raje imajo poenostavljene junake in junakinje, ki živijo po scenariju.

V dramskem trikotniku je tudi četrta vloga, vloga opazovalca_ke (občinstvo, javnost). Ob prisotnosti občinstva se dramatičnost v dinamiki dramskega trikotnika še poveča. Opazovalci_ke zadovoljujejo svoje potrebe po potrditvah in se igrajo substitutivno psihološko igro. V psihološki igri lahko oseba dobi, kar želi, npr. občutek večvrednosti, potrditev življenjskega načrta, včasih pa tudi kaj, česar ne želi. Če pa je oseba opazovalec_ka psihološke igre, lahko virtualno, v fantaziji, postane del igre in ima psihološko korist, ne občuti pa negativnih posledic. To je lahko tudi razlog, da ljudje spremljajo afere, nadaljevanke ipd.

Kako so pri medijskih zgodbah razdeljene vloge?

Novinarji_ke igrajo vlogo rešitelja_ice, nekoga definirajo kot žrtev, nekoga pa kot preganjalca_ko. Gledalci se lahko poistovetijo z rešiteljem, lahko pa z žrtvijo, odvisno. Socialne službe v medijih pogosto nastopajo kot preganjalci. Novinarji_ke namreč poiščejo osebo, ki je žrtev socialnih služb, in želijo ustvariti strukturo psihološke igre, zato je pomembno, kako se socialne službe odzovejo. Dobro je, da je njihova predstavitev čim bolj pozitivna. Ob prihodu novinarjev se socialne službe najpogosteje predstavljajo kot rešitelji, prehajajo v žrtev in nato v preganjalca. Kar zadeva socialne službe, je temeljna težava v tem, da javnost navadno ne bo sprejela, da bi bila socialna služba predstavljena kot žrtev, saj ima moč. Predstavlja namreč državo in njeno na zakonodaji utemeljeno moč, da posega v življenje ljudi. Zato ne more biti predstavljena kot žrtev. Podobno velja za zdravstvene službe ali zaposlene v

izobraževanju. Lahko so žrtve v odnosu do delodajalke – države (pogoji dela, plače idr.), v odnosu do uporabnikov_ic pa jih javnost ne bo sprejela kot žrtve.

Verjetno je torej ob napakah v socialni ali zdravstvu bolje, da se institucija opraviči, kot da se poskuša prikazati kot žrtev medijev ali koga drugega?

Če priznamo napako in povemo, da jo popravljamo, lahko v javnosti ustvarimo boljše sliko o sebi, kot če bi napako zanikali. Treba je jasno poudariti zavedanje o napaki in načinu popravljanja ter obžalovanje. Povedati je treba tudi, kaj je bilo narejeno in da se napaka ne bo ponovila. Ob priznanju napake se javnost praviloma odzove z odpuščanjem in pozitivno identifikacijo.

Psihološka igra v profesionalnem odnosu – supervizijsko vprašanje

Svetovalka je bila na dolgem in za njo zelo napornem multidisciplinarnem sestanku na centru za socialno delo. Po njem se je še ves konec tedna počutila slabo. Pove, da je šla na sestanek z iskreno željo po sodelovanju, brez predsodkov o tem, kaj bi center moral narediti in česa ne. Enako je predlagala uporabnici. Čeprav je bila uporabnica na center zelo jezna, je svetovalka hotela s centrom skleniti zavezništvo za lažjo pomoč uporabnici. Kljub temu so se večji del sestanka pregovarjali in bili vsak na svojem bregu. Njihovi predlogi, kako naprej, so se močno razlikovali. Socialna delavka, ki je vodila sestanek, je bila na koncu močno užaljena, ker se niso strinjali z njo. Svetovalki ni jasno, kaj je naredila narobe oz. kaj bi lahko naslednjič naredila drugače, da ne bi bilo tako naporno, tako konfliktno.

Dobro je, če svetovalka na timskem sestanku jasno in glasno zagovarja svoja stališča, saj je tudi v vlogi zagovornice.

Težava v opisanem primeru je, da se je svetovalka še ves vikend počutila slabo. To kaže na to, da se je počutila kot žrtev, torej je bila najverjetneje udeležena v psihološki igri. Šlo je za nenavadno situacijo, v kateri je svetovalka nastopila kot rešiteljica centra za socialno delo (uporabniki, ki je bila zelo jezna na center, je predlagala, da je bolj produktivno, da z njimi sklene zaveznitvo, se ne prepira ...), nato je postala preganjalka (med sestankom), na koncu pa je bila žrtev (Njen občutek po koncu sestanka je bil v smislu: *Jaz vam dam priložnost, vi pa takole!*).

Užaljenost socialne delavke iz CSD pa vidim kot maneuver, s katerim je lažje prenesla to, da ni imela prav. Če bi odreagirala zrelo, bi priznala svojo napako in jo popravila, a ker ji ni bilo lahko priznati, da se je motila, ji je bilo lažje, da je privolila v predlog svetovalke, a z užaljenostjo.



Ana se je ob zdravničini prošnji, naj pokliče Uroša, znašla v veliki stiski. »Seveda me skrbi zanj. Ne želim si, da bi trpel,« je povedala svetovalki, »a res se ne želim spet dobiti z njim ali ga poklicati.« Prevečkrat sta že ponovila enak scenarij. Dokončno je želela prekiniti ponavljajoči se vzorec odhajanja, stopnjevanja nasilja in vračanja. »Bom razmislila,« je bilo največ, kar je zmogla odgovoriti zdravnici, čeprav je v sebi že vedela, da ga ne bo poklicala.

Ana je v naslednjih mesecih v procesu svetovanja vedno bolj spoznavala, koliko odgovornosti za Uroševu vedenje je prevzemala nase. Še dolgo se je srečevala z občutki krivde, z dvomi o sebi in svojih odločitvah, včasih ga je tudi pogrešala. Postajala pa je vedno bolj prepričana, da je to, kaj bo Uroš naredil ali ne, njegova odločitev in da mu ne more pomagati. Večkrat ji je bilo težko zdržati vsa neprijetna čustva, a je hkrati vedela, da ne more biti več Uroševa rešiteljica. Spraševala pa se je, ali bo zdravnica prepoznala svojo psihološko igro, ki jo je igrala.



(NE) BODI TI ALI O PREPOVEDIH IN DOVOLJENJIH



Ko sta Brigita in njen oče prvič prišla na pogovor, se je oče zgrbljeno sesedel na stol, Brigita pa se je usedla zraven njegova pokončno in odločno, kot bi ne imela šele 12 let. Na društvo sta prišla, ker je Brigita v šoli doživljala sošolčevo nasilje.

Na prvem pogovoru oče, ki je bil invalidsko upokojen, ni mogel prehvaliti Brigite. Povedal je, da ne bi zmozel brez nje, saj so bili z otroki pogosto sami. Mama je imela zahtevno službo in je bila neredko odsotna. Povedal je, da Brigita skrbi zanj, vsak dan skuha kosilo in obvladuje celotno gospodinjstvo. »V šoli ima same petice, sploh ne vem, kako ji uspeva,« jo je še naprej hvalil. Brigita je podrobno opisala očetovo zdravstveno stanje in dodala, da skrbi za njegovo redno jemanje zdravil. Skrbela je tudi za svojega mlajšega brata. Brigiti se je zdelo, da se s starši in bratom dobro razume, a dodala, da bi ji bilo morda lažje, če bi ji bratec več pomagal pri hišnih opravilih. »Ampak je še majhen,« se je hitro potegnila nazaj. V šolo je do nedavnega rada hodila, odkar pa se je nanjo spravil sošolec, se je vsako jutro le s težavo odpravila od doma. »Ne vem, kaj naj naredim, da me bo pustil pri miru,« je zaskrbljeno vprašala.



Otroci odraščajo ob kupu sporočil o sebi, drugih in svetu. Kakšna so ta sporočila?

Otroci med odraščanjem s komuniciranjem in izkušanjem dobivajo pozitivna in negativna sporočila o sebi in svetu. Sporočila ne prihajajo samo od staršev, temveč tudi iz okolice, od drugih sorodnikov_ic, učiteljev_ic, medijev in podobno. Ko poslušajo, opazujejo in izkušajo sebe in svet okoli sebe, si oblikujejo predstave in razumevanje tega sveta in svojega položaja v njem.

Med vsemi temi sporočili so tudi prepovedi, ki so lahko osnova za zgodnje odločitve, ki bodo kasneje v življenju nefunkcionalne.

Katera sporočila, ki jih otroci dobivajo, se spremenijo v prepovedi?

Kot rečeno, so sporočila, ki jih dobivajo otroci, najrazličnejša. Lahko so tehnične narave, na primer o tem, kako naj se oseba vede v najrazličnejših položajih. Taka sporočila so odprte narave in se s časom spreminjajo in prilagajajo resničnosti. Po drugi strani pa dobivajo tudi brezpogojna sporočila, ki določajo, kako se človek sme ali ne sme vesti, ne glede na okoliščine. Takšna sporočila imenujemo **prepovedi**.

Sporočila, ki nasprotujejo prepovedim in osebi omogočajo avtonomno izbiro, so **dovoljenja**. Če želimo, da so ljudje avtonomni, spontani in da osebnostno rastejo, je dobro, da jim dajemo čim več dovoljenj in s tem priložnosti, da zamenjajo nefunkcionalne zgodnje odločitve. Z dovoljenji se ne more zgoditi nič slabega, lahko pa se veliko dobrega.

Kako se kažejo prepovedi?

Pogosto se prepovedi v sporočilu ne opazijo že na prvi pogled. Redkokateri starši bodo posredovali otrokom odkrite prepovedi, na primer, da bi mu rekli *Ne obstajaj* ali *Ne čuti*. Prepovedi se pošiljajo na psihološki ravni kot prikrita sporočila. Gre za psihološka sporočila, s katerimi starši nezavedno pošiljajo otroku sporočila o tem, kakšen bi moral biti, da bo deležen ljubezni. Takšnim sporočilom rečemo scenarijska, ker sestavljajo scenarij osebe. Živeti po scenariju je pogosto težko, saj potrebuješ

veliko veččin in znanja. Če imaš scenarijsko sporočilo *Ne smeš biti svoje- ga spola*, se moraš vesti kot nekdo drugega spola, kar ni lahko. Ravno tako je zelo težko, če imaš v scenariju sporočilo, da moraš biti vedno popoln ali da ne smeš delati napak, saj potrebuješ ogromno znanja, da vse narediš brez napake.

Katere prepovedi so najpogostejše?

Poznamo različne razdelitve in kategorizacije prepovedi. Sam jih ponavadi razdelim v nekaj večjih skupin:

- prepovedi življenja
- prepovedi navezanosti oz. čustvene bližine
- prepovedi identitete
- prepovedi kompetence
- prepovedi varnosti

Če ima oseba v življenju težave zaradi prepovedi, potrebuje za njihovo razrešitev dovoljenje. Dovoljenje je koristno podati tudi takrat, ko oseba nima določene prepovedi, saj se dovoljenja nanašajo na univerzalne temeljne človekove pravice, zato ne morejo delati škode.

Prepovedi življenja so najtežje. Oseba s takimi prepovedmi verjame, da bo svet brez nje boljši. Posledično se bo izogibala krajem, situacijam in ljudem. V skrajnosti lahko naredi samomor. Ker pa ima vsaka prepoved v enem delu tudi uporništvu, se tudi pri tej lahko oseba odzove ravno obratno, na način *Jaz bom tukaj ostal_a, ne glede na karkoli, in nihče me ne bo zlomil*. Na koncu pa se največkrat vendarle zlomi, torej začne s samodestruktivnim vedenjem in vstopa v ogrožajoče situacije in odnose. Tudi razne zasvojenosti lahko izhajajo iz te prepovedi, saj gre za beg pred sabo. Nekateri ljudje vsako stisko rešujejo tako, da bežijo, kar je težava.

Prepoved na obstoj ali *Ne obstajaj!* ponavadi nastane iz občutka staršev, da je obstoj otroka konkurenca ljubezni, na primer, če se partnerka več ukvarja z otrokom kot s partnerjem in ta postane ljubosumen nanj. Tako začne otroku pošiljati psihološka sporočila, da bi bilo bolje, če ga

ne bi bilo. Prepoved je lahko tudi posledica mišljenja, da je otrok enega od staršev za nekaj oškodoval, na primer, če je žena umrla pri porodu, in oče za to nezavedno krivi otroka. Oseba racionalno ve, da ni tako in da tega ne sme početi, ampak njegov notranji Otrok izgubo doživlja na tak način in to tudi neverbalno sporoča. Takšna sporočila lahko pošilja tudi oseba, ki ni popolnoma odrasla in zato doživlja svojega otroka, za katerega mora skrbeti, kot nekoga, ki ji preprečuje, da bi počela, kar želi. Taka oseba se ukvarja z otrokom z nezadovoljstvom, spreminja svoje življenje in odgovornost za to prelaga na otroka: *Če se ti ne bi rodil, bi bil_a jaz danes ...* Takšne stavke oseba redko reče odkrito, a pogosto prikrito.

Kaj se ob takih sporočilih dogaja v otroku?

Otrok taka sporočila sprejme, in čeprav racionalno ve, da ni odgovoren za smrt mame ali za to, da oče ni dokončal študija, njegov notranji Otrok sporočilom verjame. Kot odrasli ljudje imamo v sebi ponotranjen ta del, ki verjame takšnim sporočilom in ga doživljamo kot svojo temno stran, kot nekaj v sebi, kar deluje mimo naše volje, saj je v bistvu del našega scenarija. To velja tudi za notranjega Otroka staršev, zato se je pomembno zavedati, da starši, ki pošiljajo takšna sporočila, niso slabi ljudje in tega ne delajo zavestno. Najhujša sporočila prihajajo iz nesrečnega starševskega notranjega Otroka.

Kakšno dovoljenje potrebuje oseba s prepovedjo za obstoj?

Osnovno sporočilo, ki ga potrebuje, je: *Tvoje življenje je dragoceno, ti si dragocen_a, svet je boljši s tabo.* Potrebuje dovoljenje, **da obstaja**, sporočilo, da bi bil svet revnejši brez nje. Potrebuje dobrodošlico, da je med nami. Takšno sporočilo damo lahko že neznanцу ali neznancki – ko hodim po pločniku in vidim, da gre nekdo nasproti, se umaknem, da gre lahko mimo. S tem osebi sporočam, da je v redu, da je tu in da gre lahko tudi ona po tem pločniku.

Vsem ljudem, s katerimi prihajamo v stik, lahko pošiljamo dovoljenja za življenje. Dajemo jih lahko enostavno zato, ker sta dajanje dovoljenj in vabljenje ljudi, da so zadovoljni, vedno v redu.

Tudi v delovnem okolju bo vsaka skupina ljudi delala bolje, če se delo začne z dovoljenjem za življenje. Da se torej pozdraviš, pokažeš, da si ljudi opazil, da razmišljaš o njihovih potrebah (*Vam je udobno na tem stolu? Potrebujete vodo?*) in tako naprej. Pri delu s skupino si vzamemo čas, da posvetimo pozornost vsaki osebi v skupini, in sicer tako, da s pogledom iščemo stik z vsemi. Vsak mora imeti občutek, da govorimo tudi njemu. Ko gre predavatelj_ica s pogledom po skupini, daje dovoljenje za življenje. Veliko pomeni tudi, če med govorjenjem preverjate, ali se udeleženkam in udeležencem zdi smiselno in razumljivo, kar govorite. Tako sporočate, da je za vas pomembno, kaj posamezna oseba v skupini misli in kako se počuti.

Veliko lahko povemo že z nebesedno govorico, kakšni pa so stavki, s katerimi lahko dajemo dovoljenje za življenje?

Stavki, ki jih lahko izgovorimo, če želimo dati dovoljenje za življenje, so na primer: *Tvoji sodelavci_ke so lahko srečni, ker te imajo; Vaši učenci_ke so lahko srečni, ker ste njihov učitelj; Vaša prisotnost zelo popestri skupino ...* Tudi način, kako se oglasimo na klic, je lahko dovoljenje za življenje. Predstavljajte si, da se z nekom pogovarjate, ko vam zazvoni telefon. Če se oglasite in rečete: »*Oprosti, zelo pomemben pogovor imam, te pokličem kasneje,*« bo to za osebo, s katero se pogovarjamo, zelo močno sporočilo, da je za nas pomembna.

Dovoljenje za obstoj oziroma življenje je najpomembnejše in ga moramo vedno dajati.

Katere so še prepovedi življenja?

Taka je **prepoved zdravja** ali **Ne bodi zdrav!** Lahko se nanaša na telesno ali duševno zdravje. V ozadju je prepričanje osebe, da je kot zdrava nepomembna, saj ji nihče ne namenja pozornosti in ne izkazuje naklonjenosti.

Slišal sem resnično zgodbo o fantu, ki ga v razredu nikakor niso sprejeli. Niso bili nesramni ali nasilni do njega, a imeli so ga za dolgočasneža in nihče se ni družil z njim. Nato se mu je zgodila huda nesreča, pri kateri je ostal brez dlani na desni roki, zaradi česar je kar nekaj časa preživel v bolnišnici. Ko se je vrnil v razred, so bili vsi zelo prijazni in

pozorni do njega. Postal je zelo priljubljen, vsi so ga pozdravljali, mu delali zapiske, skrbeli zanj. Čeprav je fant ostal brez dlani, je bil zelo srečen. Na svoje stanje se je navadil, imel je ogromno podpore, pisati je začel z levo roko in vedno bolj normalno delovati tudi brez desnice. A bolj ko je deloval normalno, manj so se drugi ukvarjali z njim, dokler ni spet prišlo do starega stanja. Čez nekaj časa je ta fant sam nastavil roko pod žago, da bi se prejšnje stanje vrnilo. Tudi tako dramatično lahko deluje prepoved zdravja. Veliko več je seveda manj dramatičnih primerov, ki izhajajo iz tega, da v dobrem zdravstvenem stanju dobivaš sporočila, ki zate niso v redu. Pogosto je to ignoriranje, na primer pri otrocih z zelo zaposlenimi starši, ki se za njih ne zanimajo in se z njimi ukvarjajo, šele ko zbolijo. Takrat ostanejo doma, se igrajo z otrokom in mu posvečajo veliko pozornosti. Ko otrok ozdravi, se znova nehajo ukvarjati z njim. V tem primeru bo ta, ko si bo želel pozornosti, zbolel.

S čim pa je povezana prepoved duševnega zdravja?

Prepoved duševnega zdravja je povezana z dvema stvarima; prva je, da naj bi duševno zdrava oseba odgovarjala za vsa svoja dejanja. Če pa nekaj naredi, ker ni duševno zdrava, ker je »nora«, ker nima nadzora, potem za svoja dejanja ni odgovorna. Zato lahko sebe predstavlja kot »noro.« Adi Smolar ima pesem *Jaz sem nor*, v kateri na šaljiv in zelo ponenostavljen način govori prav o tem:

*Prišel sem na idejo genialno,
zdaj jo pa izvajam maksimalno,
morda se zdela vam bo destruktivna,
a ideja zelo je perspektivna.
Sem pameten težko živel,
zato sem se odločil,
da bom znorel.
Pamet mi je vedno le škodovala,
la la la la la la la, ne hvala,
vedno sem namesto ljudi garal,
»ti si pameten«, so rekli »ti boš znal«,
zdaj pa, ko pojavi se problem.
se nasmehnem in povem:*

*Jaz sem nor,
jaz sem ubogi bogi bogi bogi stvor ...*

Druga stvar, s katero je povezana prepoved duševnega zdravja, je, da si oseba z duševno boleznijo omogoči, da ne vidi stvari takih, kot so, zato lažje živi. Če se okoli nje dogaja veliko neprijetnih stvari (npr. če doživlja zlorabe, poniževanja, pomanjkanje ljubezni ...), lahko ukine realnost in se naseli v fantazijske svetove, v katerih ji je bolj prijetno. Oseba se v zgodnjem otroštvu nezavedno odloči, da se bo tako spoprijemala z realnostjo. Nauči se jo izključiti in v odraslosti lahko to postane njena glavna strategija za soočanje s težavami. To je ponavadi zelo nefunkcionalno vedenje, ki se lahko konča tudi kot popolna prekinitev stika z realnostjo. Včasih gre lahko tudi za posnemanje; to pomeni, da se eden od staršev vede nerazumno, da bi dosegel neke svoje cilje. Če ga opazujem, kako vedno ponori, kadar nekaj hoče, ga lahko začnem posnemati. Torej ne gre za odločitev na podlagi lastnih izkušenj, temveč za posnemanje.

Včasih je v ozadju prepovedi zdravja močna potreba staršev ali skrbnika_ka_ce, da bi za nekoga skrbel. Če je pri starših ta potreba močno izražena, ni dovolj, da je otrok le otrok, temveč mora biti še bolan, da mu lahko da vso to skrb. Zato starši otroka na posebne načine nagrajujejo, ko je bolan, in so ob njegovi bolezni zadovoljni, kadar je zdrav, pa jim je neprijetno. Ker želi otrok osrečiti starše, stalno oboleva, saj njegova bolezen služi temu, da lahko skrbijo zanj ter tako nadomestijo nekatere stvari in so srečni.

Kaj pa, kadar se oseba počuti »noro«, čeprav je z njenim duševnim zdravjem vse v redu?

Osnovno sporočilo, ki ga je taka oseba dobivala v otroštvu, je bilo, naj bo normalna. A ker je drugačna in neobičajna, začne samo sebe doživljati kot bolno. V resnici seveda ne gre za duševno bolezen, temveč za neka čudaštva, ki jih zaradi sporočil iz okolice pri sebi ne sprejme, zato meni, da je z njo nekaj narobe. Taka oseba potrebuje dovoljenje, da je v redu, da je, kakršna je, in da ni treba, da se na vse pretege trudi biti drugačna.

Prepoved zdravja je precej neugodna, za svetovalno delo in za delo zdravnikov_ic. Ljudje s to prepovedjo so namreč »dobri« pacienti_ke, po drugi strani pa ne želijo ozdraveti. Zelo so bolni, radi se pogovarjajo z zdravnikom_co, radi sledijo navodilom, ampak nikakor ne ozdravijo. Veliko energije gre v zdravljenje neke bolezni, a brez pravega učinka. Takrat vidimo, da ni težava v bolezni, ampak v odnosu osebe do zdravja. Ker pa so dobri pacienti, so tudi zdravniki_ce lahko zadovoljni, da je tako. So namreč prijetni in zelo hvaležni. Zaradi želje po pozitivnem odzivu se pogosto vedejo kot pridni otroci.

Kakšno dovoljenje potrebuje oseba s prepovedjo zdravja?

Dovoljenje je: *V redu je, da si včasih bolan in takrat šibek ter prosiš za pomoč; V redu je tudi, da si zdrav in da si močan.* Kot svetovalc_ka se z njimi lahko pogovarjaš o tem, kako bi bilo, če bi bili zdravi, in jih usmerjaš v razmišljanje o življenju po ozdravitvi. Osebe s prepovedjo zdravja namreč nimajo predstave o življenju po ozdravitvi ali pa je nerealistična, na primer, da bo po ozdravitvi vse kot v raju. Ustvarjanje realistične slike je podajanje dovoljenja za zdravje. Lahko da ozdravitve kljub temu ne bo. Oseba si morda ne želi ozdraveti, ker se boji, kakšno bo življenje, ko bo zdrava. Ali se bo lahko soočila z njim, ko bo zdrava? Gre za podobno stanje, kot je bolnišnični sindrom – veliko je primerov, ko so ljudi po dolgem času odpustili iz psihiatrične bolnišnice ali zapora, a so se vračali, ker se zunaj ustanove niso znašli.

Katera je naslednja prepoved?

To je **prepoved zaupanja** ali Ne zaupaj!

Temeljno zaupanje nastaja v prvem letu človekovega življenja, ko otrok zaupa, da bo svet okoli njega poskrbel za zadovoljitev njegovih potreb. Kaj več takrat še ne more predelati. Zajoka in okolje poskrbi za njegove potrebe (nekdo ga nahrani, previje ipd.). Če okolje ni zanesljivo, začne živeti v nekem eksistencialnem strahu.

Po prvem letu pa se začne obdobje privzetega zaupanja, torej grajenje splošne naravnosti do ljudi, ki naj bi bila zaupljiva. Zato je treba

majhnemu otroku čim bolj zaupati, a ko vidimo, da nečesa ne zmore, mu pomagamo in pokažemo, kaj naj naredi, da mu bomo tudi v tem lahko zaupali. Zaupanje, da bo nekaj naredil, si lahko vedno pridobi nazaj. Otrok, ki mu zaupamo, bo imel več zaupanja vase, bolj bo pripravljen sodelovati, in če bomo to zaupanje uravnavali, ne bo pretirano zaupal vase ali v druge. Otroka torej vzgajamo, da izhaja iz privzetega položaja zaupanja vase, v druge in svet, da pa se je sposoben ustavititi tam, kjer mu ne gre ali kjer bi bilo tveganje, da poskusi, preveliko.

Kako nastane prepoved zaupanja?

To se zgodi, če otrok živi v okolju, v katerem ga zaupanje v ljudi eksistenčno ogrozi. Ne gre le za občutek ogroženosti, temveč za dejanske izkušnje. V ozadju prepovedi je izkušnja *Sem prestrašen in nezaščiten*. Otrok v prvi vrsti zaupa staršem oziroma skrbnikom. Če dobi izkušnjo, da jim ne more, se razvije prepoved zaupanja. Najprej se nauči, da ne prosi za pomoč staršev, nato to prenese še na druge. Lahko gre tudi v uporniško držo in si reče, da lahko zaupa le samemu sebi. Tisti, ki imajo prepoved zaupanja, se ves čas počutijo izdane. Ker ljudem že vnaprej ne zaupajo, najdejo takšne, ki jim zares ne gre zaupati, in si tako potrdijo svoje prepričanje. Dovoljenje, ki ga oseba potrebuje, je: *V redu je, da včasih ne zaupaš in tudi to, da kdaj zaupaš*. Treba je racionalno oceniti, kdaj lahko zaupaš in kdaj ne, ter se odločiti po svoji oceni okoliščin.

Kako pomembno je zaupati?

Zaupanje je nujno, da delujemo kot socialna bitja. Funkcija zaupanja je, da poenostavlja velike družbene kompleksnosti in nam tako omogoča, da sodelujemo drug z drugim. V osnovi torej zaupamo, da nekdo govori resnico in da je dobronameren. Če bi morali pri vsakem sodelovanju ali stiku preverjati vse možnosti, kot družba ne bi mogli funkcionirati, zato je osnovno zaupanje privzeta in zdrava pozicija v odnosu do drugih. Raziskave so pokazale, da so ljudje, ki zaupajo, uspešnejši in bolj srečni.

Naj torej vedno zaupamo?

Ne, to ne pomeni, da zaupamo vedno in v vseh stvareh. Izhajamo iz privzetega zaupanja, a se odločamo glede na izkušnje. Če te pokažejo, da nekomu pri neki stvari ne gre zaupati, mu bom v prihodnje manj zaupal ali mu sploh ne bom. Zaupanje združuje moje izkušnje in možnosti. Na podlagi izkušenj predvidevam za prihodnost. Če mi je nekdo že stokrat povedal resnico, predvidevam, da mi jo bo tudi stoprvič.

Imamo različne stopnje zaupanja, lahko zaupam popolnoma ali le deloma. Ali pa zaupam le enemu delu, npr. da je nekdo dobronameren, ne pa v njegove zmožnosti. Stopnja zaupanja je odvisna tudi od tveganja. Bolj bomo zaupali, kadar s tem ne bomo ničesar tvegali. Če nekdo hoče, da mu plačam 2000 dolarjev, da mi bo pri nečem pomagal, a ga ne poznam, mu seveda ne bom popolnoma zaupal in mu ne bom nakazal denarja. Če pa zame ne bi bilo nobenih hudih posledic, bom osebi deloma verjel, vsaj dokler ne bi prišel do točke, ko bi od mene zahtevala nekaj, česar ji nisem pripravljen dati. Torej – pomembno je tudi, kaj je na kocki.

Rekel si, da je zaupanje potrebno za delovanje v družbi, kaj pa na osebni ravni?

Tudi na psihološki ravni je zaupanje pomembno, saj omogoča zadovoljevanje potrebe po strukturi. Zaupanje naredi svet bolj jasen in predvidljiv, daje nam neko gotovost o svetu. Odsotnost zaupanja ruši strukturo, ne vem, česa naj se oprimem, kaj naj naredim. Tudi če vem, da je nekaj nepredvidljivo, imam zagotovljeno strukturo.

Zaupanje pa lahko postane tudi orožje za čustveno izsiljevanje. Nekdo se mi petkrat zlaže, nato pa, ko podvomimo o njegovih besedah, reče: »A mi ne zaupaš?!« V njegovem vprašanju o zaupanju se skriva vprašanje o tem, ali mislimo, da je slab, ali ga imamo radi ... V tem primeru mu sicer lahko rečemo, da mu zaupamo, ker si bo to prevedel, da ga imamo radi. A ravno zaradi takih primerov ne smemo postavljati enačaja med ljubeznijo in zaupanjem, saj imamo lahko zelo radi tudi ljudi, ki jim v nekih točkah ne zaupamo. Zato je nevarno postavljati enačaj med zaupanjem in ljubeznijo, saj je to izsiljevanje.

Je lahko zaupanje vase ali v druge pretirano?

Lahko. Če ima oseba številne izkušnje, da nečesa ne zmore izpeljati, pa še vedno misli, da bo to naredila, gre za pretirano zaupanje vase. Podobno je zaupanje v drugega pretirano takrat, ko mu zaupamo, čeprav nam pretekle izkušnje kažejo, da so bile njegove obljube že večkrat izrečene, a nikoli izpolnjene. V tem primeru je primernejše, da ne zaupamo, ampak naredimo rezervni načrt.

Kaj pa prepoved tega, da si pomemben?

Prepoved pomembnosti ali *Ne bodi pomemben!* nam je v slovenščini bolj znana kot *Ne bodi bahav_a!* Prepričanje za to prepovedjo je, da nisem nič vreden in tudi če se bom pokazal kot pomemben, se bo na koncu izkazalo, da to ne drži

Dovoljenje, ki ga oseba s to prepovedjo potrebuje, je *V redu je, če si pomemben; Bodi pomemben.* To je zelo pomembno dovoljenje. Oseba potrebuje dovoljenje, da obstaja in zavzema svoje mesto pod soncem. Potrebuje sporočilo, da so njeni ideje, čustva in misli pomembni ter da ima pravico zahtevati, da se spoštujejo. Gre za sporočilo, da je oseba pomembna že samo zato, ker živi, saj je zaradi njenega obstoja svet drugačen. Če z ljudmi govorimo o stvareh, ki so zanje pomembne, dajemo močno sporočilo, da so pomembni (*Kako je vaša mama? Kako napreduje tvoja diploma? ...*).

Kaj sploh pomeni, da si pomemben?

Pomembnost pomeni, da imamo vpliv, in deloma ga imamo vsi. V nekaterih vlogah in okoliščinah smo bolj pomembni, v nekaterih manj. Absolutne pomembnosti ni. Pomembnost lahko tehtamo samo v svojem svetu. Dovolj je, da spoznamo, da smo dovolj pomembni. Lažje je sprejeti relativnost pomembnosti – da smo vsi hkrati zelo pomembni in zelo nepomembni. Nič ni narobe, če na nekatere stvari nimamo vpliva. Treba je pogledati, kje ga imamo. To so lahko že drobne stvari. Če podarimo denar brezdomcu, smo s tem vplivali nanj in postali zanj pomembni.

Kdo bi znal oporekati, da so nekateri pomembnejši od drugih, ker imajo večji vpliv na svet.

Vsi smo enako pomembni in imamo na tem svetu enake pravice, ki nam pripadajo kot ljudem. To, kdo ima večji vpliv na svet, je nesmiselno vprašanje. Kaj pomeni večji ali manjši vpliv? Tudi predsednica ali predsednik države ali izvršni direktorji in direktorice velikih korporacij lahko dejansko vplivajo predvsem na svoje odločitve in dejanja. Predsednik ne more vplivati na to, ali se bom jaz napil in šel pijan za volan oziroma ali se bom ustavil ob prošnji nemočnega in mu pomagal. To je vedno moja odločitev. Vsakdo ima določen vpliv, katerega vsebina in doseg sta odvisna od vrste okoliščin. Na svet vplivamo že s tem, da smo, da zasedamo prostor in dihamo.

Biti pomemben pomeni tudi, da so pomembna naša čustva, mišljenje, želje in tako naprej.

Tako je. Nikomur ni treba utemeljevati, zakaj se počuti, kot se počuti, ali zakaj si nekaj želi, zakaj nekaj misli. Kljub temu lahko pogosto slišimo take stavke »*Pa kako si lahko užaljen!*« ali »*Pa zakaj si zaradi tega žalostna!*« Že samo čustvo, želja ali misel so pomembni, samo zato, ker jih oseba čuti in misli. Vsak mora imeti pravico do svojega čustvovanja in mišljenja. Ko nekoga poslušamo, kaj nam govori, ali ga vprašamo za mnenje, mu pošljamo sporočilo, da je za nas pomemben.

Zloraba in prepovedi

Verjetno je tudi vsaka zloraba povezana s prepovedmi?

Zloraba je zloraba tudi zato, ker daje sporočilo, da je volja osebe nepomembna, da je oseba nepomembna. Zato je v svetovalnem delu z žrtvami zlorab zelo pomembno, da dobijo dovoljenje in priložnosti, da odločajo same; da imajo opazen vpliv, vsaj nase.

Kako konkretno dajemo dovoljenja med svetovalnim delom?

Lahko jih dajemo s povzemanjem povedanega: »Torej radi berete zgodovinske romane«, »Aha, počutili ste se prestrašeno ...«. Ne obsojamo, ne opredeljujemo se, samo povzemamo in s tem priznamo obstoj doživetij in občutij. Osebo spodbujamo, da sama preverja in presoja dejanja v skladu s svojimi vrednotami.

Moč ji dajemo tudi tako, da preverjamo, ali se želi o nečem pogovarjati, in upoštevamo, če se ne želi. Tako dobi dovoljenje, da reče ne, in se uči postavljati meje.

Pomemben del svetovanja je tudi poslušanje. Če je le mogoče, osebe med govorjenjem ne prekinjamo in se ji v med pogovorom popolnoma posvetimo. Zelo pomembno je, da znamo aktivno poslušati.

Drugi sklop prepovedi so prepovedi navezanosti. Katere so?

Prepovedi navezanosti so prepovedi, povezane z intimnimi odnosi, z bližino. Največja bližina najpogosteje obstaja med starši in otrokom. Starši otroka pogosto dojemamo kot del sebe. Izkušnja majhnega otroka, ki je doživel naglo pretrganje bližine (npr. mamino smrt), lahko pripelje do tega, da sprejme zgodnjo odločitev, da se je bolje ne navezati, sicer bo znova trpel.

Včasih želimo otroke zaščititi pred posledicami dejstva, da se vsak odnos nekoč konča (npr. s smrtjo). To lahko počnemo tako, da jim dajemo zametke prepovedi bližine, npr. *Ne naveži se preveč ...*. Bolje je posredovati sporočilo: *Jaz bom enkrat umrl, a del mene bo vedno ostal s tabo*. Imeti nekoga rad, pomeni biti z njim tudi takrat, ko ga ni zraven. Hkrati je treba graditi na tem, da otrok ni odvisen le od ene osebe (npr. od mame ali očeta), sicer bo njena smrt zanj eksistenčna groza. Bližina je čudovita, a naj ne bo ekskluzivna. Izgubo lažje prebolimo, če imamo več odnosov bližine.

V zvezi z navezanostjo obstajajo specifične prepovedi. **Prepoved bližine** ali **Ne bodi blizu!** izhaja iz občutka zapuščenosti v otroštvu, izjemoma tudi iz odraslosti, kadar imaš kot odrasla oseba tesen odnos samo z eno osebo. Kulturno pogojeno to prepoved večkrat najdemo pri moških. Ženske hitreje nadomestijo izgubo, saj je bolj družbeno sprejemljivo, da žalujejo. Žalovanje pa je potrebno, da lažje predelamo izgubo bližine. Ta prepoved je povezana tudi s prepričanjem, da je nedopustno biti ranljiv ali potrebovati pomoč. Zavračanje pomoči je že lahko delček prepovedi bližine.

Obstaja tudi **prepoved pripadnosti** ali **Ne pripadaj!** Ta prepoved bi se lahko glasila tudi *Ne čuti se del nečesa večjega (npr. družine, delovnega kolektiva ...), ker boš izgubil_a samega sebe ali ker boš moral_a delati stvari, ki ti ne bodo všeč.* Če razmišljaš tako, se odločiš, da ne boš pripadal.

Zakaj ni dobro, če ne pripadaš?

Ljudje smo družbena bitja in vedno del nekih socialnih skupnosti. Pri tem sklepamo kompromise in ustvarjamo ali vstopamo v skupine, ki nam ustrezajo. Imamo močno potrebo po individualnosti, hkrati pa tudi potrebo, da se naša individualnost vključi v neko večjo entiteto. Da se torej »odpovemo« delu individualnosti na račun tega, da pripadamo skupini. To je lahko družina, prijatelji, delovna skupina ipd. Iz občutka pripadnosti lahko pridobimo veliko potrditev, podpore, intimnih odnosov in tudi občutek identitete. Besedica *odpovemo*, uporabljena prej, je v navednicah zato, ker je tudi odločitev za pripadnost konec koncev individualna. Koristno je, da čutimo pripadnost skupini, s katero preživimo veliko časa, npr. delovnemu kolektivu. Če je ne čutimo, bomo težko vsak dan preživeli toliko časa v službi.

Evolucijsko gledano smo se oblikovali kot družbena bitja v skupinah s po petimi do približno dvestotimi ljudmi. Toliko je ljudi, ki jih lahko poznamo in vstopamo z njimi v osebne interakcije. Večino človeške zgodovine so prevladovali takšne skupine (plemena, horde ...), ker je bilo to pomembno za preživetje, zato je človek psihološko razvil sposobnost za občutek pripadnosti tako velikim skupinam.

Kaj se zgodi, če oseba ne more biti s skupino, do katere čuti močno pripadnost?

Takrat se lahko znajde v veliki stiski. Primer so lahko begunci in begunke, migrantke in migranti ali otroci, ki so odvzeti iz matičnih družin. Takšna ločenost zelo boli, podobno kot prekinitev intimnega odnosa. Gre za občutek izkoreninjenosti. Pripadati pomeni, da nekje pustiš svoje korenine, in ko ruvaš korenine, najbolj boli.

Na centru za socialno delo sem delal s tremi deklcami, ki so jim umrli starši, ko so bile stare od šest do devet let. Najprej jih je center namestil k sorodniku, ki pa je najstarejšo spolno zlorabljal, zato so jih odvzeli iz njegove družine. Ker ni noben drug sorodnik ali sorodnica želel skrbeti zanje, so bile nameščene v rejniško družino. Ta je po treh tednih rejništvo prekinila zaradi neprimernega vedenja deklcic. Nato je stekel poskus posvojitve. Ena deklca je ostala pri posvojiteljih, dvema pa so se posvojitelji odrekli po dveh mesecih. Ti dve deklci sta bili nameščeni v vzgojni zavod in vključeni v šolanje. Po nekaj mesecih šolanja je bilo ugotovljeno, da sta učno manj sposobni, zato je bilo potrebno prešolanje. Tudi v novi šoli nista bili dolgo. Deklci sta bili nameščeni v različna vzgojna domova. Kjerkoli sta začeli pripadati, so se jima odrekli. Razvili sta zelo neprimerno, agresivno vedenje in zavračali pripadnost čemurkoli. Živita z zelo močno prepovedjo pripadanja. Pripadanje zanju pomeni nevarnost, da bosta znova zavrženi. Deklci sta iz te prepovedi razvili zelo težavno vedenje in nihče ju ni želel sprejeti. Takrat sem začel delati z njima. Treba je bilo najti prostor, kjer bi bili zagotovo sprejeti in jih vsaj naslednjih pet let ne bi premeščali. Glede na njuno starost in preteklost ter ponudbo možnih oblik nastanitve se je tak cilj, žal, izkazal za nedosegljivega.

Ti deklci sta zelo boleč primer tega, kako lahko pride do prepovedi navezanosti in kakšne so posledice. So pa tudi drugačni primeri. Prepoved pripadnosti imajo pogosto tudi otroci diplomatk in diplomatov, ki se veliko selijo. Ko se otrok navadi neke skupine, mora drugam. In tako vedno znova. V šoli za tujce je veliko otrok, ki nikamor ne pripadajo. Ti lahko sprejmejo zgodnjo odločitev, da ne bodo pripadali.

So še kateri drugi načini, da se razvije ta prepoved?

Primer je lahko otrok, ki živi s starši, ki sami niso sposobni ustvariti skupnosti in sprejeti odgovornosti zanj. Zato ga neprestano predajajo v skrb drugim, vpisujejo v različna interesna društva in podobno. Zaradi slabe izkušnje v družini je otrok lahko negotov o svoji sprejetosti v drugih skupnostih. Brezpogojno sprejetost, ki naj bi je bil deležen v družini, lahko preverja tudi z neprimernim vedenjem. Večina skupin, ki niso družina, pa lahko ponudi zgolj pogojno sprejetost, zato ga zaradi neprimernega vedenja tudi drugje pogosto izključijo. Posledično lahko sklene, da je pripadati nevarno in boleče.

Nekateri od teh otrok lahko pozneje postanejo žrtve sekt in prevarantov, ki pri svojem delovanju izkoriščajo potrebo po občutku pripadnosti. Sekte iščejo prav ljudi, ki ne pripadajo, saj jim to ponudijo one. Ne le da sekta hoče, da močno pripadaš, temveč daje tudi dovoljenje, da pripadaš – *Sprejmemo te takšnega, kot si*. Dovoljenja, ki jih dajo, so za te ljudi tako pomembna, da so pripravljeni narediti marsikaj, da bi ostali v skupini.

Tudi tolpe delujejo na podlagi pripadnosti. Sprejmejo vse tiste mlade, ki drugje ne dobijo možnosti, da bi pripadali. Zato je pomembno, da kot družba ustvarjamo možnosti za pripadanje, kar pomeni tudi to, da oblikujemo fizične in socialne prostore, kjer se ljudje počutijo varno in lahko pripadajo. To so na primer različni mladinski centri, taborniške ali skavtske organizacije, skupine za samopomoč in podobno.

Katere so še prepovedi?

Pogosta je tudi **prepoved igrivosti, spontanosti, otroškosti** ali **Ne bodi otrok!** Otrok je nekdo, ki sprejme, da je odvisen od drugih, da drugi skrbijo zanj in da sam do drugih nima obveznosti. Sporočilo, ki ga potrebuje nekdo s to prepovedjo, je, da ni nič narobe, če si kdaj od koga odvisen, nič ni narobe, če se nasloniš na koga ali da včasih svoje potrebe postaviš na prvo mesto.

Imeti dovoljenje, da si otrok, pomeni, da si lahko neodgovoren, otročji itd. in da je poleg odrasla oseba, ki bo poskrbela zate in ti pomagala.

Sporočila, ki jih potrebuje otrok, so, na primer *Vem, da se moraš igrati in prav je tako; Vesela sem, da si otrok in da skrbim zate*. Otroci pa lahko dobivajo prav nasprotna sporočila, na primer *Komaj čakam, da odrasteš, že tako imam toliko dela, potem moram pa še zate skrbeti*.

Ali dovoljenje, da je lahko otrok, potrebuje tudi odrasli?

Za odraslega dovoljenje otroškosti pomeni, da ima lahko želje, da lahko čuti, da se lahko kdaj vede neodgovorno in razigrano. Gre za dovoljenje za egostanje Otroka oziroma za notranjega Otroka. To je tudi dovoljenje, da si lahko nemočen in potrebuješ pomoč. Dovoljenje za nemoč je pomembno, saj ljudje nismo zelo močna bitja. Pogosto smo močnejši, če sprejmemo, da določene moči nimamo. Dovoljenje za nemoč je povabilo, da sprejmeš pomoč, kadar jo potrebuješ.

Je stavek *Ne obnašaj se tako otročje* že prepoved?

Ni vsaka situacija že scenarijska, v kateri se ustvari prepoved. Če starši skrbijo za svojega otroka, se z njim igrajo in v vsakdanjih situacijah dajejo sporočilo, da je v redu, da je otrok, potem to, da mu kdaj, ko se razjezijo, rečejo: *Ne obnašaj se otročje*, ne bo imelo vpliva. Je pa dobro, da se tega zavedajo in dajejo v svoj odnos z njim še več dovoljenj, da je otrok. Čeprav se sporočila, kot je *Ne obnašaj se otročje*, ne spremenijo nujno v prepoved, ki jo otrok ponotrani, je dobro, da se takim stavkom izognemo.

Verjetno pa je enako pomembno kot to, da otroku dovolimo, da je otrok, da mu dovolimo tudi to, da odraste.

Poznamo tudi **prepoved odraslosti** ali *Ne odrasti!* Je ena od prepovedi za kompetenco, o katerih bom še govoril. Koristno je, če ljudem okoli sebe dajemo dovoljenje, da se igrajo, se zabavajo, so veseli ali žalostni, da se kdaj zmotijo, da so bolni. Da smo tu zanje in jim bomo stali ob strani, kadar bodo potrebovali pomoč. Po drugi strani pa jim lahko povemo, kaj pričakujemo od njih, in jih vabimo, da prevzamejo odgovornost in se zavedajo posledic svojih dejanj. V jeziku transakcijske analize bi rekli, da ljudje potrebujemo dovoljenje tako za uporabo egostanja Otroka kot za egostanje Odraslega.

Kaj pa prepoved želja?

Vzgjajani smo, da si nekaterih stvari ne smemo želeti, na primer nerealnih, stvari, do katerih nimamo pravice, ali nekih drugih specifičnih, odvisno od družine in staršev. Ta sporočila so lahko zelo posredna. Lahko si kot otrok kaznovan že za željo. Tudi v krščanski kulturi je že misel ali želja greh.

To, da neke želje ne poveš naglas, je lahko ustrezno; če pa se je sramuješ, pomeni, da imaš prepoved želja. Veliko ljudi ima kakšno prepoved specifične želje; to ni nič zelo dramatičnega. Večja težava je, kadar ima oseba splošno prepoved želja. Imeti želje je namreč povezano s skrbjo zase; ljudje s to prepovedjo skrbijo za druge, zase pa ne.

Kakšno dovoljenje potrebujejo osebe s prepovedjo želja?

Dovoljenje jim dajemo s sporočili, kot so: *Tvoje želje so pomembne; Rad bi ti ustregel; Kaj bi ti želela?* A to je le prvi korak. Ponavadi imajo svoje želje zelo zablokirane in na vprašanje, kaj si želijo, na primer odvrnejo, da si želijo, da bi bili drugi zadovoljni. Ni dobro, da jih silimo, naj povejo, kaj si želijo, saj si bodo željo izmislili, da bi nam le ustregli. Lahko tudi zavzamejo uporniško držo in namenoma ne povejo. Zato se pač s tako osebo pogovarjaš o drugih zadevah in poskušaš iz drugih stvari, ki jih pove, izluščiti njene želje. Nato lahko preveriš, ali si res želi, kar misliš. Dobro je posredovati tudi sporočilo, da je v redu tudi, če nimaš želja.

Lahko poveš še kaj o naslednjem sklopu prepovedi, to so prepovedi identitete?

Identiteta predstavlja celoto odgovorov na vprašanja, kdo sem jaz, kakšno je moje mesto v svetu, kaj se v življenju dogaja ljudem, kot sem jaz. Na ta vprašanja si oseba postavi celovit sklop odgovorov približno do pubertete, do okoli 16. leta starosti. Po 16. letu je zavest o sebi relativno stabilna. Kadar neke elemente identitete odkrijemo šele veliko kasneje, gre ponavadi za osvobajanje od prepovedi, na primer, ko oseba šele pri 40 ugotovi, da je gej, ker je imela prej prepoved tega.

Ker si identiteto izoblikujemo v interakciji z okoljem, so nam nekatere stvari, ki so del nas, prepovedane. V boju za emancipacijo lahko oseba te prepovedane identitete postavi na zelo visok položaj in jim pripiše zelo velik pomen. Iz tega izhaja na primer tudi parada ponosa. Pri njej ne gre toliko za sporočilo, da si ponosen na svojo identiteto LGBTIQ+, ampak da se je ne sramuješ. Dokler bodo obstajala sporočila, da mora biti osebo sram, če ni heteroseksualno usmerjena, bo obstajala tudi potreba po paradi ponosa.

Je dovoljenje za identiteto torej sprejemanje osebe z vsemi njenimi lastnostmi?

Da. Vsi potrebujemo dovoljenje, da smo to, kar smo. Da smo tistega spola, kot smo, na primer. V socialnem delu sem delal večinoma z ženskami in včasih me je prijelo, da bi potarnal, kako slabo je, da je naš poklic tako feminiziran. A to bi bilo močno sporočilo sodelavkam, da ni v redu, da so, kar so. Veliko bolje je, da v skupini samih žensk rečeš, kako prijetno je v ženski skupini ali kaj podobnega. Čeprav je morda feminizacija ali maskulinizacija določenega poklica za sistem težava, je treba dati sporočilo, da je znotraj kolektiva dobro tako, kot je.

Kako dobijo nekateri v otroštvu sporočila, da ni v redu, da so to, kar so?

Takšna situacija lahko na primer nastane, ko staršem umre otrok in se takoj odločijo za drugega ter pričakujejo, da bo tak, kot je bil prejšnji. Ne dajejo mu samo sporočila, naj ne bo, kar je, temveč tudi, naj bo tak, kot je bila njegova sestra ali brat. Pričakujejo, da bo imel enake želje, talente in tako naprej. Skratka, da je nekdo drug.

Ali pa, ko starši pričakujejo sina, rodi pa se hčerka. Tega ne sprejmejo in želijo, da hčerka izpolni pričakovanja, ki so jih imeli do sina. Na različne načine ji pošiljajo sporočila, da jo bodo imeli radi, če se bo vedla kot sin. Lahko ji dajo moško ime, jo oblačijo v fantovska oblačila in podobno. Tako nastane prepoved spola.

Kaj pa prepovedi skupinskih identitet?

Pri vprašanju skupinskih identitet je pomembno vedeti, ali v določenem okolju neka skupina predstavlja večino ali manjšino. Izkušnje enih ali drugih so lahko zelo različne. Predvsem manjšinske identitete lahko nosijo s seboj tudi izkušnje diskriminacije, to pomeni, da je posameznik_ca deležen slabših izhodiščnih pozicij in obravnave kot pripadnik ali pripadnica večinske skupine. Tu se pojavlja tudi vprašanje drugačnosti oziroma drugosti, zato je pomembno, da smo pozorni na doživljanja oseb, ki pripadajo manjšinskim skupnostim. Včasih je nasprotovanje drugim oziroma drugačnim element povezave znotraj identitetne skupnosti in ga pri različnih političnih manipulacijah lahko uporabljajo voditelji_ce te skupnosti. V drugih najdejo skupnega sovražnika.

Seveda obstajajo tudi prepovedi različnih skupinskih identitet, na primer prepoved nacionalne identitete. Stavek *Vseeno mi je, katere narodnosti si lahko v sebi nosi negativno sporočilo, da tvoja narodnost ni v redu. Pravo sporočilo osebi, ki je druge narodnosti, bi bilo zanimanje za njeno nacionalnost, za njeno državo, navade in podobno (Aha, ti si Srb. Bil sem tam in krasno je, lepa dežela ...)*. Ignoriranje različnosti ni dovoljenje osebi, da je lahko, kar je. Dobro je, da pošiljamo sporočila, da smo opazili drugačnost, če je to relevantno v konkretni situaciji, in da jo kljub temu sprejemamo.

Nekateri ljudje svojo identiteto izražajo z oblačili. Vendar vsi slogi oblačenja niso vedno sprejemljivi. Kako krmariti med dovoljenjem za takšno izražanje identitete in upoštevanjem pravil oblačenja v določenih socialnih okoliščinah?

V nekih socialnih okoliščinah se zahteva določeno oblačenje in ni vsak slog vedno sprejemljiv. To še ne pomeni prepovedi identitete. Če obiskujem šolo, v kateri imajo uniforme, jo moram nositi. Če grem v restavracijo, ki zahteva večerno obleko, ne morem priti v športnih čevljih. Podjetje lahko sprejme pravilo, da morajo vsi moški nositi kravato, in če grem k njim, ker želim skleniti neki posel, bom upošteval njihova pravila oblačenja. Če tega ne bom želel, bom sprejel, da z njimi zato ne bom posloval.

V družbi obstajajo tudi neka splošna pravila oblačenja, na primer, da ne moreš hoditi naokoli gol, razen v nudističnem kampu. Od ljudi torej lahko zahtevamo, da spoštujejo minimalne standarde oblačenja. Izven nekih osnovnih pravil pa ni normalnih in nenormalnih slogov oblačenja, in če damo pravico, da se oseba oblači, kot želi, ji damo dovoljenje, da je to, kar je.

Koliko pa naj starši omejujejo in odločajo o izbiri oblačil svojih otrok?

Starši imajo moč, da deloma usmerjajo otrokov prihodnji okus. A bolj ko otrok odrašča, bolj se bo želel oblačiti po svoje. Starši naj razmislijo, kakšne in koliko omejitve bodo postavili in iz katerega razloga. Tudi sam sem se srečal s tem vprašanjem in sem se odločil, da se ne bom vtikal, čeprav mi je bilo kdaj težko. Od svojih otrok sem zahteval le, da se pozimi toplo oblečeta. Šla sta skozi fazo nenavadnega oblačenja, nato pa se je njun slog sčasoma vrnil v običajne tirnice.

Menim, da ni potrebe, da bi se starši vtikali v oblačenje najstnikov in najstnic. Če dajejo otrokom veliko pozitivnih potrditev za različne dele njihove osebnosti in vedenja, se bodo prej ali slej začeli oblačiti družbeno sprejemljivo. Otroku je torej koristno sporočati, da mu dovolite, da je tak, kot je, če pa gre v neko okolje, v katerem so določena pravila oblačenja, jih mora spoštovati.

Verjetno obstajajo specifične prepovedi identitete. Katere so?

Prepoved Ne bodi ti! je povezana je s specifičnimi deli identitete. Lahko gre za družbeno ali individualno prepoved, na primer prepoved spola ali izražanja netradicionalnih spolnih vlog. Lahko je tudi prepoved lastne identitete, kot sem opisal v primeru otroka, ki nadomesti mrtvega otroka. Ali kadar starši ne priznajo, da ima njihov otrok težave v duševnem razvoju in zato ne sme v šolo s prilagojenim programom, ne sme si najti take družbe – vse to so prepovedi lastne identitete. V ta sklop spada tudi prepoved Ne bodi svoj! Gre za prepoved neodvisnosti in avtonomnega odločanja. Moraš biti tisto, kar drugi hočejo od tebe, in ne, kar si.

Med prepovedi identitete spada tudi *Ne bodi opazen!* Vsi imamo potrebo, da nas drugi kdaj opazijo. Lahko pa oseba prek vzgoje dobi sporočilo, da je bolje, da je nihče ne opazi (ker bo sicer kaznovana), zato se začne umikati v neopaznost, v kateri je sicer varna, a nezadovoljna.

Prepoved avtonomne aktivnosti ali *Ne bodi!* (... vpleten v lastno življenje) oziroma *Ne!* (... naredi ničesar) je sestavni del preveč zaščitniške vzgoje, ko je vse *ne*. Pravzaprav gre za prepoved asertivnosti, aktivnosti in samoiniciativnosti. Pretirano zaščitniški starši menijo, da je lahko vse, kar otrok naredi, nevarno, zato je bolje, da ne naredi ničesar. Če karikiram, bi oče rekel takole: »*Pojdi pogledat, kaj dela sestra, in ji reci, naj neha.*« Karkoli želi otrok narediti, mu je prepovedano. Zato ugotovi, da je najbolje, da ne naredi ničesar, dokler ne dobi navodila, kaj naj naredi. To je težka prepoved, in če jo nekdo sprejme kot svojo zgodnjo odločitev, odraste v pasivno osebo. Sprejemljiva so samo nevedenja; sedeti na stolu in ne delati nič; biti pri miru in zgolj opazovati stvari, ki se dogajajo okoli tebe.

Zelo pomembno je, da se otroku dovoli, da je aktiven in samoiniciativen. Otroku, ki živi v preveč zaščitenem okolju, sicer živi relativno dobro, saj ima zadovoljenih večino svojih potreb, vendar ima lahko posledice. Prezaščiteni otroci so hendikepirani, ker ne pridobijo nekaterih veščin, potrebnih za samostojno življenje. To je lahko vzrok, da kasneje vstopajo v odnose simbioze ali živijo nesrečno življenje. Želijo si spremembe, a ta želja je zakopana v njih, ker je polna strahov. Oseba je namreč prepričana, da bodo posledice spremembe grozne in ogrožajoče.

Druga možnost nastanka te prepovedi je sporočilo *Ne moti*, ki je podobno prepovedi *Ne bodi*, a z majhno razliko. Gre za sporočilo, da je v redu, da si, *a ne delaj ničesar takega, da bi jaz videl, da obstajaš. Karkoli počneš, me lahko motiš.* Tudi takšna sporočila pripeljejo osebo do popolne pasivnosti. To je druga situacija nastanka te prepovedi, ki je lahko že bolj tragična.

Kako deluje nekdo, ki ima to prepoved?

Taka oseba bo imela verjetno veliko nezadovoljenih potreb, za katere bo pričakovala, da jih bodo zadovoljili drugi. Ker pa jih drugi pogosto ne bodo niti prepoznali ali jih bili pripravljeni zadovoljiti, bo frustrirana.

Lahko bo lačna, zeblo jo bo, ne bo imela prijateljev_ic, otrok ipd. Če ima otroke, je možno, da z njimi težko vzpostavi stik ali ga sploh ne in se z njimi ne ukvarja. To lahko vodi v depresivnost. Hitro lahko pride tudi do raznih zasvojenosti, ki so izraz nedejavnosti. Zaradi objekta zasvojenosti se oseba začasno vendarle počuti dobro, ne da bi se ji bilo treba aktivirati. Če se zasvojenosti ozdravi, lahko začuti veliko praznino, ki je zaradi prepovedi aktivnosti ne more z ničimer zapolniti. Zato je koristno, da najprej dela na tem, kako preseči prepoved.

Stavek *Ne!* je v naši okolici pogost. Do otrok se včasih vedemo, kot da je to edini stavek, ki ga poznamo. Ves čas jim prepovedujemo stvari. Včasih je res treba neko aktivnost prepovedati, a takrat je zraven nujen tudi *da*, ki bo nadomestil *ne* (*Ne skači po lužah, skačeš lahko tukaj, po travi.*). Tako dajemo sporočilo, da je vedno dobro, da nekaj delaš in da je v redu, da poskušaš, da delaš napake in se iz njih učiš. Prepoved aktivnosti namreč nosi s sabo tudi prepoved delanja napak.

Dovoljenje za aktivnost pa ne sme iti v prepoved počitka, torej v sporočilo, da moraš biti vedno aktiven in ne smeš nikoli le pasivno počivati in početi nič.

Dovoljenje identitete in posvojitvev - supervizijsko vprašanje

Svetovalec dela s 17-letnim mladostnikom. V zavodu, v katerem je bil nameščen, je povzročal nasilje, z odločbo sodišča je bil napoten na odvzem DNK. Povedal je, da je pri 13 izvedel, da je posvojen, in da se mu je takrat podrl svet. Hkrati so se začele tudi njegove vedenjske težave, pred tem naj bi bilo njegovo vedenje v redu. Včeraj sta imela prvič svetovanje po poletnem odmoru. Povedal je, da je našel biološke starše (ve, kdo so, ni se osebno srečal z njimi), in izvedel, da je mama pokojna zaradi predoziranja s heroinom, oče pa se ukvarja s kriminalom. Vsi mu odsvetujejo, da bi se srečal z njim.

Vprašanje/dilema svetovalca:

- *Od kod ta močna želja, da bi fant spoznal biološke starše?*
- *Kako naj se svetovalec loti vsega skupaj?*

Okoli 13. leta se začne zadnje obdobje intenzivnega iskanja lastne identitete. V tem obdobju mlada oseba težko sprejema pomembne odločitve, saj se lahko vsak dan odloči za kaj drugega.

Dobro je, da svetovalec ne dela velikega cirkusa okoli posvojitve, vsekakor pa naj da fantu vsa možna dovoljenja, ki jih potrebuje, na primer dovoljenje, da je razočaran, da si želi srečati biološke starše in podobno. Pomembno je tudi sporočilo: *Ne glede na to, kakšni so tvoji biološki starši, si ti v redu*. Treba mu je dati tudi sporočilo, da je on tisti, ki se bo odločil, ali bo spoznal očeta ali ne.

Čim manj pozornosti je treba namenjati njegovi slabi samopodobi, da je ne bi še krepil. Bolj smiselno se je ukvarjati z grajenjem pozitivne samopodobe in ne z razpravljanjem o slabi. Namesto sporočil, kot je *Ti nisi neumen*, ki poudarjajo slabo samopodobo, je treba dajati sporočila, ki usmerjajo pogled v pozitivno, torej *Ti si pameten*. Ukvarjati se je treba tudi z njegovim doživljanjem sebe in lastne identitete. S posvojitvijo se ukvarjaš le toliko, kot je treba. Praksa kaže, da posvojitve niso vedno tako dobra rešitev, kot je sprva kazalo. Včasih smo mislili, da je posvojitev za otroka idealna rešitev. Izkazalo pa se je, da se lahko pojavljajo težave zaradi različnih kulturnih ozadij posvojiteljev_ic in otrok oziroma zaradi prevelikih razlik v temperamentu. Nekateri od posvojiteljev_ic teh razlik ne zmorejo obvladovati in začnejo za vsa težavna vedenja kriviti biološke starše, kar jih odvrača od iskanja ustreznih rešitev. Pri posvojitvah je zato potrebnega zelo veliko dela s posvojitelji in posvojiteljicami. Niso vsi ljudje primerni za posvojitelje, kljub dobrim željam in izpolnjenim formalnim pogojem. Večina posvojiteljskih staršev potrebuje veliko pomoči in podpore pri vključevanju otroka v družino.

Včasih je bilo zelo aktualno vprašanje, kdaj je najboljši čas, da se otroku pove, da je posvojen. Zdaj vemo, da mu je treba povedati takoj, da lahko odrašča s to identiteto. V tem primeru dejstvo, da je posvojen, ni travmatično.

Identitetne stvari za otroke do približno devetega leta niso težava. Otrok si do devetega leta pospešeno oblikuje identiteto in lahko brez težave sprejme kakršnokoli že ima, če ima za to dovoljenje v svojem okolju.

Posvojeni otroci se pogosteje kot drugi soočajo z občutkom drugačnosti znotraj družine in želijo svojo drugačnost z nečim upravičiti. Pomembno je, da se to drugačnost v družini normalizira. Zato naj se otroku čim več govori o njegovi kulturi in njegovih bioloških starših, ki jih bo prej ali slej želel spoznati. Če mu te priložnosti ne dajo starši, jo bo iskal sam. Treba pa ga je opozoriti, da ga biološki starši lahko znova zavrnejo.

Sledi sklop *prepovedi kompetence*. Katere so?

To so **prepovedi uspeha, dokončanja in odraslosti**: Ne bodi uspešen! Ne dokončaj! Ne odrasti! Prepoved uspeha dajo nezreli starši, ki se počutijo vredne le, če je nekdo manj vreden od njih. Otroci so zelo priročni za to. Starši so lahko ljubosumni na potencialni uspeh otroka, zato ga kaznujejo za uspeh in mu preprečujejo, da bi bil uspešen. Lažje jim je živeti z občutkom, da jim ni uspelo, če tudi otroku ne uspe. Možno je tudi, da želijo tako kaznovati otroka, ker ga krivijo za neko spremembo ali dogodek, npr. za spremembo življenjskega sloga, za predčasen zaključek šolanja, smrt partnerke in podobno.

Lahko gre tudi za položaj, da *smo v naši družini vsi neuspešni*, lahko pa za strah staršev pred izgubo otroka in s tem smisla življenja: *Če boš uspešen, me boš zapustil in moje življenje bo izgubilo smisel.*

Starši posredujejo to prepoved na različne načine, na primer, da otroku odrekajo ljubezen in pozornost, če je uspešen. Otrok se posledično začne samoomejevati in se sabotira v situacijah, v katerih bi bil lahko uspešen. Ker začne verjeti, da ne zmore uspeti, sploh ne začne akcije in se v življenju pasivizira, njegova edina aktivnost pa postane gledanje

televizije ali kaj podobnega. Ljudje, ki so pasivni, niso leni, kakor kdaj zmotno mislimo, temveč občutijo strah pred neuspehom.

Kakšno dovoljenje potrebuje oseba s prepovedjo uspeha?

Ko vidimo, da ima oseba cilj, je dobro, da ji damo sporočilo, da ji lahko uspe, da ima energijo in sposobnost, da ga doseže, če se tako odloči (če so seveda izpolnjeni osnovni pogoji, da cilj doseže). *Prepričana sem, da zmoreš* je koristno sporočilo. Ko se pripravljamo na skupno delo, lahko vedno nastopimo iz položaja, da nam lahko uspe in da smo sposobni iti čez prepreke. To je zelo pomembno. Včasih si že vnaprej vzamemo energijo in voljo s stavki, kot so *Meni to ne bo nikoli uspelo; To je zelo težka naloga; Po moje nimamo dovolj znanja; Sistem je tako zapleten* idr.

Sporočilo, da si lahko uspešen, pa verjetno ni enako sporočilu, da boš uspešen, kajne?

Tega, ali BO oseba uspešna pri doseganju cilja, ne vemo. Vendar pa, znotraj fizičnih omejitev, vedno obstaja ta možnost. Vse, kar je kdaj kdo naredil, lahko, znotraj fizičnih omejitev, naredi kdorkoli. To je zelo močno sporočilo, ki je resnično. To, da ne morem prebrati sto strani na minuto, na primer, je povezano s fizično omejitvijo. Če pa obstaja oseba, ki to zmore, pomeni, da se lahko tudi jaz tega naučim, če nimam nekih posebnih fizičnih omejitev. Fizične omejitve lahko obstajajo že od rojstva, lahko pa se pojavijo tudi pozneje (kot posledica bolezni, nesreče ipd.) in niso same po sebi del psihične strukture, čeprav na njo vplivajo.

Kaj pa psihične omejitve?

Psihična omejitev je v prvi vrsti prav prepoved uspeha. Če verjamem v to, da mi nekaj lahko uspe, potem nimam psihičnih omejitev. Nekatere osebe imajo občutek, da nečesa preprosto ne zmorejo, kot bi jih ustavljala neka usoda. Z dovoljenji za uspeh se da preseči to prepoved. Psihična omejitev je lahko tudi posledica lastne identitete. Menimo, da smo taki, da smo lahko uspešni pri nekaterih rečeh, pri drugih pa ne (*Jaz sem spreten z rokami in slab s številkami*), ali da sploh ne moremo biti uspešni (*Jaz sem čista zguba*).

Prepoved dokončanja ali Ne dokončaj! je vključena v gonilo *Močno se trudi* (angl. *Try hard*). Ta nastane, kadar oseba dobiva sporočila, da sta tisto, kar je zares vredno, trud in trdo delo. Nagrado dobi samo, če se je zelo nagarala. Tako se razvije prepoved dokončanja, saj dokončati pomeni, da se nehaš truditi. Nekateri ljudje vlagajo ogromno energije v neki cilj, a ga ne dosežejo. Njihov glavni kriterij ni, da bi nekaj naredili, temveč da trdo delajo. Za take ljudi je dobro, da imajo neko delo ali prostočasno aktivnost, ki se nikoli ne konča. Tako zadostijo tej prepovedi in lahko dokončujejo druge stvari v življenju.

Kaj pa prepoved odraslosti oziroma odraščanja?

Prepoved odraslosti vključuje tudi prepovedi odgovornosti in kompetence, torej *Ne bodi odgovoren!* *Ne razmišljaj o posledicah!* in *Ne bodi kompetenten!* Te prepovedi so podobne prepovedi pomembnosti. V naši kulturi biti odrasel pomeni prevzemati odgovornost zase in za druge, torej biti odrasel pomeni biti pomemben zase in za druge.

Prepoved odraščanja je lahko vezana na prepoved odgovornih vedenj ali pa na prepoved spolnosti. Lahko gre namreč za prepoved *Ne postani spolno bitje!* Deklice večkrat dobijo prepoved spolnega odraščanja od očetov, ki se bojijo svojih lastnih čustev, ali mam, ki bi še naprej imele svojo igračko. Verjetno je še pomembnejši vzrok strah pred tem, da bo hčerka postala objekt spolnega nasilja ali žrtev tradicionalnih spolnih vlog.

Ponavadi so prepovedi, povezane z odraščanjem, posledica tega, da je otrok predolgo in preveč v središču življenja staršev. Če starši, ko dobijo otroka, popolnoma spremenijo svoj življenjski slog in ne razvijajo tudi drugih načinov dobivanja potrditev in strukturiranja časa ali pa šele z otrokom postanejo srečni in zadovoljni, lahko njegovo odraščanje dojemajo kot ogrožajoče. Otroek je vse manj z njimi in vse manj je odvisen od njih, zato dobivajo od njega čedalje manj potrditev. Če je za starše otrok edini vir pozitivnih potrditev, potem mu lahko posredujejo prepoved odraščanja. Tako bo otrok ostal z njimi in od njih odvisen.

Bolj zdravo stališče bi bilo zavedanje, da je otrok oseba, ki bo sčasoma postala odrasla, a bo v njej vedno del otroka. Včasih se bo vračala, s starši

bo znova lahko otrok, a to je to. Starši živijo svoje življenje naprej tudi brez otroka.

Naslednji sklop prepovedi so *prepovedi, povezane z občutkom varnosti*. Lahko, prosim, poveš kaj o teh?

Tu so vse prepovedi, povezane z občutenji, ki bi potencialno lahko ogrožale osebo, na primer sproščenost, užitek in podobno. Gre za **prepovedi užitka, čutenja in sprostitve** oziroma sproščenosti: Ne uživaj! Ne (ob)čuti! Ne sprosti se! Prepoved sproščenosti je pravzaprav prepoved sprejetja svojega notranjega Otroka. Vedno moraš imeti nadzor nad svojim vedenjem in življenjem na splošno. To so sporočila, da se je nevarno prepustiti intuiciji, da si varen le, če ne uživaš, ali da nikoli ne smeš biti odvisen od drugih.

Kako se razvije prepoved čutenja?

Taka prepoved se lahko razvije, če oseba kot otrok čuti večinoma neprijetnosti. Za osebo postane edini način izogibanja neprijetnostim, da sploh ne čuti. Lahko pa gre za prepoved le nekaterih čustev, npr. žalosti. Otroci še ne ločijo čustev od vedenj in lahko na primer doživljajo sporočilo *Ne jokaj kot Ne bodi žalosten*. To prepoved lahko na otroka prenese tudi eden od staršev, ki sebi prepoveduje čutiti.

Ali gre vedno le za prepoved čutenja ali lahko tudi za prepoved izražanja čustev?

Res gre za dve vrsti prepovedi. Prepoved čutenja je lahko prepoved vseh čustev, pogosteje pa so v družinah prepovedana samo nekatera čustva.

Če otrok odrašča v družini s prepovedjo vseh čustev ali izražanja vseh čustev, se nauči, da ni varno čutiti in pokazati čustev ter tudi, kako dušiti vsa svoja čustva. Take družine imajo lahko najrazličnejše težave – ljudje umirajo mladi, pogosto zbolevajo, v omarah je polno okostnjakov, v družinah so »črne ovce« in podobno. Tiste člane_ice družine, ki vendarle kažejo čustva, se v družini poskuša umakniti in skriti. Otroka, ki se ne podredi pričakovanjem, ne vključijo v svoje socialne stike, zapirajo ga v

sobo, v skrajnem primeru ga lahko pošljejo v neko institucijo ali drugo družino. Nekateri med njimi lahko razvijejo duševne bolezni, naredijo kakšno kaznivo dejanje in podobno. Ampak takih družin ni veliko. Več je družin, v katerih so prepovedana le nekatera čustva ali njihovo izražanje, npr. jeze: *V naši družini se ne jezimo*. Ko se oseba iz takšne družine razjezi, so drugi šokirani, a se nanjo ne razjezijo, temveč ji hočejo pomagati in podobno. Tak primer so lahko hipijevske družine.

Kaj je posledica zatiranja nekaterih občutkov in čustev?

Posledica so reketna čustva. To so čustva, ki jih čutimo namesto tistega, kar bi bilo glede na okoliščine ustrezno, da čutimo, pa nam je prepovedano ali smo se kot otroci naučili neko čustvo preferirati, ker smo z njim dosegli svoje. Pri tem ne gre zares za izsiljevanje ali manipulacijo, saj gre za nezaveden proces. Oseba zares doživlja določeno čustvo in se ne zaveda, da s tem izsiljuje svojo okolico. Če mi je prepovedana jeza, lahko namesto nje občutim reketno žalost. To se, zaradi vzgoje deklic, pogosto zgodi pri ženskah. Dekleta imajo pogosto prepovedano jezo ali njeno izražanje, po drugi strani pa so lahko žalostne. Ko dekle odraste, se zato lahko odloči, da ni dobro, da se jezi, in ko bi se »moral« jeziti, postane žalostna. Če ima partnerja, ki je do nje nasilen in bi bilo ustrezno, da je nanj jezna, saj bi se tako lažje zaščitila, postane žalostna. Funkcija žalosti je, da se privadimo na spremenjeno realnost, funkcija jeze pa je, da gremo v akcijo za spremembo. Če je oseba, ki doživlja nasilje, žalostna, se zgolj privaja na to, da bo vedno doživljala nasilje. Jeza pa bi jo motivirala, da bi šla v akcijo in kaj spremenila. Odrasle ženske lahko torej zaradi žalosti, ki jo čutijo namesto jeze, ne naredijo korakov za spremembo.

Kaj pa moški?

Pri vzgoji dečkov je ravno obratno. Prepovedana je žalost, spodbuja pa se jeza. Dečki dobijo med odraščanjem sporočila, da ni v redu jokati, da se morajo aktivno postaviti zase, da si morajo izboriti svoje mesto ipd. Tako dobijo prepoved žalosti in dovoljenje jeze. Ko tako vzgojen deček odraste, postane jezen v situaciji, ko bi bilo ustrezno, da je žalosten. To lahko opišem na primeru svojega znanca, ki mu je umrl oče.

Vse do pogreba je dajal videz trdne osebe, potočil ni niti solze in ves čas je bil v oporo mami in sestri. Po pogrebu pa je odšel v neki lokal, se napil in se stepel z naključnim obiskovalcem. Naslednje jutro je bil v redu, a se je ta vzorec še dolgo ponavljal. Pri njem je prišlo do reketne jeze, ki je bila nadomestek žalosti. Smrt očeta mu je tako povzročila veliko več težav, kot jo nekomu, ki občuti žalost in jo odžaluje. Reket je eden od odzivov na prepoved čustev.

Predstavljam si, da je prepoved čustev lahko vezana tudi na številne druge prepovedi.

Da, pogosto je vezana na prepoved otroškosti, kar otroci čutijo, ali pa na prepoved lastne identitete. Kajti če si, kar si, boš to občutil. Pri moških je pogosto vezana tudi na psihološko prisilo *Bodi močan*.

V nekaterih družinah je prepoved čutenja povezana s prepovedjo telesnih občutkov, na primer z občutjem bolečine. To se veže na mite o superjunakih in superjunakinjah, ki ne občutijo bolečine in so, med drugim, prav zato superjunaki in superjunakinje. Odsotnost bolečine je ena od supermoči. Prepoved bolečine se lahko pojavi tudi na družbeni ravni, na primer v situacijah, ko se družba militarizira. Zadaj je namreč zmožno prepričanje, da se boš lahko na osebni in družbeni ravni uspešno soočal z življenjskimi težavami, samo če ne občutiš bolečine.

Včasih pa starši ne dovolijo, da otrok občuti svoja čustva in občutke, temveč želijo, da občuti, kar občutijo oni. Ko jih zebe, mu rečejo, naj se obleče, čeprav njega ne zebe. Ko so lačni, silijo s hrano otroka, čeprav ta trdi, da ni lačen. Ta prepoved je delno posledica nezrelega razmišljanja, saj vključuje razmišljanje, da vsi občutijo isto kot jaz in da so vsi isti kot jaz.

Razlika med občutkom varnosti in varnostjo

Varnost in občutek varnosti se ne prekrivata vedno. Občutki varnosti in podobna občutja so vedno povezani z izkušnjami in največkrat ustrezajo realnosti, saj je velika verjetnost, da se nova in pretekla situacija prekrivata. Takrat je občutek ogroženosti posledica realne, resnične ogroženosti. Včasih pa se zgodi, da neke spremembe povzročijo podobna občutja, dejansko stanje pa za osebo ni v resnici ogrožajoče. Velja namreč rek, da *kogar je pičila kača, se boji zvite vrvi*. Tako je na primer glasno govorjenje in vpitje za otroka lahko resnično ogrožajoče, odrasle osebe pa vpitje običajno ne ogroža. Takrat je izgubljen občutek varnosti subjektiven in ne ustreza realnemu stanju. Če pa obstaja razlika v moči, potem je tudi za odraslega vpitje nekoga, ki ima več moči, lahko ogrožajoče. Vendar je pri odraslem enak občutek, kot ga ima majhen otrok, neustrezen, saj ima več različnih izbir in s tem kljub vsemu večjo socialno moč kot otrok, zato naj bi bil tudi odziv na ogroženost drugačen.

Kaj pa prepoved razmišljanja oziroma mišljenja?

Do prepovedi razmišljanja pride največkrat pri otrocih, katerih starši ves čas ponižujejo njihovo razmišljanje. Na primer, ko otrok nekaj pametnega reče, mu starši zabrusijo: *Glej ga, pametnjakoviča!* ali *Misliš, da boš s to pametjo kam prišla v življenju!*? Otrok začne staršem verjeti, da ne zna oziroma ne sme razmišljati in da je neumen oziroma da je konec koncev celo bolje, da je neumen. Sprejme odločitev, da misliti ni v redu in da mislijo samo »pametnjakoviči«. Tako si prisvoji identiteto neumneža. Otroci lahko dobijo prepoved razmišljanja tudi s stavki, kot je *Ne filozofiraj!* Oseba tako dobi prepoved strateškega razmišljanja, razmišljanja o vzrokih in posledicah.

Prepoved mišljenja je pogosto povezana s prepovedjo odraščanja, saj naj bi bilo otroško vedenje neodgovorno, nerazmišljujoče in tako naprej.

Na kaj naj bomo pozorni, če se družimo ali delamo z otrokom, ki ima prepoved razmišljanja?

Pomembno je, da mu dajemo še druga sporočila. Vse prepovedi, ki jih otrok dobiva, se ne bodo utrdile, če bo dobival od okolice tudi drugačna sporočila, torej: *Lahko misliš; Sposoben si razmišljati; V redu je, da razmišljaš*. Pomembno vlogo imajo učitelji in učiteljice, ki lahko takega otroka pohvalijo za vsako malenkost in vsakič, ko pokaže razmišljanje. V razredu se lahko pogovarjajo o tem, kako razmišlja kakšna slavna oseba, ki mu je všeč. Tako poskušajo preprečiti tudi to, da bi v skupini prišlo do stališča, da razmišljati »ni kul«.

Prepoved razmišljanja se lahko kaže tudi v odnosih. Če ne razmišljaš, se lahko v odnosih odzivaš impulzivno in intuitivno. Tako se včasih odzoveš na načine, na kakršne se ne bi, če bi odziv izbral po premisleku. Taka oseba lahko čustven odziv razume kot boljši in primernejši. Če imajo drugi s tem težave, pa ima izgovor, *da taka pač je*.

Je s prepovedjo mišljenja povezano tudi prepričanje, da nečesa nisi sposoben razumeti?

Da, pri tem gre za delno prepoved razmišljanja oziroma mišljenja. Nekateri so na primer prepričani, da niso sposobni razmišljati matematično ali se naučiti tujih jezikov. Vendar je večina sposobna matematičnega oziroma abstraktnega razmišljanja. Jezikovno razmišljanje ni dosti drugačno. Če so ljudje prepričani, da *niso za matematiko*, je lahko zadaj prepoved matematičnega razmišljanja. Ti potrebujejo sporočilo, da so sposobni, in dovoljenje, da je v redu, da razmišljajo matematično.

Podobna prepoved je prepoved razmišljanja o tehničnih rečeh, ki jo imajo v naši kulturi pogosto ženske. Deklice se od majhnega usmerja v t. i. ženske dejavnosti in se jim ob tem sporoča, da tehnika ni zanimiva ter da za tehnične reči niso sposobne enako kot fantje. Zato lahko, ko odrastejo, sprejmejo sklep, da se na tehniko ne spoznajo. Ob tem ne vidijo protislovja v dejstvu, da znajo številne zelo dobro kuhati, uporabljati pralni stroj in druge gospodinjske pripomočke idr. Vse to namreč prav tako zahteva tehnične sposobnosti in znanje.

Morda je zadaj strah moških, da bodo postali nepotrebni. V osnovi pa so te prepovedi nastale zato, ker je v preteklosti malo deklic končalo šolo, saj so bile prepovedi mišljenja zanje še močnejše. Razmišljanje in izobrazba lahko pripeljeta do emancipacije, zato se nekaterim skupinam lahko prepoveduje dostop do teh dobrin.

Podobno se verjetno dogaja tudi na individualnih ravneh, kajne?

Da. Ženski, ki ima prepoved mišljenja, se bo zdelo, da nujno potrebuje partnerja ali partnerko. Tudi če bo v partnerskem odnosu doživljala nasilje, bo partnerja_ko težje zapustila, saj bo prepričana, da sama ne bo zmogla urejati vsega potrebnega za življenje.

Takšna oseba poleg dovoljenja, da lahko razmišlja, potrebuje tudi možnost, da se nekaterih stvari nauči. Dovoljenje je nujen pogoj, a ni dovolj. Če ne pridobi veščin, ki jih potrebuje za samostojno življenje, bo po koncu enega simbiotičnega odnosa vstopila v novega, saj simbiozo potrebuje za preživetje.



Brigita je bila odgovorna, prijetna, bistra, delavna, vse, kar bi si vsi starši želeli za svojega otroka. A ni bila nekaj najbolj bistvenega – ni bila zares otrok. Bila je otrok s prepovedjo, da to tudi zares je. Kajti otroci niso vedno odgovorni, vestni in resni, so tudi razigrani, nemočni, delajo neumnosti, se upirajo, prepirajo in kdaj pozabijo na svoje obveznosti. Očetove pohvale Brigiti so bile navzven res slišati kot pohvale, a v tej hvali se je skrivala tudi močna prepoved otroškosti, ki jo je oče posređoval, ne da bi se tega zavedal. Brigiti ni bilo dovoljeno, da bi od svojih staršev pričakovala, naj poskrbijo zanjo in njenega brata, čeprav so starši tisti, ki morajo poskrbeti za svoje otroke, in ne obratno. Odrasli so tudi dolžni otroka zaščititi pred nasiljem in narediti vse, kar je v njihovi moči, da se to ustavi. Brigitino vprašanje zato ne bi smelo biti, kaj naj naredi glede sošolca, temveč kaj bomo odrasli naredili, da jo zaščitimo.



V IZLOŽBO POSTAVIM ... ALI O PSIHOLOŠKIH PRISILAH



»Prijateljice mi vedno rečejo, da sem zelo močna,« je bil eden prvih stavkov, ki jih je o sebi povedala Maja, ko je prišla na prvi svetovalni pogovor. Oblečena je bila v udobne športne čevlje, kavbojke in črno bombažno majico. »Kaj mislijo s tem,« je zanimalo svetovalko. Maja je razložila, da je sama z dvema majhnima otrokoma, da ima dokaj zahtevno službo in vendar se nikoli ne pritožuje, tako kot se marsikatera druga samska mama. »Veste, to, da imam zdaj mir in lahko zaklenem vrata svojega stanovanja, kjer sem varna, je najpomembnejše. Nimam se kaj pritoževati.« Nato je svetovalki podala kopijo dopisa s tožilstva in jo vprašala za mnenje. Bistvene stvari je imela označene, da ne bi med pogovorom po nepotrebem izgubljala časa. Po eni uri je vstala in povedala, da ji je ostalo še nekaj vprašanj, povezanih s postopkom. S svetovalko sta se dogovorili za pogovor v naslednjem tednu.



Lahko za začetek razložiš, kaj so psihološke prisile?

Transakcijska analiza pozna pet psiholoških prisil, ki jih kot otroci vgradimo v svoj življenjski scenarij. Glede na sporočila, ki jih otrok dobiva, sklene: *Lahko živim/vreden sem, samo če ... sem hiter/popoln/vedno ustrezem ...* Vsakič, ko oseba verjame, da mora vse, kar počne, početi na neki specifičen način, sicer ni vredna kot človek ali se bo zgodilo kaj strašnega, deluje iz notranje prisile. Gre za strah notranjega Otroka pred neko nepredstavljivo grozo. Psihološkim prisilam rečemo tudi gonila ali *driverji*.

Poznamo pet glavnih gonil:

1. Bodi močan_na! (angl. Be strong!)
2. Bodi popoln_na! (angl. Be perfect!)
3. Pohiti! (angl. Hurry up!)
4. Potrudi se! (angl. Try hard!)
5. Ustrezi! (angl. Please you!)

Lahko pri človeku že na prvi pogled opazimo, katero gonilo prevladuje pri njem?

V vedenju človeka lahko dobimo dobre ključne za ugotavljanje, katero gonilo prevladuje. Lahko se seveda tudi zmotimo in naredimo napačne sklepe. Za določitev gonil potrebujemo namreč več kot le prvi pogled. Morda je nekdo brezhibno urejen, ker ga je uredila perfekcionista žena, in ne zaradi lastnega perfekcionizma, na primer. Ampak če si vzamemo čas, lahko večji ljudje hitro naredijo oceno gonila. V tem so spretni tudi vedeževalci in vedeževalke. To je ena izmed njihovih glavnih veščin. Če ugotoviš gonilo človeka, veš, kakšen je njegov slog delovanja, in če temu dodaš še kakšno informacijo, lahko predvidiš, kaj bo naredil in kakšen bo izid. Tako lahko precej natančno napoveš prihodnost. Gonila so način, kako lahko prepoznamo številne lastnosti in zato lažje vzpostavljamo odnos.

Kako pa lahko pri sebi opazimo gonilo?

Težko. Gonila imamo namreč pogosto za svoje največje vrline. Nekdo je rekel, da jih radi *postavimo v izložbo svoje osebnosti*. Lahko smo

ponosni, da se nihče ne preobleče tako hitro kot mi ali da zmoremo vse sami in nikoli ne prosimo za pomoč ali da se znamo vedno zadržati in ne pokažemo svojih čustev. Z vsemi temi lastnostmi ni seveda nič narobe, a postanejo težava, kadar se človek za takšna vedenja odloča zaradi notranje prisile. Da je torej oseba *vedno* hitra, *vedno* naredi vse sama, *vedno* se maksimalno potruzi. Osnova psihološke prisile je torej določena vrлина, a ker jo je preveč, se spremeni v gonilo. Drug kazalnik, da gre za gonilo, je, da oseba veže nanj lastno vrednost. Ko torej prestopimo količino vrline, ki je učinkovita in koristna, ter jo povežemo z lastno vrednostjo, preidemo v gonilo.

Lahko opišeš vseh pet gonil, ki si jih naštel?

Gonilo **Bodi močan**⁸ (angl. *Be strong*) je povezano s potrebo po nadzoru. Če moraš biti močan, pomeni, da moraš imeti vedno nadzor nad sabo in svojo okolico, predvsem pa nad svojimi odzivi. Zato je to gonilo povezano s prepovedjo čustev in potreb. V vseh okoliščinah se je treba odzvati zgolj razumsko, brez upoštevanja lastnih ali tujih občutij in potreb. To je prepoved notranjega Otroka in otroškega mišljenja. Kajti ko se vedem kot otrok, nimam nadzora nad okolico. Zato oseba s tem gonilom ne bo prosila za pomoč ali sprejela ponujene. Meni, da s pomočjo postane odvisna od drugih in nemočna. Prav tako ne bo šla k zdravniku_c_i ali pa bo šla šele, ko bo zares hudo. Ali pa bo šla še prehitro, da bi tako preprečila, da se ji zgodi kaj, zaradi česar bi lahko izgubila nadzor. Dobro se lahko znajdejo tudi v vojski.

V naši kulturi imajo zaradi specifičnega načina vzgajanja dečkov in deklic to gonilo pogosteje moški, a to ne pomeni, da ga nimajo tudi ženske. Kaže se lahko tudi tako, da oseba trpi in prenaša vse hudo, brez pritoževanja. V resnici pa bi želela, da bi drugi rekli, kako močna je in koliko prenese.

Oblačijo se čim bolj udobno in funkcionalno, ker jim takšen slog omogoča, da imajo nadzor nad sabo in okolico. Včasih bodo imele zastrašujoča oblačila. Rade imajo na primer uniforme, ki so funkcionalne, udobne,

⁸ Vsa gonila, čeprav pisana v moški slovnični obliki, se nanašajo na oba spola.

hkrati pa izražajo moč. Njihova oblačila so športna, se preprosto čistijo, so v zeleni, sivi ali črni barvi in jih ni treba likati. Slog, ki v vsem posnema vojaškega (vojaška oblačila, vojaški škornji, kratki lasje), je značilen za radikalno obliko tega gonila.

V govoru oseb z gonilom *Bodi močan* je malo besed, ki izražajo čustva. Pojma čustva ne razumejo, potrebe zanje ne obstajajo. Obstajajo dolžnost, obveznost, čast. To so njihove vrednote. Za čast in dolžnost so pripravljeni narediti vse. Vse to samo po sebi ni slabo, a ko postane najpomembnejše in celo pomembnejše od ljudi, takrat govorimo o gonilu.

Naslednje gonilo je **Bodi popoln** (angl. *Be perfect*). To gonilo sporoča, da ne smeš delati napak. Vedno moraš biti pozoren na vsako najmanjšo podrobnost, se ukvarjati z vsako zadevo, dokler ni urejena in dodelana do konca. Osebe s tem gonilom imajo pogosto enaka pričakovanja tudi do drugih, zato se lahko zdijo pretirano drobnjakarske. Pogosto imajo težave s pravočasnim dokončevanjem stvari.

Tudi to gonilo lahko opazimo že pri oblačilih. Nič ni prepuščeno naključju, vse je popolno, ne glede na slog oblačenja. Tudi pankerji oziroma alternativci imajo lahko to gonilo – natančno določijo raztrganino hlač, kot irokeze in podobno. Ljudi z gonilom *Bodi popoln* prepoznamo tudi po govoru – govorijo počasi, vsako besedo jasno izgovorijo. Zelo pazijo, da dobro razložijo svojo misel, vključno z vsemi podrobnostmi. Veliko uporabljajo razlagalne besede (npr. to pomeni, da ...; naj razložim ...). Tudi nenehno popravljanje las ali vihanje brkov lahko skupaj z drugimi znaki kažejo, da ima oseba to gonilo.

Kje imajo osebe z gonilom *Bodi popoln* najpogosteje težave?

Ker se toliko ukvarjajo s podrobnostmi, lahko izgubijo izpred oči celoto. Vidijo drevo z vsemi njegovimi lastnostmi, a pozabijo, da je okoli drevesa še cel gozd. Ker je zanje pomembna vsaka podrobnost, težko zaključijo nalogo. Težko se osredotočijo le na bistveno, saj ne zmorejo narediti razlike med pomembnim in manj pomembnim, med bistvenim in nebistvenim. Če med predavanjem opazijo neki moteč element v prostoru (smet npr.), ne morejo več poslušati, saj se ukvarjajo le še s tem.

Živeti s takim gonilom je zelo težko, ker ni mogoče biti popoln. To je eno najtežjih gonil, saj ljudje tako pogosto delamo napake. Nič ni slabega v tem, da oseba teži k popolnosti ali da se posveča podrobnostim, pogosto je to tudi zaželeno. Dobro je, če imajo poklic, kjer je nujna težnja po polnosti, npr. če so tehnični risarji, lektorji, korektorji. Težava pa je, če na popolnost ali težnjo po popolnosti vežejo svojo vrednost.

Težave nastopijo tudi, ko dobijo otroke, saj tako od sebe kot starša, pogosto pa tudi od otrok, zahtevajo popolnost. A kot vemo, je težko, da bi bilo vse urejeno in popolno, ko imamo otroke, še posebno ko so ti majhni. Tudi v drugih odnosih so lahko, če imajo to gonilo zelo močno izraženo, drobnjakarski in naporni.

Kaj pa gonilo *Pohiti* (angl. *Hurry up*)?

Oseba ugotovi, da na svetu vse stvari hitro minejo, možnosti pa je ogromno, zato sklene, da je treba narediti vse *takoj zdaj*. Čas dojema kot zlo, ki dela proti njej, saj ves čas teče in ga ne moreš ustaviti. Zato je v stalnem boju s časom, ne dovoli si počasnosti, vedno hiti in ima ves čas občutek, da nekaj zamuja. Zato lahko dela veliko napak. Ker je zanjo hitrost pomembnejša od vsebine, se pogosto zdi malomarna.

Kaj vse se skriva za tem hitenjem?

Za tem hitenjem se skriva strah pred smrtjo oziroma pred tem, da bi človek nekaj v življenju zamudil oziroma da bi zamudil življenje samo. Smrt gre za mano, jaz pa bežim pred njo. Če hitim, bom morda ubežal času. Če to verjameš, je jasno, da si ne dovoliš izgubiti niti sekunde. To so najbolj nestrpni in nepotrpežljivi ljudje. Čakanje je zanje pravi pekel in nemogoče je, da bodo mirno stali v vrsti. Tudi v družbah, ki so bolj umirjene kot zahodna, imajo ljudje to gonilo.

Ljudje, ki imajo gonilo *Pohiti*, ne delajo zato, da bi imeli jutri manj dela, saj se nikoli ne ustavljajo. Pojutrišnjem zanje skoraj ne obstaja. A izid tega, da delaš hitro, je, da dobiš več dela, vsaj v službah je ponavadi tako. Tistim, ki delajo počasi, se delo nabira in prej ali slej bo kdo drug naredil namesto njih. Ravnotežje se v službah vzpostavlja tako, da tisti, ki imajo gonilo *Pohiti*, naredijo toliko več. Za vodjo je dobro

imeti človeka, ki ima vsaj malo tega gonila, saj ne bo skliceval dolgih sestankov.

Kako po videzu prepoznamo osebo z gonilom *Pohiti*?

Oblači se na hiter način. Redko bo v čevljih na vezalke ali v hlačah na gumbe, saj z vezalkami in gumbi izgubljaš čas. Rada ima oblačila, ki se hitro oblečejo in preprosto vzdržujejo, da s tem ne izgublja časa. Nima posebnih pričesk, raje ima take, ki ne jemljejo veliko časa. Osnovno merilo za izbiro pričeske je, koliko časa ji bo vzela. Tudi govori in hodi hitro. Ne more dolgo stati na mestu. Ko govori, vam ne bo pustila, da dokončate stavek, temveč bo vskočila in ga končala namesto vas. Dozdeva se ji namreč, da govorite prepočasi, in tako pospeši pogovor. Vedno se ji namreč mudi.

Iz tega lahko nastanejo tudi zelo zabavne prigode. Predstavljajte si, da ima v družini ena oseba to gonilo. Ko se bo družina odpravljala na potovanje, bo ta takoj vse pripravila in uredila, potem pa bo morala čakati, da se pripravijo še drugi, kar je zanjo največji pekel. Ali pa hiti na letališče, pride vsaj tri ure prezgodaj, potem pa mora čakati. Tudi na zabavo lahko pridejo prva in prva tudi odide, še preden se sploh začne. Videla je, kaj se dogaja, zabave se je udeležila, a hitro odšla, da ne izgublja preveč časa.

Predstavljam si, da je gonilo *Pohiti* lahko zelo izčrpavajoče, še toliko bolj, če ima oseba kombinacijo tega gonila z *Bodi popoln_a*.

To je res zelo problematična kombinacija. Oseba s to kombinacijo lahko pogosto pade iz funkcionalnega stanja, ker ne more biti hkrati hitra in popolna. Težava je tudi, kadar imata v partnerskem odnosu osebi te dve gonila, ena *Pohiti*, druga pa *Bodi popoln*. Sicer je bolj malo možnosti, da pride do tega, saj si bosta ob prvem srečanju najverjetneje antipatični. A če se to zgodi, bo v takem zakonu najverjetneje veliko težav, razen če obema uspe predelati svoje gonilo. V tem primeru lahko nastane zelo dober odnos, saj se deloma dopolnjujeta. Ena bo poskrbela, da bo šlo hitro, druga pa za podrobnosti in da bo narejeno.

Veliko laže sta skupaj osebi, ki imata isto gonilo, kar je tudi najpogostejše, čeprav obstaja mit, da se nasprotja privlačijo. Ljudje se načeloma počutijo bolje z ljudmi, ki imajo isto gonilo. V raznih skupinah se zato skoraj vedno najdejo osebe, ki so vedno v konfliktu. Te osebe imajo pogosto različna gonila. Kljub temu ni dobro, če imajo v neki delovni skupini vsi ista gonila. Bolje je imeti paleto različnih možnosti.

Kaj potrebuje oseba, ki ima gonilo *Pohiti*?

Potrebuje sporočilo, da je v redu, tudi če nečesa ne bo naredila ali doživela. Da bi nehala hiteti, je koristno, da predela osnovno filozofijo, svoj strah pred smrtjo. Sprejeti mora dejstvo, da bo umrla, in da je pomembna kakovost življenja, ne hitrost oziroma količina doseženih ciljev. Smrt je dejstvo. Nihče ji ne bo pobegnil. Edino, kar lahko naredimo, je, da čim bolj kakovostno preživimo čas med rojstvom in smrtjo. Če oseba tega ne sprejme, bo težko predelala svoje gonilo. Včasih ima vsak od nas to filozofijo, a ta ne vodi naših življenj, pri tistih z gonilom pa jih.

Dobro je vedeti, da pri takšni osebi ne boste dosegli nič, če ji rečete, naj se malo ustavi ali da je brez zveze, da hiti. Za odnos bo bolj koristno, da ji rečete, da je v redu, da hiti, saj je v tem res tudi kvaliteta. Včasih je treba hiteti. Lahko izrazite spoštovanje do njenega odnosa do časa. Hkrati pa ji sporočajte, da je v redu, če se včasih tudi ustavi in malo počaka ter naredi kaj počasneje. Tako boste z njo lažje vzpostavili stik.

Lahko opišeš še četrto gonilo *Potrudi se (angl. Try hard)*?

Osebe s tem gonilom menijo, da morajo v vsako stvar vlagati veliko energije, dati celo sebe, biti stoodstotne v vsem. Ne gre jim toliko za rezultat kot za to, da garajo in se trudijo nekaj narediti. Osnovno sporočilo tega gonila je: *Le če se boš vedno trudil_a, si v redu in vreden_na*. Oseba se mora vedno truditi, ni pa ji pomembno, da nekaj res naredi. Zato sam ne maram preveč, kadar mi nekdo reče, da se bo potrudil. To pogosto pomeni, da nečesa ne bo naredil. Velika razlika je, če rečeš *Potrudi se bom* ali pa *Naredil bom*. Ljudje, ki velikokrat rečejo, da se bodo potrudili, imajo lahko to gonilo. In res se trudijo in poskušajo nekaj narediti, a ne naredijo, saj zanje to v resnici ni pomembno.

Kako se razvije to gonilo?

Lahko se razvije na primer ob starših, ki otroku sporočajo, da ni pomembno, ali bo končal šolanje ali se kaj naučil, temveč le da se trudi. Tudi sporočilo *Uči se, uči se in še enkrat uči se*, ki smo ga imeli včasih napisanega na spričevalih, je sporočalo, da je pomembno sedeti za knjigo, manj pa to, ali se boš tudi kaj naučil.

Starši lahko otroku dajejo pohvale in potrditve, ko je zaposlen in nekaj počne, karkoli. Ko preneha z aktivnostjo, z nekim delom in trudom, pa začne dobivati negativne potrditve.

Mar nimamo v Sloveniji še posebne različice tega gonila, in sicer *Garaj* (angl. *Work hard*)?

Drži. Garanje je pri nas, in verjetno še kje, gonilo in vrednota. V redu človek si, če trdo delaš. Ena največjih pohval je, da je nekdo marljiv delavec ali delavka. V tem gremo včasih celo tako daleč, da nečesa, pri čemer oseba uživa, nimamo za pravo delo. Pri delu se moraš namreč mučiti.

Za ljudi z gonilom *Trudi se!* je aktivnost sveta. Lahko dobro živijo, tudi če so neuspešni, saj jim je zadosti, da se trudijo. Gonilo tako omogoča osebi, da živi sicer težko prepovedjo *Ne bodi uspešen_na!*, ki sem jo omenjal v prejšnjem poglavju. Z njim vzpostavi možnost, da se počuti dobro, tudi če ni uspešna. Uspeh namreč pomeni konec, dokončanje neke naloge, projekta, dosego cilja ...

Ljudje, ki so uspešni v življenju, so večinoma predelali svoje gonilo *Trudi se!* in ga nimajo več. Če se naučiš delati tako, da sicer vlagáš energijo, vendar doživljaš zadovoljstvo tudi ob uspešnem dokončanju, potem si lahko zelo uspešen. Veliko uspešnih ljudi prihaja iz družin s tem gonilom, a so ga predelali.

Osebe s tem gonilom spoznamo po neobičajnem in izstopajočem slogu, ki je lahko tudi nekoliko provokativen. Želijo se oblačiti drugače, in ko se drugi začnejo oblačiti podobno, poiščejo nov slog. Kadar se morajo obleči uniformirano, bodo vedno našle način, da bodo v neki

podrobnosti drugačne – metuljček namesto kravate, pisan robec v žepu, nenavaden kos nakita, pramen las v drugi barvi, torej nekaj drugačnega.

Govorijo energično, z dušo in srcem se potopijo v zgodbo, zato so zelo prepričljive. To seveda ne pomeni, da imajo vsi, ki govorijo z žarom, to gonilo. Gonilo je presežek vrline, ne vrlina sama. V govoru bo tudi veliko nenavadnih besed, morda tujke in poetični ali arhaični izrazi.

Kako se kaže to gonilo pri delu, ki ni fizično, na primer pri intelektualnem?

Na intelektualnem polju dela ljudje s tem gonilom prehajajo iz projekta v projekt, ne da bi katerega dokončali. V neki projekt na začetku vložijo ogromno energije, ko pa postane delo nekoliko rutinsko ali malo dolgotrajno, se jim ne da več in se lotijo novega izziva. Nedokončan projekt stoji in čaka na dokončanje.

Osebe s tem gonilom imajo ogromno idej, tako kot zelo ustvarjalne osebe. Razlika je, da ustvarjalne osebe brez tega gonila izberejo samo nekatere ideje in jih tudi izvedejo. Za nekoga z gonilom pa je vsaka ideja že dovolj, da začne na njej delati, čeprav ima v predalu že 15 nedokončanih. Prav ta nedokončanost idej loči ustvarjalno osebo od osebe z gonilom *Trudi se!*

In če ugotoviš, da imaš ogromno nedokončanih stvari?

Lahko jih predaš naprej, da jih dokonča kdo drug, tudi to je v redu in tudi to je dokončanje. Gonilo imaš lahko pod nadzorom tudi tako, da imaš vedno shranjeno kakšno nedokončano nalogo, ki je tvoja rezervna aktivnost. Na primer nedokončan doktorat. Ali pa vzpostaviš sistem, kako se ustaviti, preden se lotiš novega projekta. Tako narediš korak iz presežka vrline v vrlino. Sam sem imel kar nekaj dela s tem gonilom, a mislim, da ga imam zdaj pod nadzorom. Določim si na primer število skupin, ki jih lahko vzamem kot supervizor, ali število predavanj, ki jih lahko izvedem v enem tednu, in ko dosežem določeno številko, druga povabila odklanjam. Imam pa pri tem še vedno težave. Odklonitev nove dejavnosti je zame namreč še vedno težka in ob tem vedno občutim stisko.

Če oseba tega gonila ne ozavešči, je lahko zelo nezanesljiva, saj ne izpolni svojih obljub. Ko nekaj obljubi, resnično verjame, da bo to naredila, ker je v tistem trenutku polna navdušenja nad zadevo, ko pa žar mine, na obljubo pozabi. Ljudje obljublamo iz svojega notranjega Otroka, zato je zraven veliko otroške energije. Ko mine, osebo mine volja. Ob obljubi tega ni sposobna videti. Zato z nekom, ki ima to gonilo, ne delajte dolgoročnih načrtov in ne na podlagi njegovih obljub.

Verjetno se da začetni žar in energijo tudi dobro izkoristiti?

Pozitivna stran tega gonila je, da lahko osebe, dokler imajo voljo in željo, veliko naredijo. Prav tako so zelo inovativne, imajo ideje, rade eksperimentirajo in preizkušajo kaj novega. Če imate kot vodja v ekipi nekoga s tem gonilom, je dobro vedeti, da ta oseba potrebuje nove projekte, ki jih bo znala dobro zastaviti, zaradi svoje energije pa pritegniti tudi druge. A čez nekaj časa se bo naveličala. Takrat je treba v projekt vključiti koga drugega, na primer nekoga, ki ima gonilo *Bodi popoln*.

Peto gonilo je *Ustrezi oz. ugajaj* (angl. *Please you*). Kaj je značilno za osebe z njim?

Zanje je najpomembnejše, da so drugi zadovoljni z njimi. Oseba ima o sebi dobro mnenje le takrat, ko ugaja drugim. Vredno se počuti le, če nenehno izpolnjuje želje drugih. Ves čas se trudi brati misli, da bi ustregla. Prav mitologija o branju misli je sestavni del tega gonila; mišljenje, da moraš vedeti, kako se oseba počuti in kaj želi, če jo imaš za res rad. Ljudje s tem gonilom so zelo občutljivi za nebesedne znake in za vsako spremembo v komunikaciji, saj želijo hitro oceniti, kaj oseba želi, in ji ugoditi. Okoli sebe zbirajo ljudi, ki kaj potrebujejo. V nekaterih poklicih je to gonilo bolj prisotno, na primer v socialnem varstvu, v zdravstvu, sploh pri medicinskih sestrah in zdravstvenih tehnikih, ter pri vzgojiteljicah in vzgojiteljih.

Osebe z gonilom *Ustrezi* nimajo posebnega stabilnega načina izražanja, govorjenja ali oblačenja, saj svoj videz in govor prilagajajo svoji predstavi o tem, kakšna so pričakovanja in želje sogovornikov_ic.

Verjetno je zelo prijetno biti v stiku z osebo, ki se ti tako zlahka prilagodi?

Osebe s tem gonilom so res lahko prijetne, ker skrbijo zate, ampak samo nekaj časa. Počasi te lahko začnejo dušiti, ker počnejo tudi stvari, ki jih sploh ne želiš. Če ne pokažeš hvaležnosti za njihov trud, so zelo hitro užaljene. Stališče *Jaz sem predober_ra* je tipično za osebe s tem gonilom. Značilna psihološka igra, ki jo igrajo, je rešiteljstvo. To pa ni prava pomoč. Če nekemu pomagam, ker pričakujem njegovo hvaležnost, ga rešujem, če pa nekemu pomagam, ker mu želim pomagati in že v dejanju pomoči dobim nagrado zase, je to pomoč. Rešiteljstvo je tudi v nudenju pomoči, ki je oseba ne želi ali ne potrebuje.

Zelo težka je kombinacija gonil *Bodi močan* in *Ustrezi*, ki lahko vodi v izgorelost. Pogosta je pri medicinskih sestrah in zdravstvenih tehnikih ali pri medicinskem osebju, ki dela na oddelkih za nujno pomoč. Ker se dnevno srečujejo s stiskami ljudi in najrazličnejšim vedenjem, ki izhaja iz teh stisk, potrebujejo nadzor nad sabo in svojimi čustvenimi reakcijami, hkrati pa morajo velikokrat ugoditi drugim, zato je v tem poklicu velik delež izgorelosti. Brez gonila *Bodi močan* ne bi prenesli vsega trpljenja, po drugi strani pa brez *Ugajaj!* ne bi imeli motivacije za tako težko delo. V tem nemogočem spoju gonil pa hitro pride do psihične stiske, zato je treba iskati možnosti in priložnosti, da si odpočijejo in poskrbijo zase. Na takšnem delovnem mestu ne bi smeli biti ves čas, temveč bi se morali na vsake toliko časa umakniti.

Omenjal si že, da imamo lahko tudi več gonil hkrati ...

Res je in to je lahko dodatna težava, če sta dve gonili v nasprotju. Lahko pa je tudi prednost, saj omogoča večjo izbiro med različnimi vedenji. Če nekdo kaže znake vseh petih gonil, jih najverjetneje sploh nima, saj lahko izbira med vsemi možnimi vedenji, torej ne gre za gonila temveč za izbiro. Predstavljajte si osebo, ki ima veliko stvari pod nadzorom, hkrati pa lahko nekaj naredi zelo hitro, zadevo dokonča in hkrati poskrbi, da je tudi drugim v redu. Ima torej vrline vseh gonil, a najverjetneje nima zares gonila. Kajti kadar kaže, da imamo veliko gonil, je možno, da pri nas ne delujejo kot gonila. Pogoj, da ne gre za gonilo, je

tudi to, da izgine dojemanje sebe kot vrednega *le če* ... Če ostane torej le drugi del gonila, ki ne pogojuje vaše vrednosti z določenim vedenjem, potem je ta drugi del vrlina in vaša prednost. *Ti si dobra, le če si hitra se spremeni v Ti si lahko hitra.*

Kako delati z gonili?

Edini način, kako delati z njimi, je posredovanje dovoljenj. Paziti je treba, da ne posredujemo dovoljenj tako, da damo hkrati tudi prepoved. Najučinkovitejši način je, da najprej dovolimo vedenje, ki je značilno za gonilo in potem še druga vedenja. Če ima oseba gonilo *Bodi močna!*, lahko rečemo: »*Super, da si močna, včasih pa si lahko tudi šibka in prosiš za pomoč.*« To je veliko bolj učinkovito sporočilo, kot če bi osebi rekli samo to, da ni treba ali da ne sme biti močna.

Zakaj ni dobro, da naše življenje usmerjajo gonila?

Če človekovo vedenje usmerjajo gonila, to ni avtonomno. Avtonomija pomeni, da vedenje osebe zaznamujejo izbira, spontanost in odgovornost, in ne psihološke prisile, ki nas silijo v določeno vedenje, tudi če ali ko za nas ali druge ni koristno oziroma je celo škodljivo. V življenju je pomembno, da sprejmemo sebe takega, kot smo, in svoje lastnosti take, kot so. Kot ljudje smo vredni in v redu že zato, ker smo in ker smo nujen delček mozaika človeštva.



Maja je prišla na pogovor, ker je potrebovala nekaj pravnih informacij v zvezi s kazenskim postopkom. V svetovalnem procesu je ostala, ker je nehote vzljubila uro, ki je bila namenjena samo njej. Govorila je o svoji mami, ki je njo in mlajšo sestro zapustila, ko je imela 13 let. O očetu alkoholiku, ki ni bil sposoben skrbeti za svoji hčerki in se je po maminem odhodu še bolj zapil. O tem, kako je prevzela skrb za gospodinjstvo in mlajšo sestro. O tem, kako ni bilo časa za sentimentalnosti in objokovanje izgube, ker je bilo treba preživeti. Enkrat je na svetovanju bruhnila v jok. Jok se ni ustavil skoraj celo uro, čeprav se je na vse pretege trudila, da bi »prišla k sebi«, kot je to sama poimenovala. A Maja je prav z jokom prišla k sebi. Do tistega dela sebe, ki ni bil močan, ker nobeno bitje ni samo močno; do tistega dela, ki je občutil vso bolečino izgub, ki jih je doživela. Tudi to je bil del nje in sčasoma se ga je naučila sprejeti in ceniti.



FANTJE NE JOKAJO ALI O ČUSTVIH



Ines je vzela kos papirja, ga zmečkala, nato pa začela ognjevitro trgati na koščke. Ko je končala s prvim listom, je vzela v roke drugega in ponovila zadevo. Ob tem se je glasno razburjala nad Boštjanom. To je bil eden od načinov, ki ji je pomagal, da je v varnem prostoru svetovalnega procesa dala iz sebe nako-pičeno jezo. Zelo jezna je bila in za to je imela več kot dovolj razlogov. Jezna je bila, da je morala zaradi Boštjana zapustiti hišo, za katero je še vedno odplačevala kredit, jezna, da se je znašla na robu revščine, jezna, da mora hčerki vedno znova razlagati, zakaj je morala zamenjati vrtec, jezna, da so ji starši obrnili hrbet, saj se, kot so ji rekli, »niso želeli vmešavati«.

Ines je vsak teden porabila veliko papirja. In še več bi ga lahko.



Nekateri pravijo, da obstajajo samo štiri osnovna čustva – zadovoljstvo oz. veselje, jeza, žalost in strah. Zakaj naj bi bila prav ta čustva osnovna?

To so čustva, ki jih vidimo tudi pri človeku podobnih živalih. Kot taka so verjetno znak evolucijsko pridobljenih orodij, ki pomagajo pri preživetju in obstoju posameznika_ce in vrste. Gre za avtomatične in nezavedne odzive na različne dražljaje iz okolja. Druga čustva so najverjetneje izpeljava iz teh osnovnih in se nanašajo na bolj specifično določene situacije v okolju.

Najbolj osnovno čustvo je pravzaprav strah, preostala osnovna čustva pa so odziv nanj. Strah je zaznavanje potencialne nevarnosti. Običajno je trenuten odziv zaustavitev vseh delovanj in iskanje ustreznega odziva. Jeza pa je čustvo, ki ga lahko ljudje doživljajo kot enega od možnih odzivov na strah. Pojavlja se torej v stanju ogroženosti in je usmerjena v pripravo osebe, da izniči nevarnost.

Človek v svojem kompleksnem duševnem življenju razvije tudi vrsto drugih avtomatičnih in nezavednih odzivov na dražljaje iz okolja, ki jih doživlja kot čustva. To so denimo občutja naklonjenosti, ljubezni, ljubosumja, dolgočasje, zavisti in druga. Vsi občutki in čustva so sami po sebi v redu, čeprav so nekateri prijetni in drugi ne. Tudi jeza, sovraštvo ali zavist, če naštejemo le nekatere, ki jih ponavadi ne maramo, so koristni. Ne govorimo torej o pozitivnih in negativnih čustvih, temveč o prijetnih in neprijetnih. Po drugi strani lahko rečemo, da so nekatera čustva in občutja ustrezna glede na situacijo, druga pa ne. Kadar se čustvo pojavi kot odziv na realno situacijo, rečemo, da je ustrezno, kadar pa je zgolj posledica razmišljanja in ne okoliščin, rečemo, da gre za neustrezno čustvo. Na primer, čustvo oz. občutje ljubosumja je lahko zgolj posledica lastne negativne slike o sebi in prepričanja, da oseba ne more imeti nihče rad. Oseba s takim prepričanjem bo lahko menila, da ima ljubljena oseba zagotovo raje nekoga drugega, čeprav ni tako. Takim čustvom in občutjem v transakcijski analizi rečemo reketna čustva, o čemer sva se že pogovarjala v poglavju o prepovedih in dovoljenjih.

Lahko na hitro ponoviš, za kakšna čustva gre?

Beseda reket izhaja iz kriminologije, kjer se uporablja kot oznaka za kaznivo dejanje izsiljevanja, na primer, ko nekdo zahteva plačilo zaščite za lokal, sicer ga lahko uničijo. A ne gre nujno za izsiljevalsko čustvo. Gre za vsa čustva, ki ne ustrezajo realnim okoliščinam, in nekatera izmed njih so izsiljevalska. Včasih namreč ljudje uporabljajo čustva zato, da bi prisilili druge k določenim vedenjem, na primer: *Če ne boš naredil nečesa, bom jezen/žalostna/razočaran ...* Včasih pa reketna čustva služijo opravičevanju določenih nesprejemljivih vedenj. Na primer, občutek krivde lahko omogoči posamezniku, da se izogne sprejetju odgovornosti za svoja škodljiva vedenja. Pri tem ne gre za prave manipulacije, saj oseba tega ne počne zavestno, ampak čustvo v resnici občuti.

Rekel si, da so reketna čustva neposredna posledica misli in ne realnih okoliščin, je tako?

Da. Poglejmo na primer tesnobo. Če smo tesnobni, ker razmišljamo o neki morebitni prihodnji nevarnosti, gre za reketno čustvo, saj tesnoba ni povezana z neko realno nevarnostjo tukaj in zdaj, temveč je nastala zaradi našega razmišljanja. Ali žalost – žalostni lahko postanemo, ker se spomnimo nekega žalostnega dogodka iz preteklosti.

Po drugi strani pa je reketno čustvo tudi zmedenost, ki je posledica pomanjkanja informacij in mišljenja, da je nujno treba nekaj razumeti. Pomanjkanje informacij je sicer objektivna realnost, a zato da to postane čustvo, je potrebno mišljenje, da *moram* nekaj vedeti, razumeti. Čustvo torej nastane iz teh misli in ne iz realnih okoliščin. Prav zato rečemo, da so reketna čustva lahko neadekvatna oziroma neustrezna, ker izhajajo predvsem iz nekih predhodnih prepričanj in ne iz realne situacije.

Reketna čustva se lahko pojavijo tudi namesto nekega drugega čustva, največkrat zato, ker je v nekaterih okoliščinah neko čustvo družbeno nezaželeno ali celo prepovedano. O tem sva že govorila v povezavi s prepovedanimi čustvi pri moških in ženskah.

So lahko nekatera čustva že sama po sebi reketna?

Upanje, zaljubljenost, razočaranje, krivda, vse to so, po mojem mnenju, reketna čustva. Upanje ni ustrezno čustvo, ker z njim zanikaš del realnosti. Le upaš, da se bo nekaj zgodilo, in ne ukrepaš oziroma ne deluješ v smeri zelenega izida.

Ali ni upanje na ugoden izid čustvo, ki lahko človeka motivira, da naredi kaj za zeleni izid?

Seveda. A v tem primeru ne govorimo o upanju kot o čustvu, temveč kot o želji. Kadar rečemo: »Upam, da bo vse v redu,« v bistvu rečemo, da si želimo, da bo vse v redu. Takšna želja je vedno ustrezna, saj nas res lahko motivira za delovanje v določeni smeri in s tem pripomore k doseganju cilja. A možnost dobrega izida mora temeljiti na dejstvih. Vsekakor je vedno dobro imeti rezervni načrt, da se bomo znali odzvati v vsakem primeru. Kajti če sta dosega cilja ali ugoden izid le malo mogoča, lahko povzročita toliko večje stiske in izgube, če do ugodnega izida ne pride. Zato je primernejši realističen vpogled v stanje, z zavedanjem tveganj in iskanjem najustreznejših rešitev v vsakem trenutku.

Kot sem rekel, pa v teh primerih govorimo o upanju kot o želji po ugodnem izidu, in ta je vedno v redu. Ko govorim o čustvu upanja, ki ga imam za reket, pa govorim o nekem posebnem čustvenem stanju, zaradi katerega se dobro počutiš in zato ostajaš pasiven. Zgolj upaš na dober izid, ne da bi delal v tej smeri. Upaš, da se bo nekaj zgodilo samo od sebe, in zato ne narediš vsega, kar bi lahko, da rešiš težavo. S tem situacijo le še poslabšaš. Tak primer so starši, ki upajo, da se bo otrok ozdravil zasvojenosti, ali žrtve nasilja, ki upajo, da se bo partner spremenil. Neozdravljivi bolniki upajo, da ne bodo umrli, kar je posledica strahu pred smrtjo. Na onkološkem oddelku pogosto neozdravljive paciente_ke do zadnjega »zdravijo« z obsevanji ali kemoterapijo, čeprav je zdravnikom_cam jasno, da bodo kmalu umrli. Vsem se je namreč težko soočiti s smrtjo. A umirajočo osebo tako prikrajšajo za dragoceni čas, ki bi ga lahko še preživela kakovostno.

Kaj pa razočaranje? Zakaj praviš, da je reketno čustvo?

Razočaranje je izsiljevalski reket. Gre za frustracijo, ki jo oseba občuti, če se drugi ne vedejo po njenih pričakovanjih ali željah. Ko sem nad nekom razočaran in mu to pokažem oziroma povem, je to oblika pritiska nanj, da spremeni svoje vedenje. Občutje razočaranosti je posledica nerealnih prepričanj o nekih konkretnih sposobnostih ali lastnostih drugega, v primeru razočaranosti nad samim sabo pa prepričanj o nujnosti drugačnih lastnosti in sposobnosti, kot jih v resnici imamo. Bolje je izhajati iz realnosti – torej, da drugi nečesa ne zna, ne želi narediti, nima ipd. Ob tem si lahko jezen, žalosten ali kaj tretjega. Vsi ti odzivi so ustrezni.

Kaj pa razočaranje nad samim sabo?

Kadar oseba reče, da je razočarana nad sabo, gre lahko za dvoje; tako lahko išče tolažbo in zaščito za svojega notranjega Otroka, lahko pa gre za psihološko igro, s katero poskuša opravičiti svoje nesprejemljivo vedenje.

KRIVDA

Kaj je občutek krivde?

Krivda ni koristno čustvo. Je reketno čustvo, torej je posledica prepričanj o sebi in svetu in ne realnih okoliščin.

V naši kulturi so občutja krivde zelo pogosta. Gre za mehanizem socialne kontrole, s katerim ljudje kaznujemo sami sebe ali druge. A žal to, da občutimo krivdo, še ne pomeni, da enakega vedenja ne bomo ponavljali. Krivda se da namreč zaobiti na različne načine, na primer z racionalizacijo, s spovedjo, samokaznovanjem, prenašanjem krivde na koga drugega in podobno. Zato pravi odgovor na napako ni občutenje krivde, temveč iskanje načinov, kako jo popraviti.

Tisti, ki nimajo vgrajenih etičnih principov, krivde sploh ne bodo občutili, zato je treba delati na vgrajevanju etičnih principov in zunanjem kaznovanju (pravosodni sistem), ne na zbujanju občutkov krivde.

Torej nas krivda ne motivira, da ne ponavljamo svojih napak?

Občutek krivde »prekrije« oziroma »zatemni« vprašanja, ki bi bila koristna v dani situaciji, in sicer kaj lahko naredim, da popravim to situacijo, in kaj lahko naredim, da napake ne ponovim. Na primer, če nekdo povzroča nasilje, ni treba, da se počuti krivega ali da ima občutek, da je slab človek. Potrebno je, da preneha povzročati nasilje. Pri tem mu občutek krivde ne koristi, kajti slabše mnenje ko ima oseba o sebi, manjša je možnost, da bo kaj spremenila. Občutek krivde torej celo ovira in preprečuje spremembo.

Specifika krivde je vezana na pričakovanje kazni. Če imaš hud občutek krivde, iščeš, kako bi se lahko kaznoval, ali pa načine, kako prevaliti krivdo na koga drugega. Če občutiš krivdo, ne popraviš škode, temveč se na primer napiješ, zbolíš, streseš slabo voljo ali preložiš krivdo na koga drugega.

Kadar je jasno, da smo nekaj naredili narobe, je zdravo, da se počutimo slabo. A pri tem se je treba usmeriti na to, da:

- Prenehamo delati škodo.
- Popravimo, kar se da popraviti.
- Poskrbimo, da se ne bo ponovilo.

Je potrebno tudi opravičilo?

Ponavadi vidimo opravičilo kot del restitucije, torej da z njim lahko popravimo zadevo oziroma jo povrnemo v prejšnje stanje. A z njim nam pogosto ne uspe popraviti škode. Bolj kot opravičilo je potrebno zagotovilo, da se to ne bo več ponovilo. To je sicer lahko pospremljeno z opravičilom, a bolj ko se nekdo opravičuje, večja je verjetnost, da je opravičevanje vse, kar bo naredil.

Če občutimo krivdo, ne pomeni, da smo tudi prevzeli odgovornost, kajne?

Res je. Primerno je prevzeti odgovornost za storjeno škodo. Biti odgovoren pomeni, da se zavedaš, da si naredil napako, in da razmisliš, kaj

boš naredil, da se ne ponovi, in kako boš popravil storjeno škodo. Občutek krivde pa ti omogoči, da se znebiš odgovornosti in da ti ni treba pri sebi nič spremeniti.

Povzročitelji nasilja pogosto nočejo prevzeti odgovornosti za svoje vedenje. A odgovornost je moč, moč individualnega odločanja o sebi, o izbiri odziva, vedenja. Če nekomu rečemo, da je odgovoren za nasilje, ne rečemo, da je kriv, temveč da ima moč odločanja, kaj bo naredil. To sporočilo se skriva že v besedi **odgovornost**. Odgovoren je tisti, ki ima moč, da izbere svoj odgovor, odziv.

Katero čustvo se najpogosteje skriva pod občutkom krivde?

Najpogosteje se pod krivdo skriva čustvo žalosti. Žalost je neprijetna, saj nam govori, da ni rešitve, da je izguba dokončna. Krivda pa daje iluzijo, da lahko še kaj naredimo. Omogoča nam regulacijo oziroma manipulacijo. Na primer, če moj otrok umre, lahko krivim zdravnike_ ce, da niso naredili vsega, da bi ga rešili. A pod to krivdo se skriva krivda, ki jo čutim sam do sebe, krivda, da nisem poiskal boljših zdravnikov, da nisem ukrepal drugače/prej/bolje ipd. Ker se nisem zmožen ukvarjati s svojo krivdo, jo preložim na zdravnike_ ce. Krivda v tem primeru prekriva čustvo žalosti, saj ne morem sprejeti nove resničnosti, v kateri ni otroka. Sprejeti žalost bi pomenilo sprejeti dejstvo, da je otrok umrl in da bo moje življenje od zdaj naprej drugačno. Krivda, ki jo zvrnem na nekoga drugega (v tem primeru na zdravnike_ ce), blaži mojo žalost.

Nepovrnljivo – supervizijska primera

I.

Triletni otrok je bil priča, ko se je njegov oče stepel s svojim očetom (otrokovim dedkom) in ga z nožem poškodoval do smrti, zaradi česar je v zaporu. Mati se je z otrokom preselila v drug kraj ter mu privedila zgodbo, da bi ga zaščitila. Rekla mu je, da je dedek v bolnišnici, oče pa je odšel na delo v tujino (nekam daleč). Mama je povedala, da je želela tako otroka zaščititi pred dejstvom, da je njegov oče ubil dedka, in pa tudi pred posledicami, ki bi jih imel zaradi govoric v okolju.

Prav tako je povedala, da se otrok vsakič, ko gresta mimo kraja dogodka, začne tresti in se želi skriti. Sicer se med igro vlog z lego kockami igra, da ena figura z nožem zabada drugo igračko, s katero se prepira. Kako naj poteka svetovalno delo z otrokom in kako z mamo?

Vprašanje je, kako otrok doživlja smrt in ali se mama pogovarja z njim o dogodku na enak način, kakor se obrača na svojega notranjega Otroka. Kako se gospa sama spoprijema z dejstvom, da je poročena s storilcem kaznivega dejanja umora? Laž oziroma prirejena resnica, ki jo govori otroku, čeprav je bil ta priča dogodku, je neustrezna.

Delo z mamo naj vključuje veliko dovoljenj za skrb zase. Gospa je namreč vso skrb usmerila v otroka. Koristno jo je usmerjati v to, da naj tako kot skrbi zanj, začne skrbeti tudi zase. Z njo se je dobro pogovarjati tudi o tem, kako bi sama sprejela resnico, in tem, kakšna je lahko škoda zaradi lažnih sporočil.

Čeprav je gospod naredil nekaj popolnoma nesprejemljivega, je to otrokov oče. Otroku naj dobi dovoljenje, da ima lahko očeta rad, ob hkratnem jasnem sporočilu, da je nasilje in to, kar je naredil, nesprejemljivo. Pomembno bi bilo, da bi se gospa pogovarjala z otrokom o neprimernem vedenju in ob tem ločevala vedenje od osebe. Da bi se pogovarjala o tem, da je možno, da človek naredi nesprejemljivo dejanje, in da je hkrati mogoče, da imaš to osebo rad.

Gospa mora pri sebi odkriti, ali sama v odnosu do moža lahko loči vedenje od osebe in kljub nesprejemljivemu vedenju čuti do moža naklonjenost. Koristno bi bilo, da sprejme dejstvo, da je njen mož ubil svojega očeta, da se sooči z resnico in neha prikrivati in iskati opravičila. Tako bo lahko tudi z otrokom govorila o nesprejemljivosti nasilja in o konstruktivnih vedenjih, ki jih lahko izberemo namesto nasilja.

Druga težava v tej zgodbi je težava otroka, ki je izvedel, da je eden od staršev naredil nekaj nedopustnega. Z laganjem se prikriva, kar se je zgodilo, ali pa se tako prepričujemo, da se ni zgodilo nič nesprejemljivega in iščemo opravičila za dejanje. Lahko se tudi odpiše celotna oseba kot slaba ali zlobna. Najpomembnejše je, da ločimo osebo od vedenja. Pomembno je odločno povedati, da je bilo vedenje nedopustno, slabo, brez možnosti opravičevanja.

Ob takšni travmatični izkušnji bi bil odziv gospe z jokom in izbruhom čustev povsem ustrezen. Neustrezen odziv bi bil, da ostane ob vsem skupaj mirna. Neustrezen seveda v smislu, da z njim ne bi mogla rešiti situacije.

II.

Moški je umoril svojo partnerko. Racionalno sprejema, kar je naredil, in se zaveda, da ni bilo prav, čustveno pa prav z racionalizacijo blokira dostop do čustev. V zvezi z dogodkom ne čuti ničesar. Kako v svetovalnem procesu delati z njim?

Svetovalec naj se usmeri v spodbujanje, da začne čutiti. Potrebno je čustveno opismenjevanje in prvi korak je opisovanje občutij: gospoda vprašaj, kaj občuti. Lahko na primer odgovori, da je zaskrbljen za sina. Pri tem se ne osredotočiš na razlog za zaskrbljenost, temveč na samo zaskrbljenost. Vprašaj ga, kako doživlja zaskrbljenost na telesu (npr. mravljinca v nogah) in podobno. Čustveno izražanje in opismenjevanje lahko svetovalec spodbuja tudi z vprašanji, kot so: *Kaj ste takrat čutili? Kaj čutite? Kje to čutite?*

Pri osebi, ki je storila neko nepovrnljivo dejanje, kot je umor, spolna zloraba ali kaj podobnega, je pomembno, da se dejanje neposredno ubesedi: *Vi ste tukaj zato, ker ste ubili svojo partnerko.* Do tistega dela njega, ki je ubil partnerko, moraš biti neusmiljen, oster.

Ustrezen odziv nekoga, ki je naredil nekaj nepopravljivega, je:

- da sprejme nepopravljivost svojega dejanja;
- da vzpostavi do nepopravljivosti neki čustven odnos;
- da se začne zavedati, da bo ta del njega vedno z njim; lahko bo vir za slabo ali za dobro, to se lahko odloči sam – to je njegova izbira.

Postavlja se tudi vprašanje odnosa do otroka. On bo vedno tisti, ki je otroku ubil mamo. »Odpuščenje« si mora prislužiti, ne more ga kar pričakovati. Lahko da mu bo otrok umor očital vse življenje in to mora sprejeti. Otroku ima do tega pravico.

S krivdo se pogosto povezuje tudi sram. Za kaj gre pri njem?

Pri sramu gre za občutek neprimernosti. Če me je sram, pomeni, da sebe kot osebo doživljam kot neustrezno. Sramujem se torej sebe, ne le svojega vedenja. Sram nima dobrih funkcij, saj blokira reševanje težave. Boljši kot vzbujanje sramu (*Sram te bodi!*) je pogovor o neprimernih vedenjih. Če je otroke sram, jih to lahko blokira in niso sposobni ukrepati, delovati, zato sram ali vzbujanje sramu ni ustrezno niti pri otrocih.

Kaj naredimo, če je nekoga sram?

Ljudi, ki jih je sram, ne opozarjajmo na vedenje, ki jim ga povzroča. Odzvati se je treba čim manj čustveno in čim bolj racionalno; tako da oseba prepozna to vedenje kot nekoristno, ne pa kot neprimerno. Pozornost vedenju damo le takrat, ko je to škodljivo. A tudi v takih primerih samo z opozarjanjem na vedenje le krepimo njegovo občutenje, da je tudi on kot oseba, ki se tako vede, neustrezen. Ob opozarjanju na škodljivost vedenja je pomembno sporočilo, da je oseba kljub določenemu vedenju v redu človek.

Tako sram kot krivda imata sicer pozitivno socialno funkcijo, a obstajajo boljši načini, da reguliramo vedenje.

Pa vendar nas je kdaj sram. Kaj naj naredimo takrat?

Če nas občutek sramu akutno onespособi, lahko uporabimo različne tehnike, da se v konkretnih situacijah s tem občutjem spopravimo, podobno kot pri tremi. Znan je napotek ljudem, ki jih je sram pri javnem nastopanju, da si zamislijo, da občinstvo ne sedi na stoli, temveč na straniščnih školjkah, kar zmanjša občutek neustreznosti (*Tudi drugi so neustrezni.*) in omogoči, da nadaljujejo nastop.

Dolgoročno pa je tako kot pri drugih reketnih občutjih tudi pri sramu koristno, da ugotovimo, kaj je pod njim.

Občutek krivde – supervizijsko vprašanje

Svetovalka se je zaradi neugodne situacije, v kateri se je znašla gospa, ki je zapustila varno hišo, počutila slabo. Razmišljala je, ali je res naredila vse, kar je bilo v njeni moči, ali bi lahko še kaj.

Svetovalka si lahko dovoli, da se počuti slabo, lahko si dovoli neprijetne občutke. Nobene potrebe ni, da bi žalost skrivala ali jo preoblikovala v krivdo, kot je storila (*Sem res naredila vse?*). Pri občutku krivde se zdi, da se stanje lahko reši, da obstaja izhod. Žalost pa nosi sporočilo, da je treba sprejeti neprijetno situacijo in da rešitve ni. Pri nekaterih uporabnicah_kih razplet žal ne bo dober.

Strokovni_e delavci_ke imamo pravico, da čutimo vse. Nedopustno pa bi bilo, da bi čustva vodila in vplivala na strokovne odločitve. Če se zavedaš svojih občutkov in čustev (jih ne potiskaš), se lahko izogneš temu, da bi vplivala na strokovne odločitve.

Kaj pa občutje nemoči?

Nemoč je posledica pričakovanja, da boš močan. Samo po sebi ni treba, da smo močni. Moč včasih pomeni tudi to, da si dovolimo šibkost. Lepa se

mi zdi primerjava z drevesom: ob viharju se močne veje odlomijo, krhke pa se upognejo. Močni ljudje se hitreje zlomijo ob hujših pretresih. Ljudje, ki menijo, da morajo biti ves čas močni, potrebujejo dovoljenje, da jim to ni treba. Dobro je sprejeti lastno šibkost, dejstva, da nekaterih stvari ne zmoreš in da se lahko stvari slabo končajo. Seveda je včasih dobro, da si *začasno* močan, a pusti odprta vrata, da boš potem lahko tudi šibek.

Ampak če občutim nemoč, ker nečesa ne morem spremeniti, a bi si to močno želela, ali ni to čustvo primerno? Če občutim na primer nemoč ob vseh tragedijah, ki se godijo ljudem po svetu?

Občutje nemoči je reketna posledica prepričanja, da bi morala biti oseba vsemogočna. Ko se sooči z realnostjo, da je večina dogajanja na tem svetu zunaj njenega vpliva, sledi neprijetno občutje splošne nemoči. Ustrezen odziv je prepoznavanje, kaj zmoremo in na kaj in koliko lahko vplivamo. Tudi to je treba vedno znova preverjati, saj se okoliščine lahko spreminjajo.

Ko govoriš o reketnih čustvih, se mi kdaj zazdi, kot da je narobe občutiti neko čustvo, ki ne ustreza realnosti? Ali ni v redu, karkoli občutiš? Ali niso dovoljena in dragocena vsa čustva, tisto, kar moramo nadzorovati in spreminjati, pa je naše vedenje in ne čustva?

Seveda ni nič narobe, če občutiš katerokoli čustvo, celo zelo pomembno je, da si daš dovoljenje, da čutiš, karkoli že čutiš. Vendar pa nas nekatera *čustva včasih blokirajo pri iskanju* ustreznih odzivov na okoliščine. Takrat je pomembno, da tako čustvo prepoznamo, si ga dovolimo, nato pa razmislimo in poskušamo ugotoviti, kaj se dejansko skriva za njim.

Zdaj sva govorila predvsem o ustreznih in neustreznih čustvih glede na realne okoliščine. Kako pa bi definiral avtentična čustva?

Avtentično je čustvo ali občutje, ki ga oseba dejansko občuti, neavtentično pa je zaigrano. Pogosto težko ločimo med obema. Avtentično je na primer lahko tudi reketno, izsiljevalsko čustvo, če oseba dejansko verjame svojemu občutju. Če ima ob tem tudi izkušnjo, da se s tem spremeni vedenje drugih, lahko to avtentično čustvo nezavedno uporabi tudi za izsiljevanje. Če pa ve, da bo z izkazovanjem nekega čustva

lahko dosegla spremembo vedenja pri drugih, a ga ne občuti, ga pa kaže, govorimo o neavtentičnem čustvu. Primer tega bi bila oseba, ki poskuša s kazanjem žalosti, ki je ne občuti, vplivati na vedenje drugih, ki naj bi reševali njeno stisko.

Prej si omenjal tudi prepovedana čustva. Lahko poveš več o tem?

V naši, še vedno pretežno patriarhalni, kulturi se od moških in žensk pričakujejo različni načini čustvovanja in vedenja v enakih okoliščinah. Ženskam je denimo prepovedano občutenje oziroma predvsem izražanje jeze. Pri njih je definirana kot »grda« in nesprejemljiva. Ženske kot pričakovano nežne in ljubeče osebe naj se ne bi jezile. V situacijah, ko bi bila jeza ustrezen čustven odziv, se zato pogosto odzovejo s čustvom žalosti ali različnimi telesnimi simptomi. Če je ženska žrtev nasilja svojega partnerja, se pogosto nanj ne jezi in se posledično pred nasiljem ne zaščiti. Namesto tega občuti na primer žalost. Žalost je v naši družbi za ženske pričakovano in sprejemljivo čustvo. Ta žalost jo vodi v pasivno vedenje in sprejemanje ter prilagajanje nevarnim okoliščinam.

Po drugi strani je pri moških jeza sprejemljivo in včasih celo zaželeno čustvo, žalost pa je videna kot moškega nevredno čustvo. Že dečkom okolica sporoča, naj ne jokajo, če jim je hudo, in naj vsako izgubo prene-sejo »po moško«, kar pomeni brez žalosti. V položajih, ko bi bila ustrezna žalost, se moški zato pogosto odzovejo z jezo. Denimo ob izgubi bližnje osebe se napijejo ali zapletejo v prepire.

Tudi v krščanski miselnosti je kar nekaj prepovedi, povezanih s čustvi, kar lahko povzroča težave. Prepovedano je občutiti sovraštvo in zavist. Če imam neko čustvo prepovedano, ga potlačim in se lahko spremeni v somatsko težavo ali iracionalen konflikt.

Občutenje čustva ni nikoli težava, zato je prav, da si dovolimo občutenje vseh. Težava je lahko le odziv na neko čustvo, torej vedenje. Nič ni narobe, če smo jezni, a ob občutenju jeze ne smemo biti nasilni. Ko sem pred leti obiskal komuno za zdravljenje zasvojenosti, so mi zaposleni pripovedovali o dekletu, ki je zapustilo otroka. Njeno prepričanje je bilo, da moraš vedno narediti tisto, kar občutiš, sicer nisi avtentičen.

Ko si je zaželela otroka, je zanosila in rodila, a ko je imela otroka, si je zaželela, da ga ne bi imela, in ga je zapustila. Kasneje ji je bilo žal, začela je uporabljati drogo in tako je pristala v komuni. V terapevtskem procesu se je učila, da se ni treba odzvati na vsako čustvo in da je običajno, da si kdaj zaželiš, da otroka ne bi bilo (ko si utrujen ipd.). Tako kot je normalen ta občutek, je normalno tudi to, da mine. Zaradi tega občutka nisi slaba mama in zaradi njega ti ni treba zapustiti otroka.

Verjetno se v trenutku močnega čustvovanja tako močno poistovetimo s čustvom, da nam je težko ostati neaktiven?

Včasih je narediti nič res veliko težje kot ukrepati. Nekoč sem delal s 27-letnim fantom. K meni je prišel, ker si je zaželel ustvariti odnos, ki bi trajal. Povedal je, da se vedno zelo močno zaljubi in vloži veliko energije v osvajanje in razmišljanje o dekletu. Ko mu dekleta postane dostopna, ko postaneta par, pa se je po nekaj dneh naveliča. Takrat odnos prekine, se kmalu znova zaljubi v neko drugo dekletko in vse skupaj se ponovi. Če bi imel 17 let, bi mu svetoval, naj si dopusti, da se to nekaj časa dogaja, ker pa je bil star že 27 let in se mu je to dogajalo že 12 let, je običajno v neki fazi razvoja. Toda svetovalni proces ni bil usmerjen v to, da ne bi več tako hitro občutil naveličanosti ali da se ne bi več tako močno zaljubljal. Delala sva na tem, da čeprav se ohladi, dekleta ne zapusti. Da so njegova občutja normalna in da ni težava v čustvu, temveč v tem, da takoj, ko občuti naveličanost, dekleta zapusti. Seveda je smiselno, da odnos prekine, če se z dekletom dalj časa ne bo počutil dobro, ni pa smiselno, da ga prekine takoj. To je moč koncepta izbire, da imamo na voljo več odzivov. Takrat smo svobodni.

Ker imamo različne možnosti, se nam torej ni treba takoj prepustiti nekemu vedenju, ki je avtomatski odziv na občutke. Ni treba, da se vedno vedemo v skladu s svojimi občutki. Čustva in občutki se namreč ves čas spreminjajo. Majhni otroci ne zmorejo ločiti čustva od odziva, vedenja. Naučiti se morajo ločiti med tem, kaj pomeni občutiti čustvo, ga izraziti in se odzvati nanj. Proces učenja, kako prepoznati čustvo in ga izraziti na socialno sprejemljiv način, se začne že v najzgodnejšem starostnem obdobju.

Tudi ko nekdo poleg nas zelo močno čustvuje, je na primer zelo žalosten ali zelo preplašen, ne potrebuje drugega kot tolažbo in nekoga, ki mu bo stal ob strani. Da si mu na voljo, si ob njem in nič več. Šele ko bo močno čustvo minilo, in vedno mine, lahko začne razmišljati, kaj in kako naprej.

JEZA

Če se vrneva na začetek, na osnovna čustva torej. Kaj je jeza?

Jeza je čustvo, ki pomeni odziv na doživljanje nevarnosti. Človekov prvi odziv ob novem in neznanem je strah, ta pa se v nekaterih razmerah spremeni v jezo. Če oseba ugotovi, da je novo in neznano ne ogroža, strah izgine. Lahko pa neko dogajanje prepozna kot nevarno in se na to nevarnost odzove z umikom ali obrambnim napadom. Občutenje jeze nam omogoči, da vso svojo telesno in duševno energijo usmerimo v obrambo pred nevarnostjo in napad na tisto, kar doživljamo kot ogrožajoče. Ko nekaj definiramo kot ogrožajoče, postanemo jezni. Jeza ima drugačne fiziološke značilnosti kot strah.

Kaj je funkcija jeze?

Z njo želimo spremeniti in ukiniti tisto, kar nas ogroža, zato je jeza destruktivno čustvo. Usmerjena je v uničevanje tistega, kar doživljamo kot ogrožajoče. Lahko ogroža naše vrednote. To je lahko neki tvit, neko stališče ali kaj tretjega. Dogodek je lahko tudi le v moji glavi – razjezim se, ko pomislim na nekaj. Naši možgani namreč ne ločijo med realnim in namišljenim dogodkom, torej takim, ki si ga le predstavljamo. A bolj ko se v nekaj usmerjamo z jezo, manj možnosti imamo, da kaj spremenimo. Jeza je dobra, ker nas informira, da nekaj doživljamo kot nevarnost, akcije pa se je bolje lotiti »s hladno glavo«. Delovati neposredno iz čustev je vedno problematično, saj živimo v kompleksni družbi, v kateri imajo lahko naša dejanja vrsto različnih, tudi neželenih in nepredvidenih posledic. Razmislek pred delovanjem nam omogoča, da se čim bolj izognemo neželenim posledicam.

Kaj pa v intimnem, družinskem krogu? Je koristno, da ravnamo iz čustev?

Dejstvo je, da ima naše vedenje v javnosti širše posledice kot v krogu bližnjih, saj več ljudi vidi naša dejanja in se nanje odzove. Po drugi strani pa so lahko v družinskem okolju posledice celo hujše, a so omejene na ožji krog, zato se jih da lažje prikriti. Tipičen primer tega so različne oblike nasilja v družini.

Neposredno delovanje iz čustev je ustrezno le takrat, kadar smo o nekih situacijah že predhodno razmislili. V družini se ljudje veliko pogosteje prepirajo, ker so že kdaj v preteklosti z razmislekom ugotovili, da je to varen prostor, in vedo, da bo manj posledic. Kar pa ne pomeni, da delujejo brez razmisleka. Razmislili in ocenili so že prej, zato se v danem trenutku prepustijo in delujejo bolj intuitivno.

Zakaj bi bilo problematično delovati tudi iz prijetnih čustev?

Tudi prijazno in pozitivno vedenje ima lahko v nekaterih okoliščinah nezaželene posledice, zato je pred delovanjem vedno primeren razmislek, tudi kadar čutimo močna prijetna čustva. Če do neke osebe čutimo naklonjenost, moramo ravno tako razmisliti, ali je to primerno pokazati. »*Saj sem hotel samo dobro,*« je lahko posledica delovanja iz sicer pozitivnih občutij, a brez razmisleka o tem, kaj želijo drugi.

Zakaj se jeze nekateri tako bojijo?

Verjetno se je bojijo tisti, ki to čustvo povezujejo z nekim avtomatskim odzivom, in ta je pri jezi lahko nasilen. Čeprav je jeza sprejemljiva kot čustvo, ni sprejemljivo neprimerno in nasilno izražanje. Treba je ločiti čustvo od vedenja in ta sposobnost se pri ljudeh razvija počasi. Pomembno je učenje dela z jezo, ki se začne že pri otroku. Treba mu je posredovati sporočilo, da je sprejemljivo, če se jezi, ni pa prav, da se neprimerno vede, kadar se jezi.

Kaj naredijo tisti, ki si jeze ne dovolijo?

Pri jezi poznamo dve skrajnosti. Prva je, ko oseba misli, da občuti jezo, a se za tem občutkom skrivajo druga čustva. V naši kulturi obstaja na primer prepričanje, da se za moške ne spodobi, da bi kazali čustvo žalosti. Mnogi med njimi to razumejo tudi kot prepoved občutenja žalosti, zato to čustvo, še preden pride v zavest, pretvorijo v dovoljeno in zaželeno čustvo jeze. Torej se jezijo, a so v resnici žalostni, zaskrbljeni ali kaj tretjega.

Druga skrajnost so ljudje, ki ne občutijo jeze. Ti jo nezavedno ustavijo, še preden pride v njihovo zavest. Energija avtentičnega čustva pa se potem lahko kaže v obliki psihosomatskih bolezní ali pa namesto jeze občutijo žalost oziroma katero drugo čustvo.

ŽALOST

Kaj je žalost?

Žalost doživljamo kot neprijetno čustvo, saj je vedno vezana na neprijetne dogodke. Pomaga nam, da sprejmemo del resničnosti, ki ni prijetna. Naloga žalosti je, da nas notranje pripravi na izgubo. Naš notranji svet se mora vsaki izgubi prilagoditi, da lahko funkcionalno živimo naprej. Včasih nezavedno mislimo *Če ne bom žalosten, se to ni zgodilo*, zato se žalosti izogibamo. Težko je sprejeti neki nelep ali neprijeten del realnosti.

Žalovanje lahko poteka po vsaki spremembi. Vsaka sprememba je namreč izguba nečesa. Lahko gre za razpad partnerskega odnosa, za izgubo nekega cilja, denarja, česar koli, kar je za nas pomembno.

Kaj potrebuje oseba, ki je žalostna?

Nekateri se ob žalosti vržejo v nenehno aktivnost, a to je lahko težava. S tem je namreč ne sprejemajo, temveč jo želijo odpraviti. V resnici ni aktivnosti, ki bi lahko spremenila vzrok za žalost. Tisto, kar potrebuješ, ko si žalosten, je sprejetje, in sicer sprejetje samega sebe in da te sprejmejo drugi. Žalost je čustvo, ki te ne spodbudi k akciji, temveč k sprejetju

resničnosti. Pomembno se je zavedati, da se pri njej ne da nič narediti. Ni je treba odpravljati, temveč jo je treba dovoliti. Da mine, je potreben čas. Kadar ljudje žalujejo zaradi izgube, potrebujejo tudi dovoljenje, da začasno slabše delujejo ali so bistveno manj storilni in produktivni. Ker so med žalovanjem manj učinkoviti, potrebujejo pomoč pri praktičnih stvareh ter tudi razumevanje stiske in njeno dovoljenje. Če želijo, jim lahko pomagamo tudi pri gradnji novega sveta.

Koliko časa človek ponavadi žaluje zaradi neke spremembe oziroma izgube?

To je odvisno od dogodka in velikosti izgube. Načeloma je leto do dve žalovanja po veliki izgubi pričakovano. Da sprejmemo novo realnost, je treba žalovanje končati. Izguba ostane za vedno, a se je treba naučiti z njo živeti. Morda nikoli ne neha biti hudo, a lahko prideš do točke, ko lahko normalno živiš naprej. Del žalosti se ponavlja v valovih, zato smo lahko tudi po končanem žalovanju nekaj časa spet manj učinkoviti, kadar nas preplavi žalost.

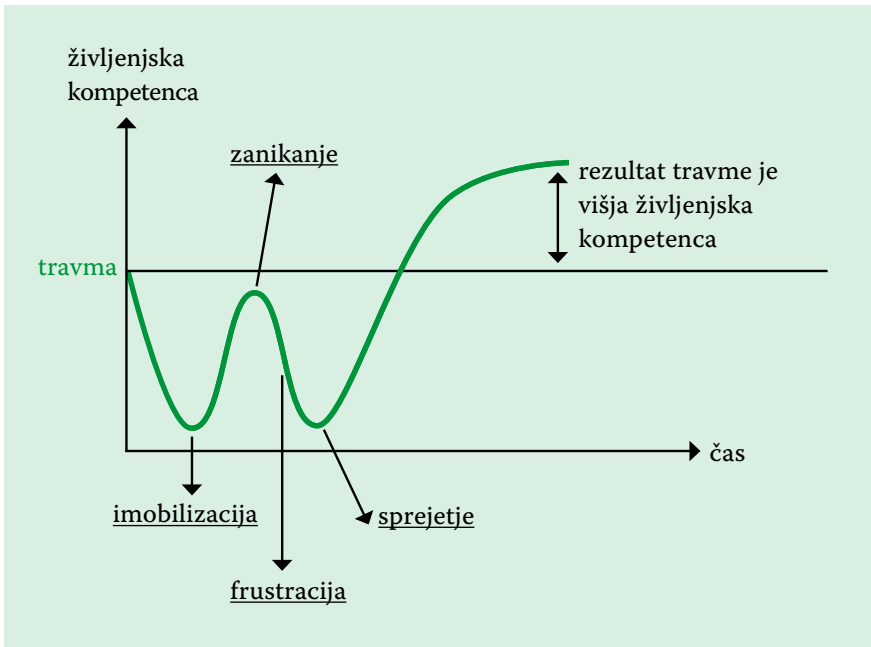
Pri otrocih žalovanje mine hitreje kot pri odraslih. Otrok hitreje zgradi nov notranji svet. To je evolucijska nuja, saj otrok za preživetje potrebuje druge ljudi.

Kako potekajo faze žalovanja?

Pri žalovanju zaradi smrti in vsaki drugi veliki življenjski spremembi poteka enak **proces**:

- **Imobilizacija ali paraliza:** Človek otrpne in ne ve, kaj bi. Lahko traja le nekaj sekund, lahko do nekaj dni. Človeka v tej fazi pustiš, da ne dela nič, da samo »ždi« in ne odreagira.
- **Zanikanje:** Oseba živi, kot da spremembe ni.
- **Frustracija ali jeza:** Način delovanja, ki ga je oseba poznala in imela prej, ni več dober, zato je frustrirana, jezna. V tej fazi pogosto nastanejo težave, saj lahko oseba zdrsne nazaj v zanikanje.
- **Sprejetje:** Takrat se človek zjoka, pokaže žalost ... Končno spozna, da gre svet naprej, tudi brez tistega, česar ni več.

- **Učenje:** Oseba se uči, kako živeti na novo, s spremenjenimi okoliščinami.
- **Aplikacija:** Oseba začne uporabljati nove veščine, ki jih je pridobila v fazi učenja.
- **Nadaljevanje življenja.**



Slika 1: *Življenjska kompetenca in travma*

Vsak se z izgubo spoprijema nekoliko drugače. Faze žalovanja si ne sledijo nujno v opisanem zaporedju in v posamezne se lahko večkrat vračamo.

Šele v fazi sprejetja je smiselno z osebo delati na tem, da sprejme nastalo spremembo in se uči živeti na novo. Problematično je, kadar se človek zatakne v jezi ali imobilizaciji in je edini odziv recept za psihiatrična zdravila. S tem ga le še bolj zabetoniraš. Boljši način podpore bi bila vključitev v skupino ljudi, ki doživljajo isto ali podobno stisko.

Žalovanje in delo s travmo

Značilnost vsake travme je, da je posledica izgube nečesa pomembnega v človekovem življenju. Lahko gre za izgubo nekaterih temeljnih predstav in pričakovanj o sebi in drugih, lahko gre za izgubo občutka varnosti ali izgubo ljubljene osebe.

Travma je stres, neprijetnost, ki jo občutimo po zelo slabem dogodku. Neposredno po dogodku je normalno in pričakovano, da je človek zmeden, da občuti najrazličnejša čustva, tudi najbolj nasprotujoča si. Po določenem času pa je dobro, da začne proces sprejemanja izgube in žalovanja.

Za razrešitev travme je pomembno, da gremo skozi proces žalovanja, nobene potrebe pa ni, da jo podoživimo, kot pravijo nekatere terapevtske šole.

Pri delu z osebo, ki je doživela travmo, so trije pomembni poudarki:

- Sporočilo *Nič ni narobe, če se počutiš slabo, ko si doživel_a nekaj zelo slabega.*
- Vprašanje *Kaj je zdaj drugače in te ovira pri življenju?*
- Informiranje: Travmatizirani ljudje potrebujejo ljudi, ki jih razumejo in jim dovolijo občutenje globoke žalosti, zato so dobre skupine za samopomoč, posebej v primerih, ko bližnji niso doživeli podobne izgube.

Strah pred življenjskim prostorom, ki ga ne poznamo, je največji. To je posledica nečesa, čemur v transakcijski analizi rečemo lakota po strukturi. V življenju potrebujemo določeno mero predvidljivost, ki nam daje občutek varnosti, zato je lahko vsaka sprememba ogrožajoča.

Med eno travmo se lahko zgodi še druga (sprememba). Pri tem lahko pride do tega, da se oseba v procesu žalovanja zatakne v eni od faz, ker nima časa privaditi se na spremembo.

Najpogosteje se zatakne v fazi imobilizacije (lahko se pojavi duševna motnja ali bolezen) ali v fazi frustracije oziroma jeze. Takšna je tudi situacija žensk, ki so se prisiljene umakniti v varno hišo. Umik v varno hišo pomeni kopičenje travme na travmo (končanje odnosa, selitev, doživljanje nasilja itd.), zato je koristno, da ima ženska ob prihodu nekaj dni, da se seznani s prostorom in ne dela nič. Potem lahko pričakujemo, da se začne vesti, kot da ni nobene spremembe (faza zanikanja). Če ostane v tej fazi, ne bo naredila nobenih sprememb in bo frustrirana. Ko spozna in sprejme spremembo, se bo začela učiti in bo ob odhodu živela boljše življenje, saj bo njena življenjska kompetenca višja.

STRAH

Lahko poveš še kaj o strahu, še enem izmed osnovnih čustev?

Nekateri imajo strah za najbolj osnovno čustvo. Strah pomeni odziv na spremembo v notranjem ali zunanjem okolju. Kot tak je zelo koristno čustvo in nujno za preživetje. Nova situacija za nas vedno pomeni neke vrste grožnjo, saj lahko predstavlja nevarnost. Strah naj bi nam omogočil, da kar najhitreje izberemo ustrezen odziv in se zaščitimo.

Kaj imaš v mislih, ko govoriš o ustreznem odzivu na čustvo?

To seveda ni vrednostna sodba. V mislih imam odziv, na podlagi katerega lahko sprejmemo takšne ukrepe oziroma izberemo takšno vedenje, ki nam bo omogočilo razrešitev situacije.

Česa se ljudje najpogosteje bojijo?

Situacij, ki jih ne poznajo ali pa jih povezujejo z možnimi negativnimi posledicami, to je lahko neki nepričakovan zvok, pogled z višine in podobno. Lahko se bojimo tudi nekaterih situacij, ob katerih smo že kdaj v preteklosti doživeli neprijetno izkušnjo.

Strah se pojavi v trenutku zaznane spremembe. Ustrezen odziv ob njem je ocena situacije, preverjanje, ali je resnično ogrožajoča, in glede na to izbira ustreznega odziva. Strah osebo opozori, da se nekaj dogaja, prekine njeno delovanje in razmišljanje, zato da bi se lahko pripravila na možno nevarnost.

Se ti zdi, da je strah pogosto prepovedano čustvo?

Če je doživljanje strahu družbeno predstavljeno kot nekaj slabega oziroma ponižujočega, se situacija lahko zaplete. Takrat se lahko človek boji samega pojava strahu, zato je mogoče, da si ga že vnaprej prepove občutiti. V tem primeru si lahko vedno, kadar bi se pojavilo čustvo strahu, že vnaprej izbere drugačen odziv. Na primer, namesto strahu občuti jezo in se posledično odzove agresivno. Tudi ko bi bilo bolj učinkovito, da se umakne ali išče drugačne odzive, se bo vedno odzval z napadom, torej iz jeze.

S strahom je lahko povezanih še cela vrsta zapletenih situacij. Nekateri se v strahu zataknejo, kar jim onemogoči izbiro ustreznega odziva. V takem primeru je možno, da nevarna situacija resnično povzroči škodo in tako še okrepi občutenje strahu, če se ponovi. To se lahko nadaljuje do točke, ko se strah pojavi zgolj ob misli na tako situacijo. Tak strah ni učinkovit, saj nas ne pripravi na zaščito.

VESELJE

Kaj pa še zadnje osnovno čustvo, verjetno najbolj prijetno, zadovoljstvo oziroma veselje?

Zadovoljstvo občutimo ob zadovoljitvi katere od svojih potreb. To velja za telesne in psihološke potrebe. Občutimo ga, ko potešimo lakoto z okusno hrano, ko dobimo želeno pohvalo pomembne osebe, ko se ukvarjamo z nečim, kar nas pritegne, ko imamo občutek, da nekaj vemo ali razumemo, ko dosežemo nekaj, za kar smo si prizadevali in je za nas pomembno, in tako naprej. Občutek veselja lahko povežemo tudi s tem, da opisane situacije v telesu povzročijo izločanje hormonov, ki nam povzročijo ugodje.

Čeprav gre za izredno prijetno čustvo, se zgodi, da si ga nekateri ne upajo zares začutiti. Kako to?

Čustvo zadovoljstva in veselja je tako kot druga čustva situacijsko in traja do naslednje spremembe v okolju. Mogoče je, da nekateri že ob misli na zadovoljstvo doživijo tudi strah pred trenutkom, ko se bo to nehalo. Posledično je mogoče, da si občutje zadovoljstva prepovejo.

Kako sta povezana naše razmišljanje in čustvovanje?

Na to, kaj občutimo, precej vpliva vsebina našega razmišljanja. Svojih občutenj ne moremo neposredno nadzorovati, lahko pa nadzorujemo in usmerjamo svoje razmišljanje. Če razmišljamo o prijetnih stvareh in doživetjih, se bomo ob tem počutili prijetno, če pa o neprijetnih, se bomo ob tem počutili neprijetno. Z razmišljanjem o »pozitivnih« stvareh vabimo dobra občutja. To je koristno takrat, ko ugotovimo, da so neprijetna čustva, ki jih čutimo, neustrezna glede na situacijo in nam zato ne koristijo.

Kaj pa, ko vsi ti pozivi, naj razmišljamo pozitivno, pripeljejo do tega, da začnemo tlačiti vsa neprijetna občutja?

»Pozitivno« razmišljanje postane problematično takrat, ko so nekatera neprijetna občutja in čustva ustrezna glede na situacijo. Ko se znajdemo v položaju, ki je za nas ogrožajoč, je neprijetno občutje ustrezen odziv, saj nam omogoči izbrati vedenje, ki nas bo zaščitilo. V takem primeru bi nas »pozitivno« razmišljanje blokiralo in vodilo v pasivnost. S pozitivnim razmišljanjem namreč lahko spregledamo razne subjektivne nevarnosti, npr. ogroženost vrednot, nezadovoljene potrebe po strukturi časa, po potrditvah ali pozitivni samopodobi, osamljenost in tako naprej.

Včasih se pozitivno razmišljanje razume na način, da je treba o vseh stvareh razmišljati le kot o dobrih, o vseh dejanjih vedno kot dobronamernih, da je treba iskati samo dobre lastnosti, vse drugo pa ignorirati. Čeprav je res, da bomo lažje dosegli tisto, o čemer več razmišljamo, pa lahko razumevanje pozitivnega kot vedno dobrega vodi v spregledovanje početij in situacij, ki so objektivno lahko nevarne in ogrožajoče.

Kako torej razumeš pozitivno mišljenje?

Sam razumem pozitivno mišljenje v smislu afirmativnega mišljenja, torej razmišljanja o stvareh in vedenjih, ki so realna, vidna in otipljiva. Človek si dejansko lahko predstavlja le afirmativno, torej tisto, kar je. Na zelo osnovni ravni si lahko predstavljamo le delovanje, ne pa nede-lovanja. Tako si na primer lahko predstavljamo, kako človek skače, ne moremo pa si zamisliti, kako ne skače. Če nekomu rečemo, naj *ne skoči*, ne more razumeti, kaj od njega pričakujemo. Ali pričakujemo, da naj stoji na miru? Naj steče? Hodi naokoli? Se usede, leže in podobno? Naše nezavedno zato iz besedne zveze *ne skači* najprej sliši samo afirmativen, trdilni del, torej skači, in možno je, da se bo oseba na naš poziv, naj ne skače, nezavedno odzvala s skakanjem, tudi kadar nam želi ustreči.

Kadar razmišljamo afirmativno, se vprašamo, kaj želimo in kaj potrebujemo, in ne, česa ne želimo in ne potrebujemo. To je lahko koristno že pri vsakdanjih rečeh. Sam sem na primer opazil, da sem že nekajkrat pozabil zapeljati z avtoceste na pravem izvozu, čeprav sem si ves čas govoril: »*Ne pozabi zapustiti avtoceste na tem izvozu.*« Verjetno je moje nezavedno prezrlo besedico *ne* in sem sledil svojim navodilom tako, da sem pozabil zapustiti avtocesto. Če hočem, da izvoza ne zamudim, si moram torej govoriti: »*Zapusti avtocesto na tem izvozu.*«

Opisoval si razmišljanje in kako ga lahko nadzorujemo, vendar pa svojih misli ne moremo zares nadzorovati, kajne? Vsak dan nam namreč precej nenadzorovano skačejo po glavi številne misli, tudi take, ki si jih ne bi želeli.

Če želim prekiniti tok neprijetnih misli, to lahko storim tako, da zavestno usmerim misli v kaj drugega. Tudi če želim zgolj »izprazniti svojo glavo,« bom to lažje dosegel tako, da bom misli usmeril denimo v doživljanje svojega telesa ali telesnih procesov, kot je dihanje, ali v občutenje telesa v gibanju.

To pa ne pomeni, da se je treba bojevati z neprijetnimi mislimi. Iti v boj z nezaželenimi mislimi je problematičen in najpogosteje na neuspeh obsojen poskus, saj predstavlja usmerjanje v neafirmativno razmišljanje

v smislu *Tega NE smem misliti*. Če bi ti zdajle rekel, da *ne smeš* pomisliti na rožnatega slona, bi pomislila prav na to.

Kadar se mi neka misel ponavlja v nedogled, jo je koristneje sprejeti in jo po potrebi razmisliti do konca ali pa si jo le ogledati in spustiti mimo. Misel si lahko preprosto ogledamo, se od nje distanciramo, če je to treba, in se usmerimo v razmišljanje o čem drugem. Na primer: zbudim se in pojavi se mi misel, da ne morem dihati. Zaradi te misli začutim strah, da se bom zadušil. V tem strahu se lahko ustavim in doživim na primer panični napad. Koristneje bi bilo preveriti, kaj je povzročilo misel, da ne morem dihati, in glede na to izbrati najustreznejši odziv. Najprej preverimo, ali obstajajo dejanski razlogi za zadušitev. Če ugotovimo, da jih ni, se z mislijo ne ukvarjamo več in tudi strah izgine. Misel si torej ogledamo, sprejmemo ukrepe, če je treba, nato pa se k temu razmišljanju ne vračamo več oziroma misli usmerimo v druge stvari.

Misli so vendarle le misli, ne trans. So zgodbe, ki jih naš um nenehno ustvarja, in koristno je, če jih tudi razumemo kot takšne.



Ines je njena jeza pomagala, da je zbrala dovolj moči in zapustila svojega partnerja, ki je bil do nje čedalje pogostejše nasilen. Ko pa si je želela urediti življenje na novo, jo je jeza ustavljala in ji jemala energijo. »Sploh nočem več razmišljati o njem, nočem karkoli čutiti do njega, nočem ga imeti več v svojem življenju!« Želela je, da do Boštjana ne bi čutila nič več, ne jeze ne naklonjenosti. Dokler je do njega čutila tako močna čustva, se ji je zdelo, da še vedno obvladuje in nadzoruje njeno življenje.

Svoje življenje je želela zastaviti na novo, se osredotočiti na druga področja. Skupaj s svetovalko sta iskali načine, kako bi čim boljše poskrbela zase, a hkrati ne potlačila jeze. Našla je dejavnosti, ki so jo veselile in ji koristile. Mnoge je morala zaradi Boštjana opustiti, zdaj pa se je lahko znova vrnila k njim. »Končno sem spet kdaj prosta! Ko gre Inja k očetu, kdaj vse popoldne samo ležim in berem.« Na svetovanjih je občasno še vedno potrebovala nekaj minut, da je na varen način izrazila jezo. Trganje papirja je bil eden od njih.

Sčasoma so se iz jeze izvila tudi druga čustva. Govorila je o žalosti, ker njena družina ne bo taka, kot si je vedno predstavljala, o zavisti, da lahko partner nadaljuje življenje v njuni hiši, ona pa je obtičala v najemniškem stanovanju, o sramu, ki ga občuti, ker je toliko let prenašala nasilje. Pod jezo je ležala cela paleta čustev, ki sicer niso bila prijetna, a se je naučila sobivati z njimi, kot se naučimo sobivati z ljudmi, ki ne bodo nikoli naši prijatelji, a jih vseeno sprejemamo kot del svojega življenja.



V DEŽELI VELIKANOV ALI O OTROŠKEM MIŠLJENJU



»Zdaj sem pa res izgubil vse prijatelje. Če sem pa tako čuden,« je delil svoje spoznanje Benjamin, ko je prišel na druženje s prostovoljko. Benjamin je bil star deset let in je v šoli doživel veliko neprijetnosti. Pogosto je bil deležen zbadanja, sošolci in sošolke so se ga izogibali. V razredu je imel le enega prijatelja, Matica. Kazalo je, da se je nekaj zgodilo tudi z njunim prijateljstvom. »Kaj se je zgodilo?« je zanimalo prostovoljko. »Že zdaj sem imel samo Matica, zdaj se pa še on noče družiti z mano, ker mu je tako rekel Miha. Če se bo še naprej družil z mano, se bo Miha nehal družiti z njim. Nihče noče biti moj prijatelj, ker sem čuden.« Prostovoljko je zanimalo, kaj bi naredil on, če bi mu Miha rekel, da se ne sme družiti z Maticem. »Rekel bi mu, da meni že ne bo nihče govoril, s kom se lahko družim.«



Se ti zdi, da imamo ljudje na splošno dober stik s svojim notranjim Otrokom?

Ljudje sledimo odločitvam svojega notranjega Otroka. To so zgodnje odločitve o sebi, drugih in svetu, ki smo jih sprejeli do približno sedmega leta. Gre za odločitve o tem, kakšne so naše lastnosti, kakšni smo in kaj se takim ljudem, kot smo mi, v življenju dogaja. Te odločitve sestavljajo naš življenjski scenarij. Vidimo torej, da smo ljudje še preveč v stiku s svojim Otrokom, čeprav pogosto menimo, da ni tako. Otroške odločitve določajo naše vedenje in vplivajo na naše odrasle odločitve. V starem jeziku transakcijske analize bi temu rekli kontaminacija Odraslega z Otrokom.

So odločitve, ki jih naredimo kot otroci, lahko ustrezne?

Odločitve, ki jih naredimo kot otroci, so lahko ustrezne tudi za kasnejše življenje. Težava nastane, kadar ostajajo nespremenjene, tudi če jih okoliščine ne podpirajo več, če se torej ne odločamo avtonomno, temveč po scenariju. Zato so številne odločitve, ki smo jih sprejeli kot otroci, za nas kot odrasle neustrezne in potencialno škodljive.

Otroci niso sposobni in ne zmorejo sprejemati popolnoma ustreznih odločitev iz različnih razlogov. Njihova ranljivost izvira iz petih značilnosti otroštva in otrok:

1. pomanjkanje fizične in socialne moči,
2. nesposobnost za spoprijemanje s stresom,
3. nezrele zmožnosti razmišljanja,
4. pomanjkanje informacij,
5. pomanjkanje možnosti.

1. Pomanjkanje moči

Otrok ima vedno malo moči in deluje kot palček v deželi velikanov in velikank. Veliko stvari se mu dogaja po volji teh velikih bitij, ki ga lahko pri njegovih aktivnostih vedno prekinejo in ustavijo ali mu naredijo, kar se jim zljubi. Otrok nima moči, da bi to preprečil. Česarkoli se loti, ga velikani lahko ustavijo. Tudi za zadovoljevanje svojih potreb (lakota,

žeja ipd.) je skoraj povsem odvisen od drugih. Včasih je celo nasprotno – tudi če ni lačen ali žejen, mora na željo odraslih jesti ali piti. Nima moči, s katero bi vplival na to, kaj mu velikani in velikanke počnejo ali ne počnejo. Lahko si predstavljamo, kako bi se mi počutili, če bi bili obkroženi z ljudmi, ki so od nas nekajkrat večji in neprimerno močnejši.

Otrok zaradi pomanjkanja moči išče načine, kako bi vzpostavil vsaj nekaj nadzora nad svetom. Na podlagi izkušenj se uči, kaj mora narediti, da dobi, kar želi. To so prve otrokove odločitve – odločitve človeka, ki je nemočen, brez vpliva in čigar občutki so rezultat dejanj drugih. Ko odrasli reče: »*Glej, kaj so mi naredili,*« prihaja iz njega ta otroška nemoč, notranji Otrok, ki nima vpliva na svojo usodo. Odrasli ima že dovolj izkušenj, da ve, da ima moč, s katero lahko kaj prekine ali kaj naredi, a še vedno pogosto meni, da so mu drugi nekaj naredili in da so drugi odgovorni za njegovo stanje. Na primer: »*On me je užalil.*« To je logika majhnega otroka. Odrasli ima vedno izbiro, kako naj se odzove, ko mu kdo kaj grdega reče. Ni treba, da je užaljen. Občutek, da imamo le eno možnost odziva, izhaja iz Otroka in odločitve, ki izhajajo iz tega občutka, nas vodijo v pasivno življenje.

Zakaj pasivno?

Če oseba meni, da njene občutke povzročajo drugi, ni sposobna zares prevzeti nadzora nad njimi. Posledično poskuša vplivati na druge in jih prisiliti, da naredijo nekaj tako, da bo zanjo dobro. Kajti kot otroci v svetu velikani in velikank smo lahko naredili le to, da smo s svojim jokom, jezo in drugimi odzivi prisilili odrasle, da so nam dali želeno. Vsi imamo elemente te nemoči, ki izhaja iz objektivne situacije otroka. Če imamo kot odrasli isti način delovanja, nismo avtonomni, temveč smo v življenjskem scenariju.

V svetovalnem delu se pogosto srečujemo s tem, da se je možno odzvati le na en način in da so za naše občutke odgovorni drugi. Sam zato pogosto izrečem stavek: »*Edini človek, na čigar vedenje in odločitve lahko vplivaš, si ti sam.*« Kajti kadar poskušamo vplivati na vedenje drugega, imamo zelo malo možnosti za uspeh. Za otroka je bil poskus vpliva na drugega prava odločitev, saj ni imel druge možnosti in je bilo

to edino, kar mu je preostalo. V odraslem svetu pa je tak način manj učinkovit in na voljo imamo druge možnosti.

2. Nesposobnost za spoprijemanje s stresom

Rekel si, da je druga značilnost otrok nesposobnost za spoprijemanje s stresom. Lahko poveš kaj več o tem?

Ko majhnega otroka boli ali je frustriran, ne more predvideti, da bo bolečina prenehala, saj ni sposoben razmišljati dolgoročno. Če se počuti slabo, meni, da se bo ves čas počutil tako. Veliko bolj kot odrasla oseba živi tukaj in zdaj, kar je lahko težavno, saj ni prostora za razmišljanje, da bo pozneje bolje, in tudi ne za razmišljanje, da je dobro malce potrpeti, da bo lahko potem bolje. Zato hoče svojo frustracijo razrešiti takoj. Če nekaj hoče, hoče zdaj. To, da mu bo stvar, ki si jo želi, čez nekaj mesecev prinesel Dedek Mraz, mu ne daje nobene utehne. Prav tako mu ne pomaga, če mu rečemo, da ga bo nehala boleti čez dve uri. Zato otroci sprejemajo odločitve, s katerimi nekaj dobijo takoj oziroma se takoj znebijo neprijetnih občutkov.

Kot odrasli pa naj bi imeli časovno distanco, kadar smo pod stresom. Dobro je, da se naučimo, da je dobro prenesti nekaj stresa in frustracije, da nam bo kasneje bolje. Sicer nam veliko stvari v odraslem življenju ne bo uspelo strukturirati. Eden od elementov odraščanja je prav to, da se naučimo potrpeti in tolerirati stres.

Praviš torej, da je treba s stisnjenimi zobmi prenesti vse?

Ne, nikakor. Prenesti je treba stres in frustracijo, ki nam prinašata poznejše zadovoljstvo. Nekateri gredo v drugo skrajnost in tolerirajo stres zaradi samega toleriranja, ne pa poznejše zadovoljitve. Verjetno to izhaja iz otroške odločitve, da se spleča trpeti. Če namreč majhen otrok dobi veliko nagrad ob trpljenju, se lahko odloči, da se spleča trpeti, saj mu bo to prineslo neko imaginarno nagrado, npr. ljubezen staršev. Če torej ne pokaže bolečine, je močan, ne joka in dobi s tem veliko starševske ljubezni, bo pozneje v življenju, ko bo želel znova občutiti takšno ljubezen, poiskal situacijo, v kateri bo trpel. Tako pride do nezdravega mešanja

trpljenja in tega, da si sposoben vzdržati neki stres. Tudi sam pri sebi opažam delček tega. Otrok ni sposoben razumeti razlike med tem, da potrpiš, da se boš na koncu počutil bolje, in tem, da je dobro trpeti.

Trpljenje kot vrednota torej?

Da, to je mazohizem, ki je integriran v slovensko kulturo. Podobno je na Japonskem in verjetno še marsikje. Veliko staršev daje otrokom veliko ljubezni za trpljenje. Če trpiš, si vreden. Slovenke in Slovenci se cenijo kot delovni narod, a oni ne delajo, da bi nekaj naredili, ampak da pač delajo. Zelo je cenjeno delo, pri katerem trpiš. Če delaš nekaj, kar te zabava, potem to ni delo. Slovenci_ke gredo tudi radi v hribe. Veliko se jih odpravi na hude preizkušnje, na primer v Himalajo. Himalajska odprava je trpljenje in težko delo. Vsak korak nad 4000 m nadmorske višine boli. Pa se vseeno najde Slovenec, ki se odloči, da bo šel še brez kisika. Da bo bolelo še bolj. Podobno je z Martinom Strelom in njegovim plavanjem po Misisipiju. Vrnil se je kot narodni heroj. Ali Petra Majdič in njen tek z zlomljenim rebrom. Tudi to izhaja iz zgodnje odločitve, da bo več trpljenja prineslo več ljubezni.

Ampak če otrok trpi, je normalno, da mu želijo starši izraziti ljubezen, da bi mu olajšali trpljenje, mar ni tako?

Prav je, da otroku izrazimo ljubezen, KO trpi, ne pa, KER trpi. Odlaganje zadovoljstva je bolečina. Ko je otroku težko, je prav, da mu sporočamo, da ga imamo radi in da razumemo, da mu je težko. A to je dovolj. Drugih sporočil ni sposoben razumeti. Nobeno sporočilo mu ne bo zmanjšalo stresa, morda le, da je dobro trpeti, a to sporočilo ni pravo. Staršem se namreč zdi, da bi moral otrok razumeti, da bo nekaj dobil pozneje, mislimo, da mora sprejeti, da ne more nečesa takoj dobiti. Ampak zakaj? Pravico ima, da je žalosten in da si želi takoj.

Kaj naj torej starši naredijo, kadar je otroku hudo, ko trpi in je frustriran?

Največji učinek ima to, da smo ob njem in do njega negujoči. Majhen otrok to razume, zato deluje. Težava je, če bi mu rekli, da ne sme jokati,

saj je jok njegov naravni odziv na bolečino. Otroški jok ima neobičajen vpliv na odrasle. Poleg smeha je najmočnejše orodje, s katerim vplivajo nanje. Odrasli se ob tem slabo počutijo, zelo nesorazmerno glede na zvok. Večinoma težko prenesejo, da otroci jočejo, in so pripravljeni marsikaj narediti, da bi to ustavili, včasih tudi neumnosti. Otrok potrebuje jok, odrasli pa mu ga prepove ali ga nagradi, da bi nehal jokati in podobno. Tako mu mešajo njegov občutek potrebe in njeno zadovoljevanje – dobi nekaj, česar ne potrebuje. Tudi smeh je pomembno otroško orodje, saj starši marsikaj naredijo, da bi ga izzvali.

Ampak otroci ne jokajo samo zaradi stiske, kajne?

Jok je spontan izraz nekih čustev, a otroci se po drugi strani naučijo, da ni samo to. Naučijo se, da je tudi način, kako lahko vplivaš na odrasle, da bi naredili, kar si želiš. To manipulativno vedenje pri otrocih je zdravo, saj nimajo drugih orodij, s katerimi bi vplivali na okolje. Za vpliv torej uporabljajo jok, kar je v odraslosti mnogo manj učinkovito. Če odrasli joka, preverimo, ali se mu je kaj hudega zgodilo, a ko ugotovimo, da joka kar tako, njegov jok ne bo deloval. Princip, ki je deloval, ko si bil otrok, ne deluje, ko si odrasel.

Tudi ko odrasli vidi, da otrok joka manipulativno, se mora nanj odzvati. Če ugotovi, da gre za manipulativen jok, otroku ne bo dovolil, da ga zmanipulira, prav tako pa mu ne bo prepovedal jokati. Preprosto naj ne naredi tistega, kar otrok želi. Tako se bo naučil, da z jokom ne bo dosegel, kar želi. Najprej pa je treba preveriti, ali kaj potrebuje. Če ničesar ne potrebuje, potem ga lahko pustimo, da joka.

Nekateri mislijo, da že dojenčki in dojenčice manipulirajo z jokom ...

Nekajmesečni dojenček ali dojenčica nikoli ne joka manipulativno, temveč le izraža potrebe, tudi če gre le za potrebo po pozornosti. Jok je genetsko vgrajen za izražanje potreb. Ko joka, nekaj potrebuje in to mora dobiti, ne glede na to, koliko tega potrebuje. Če mu mama in oče ne moreta dati toliko pozornosti, kot je potrebuje, je dobro, da si življenje organizirata tako, da otroček dobiva potrditve tudi od babic, dedkov ali drugih oseb. Dojenčku_ici moramo izpolniti potrebe, če

želimo, da zraste v samozavestno osebo. Če veliko joka, potrebuje veliko potrditev. Mit je, da se bo otroček razvadil, če bo ves čas v naročju. Potreba po količini potrditev je prirojena, ne priučimo se je. Lahko se rodim z malo ali veliko potrebo po potrditvah. Dojenček_ica potrebuje v prvem letu sporočilo: *V redu je, da obstajaš*. To sporočilo pa mu_ji lahko damo le tako, da se odzivamo na njegove ali njene potrebe.

Ko ima otrok kakšnih šest mesecev, se sicer lahko zgodi, da med sabo zameša potrebe. Ima na primer potrebo po pozornosti, odrasli pa ga ne vzamejo v naročje, ampak mu namesto tega dajo hrano. V takem primeru se lahko nauči, da ješ, kadar imaš potrebo po pozornosti, in nastane zmešnjava. Ko oseba potrebuje nekoga, ki bi jo razumel in ji dal podporo, teši to potrebo s hrano. Sita se počuti dobro in umirjeno, zato je potreba po potrditvah vsaj začasno potešena.

Kakšna napačna sporočila lahko še dobi dojenček ali dojenčica?

Kot rečeno, do približno šestega meseca otroček enostavno joka, dokler ne dobi, kar potrebuje, ali dokler ne zaspi od utrujenosti. Kadar zaspi od utrujenosti, so nekateri starši prepričani, da so preprečili njegovo manipulacijo, v resnici pa se je otrok le naučil, da ta svet ni dober svet, saj v njem ni nikogar, ki bi poskrbel zanj. Če pa otrok dobi potrditve, stopi v življenje z občutkom zaupanja. To seveda niso zavestne odločitve, tako le prevajamo psihološki jezik majhnega otroka v svoj jezik.

Kasneje se otrok lahko ogromno nauči, predvsem okoli drugega leta, ko deluje kot izredno sposoben znanstvenik ali znanstvenica. Ves čas eksperimentira (joka, razbija ipd.) in raziskuje, kako bo svet reagiral. Odrasli smo zanj eksperimentalni pripomočki. Vse drugo leto življenja se otroci odločajo, kakšne taktike uporabiti itd. Takrat se lahko vedemo tako, da bomo vplivali na njihove odločitve.

Kako to misliš?

Na primer, da otroku, čeprav začne v trgovini močno jokati, ne kupimo čokolade. Z jokom preizkuša, kako naj se odloči. Lahko mu damo izkušnjo, da z njim ne bo dobil, kar želi. Tako bo sklenil: *Z jokom ne morem manipulirati s svojimi starši*. Spet seveda zgolj prevajam psihološki

jezik. Lahko pa se nauči, da z jokom ne more vplivati na starše, lahko pa na stare starše, kar je čisto v redu. To so ustrezni zaključki.

Torej je bojazen, da bodo stari starši otroka razvadili, odveč?

Nima smisla, da ne dovolimo, da dedek in babica razvajata. V redu je, da se otrok nauči, da z nekaterimi lahko manipulira, z nekaterimi pa ne. Tako bo imel več odprtih možnosti za vedenje. Sicer lahko sprejme skrajne odločitve – da se z jokom nič ne doseže ali da se z njim doseže vse. Otrok, ki sprejme za možno vedenje le eno, bo, ko odraste, ob srečanju z neko pomembno osebo (npr. policistom), začel jokati. Vsaka zgodnja odločitev, ki zapira možnosti, ni dobra. Dobro so tiste, ki odpirajo možnosti – na primer, da je enkrat ustrezno neko vedenje, drugič pa drugo.

Otroku naj torej kar pustimo, da manipulira z nami?

Otrok lahko z manipuliranjem doseže svoje, zato ni dobro, da mu ga popolnoma prepovemo. Judy Hay, moja učiteljica in supervizorka, pravi, da ves čas manipuliramo z drugimi in da ta otroška želja, da bi radi vplivali na druge, ni v celoti negativna. To je eden od načinov, kako vplivamo na svet okoli sebe. Nekako ves čas manipuliramo. Če smo z nekom prijazni, čeprav se počutimo drugače, manipuliramo. Tudi ko zapeljujemo, manipuliramo. Ko na ulici ustavimo človeka in ga vprašamo, koliko je ura, uporabimo manipulativne tehnike. Vprašamo ga namreč na način, da bomo dobili odgovor. Z njim smo prijazni, tudi če se v sebi ne počutimo tako, in v tem ni nič slabega. Če sem do nekoga prijazen, čeprav sem v sebi jezen, ker želim, da mi pove, koliko je ura, česar mi ne bi, če bi nanj vpil, je to ustrezno. On pa se odloča, ali mi bo povedal, koliko je ura ali ne.

Kdaj postane manipulacija problematična?

Težava je, če manipuliramo z nekom neetično, torej če ga vabimo v vedenje, ki je zanj ali za koga drugega škodljivo. Neetično je tudi, kadar dajemo lažne informacije, na podlagi katerih oseba škodi sebi in drugim, ali nekatere informacije prikrivamo, da bi dosegli neko vedenje. Na primer, če nekdo uporabi lažne informacije, da pripravi sodelavko,

da nekaj naredi namesto njega, je to negativna manipulacija. Sodelavka se bo na koncu počutila slabo.

Po drugi strani pa lahko z istimi tehnikami, na primer s prijaznostjo, osebo vabimo v vedenje, ki ni za nikogar škodljivo, meni pa prinaša korist. To je etično.

3. Nezrele možnosti razmišljanja

Če se vrneva k značilnostim otrok, zaradi katerih njihove odločitve niso vedno ustrezne. Kot tretjo značilnost si navedel nezrele možnosti razmišljanja. Lahko poveš kaj več?

Majhni otroci zaradi nerazvitega frontalnega korteksa še niso sposobni razmišljati sistematično. Pogosto niso sposobni logičnih sklepov in abstrakcije. Uporabljajo mehanizme, ki temeljijo na intuiciji, na primer magično mišljenje. Takšno razmišljanje vodi v to, da so zgodnje odločitve o tem, kakšen je svet, posledica slabe predelave informacij. Zato ne morejo biti ustrezne in so pogosto posplošene (*Vsi so taki*), pretirane in večinoma držijo samo kratkoročno ter delujejo le v kratkih vzročno-posledičnih sistemih. Otrok na primer vidi, da se vedno, ko pritisneš s prstom na stikalo, prižge luč. Tako sklene, da je pojav luči v celoti posledica pritiska na stikalo. Sebi ali stikalu lahko pripiše magično moč povzročati svetlobo. Ko zmanjka elektrike, lahko poskuša težavo rešiti le s pritiskanjem na stikalo. Mentalne sposobnosti mu ne omogočajo kompleksnejših povezav.

Sklepi, ki jih naredi otrok z možgani, ki še niso razviti, so zato v odraslosti večinoma neučinkoviti.

4. Pomanjkanje informacij

Četrta značilnost otrok je njihovo pomanjkanje informacij, na podlagi katerih sprejemajo odločitve. Tudi zato so težko ustrezne.

Tako je. Otrok je odvisen od svojega malega sveta. Odvisen je od informacij, ki mu jih predajajo velikani in velikanke, ter tega, koliko jih

sploh razume. Večina informacij iz okolja je zanj le šum, zato jih nima dovolj, da bi lahko sprejel ustrezne odločitve. Starši so tisti, ki mu definirajo realnost, njemu pa ne preostane drugega, kot da jim verjame.

Ampak starševske informacije verjetno niso vedno prave, kajne?

Res je. Starši dajejo otroku pogosto neprave informacije o svetu, ker hočejo njegovo vedenje omejevati. Otroku lahko rečejo, da je svet nevaren ali da so drugi nevarni, ker verjamejo, da je zanj varnejše, če bo to verjel. Z dobrim namenom dajo netočne informacije, ki bodo vplivale na odločitve o svetu in na dejanja, ki jih bodo otroci počeli kot odrasli. Zato se lahko zgodi, da nekdo na primer ne zaupa ljudem, čeprav ni imel nikoli slabih izkušenj. Pogosto je slika našega sveta definirana s slikami, ki jih nismo nikoli videli, in z zgodbami, ki jih nismo doživeli, temveč smo jih slišali kot otroci.

5. Pomanjkanje možnosti

Otrok pa nima le pomanjkanja informacij, temveč tudi pomanjkanje možnosti. To mu lahko zelo omeji izbiro.

Ta značilnost otroštva je podobna prvi, torej pomanjkanju moči. Otrok se za nekatere stvari odloča preprosto zato, ker nima možnosti izbire. Ne more izbrati, kje naj živi in koliko časa naj bo tam; ne more zamenjati staršev, bivališča, hrane itd. Možnosti otroka so nikakršne. Lahko bi rekli, da je vržen v definiran in rigidni svet. Preostane mu le to, da išče načine, kako naj gre čim bolje skozi ta togi svet, ki ga ne more spremeniti.

Tudi številnim odraslim se zdi, da nimajo možnosti izbire.

Pri odraslih je drugače. Naše možnosti izbire so veliko večje – lahko izbiramo, s kom in kje bomo živeli, kaj bomo delali idr. Naše možnosti se z odraščanjem širijo. Če otrok reče »*Ne morem pomagati, mene ves čas žalijo,*« je to res, saj se ne more umakniti od ljudi, narediti kaj v zvezi z njimi. Lahko se le odziva na najboljši mogoč način. Če imamo kot odrasli isto filozofijo, bomo veliko manj aktivni. Tu je treba

postaviti mejo med doživljanjem drugih in svojim doživljanjem ter postati aktiven v odnosu do sebe.

O kakšni meji med doživljanjem drugih in svojim doživljanjem govoriš?

Majhen otrok ne more razlikovati med sabo in drugimi. Rodi se s prirojeno, genetsko dano informacijo, da je enak drugim; da drugi mislijo in čutijo enako. Ko boli njega, misli, da boli ves svet. On je vsi. Zato izmed vseh podob najhitreje prepozna človeški obraz. Vidi, da je pomembnejši od drugih stvari v okolici.

Otrok najprej verjame, da so vsem vseč iste stvari, zato bo, do približno drugega leta, tudi podaril nekaj, kar je vseč njemu. Do šestega leta se uči, da je tudi drugačen od drugih, ne le enak. Tako se uči tudi strpnosti. To, da smo drugim enaki, je zelo pozitivno, po drugi strani pa ustvarja nestrpnost. Ker mislimo, da drugi čutijo isto kot mi, smo lahko razočarani in jezni, če to ni res. Otrok dela zaključke na podlagi prepričanja, da drugi občutijo isto kot on. A med odraščanjem se moramo naučiti, da *jaz* nisem isto kot *drugi*. Kot odrasli imamo več informacij in bolj razvite možgane, vemo, da so drugi drugačni, in zato imamo druge možne odzive. A če te vodijo odločitve iz otroštva, tega ne vidiš in ponavljaj isti neučinkovit odziv, ki ne bo ničesar spremenil, ampak samo podaljšal neke frustrirajoče situacije.

Kaj narediti v takem primeru?

Pomaga zavedanje, da drugi občutijo drugače. Ko počnejo stvari, zaradi katerih nas boli, njih ne, zato nimajo želje, da bi kaj spremenili. Zato je dobro, da damo sebi, in ne njim, priložnost in možnost za spremembo. Naredimo kaj novega in drugačnega, kot smo vajeni. Spremenimo svoj odziv. Poiščimo možnosti, imamo jih. Odločitev, da so odgovorni drugi in da se morajo oni spremeniti, vzdržuje življenjski scenarij, ki je, kot vemo, nasprotje avtonomije in svobode. Osebi omogoča, da nadaljuje vedenje, ki ji ni vseč, ker naj ne bi imela druge možnosti, po drugi strani pa jo to opravičuje. Počuti se upravičeno, da nič ne naredi. Občutek odgovornosti za lastno življenje preloži na drugega in hkrati

povzroči, da se ji stvari ponavljajo. Kajti če so drugi krivi, potem ne more nič spremeniti in nadaljuje v takem nezadovoljujočem življenju.

V taki stvarnosti živi otrok, ki je zares nemočen in mu res drugi povzročajo bolečine. Kot odrasli pa imamo moč in možnost in nam ni treba čakati, da bo drugi naredil kaj za našo srečo.

Užaljenost pri delu z ljudmi – supervizijsko vprašanje

Svetovalka je v stiski, ker je bil uporabnik užaljen, ko mu je postavila mejo. Kaj naj naredi?

Kot svetovalni delavci_ke se moramo naučiti, da naredimo, kar moramo, tudi če so posledice včasih za koga neprijetne, kot je užaljenost uporabnika_ce. Seveda poskušaš proces izpeljati tako, da se to ne bi zgodilo, a če je užaljen_a, ne moreš nič. On_a je tisti_a, ki mora to predelati, saj je vsak odgovoren za svoje občutke. Ne moremo doseči, da ne bi nikoli nikogar užalili, saj so ljudje užaljeni zaradi svojih razlogov, ne zaradi naših. Poskus svetovalca_ke, da nekoga ne užali, je začetek reševalske igre. Za drugega namreč delam nekaj, za kar me sploh ni prosil. Če začnem kot rešitelj, bom končal kot žrtev. Vmes bom tudi preganjalec in v tej fazi bodo ljudje okoli mene užaljeni, čeprav sem začel z željo, da jih ne bi užalil. Tak poskus svetovalca_ke prinaša tipične otroške odločitve v odrasli svet. Otrok jih sprejme, ker mu manjka moči, informacij, možnosti in zmožnosti za reševanje stvari.



Prostovoljka se je z Benjaminom pogovarjala o tem, zakaj ravnamo tako, kot ravnamo. »Kaj misliš, zakaj je Matic upošteval Miho?« Benjamin se je spomnil, da je Miha že večkrat zbadal in nadlegoval Matica. Včasih tudi na poti do doma, ki sta si jo delila. Matic se je Mihe bal. »In Miha?« –»Z Miho se noče nihče družiti, ker se ga vsi bojijo.« Benjaminu je njegovo ponostavljeno otroško razmišljanje sprva preprečevalo, da bi videl vse okoliščine in razloge Matičevega ravnanja. Preprosto je sklenil, da je čuden, kar naj bi bil vzrok, da se Matic noče družiti z njim. Prostovoljka mu je pomagala, da je na dogodek pogledal z različnih zornih kotov. Lahko je videl čez to, da je z njim nekaj narobe. Videl je, da sta tudi Matic in Miha ravnala iz svoje stiske in da je njuno ravnanje veliko bolj povezano z njunimi občutki nezadostnosti in nekompetentnosti kot z njim in njegovo morebitno »čudnostjo«.



NA IGRIŠČU SKRBI ALI O VZGOJI



Marko ima štiri leta in pol. Sam je v sobi, njegova mama je za računalnikom v kabinetu, kjer dela. Marku postane dolgčas, zato gre k mami in jo prosi, naj se igra z njim. Mama mu pove, da se trenutno ne more, saj ima veliko dela: »Ko to dokončam, me čaka še sto stvari. Pomiti moram posodo, skuhati kosilo ...« Predlaga mu, naj gre nazaj v sobo in se igra s kockami. Marko se res vrne v sobo in se nekaj časa igra, potem pa se začne ponovno dolgočasiti. Razmišlja, kaj naj počne in kako naj pomaga mami, da bo prej končala vsa opravila. Hodi po stanovanju in v kuhinji zagleda polno korito nepomite posode. Odloči se, da jo bo pomil. »Mama bo vesela in bo imela čas za igranje,« si misli. H koritu si pristavi stol in odpre vodo. Ne pozna razlike med vročo in hladno vodo, a ima srečo, da odpre hladno. Preseneti ga, kako hitro steče iz pipe. Spotakne se in pade s stola ter z roko potegne za sabo še nekaj krožnikov. Veliko se jih razbije, voda še vedno močno teče in pljuska čez korito. Marko se usede na tla in joka.



Kako se lahko starši odzovejo na opisano vedenje?

Jean Illsley Clarke, priznana strokovnjakinja za vzgojo, meni, da so v takšnih okoliščinah možni štirje osnovni odzivi, ki govorijo o štirih osnovnih načinih starševanja. Oseba se lahko odzove kot kritični, razvajajoči, strukturajoči ali negujoči starš.

Če bi se mama odzvala kot **kritični starš**, bi prišla in zavpila: »Kaj si naredil!? Spet si vse uničil! Ali boš sploh kdaj znal kaj dobrega narediti ali boš tak kot tvoj oče?!« Za povrh bi ga še natepla in mu zagrozila, da bo to še drago plačal. »Pojdi zdaj, da te ne vidim,« bi se še zadržala nanj in mu s tem sporočila, da je bolje, če ga ni. Otroku ne bi preostalo drugega, kot da steče v sobo, joka in se jezi nase. Prvi način odziva je torej kričanje, kritiziranje, kaznovanje, poniževanje in odpisovanje.

Če bi se mama odzvala kot **razvajajoči starš**, bi stekla k Marku in rekla kaj takega: »Ubogi Marko, ali te zelo boli? Vidiš Marko, ne moreš tega početi, ti tega še ne znaš, to lahko počnemo samo odrasli. Bo mami to pospravila, ti pa pojdi v sobo in se igray.« Sporočilo, ki ga je mama posredovala s takim odzivom, je, da je najbolje, da se ob težavah odmakneš in prepustiš drugim, da popravijo škodo. Drugi odziv je torej nega, skrb, tolažba, narediti namesto drugega, razglasiti drugega za nesposobnega, odpisovanje. Pri tem so nega, skrb in tolažba primerni odzivi, drugi pa ne.

Kako bi se odzvala mama kot strukturajoči starš?

Prišla bi k Marku in mu rekla nekaj takega: »Marko, to, kar si naredil, ni bilo prav. Lepo je, da si mi želel pomagati, da si se potrudil, ampak sam tega še ne zmoreš. Takole bova naredila: čez pol ure končam delo. Takrat bova skupaj pomila posodo in pospravila po kuhinji. Do takrat pa sestavljalj to sestavljanke.« Čez pol ure mama res pride k Marku in mu da zadolžitve, ki jih lahko naredi, na primer, da drži smetišnico, jo nese v smeti. Nato mu pokaže, kako se pomiva posoda in skupaj jo pomijeta. Tretji odziv je torej **opozorilo o vedenju, ki ni ustrezno, pozitivne potrditve za dober namen, sodelovanje in učenje drugačnega vedenja**. Ne glede na to, koliko je bilo škode, je imel otrok dober namen, za kar ga je treba pohvaliti. S sodelovanjem se popravi škoda in uči

novo vedenje. Ko dajemo negativno sporočilo vedenju, moramo dati tudi model pozitivnega vedenja, ki je prilagojen otroku. Če ponudimo nerealni model, ki ga otrok ne bo zmogel, se bo počutil nekompetentnega in s tem ponižanega.

Kakšen pa je negujoči odziv?

Če bi se mama odzvala kot **negujoči starš**, bi prišla in rekla kaj takega: »Boli te, ojoj, pridi, naj popiham. Hvala, ker si se potrudil, da bi mi pomagal. Zdaj te bom očistila, potem pa ti bom pokazala, kako lahko to narediš drugače, da se ne boš poškodoval.« Očisti rano ter skupaj z Markom pospravi nered in mu pokaže, kako se pomiva posoda. Gre za odziv, ki ponuja **nego, tolažbo, skrb ter vključuje sodelovanje in učenje drugačnega vedenja**. Odziv je podoben kot v prejšnjem primeru, s to razliko, da je otroka bolelo, zato je najprej potreboval nego, šele nato tudi strukturo. Otrok, ki sedi na tleh in joka, je v stiski in potrebuje tako nego kot tolažbo.

Oba odziva, tako tretji kot četrti, sta pozitivna in ustrezna, prva dva pa sta neustrezna.

To so torej štiri osnovne oblike, kako pristopamo k starševanju?

Da, to so načini, kako staršujemo ter kako ravnamo v odnosih, v katerih ima ena oseba manj moči od druge. To niso štirje pristopi k življenju, temveč k nalogi, ki je zelo edinstvena – smo namreč v vlogi osebe, ki ima moč in znanje ter se mora ukvarjati z nekom, ki tega nima, in zanj prevzemati odgovornost. To imenujemo starševanje.

Ponavadi ta vedenja uporabljamo pri otrocih do 14. leta, podaljšano tudi do 18. leta, le da imajo takrat otroci že moč. Lahko jih uporabljamo tudi v okoliščinah, ko ljudje zaradi bolezni pridejo v položaj z manj moči (v odnosu do zdravnikov in zdravnic ...), v odnosu med zdravimi in bolnimi ali do ljudi, ki zaradi raznih oviranosti ne morejo početi nekaterih stvari, ki jih drugi lahko. To je tudi odnos med nadrejenim in podrejenim zaposlenim. Tudi nadrejeni ima neko socialno moč, da lahko odloča o podrejenih, medtem ko je podrejeni nima.

Kaj lahko dosežemo s svojo močjo in znanjem?

Cilj našega dela pri vzgoji ali, konec koncev, v terapiji in svetovanju, je, da ljudi pripeljemo do stanja osebne avtonomije, torej, da tudi oni pridobijo znanje in moč. Dokler oseba te moči in znanja nima, moramo uporabljati svojo moč in znanje, da bi zaščitili njene interese. Osebe brez znanja in moči lahko namreč povzročijo škodo sebi ali drugim, tako kot Marko iz uvodne zgodbe, in takšne situacije je treba preprečiti. Osebo moramo ustaviti, jo opozoriti, ji pokazati meje in sprejemljivo vedenje. V ta namen lahko uporabljamo svojo moč tudi z ostrino. Narava je poskrbela, da to lahko naredimo, saj so otroci majhni in nemočni. Ko zrastejo in jim ne moremo več fizično preprečiti, da bi nekaj počeli, lahko to razumemo tudi kot sporočilo narave, da ni več potrebe po tem.

Kako to početi na ustrezen način?

Ko vzgajam, moram v otroku in njegovem vedenju iskati tiste elemente, ki ga lahko vodijo k pozitivnemu vedenju. To pomeni, da ga zaradi njegovega neprimernega vedenja ne ponižujem ali žalim in da ne kritiziram njega kot osebe, temveč le njegovo vedenje. Prav tako pogledam, ali je za njegovim neprimernim vedenjem dober namen. To je pomembno tudi zame, sicer me bo tisto, kar je v vedenju negativnega, preplavilo. Graditi začnem torej iz tega, kar je dobro. Otroka lahko povabim, da nekaj narediva skupaj in ga tako učim. Dokler ne zmoram, sem ob njem, naredim težji del, on pa lažjega. Več ko zna, bolj se umikam in na koncu pridem do cilja, da otrok nekaj naredi sam.

Včasih pa starši otroka ne pripeljejo do stopnje, ko bi znal nekaj sam.

Da, včasih kdo otroka noče naučiti samostojnosti, saj tako ostaja odvisen od njega in v svoji odvisnosti bo zanj naredil marsikaj. Če skrbim za nekoga, ki je odvisen od moje skrbi, pri čemer ni nujno, da gre za otroka, imam lahko zato neke privilegije. V tem primeru mi ne bo v interesu, da oseba pridobiva moč in znanje. V negi grem lahko celo tako daleč, da ji onemogočam, da se nauči samostojnosti. Moja nega je usmerjena v to, da otrok ostane nekompetenten, nemočen in odvisen od mene. Starši lahko tudi nenehno kritizirajo in kaznujejo otroka, a ne zato, da bi ga

kaj naučili, ampak prav nasprotno – da bi ostal tam, kjer je, da bi ostal nekompetenten. S kritičnimi sporočili se blokira nadaljnje učenje.

Kaj pa otroci staršev, ki so imeli neprimeren odnos, a so prav zato postali uspešni?

Kako se bo otrok razvijal, ni odvisno le od vedenja staršev, ampak tudi od okoliščin. Starši lahko vplivamo le na svoj del in povečujemo možnost, da bo otrok odraščal v smeri, ki jo želimo. Zato naj bi ljudje v starševskih situacijah omogočali in vabili otroka v avtonomna vedenja. Na to, ali se bo odzval na naše povabilo ali na povabilo koga drugega, pa ne moremo vplivati. Vplivi so mnogi, že genetska dispozicija ima svojega. Na primer, fizično večji in močnejši fantje imajo boljšo dispozicijo za avtonomijo. V skupini vrstnikov se jim največkrat ni treba bojevati za svoj položaj, ker jih zaradi velikosti drugi spoštujejo ali pustijo pri miru. Od vrstnikov ponavadi dobivajo pozitivna sporočila, zato lahko odrastejo z dobro sliko o sebi in drugih in se ne naučijo nasilnih oblik vedenja, ker jim ni bilo treba. Manjši in telesno šibkejši fantje pa se morajo ves čas dokazovati, se braniti, kar jih sicer lahko spodbudi, da so aktivni, a hkrati morajo tudi ves čas potrjevati pozitivno sliko sebe. Nekateri izmed njih postanejo nasilni in zahrbtni, ker je to edini način, s katerim lahko nadomestijo telesno nemoč. Pomemben vpliv imajo tudi vrstniki_ce in odnos z njimi ter vsi drugi, s katerimi otrok stopa v stik. Otroci, ki so prikupni, dobijo od neznancev kup pohval, prijaznih vedenj in sporočil ter se jim zato ni treba truditi za te odzive. In še bi lahko našteval, kaj vse vpliva.

Starševanje ni čarobna paličica, ki bi otroke naredila take, kot želimo. Lahko pa pomaga, da otroka povabimo v neko smer in včasih lahko celo dosežemo, kar želimo. To pa je odvisno od okoliščin, drugih vplivov in tudi naše osebne moči v odnosu do otroka, torej tega, koliko smo pomembni v njegovem življenjskem sistemu. Starši so včasih manj pomembni, kot mislijo, da so.

Ali ni vpliv staršev ključen in najmočnejši?

Ne nujno. Pri nekom je lahko močnejši vpliv soseda, tete, prijateljice, učitelja v šoli. V primerih, ko se starši vedejo neustrezno, je to zelo

dobro. Morda otrok ne dobi pohval in spodbud doma, lahko pa jih dobi pri neki drugi njemu pomembni osebi. Če ni socialno izoliran, ima veliko možnosti, da se bo kljub negativnim sporočilom staršev zdravo razvijal ob pozitivnih sporočilih drugih. Kadar starši otroka zlorablajo, bodo posledice veliko manjše, če bodo hkrati obstajale še druge osebe, ki bodo dajale pozitivna sporočila. Moj optimizem pravi, da so otroci bolj dovzetni za pozitivna kot negativna sporočila, ni pa za to dokaza. Vendar nam kaj drugega, kot da dajemo otrokom polno pozitivnih sporočil, tako ali tako ne preostane.

Kaj pa se zgodi, če otrok odrasča v izolirani družini?

Odraščati v socialni izolaciji, samo v prostoru svoje družine, je za otroka huda izkušnja, ne glede na to, kakšna je njegova družina. Tak otrok bo kot odrasli brez veščin in znanja za druge odnose, ne bo vedel, kako ustvariti odnos s partnerjem_ko, otrokom. Ne more namreč ustvariti zgolj kopije odnosa, ki ga je imel z mamo ali očetom. Če ne odrasča izolirano, lahko posnema sosede, starše prijateljev in prijateljic, sorodnice in sorodnike ... Dobi veliko modelov, iz katerih lahko jemlje elemente, se uči iz opazovanja in iz lastnih izkušenj v odnosih. Najhujša je kombinacija zlorabe in izolacije, ki žal ni redka, saj lahko starši, ki zlorablajo, tudi z izolacijo otroka in družine svoje nasilje prikrivajo. Starši se zavedajo, da so lahko kaznovani, zato se zaščitijo tako, da otroku z grožnjami in fizično izolacijo preprečujejo stike. Gre za zelo zaprte družine, v katerih se otrok druží večinoma s starši. Socialna izolacija je lahko še večja težava kot zloraba oziroma je že sama po sebi del zlorabe.

Dobra socialna mreža je vsekakor varovalni dejavnik za otroka, ki v družini doživlja nasilje.

Seveda. Če imajo otroci možnost varnih odnosov z drugimi odraslimi osebami in se lahko učijo tudi zunaj družine, bodo odrasčali veliko bolj zdravo. Posledice zlorabe so namreč odvisne od različnih dejavnikov, eden od njih je podpora otrokove socialne mreže, potem pa so tu še značilnost zlorabe, odziv okolice nanjo, otrokove osebne značilnosti in druge okoliščine. V svetovanju smo lahko v nevarnosti, da se osredotočimo zgolj

na patologijo, na primer na zlorabo, in pri tem izgubimo širšo sliko.

Nekatere osebe so res patološko strukturirane in eden od elementov, ki jih je strukturiral, so bili starši, a bilo je še veliko drugih elementov. Če se osredotočimo le na izkušnjo nasilja, lahko pridemo do napačnih zaključkov. Sklenemo lahko: če so vsi, ki imajo neko patologijo, doživeli zlorabo staršev, bodo torej vsi, ki doživljajo zlorabo staršev, imeli to patologijo. To ne drži, kajti večina ljudi je doživela vsaj en primer psihološke zlorabe od staršev, a zato ne bodo imeli posledic, saj so imeli še mnogo drugih, pozitivnih odnosov z odraslimi.

Psihoterapija in travme iz otroštva

V Ameriki in delno tudi pri nas se je pojavil trend uporabe hipnoze in drugih regresivnih tehnik za dostop do pozabljenih, potlačenih spominov. Danes večina psiholoških raziskovalcev in raziskovalk trdi, da obuditev potlačenih spominov pravzaprav ne obstaja in da se s temi tehnikami spomini na novo ustvarjajo, ne pa prikličejo v zavest. Takšni spomini so sestavljeni iz fantazije osebe in fantazije terapevta_ke. Nekateri so šli v iskanju potlačenih spominov celo tako daleč, da so prav to, da se ne spomniš zlorabe, vzeli kot dokaz za zlorabo; da je torej potlačitev zlorabe njena posledica. Dober manipulator_ka lahko ustvari tiste spomine, ki jih hoče, osebe pa so na koncu prepričane, da se res spominjajo nekaterih dogodkov. Vse te tehnike so zdaj postavljene močno pod vprašaj, saj nimajo nobene osnove v raziskavah.

Tudi mi moramo paziti, da nečesa, kar je rekel Berne, t. i. oče transakcijske analize, ali začetnik_ca katere druge smeri v psihoterapiji in svetovanju, ne vzamemo kot dejstvo.

Vsaka teorija osebnosti, in ta je v transakcijski analizi zelo poenostavljena, je namreč namenjena temu, da nam pomaga strukturirati zunanjo realnost, saj tako lažje interveniramo. Ne gre torej za zrcalno sliko realnosti.

Bistveno je, da takšne teorije uporabljamo zase, za usmerjanje svojega vedenja in lažje odločanje, kako bomo delovali, in ne zato, da presojamo in obsojamo druge. Koristne so, če se iz njih učimo ali če jih ob nudenju pomoči uporabimo, da učimo druge in jih usmerjamo, kako biti v življenju učinkovit.

Če se vrneva k Marku iz začetne zgodbe. Kaj je potreboval v tistem trenutku?

Otroci potrebujejo strukturo in nego. Pri odzivu moramo biti najprej negujoči, ker otroka boli, nato pa strukturirajoči, kar pomeni, da pokažemo, kako naj drugič naredi stvar brez škode. V nekih drugih situacijah, ko ni potrebna nega, je pač ni. Če pa je potrebna, jo moramo dati, a hkrati ne pozabiti, da je treba ponuditi tudi strukturo.

J. Clarke je ugotovila, da pri vzgojnih prijemih obstaja kontinuum, pri katerem obe skrajnosti predstavljata neustrezno vedenje, ki vabi ljudi, da ostajajo neavtonomni. Na sredini kontinuumu pa so podporna vedenja, ki omogočajo pot k avtonomiji.



Slika 2: *Kontinuum vzgojnih prijemov*

Kontinuum je razdeljen na šest delov. Na eni strani je zloraba, na drugi zanemarjanje:

1. zloraba
2. pogojna skrb
3. asertivna skrb
4. podporna skrb
5. razvajanje
6. zanemarjanje

Vedenja, ki spadajo pod zlorabo (točka 1) in pod zanemarjanje (točka 6), so nesprejemljiva in pogosto tudi kazniva. Pri zlorabi je preveč pozornosti, pri zanemarjanju pa premalo. Razvajanje in pogojna skrb sta vendarle boljša pristopa od zlorabe, čeprav neustrezna. Razvajanje namreč ni škodljivo tukaj in zdaj, temveč razvojno, zloraba pa ni škodljiva le razvojno, temveč tudi tukaj in zdaj. Primerna načina nege sta asertivna in podporna skrb.

Kaj vse vključuje pojem zloraba?

Zloraba se nanaša na vse oblike nasilja. Zlorabljen otrok dobiva sporočilo, da bi bilo bolje, če ga ne bi bilo: *Ne obstajaj!* Pomislimo na primer na sedemletnika, ki si je opraskal roko in ima manjšo ranico, zaradi katere joka. Zloraba bi bila takšna reakcija: *Nekaj jokati, drugače ti bom še jaz eno primazal, da boš imel razlog, da jokaš.* S takim odzivom starši sporočijo, da otrokove potrebe niso pomembne, pomembne so le njihove, saj so utrujeni in si mislijo, da zaradi neke malenkosti že ne bodo poslušali joka. Sporočila, ki jih otrok dobi zase ob takem odzivu, so: *Ti nisi pomemben; Tvoje potrebe niso pomembne; Bolje bi mi bilo, če te ne bi bilo ...* Skratka, gre za veliko odpisovanja, na podlagi česar lahko otrok sprejme odločitve, zaradi katerih bo imel v življenju težave (*Če potrebuješ pomoč, ne prosi zanjo; Če ti je hudo, tega ne pokaži*).

Če otrok dobiva veliko takih sporočil, ob tem pa ne tudi drugačnih, ga lahko pripeljejo do raznih patologij, celo do samomora ali tega, da začne tudi sam zlorabljati druge. Lahko zapade v depresijo, se boji ljudi in se umakne v osamo. V skrajnih primerih lahko pride tudi do

stanja, ko odrasel otrok po letih zlorabe, ki jo je doživljal od starša, tega ubije. Posledice zlorabe so različne in različno hude.

Zloraba ima seveda tudi kratkoročni vpliv. Če bodo starši kričali na otroka, ki joka, se bo ta počutil osamljenega ter bo žalosten, jezen in prestrašen. Verjetno se bo umaknil, lahko bo prenesel svojo jezo na mlajšega sorojenca ter ga udaril in podobno. Kadar gre za fizično zlorabo, pa so lahko posledice tudi različne poškodbe.

Kako še zloraba otroka vpliva na njegovo poznejše vedenje?

Samo na podlagi zlorabe je nemogoče natančno predvideti, kakšno bo vedenje otroka, tako kot je na podlagi kasnejših vedenj težko povedati, kaj se je dogajalo v otroštvu. Na poznejše vedenje namreč vpliva ogromno različnih dejavnikov. Zato lahko govorimo le o možnih vplivih, o tendencah. Del vedenja pri odraslem lahko razložimo z zlorabo v otroštvu, ni pa preprostih linearnih povezav med vedenjem v odraslosti in izkušnjami v otroštvu. Življenje je preveč kompleksno. Vseeno pa lahko predvidevamo, da je velika možnost, da bo imel otrok zaradi zlorab v življenju različne težave. Možno je, da bo vzpostavil negativen odnos do sebe in/ali drugih, lahko bo tudi sam začel zlorabljeni ali pa bo vso svojo energijo usmeril v boj s povzročitelji_cami nasilja različnih vrst.

Kaj se dogaja s čustvi otroka, ki je zlorabljen?

Do staršev najverjetneje čuti ambivalenco in ta obstaja tudi pri nezlorabljenih otrocih. V osnovi ima otrok starše rad, do njih čuti ljubezen. Od staršev je odvisen, saj brez njih ne more preživeti, zato o njih nenehno razmišlja in si ne predstavlja življenja brez njih. Starši definirajo njegov svet. Hkrati pa je v njem tudi druga težnja, to je pot k samostojnosti, zato se želi izviti iz odvisnosti. Ta ista odvisnost torej hkrati vzbuja ljubezen ter tudi odpor in sovraštvo. Čustveno življenje otroka pomeni prelivanje čustev ljubezni in sovraštva. Zato od njega ne moremo pričakovati brezpogojne ljubezni, saj je njegovo vedenje do staršev odvisno predvsem od njegovih trenutnih potreb.

Pri zlorabljenih otrocih je podobno. Prav tako so odvisni od staršev, a od njih ne dobivajo dovolj brezpogojnega sprejemanja in ljubezni, zato so lačni tega in so zanje starši še bolj pomembni. Menijo, da jo lahko dobijo le od njih, in ker si je tako želijo, se včasih zdi, kot da imajo zlorabljeni otroci še raje svoje zlorabljaajoče starše. Za nezlorabljene otroke je namreč normalno, da od staršev dobivajo ljubezen, zato jim zanjo niso hvaležni. Starši, ki zlorablajo, pa so kot sonce, ki včasih greje in včasih ne. Zato otroci, ki doživljajo nasilje, težko zapustijo odnos odvisnosti. Tako malo dobivajo, a je to tako pomembno za njihov obstoj, da ne vedo, kako bi preživeli brez tega, zato ostajajo v odnosu zlorabe. Ko pa tak odnos zapustijo, lahko iščejo ta edini način, ki ga poznajo, da dobijo ljubezen, torej postanejo žrtve ali povzročitelji.

Pa vendar ne postanejo vsi zlorabljeni otroci žrtve ali povzročitelji.

Seveda ne. Kot sem že rekel, ni preprostih linearnih povezav. A zlorabljen otrok pogosteje ne ve, kako naj od ljudi dobi, kar potrebuje, saj se tega ni nikoli naučil. Tudi njemu pogosto ni jasna povezava med tem, kaj potrebuje in kaj si želi. Iz frustracije, ki izhaja iz tega, da so njegove želje stalno nezadovoljene, se lahko porodi sovraštvo do drugih, ki naj bi bili za to krivi. Prenašanje krivde je lahko način, kako si razložimo neprijetnosti v svetu. A tudi s tem sovraštvom se lahko nauči živeti, še več, boji se, da bo ostal brez notranje strukture, če se odreče sovraštvu. Če oseba vstopa v odnose s tem občutenjem splošnega sovraštva, se lahko zgodi, da ga usmeri v bližnje. V tem primeru bo povzročala nasilje do bližnjih, saj jih krivi za svojo nesrečo.

Ni nujno, da bodo zlorabljeni otroci vstopali v take odnose, a če se to zgodi, bi bila to možna razlaga, ki nam daje smer, na čem delati. Taka oseba se mora naučiti dobivati potrditve in strukturirati čas tudi drugače. Naučiti se mora, kako se živi, kako se družijo, kako se ustvarjajo odnosi, ne da bi bil hkrati zlorabljen ali zlorabljal, ter podobne veščine.

Zakaj se starši odločijo za nasilje?

Starši, ki povzročajo nasilje do otrok, večinoma govorijo o dveh stvarih, in sicer, da niso mogli drugače, ker jih je otrok ali nekaj drugega

sprovociralo, ali pa, da si je otrok to zaslužil. Rečejo, da niso zmogli več poslušati otrokovega joka, da je nagajal. To pomeni, da njegove potrebe niso pomembne. Če ne dela tako, kot hočejo starši, si vzamejo pravico, da ga pretepejo ali drugače zlorabijo, ne glede na to, kako je ob tem otroku. Starši dobijo na primer sosedovo pritožbo, da je otrok uničil njihove rože. Odločijo se, da ga bodo disciplinirali z nasiljem, ker jim zaradi takega otrokovega vedenja pada ugled. Pomembne so torej potrebe staršev in njihov ugled. Celo sam sem enkrat pomislil, kaj bodo ljudje mislili o meni, če bo kateri od mojih otrok naredil kaj neprimernega, jaz pa imam tako delo. Ampak sem se pri tem ustavil in to je pomembno. Nič nenavadnega ni, če pomislimo na kaj takega, a je prav, da se pri tem ustavimo.

Opisal si, kako starši opravičujejo svoje nasilje. Zakaj pa ga izberejo kot način vzgoje?

Zloraba se pogosto dogaja iz občutka nemoči v odnosu do sveta na splošno. Počutijo se socialno nemočni. Edini odnos, v katerem imajo moč, je odnos do otroka. Zgodi se, da lahko le na otroku sprostijo svojo jezo. Uporabljajo ga kot boksarsko vrečo. Poleg občutka nemoči gre tudi za občutek, da bi morali drugi skrbeti zanje, in za nepripravljenost, da bi skrbeli za druge. Starši, ki so nasilni, so lahko ljubosumni na potrebe otroka. Tudi pri zanemarjanju gre za isti princip – otrokova potreba je nepomembna. Razlika je, da pri nasilju aktivno kažeš, da ti ni pomembna in aktivno uničuješ otrokovo pravico do potrebe. *Ne boš ti ljubljen, ti moraš ljubiti druge; Ko ti zadovoljuješ tuje potrebe, se ti mora zdeti, da so zadovoljene tvoje potrebe, so sporočila, ki jih starši s tem pošiljajo otroku.*

Nekateri starši pa iskreno verjamejo, da morajo pri postavljanju meja uporabiti nasilje in da je to legitimen način vzgajanja. Tako prepričanje ima dva elementa. Prvi je, da je treba vzgajati s strahom. Če otroka kaznujemo z bolečino, potem se bo v prihodnje izogibal okoliščinam, zaradi katerih je bil kaznovan, v strahu pred ponovno bolečino. Drug element pa je prepričanje, da se lahko le z nasiljem izognemo razvajanju otroka in da ga le tako lahko pripravimo na »resnični svet,« ki naj bi bil poln bolečin in trpljenja. Gre za črno-bel pogled, ki upošteva le

dve skrajnosti. Obe prepričanji sta seveda napačni in ju ne potrjujeta ne praksa ne teorija. Starš, ki je pripravljen delati za spremembo teh prepričanj, jih lahko spremeni.

Mnogo staršev ne ve, kako usmerjati otroka, da se bo vedel na zeleni način.

To je eno najtežjih vprašanj. V ekstremnih situacijah ni dvoma, kaj moramo narediti – preprečili mu bomo nadaljevati škodljivo vedenje. Če bo otrok stekel čez rdečo luč, ga bomo zagrabili za roko in ustavili. Uporabili bomo svojo moč, da ga zaščitimo.

Ko si ravno omenil otroka, ki steče čez cesto. Še vedno obstajajo strokovnjaki_nje, ki zagovarjajo škodljivo stališče, da je v takih primerih upravičeno, da otroka udarimo, da ga torej fizično kaznujemo!

Obstaja velika razlika med silo in nasiljem oziroma med uporabo in zlorabo moči. Silo (moč) uporabiš kot element nadvlade z namenom, da nekomu preprečiš, da bi škodil sebi ali komu drugemu, da bi počel nekaj, kar je nesprejemljivo. Gre za ustavljanje nesprejemljivega vedenja in sile ne uporabiš kot kazen. Nasilje (zloraba moči) pa je namerno povzročanje bolečin ali ponižanje otroka, da bi v prihodnje preprečili ponavljanje nesprejemljivega vedenja. Udarec je maščevanje, kazen pa nikoli ne sme biti maščevanje. Kazen mora biti stvarno ali simbolično restitutivna oziroma nadomestitvena in ne maščevalna. Uporaba sile je za tukaj in zdaj, medtem ko je uporaba nasilja namenjena maščevanju za nazaj ali vplivanju za naprej. Za nazaj je kazen primerna, udarec, torej maščevanje, pa ne. Namen kazni je ponovno vzpostaviti stanje, kakršno je bilo, preden je nekdo naredil nekaj narobe (vsaj simbolično).

Ne le da ni nobene potrebe po tem, da otroka, ki hoče steči čez cesto, udarimo po zadnjici, saj dejanje ustavimo s prijemom in ne z udarcem, takšno ravnanje je tudi škodljivo. Gre namreč za telesno kaznovanje.

Telesno kaznovanje, ki ga nekateri, žal, še vedno zagovarjajo. Teško je razumeti, zakaj, kajne?

Vprašanje sprejemljivosti telesnega kaznovanja otrok samo po sebi ni strokovno oziroma znanstveno vprašanje. V tem vprašanju se skriva nabor etičnih in političnih vsebin, na primer vprašanja: Ali je zavestna in namerna povzročitev bolečine drugemu človeku v nekaterih situacijah in za nekatere skupine ljudi sprejemljivo vedenje? Katere so te skupine in kdo so ti ljudje, ki lahko, etično upravičeno, namerno povzročajo bolečino drugim? Uporaba kakšne količine ali vrste bolečine je etično upravičena? Ali je treba otroke razumeti kot celostna in samostojna bitja in jih morajo njihovi starši obravnavati kot take, ali je v družbi sprejemljivo, da starši ravnavajo z otroki kot s svojo lastnino? Je upravičenost cilja zadosten razlog, da nehamo iskati druge načine, da ta cilj dosežemo, in sprejmemo tezo, da ni druge možnosti kot telesna kazen v obliki povzročanja blage bolečine? Ali sta omejevanje in regulacija fizičnega kaznovanja sprejemljivo ali nesprejemljivo vmešavanje države v zasebne zadeve posameznika_ce?

V sodobnem svetu je odgovor na vsa ta vprašanja preprost: Zavestno in namerno povzročati bolečino drugemu človeku ni sprejemljivo. Otroci pri tem ne morejo biti izjema. Lahko celo rečemo, da večinoma tega etičnega vprašanja ne vidimo več kot odprtega, temveč je danes odprto novo etično polje, na katerem se vsa navedena vprašanja ne nanašajo več le na ljudi, temveč na vsa zavestna živa bitja.

Strokovnjaki_nje, ki zagovarjajo udarec, širijo mit o nasilju, da naj bi vzgoja temeljila na strahu pred nasiljem in neugodjem. A takšna vzgoja ne deluje iz več razlogov:

- Otrok se uči s posnemanjem, z zgledom – če eden od staršev otroka udari, ko naredi kaj narobe, dobi otrok sporočilo, da se težave rešujejo s tepežem.
- Ko pride otrok v uporniško fazo, bo namenoma izzival neugodje, nasilje.
- Otrok ponotranji sporočila, ki jih razume, ne tista, ki jih sprejme zaradi strahu pred kaznijo.

- Otroka s tem učimo lagati in prikrivati, saj se hitro nauči, da je kaznovan le, če starši izvejo za njegovo dejanje, ne pa, če ga stori. Če vzgajamo s strahom pred bolečino, vzgajamo odrasle, ki bodo goljufali in lagali, kajti s takšno kaznijo se moralne vrednote ne ponotranjijo.

Telesna kazen otroke uči laži in hinavščine. Namen telesnega kaznovanja je namerno izzvati bolečino in posledični strah pred ponovitvijo te bolečine. Zagovorniki ce telesnega kaznovanja otrok domnevajo, da bodo ti kazneni povezali z dejavnostjo, ki jo starši želijo preprečiti. Za takšno domnevo ni nobene podlage. Ko otrok nekaj stori in starši niso prisotni oz. tega ne izvejo, otrok ne bo kaznovan. Torej je veliko bolj verjetno, da bodo otroci povezali kazneni s tem, da so jih starši dobili, kot s samim dejanjem. Otrokova odločitev bo, da je pametno delati prepovedane stvari samo takrat, ko starši ne bodo izvedeli, in da je morda celo pametno lagati, da tega niso storili ali celo, da je to naredil nekdo drug. Velikokrat starši rečejo, da nihče ne pozna njihovega otroka tako dobro kot oni, a nevtralni opazovalci ke lahko opazijo, da se otrok doma vede drugače kot na primer v vrtcu ali šoli. Starše je mogoče večkrat slišati: *Ne, moj otrok tega ni naredil, poznam ga, nikoli se ne vede tako*. A otroci lahko hitro ugotovijo, da se jim spleča, če se doma zlažejo ali se vedejo hinavsko.

To je samo nekaj izmed razlogov, zakaj ni le nepotrebno, temveč tudi škodljivo staršem svetovati, naj udarijo otroka, če steče čez rdečo luč. Otroka moramo ustaviti, za to pa ni potrebna zloraba moči, temveč uporaba moči.

Mit je tudi uporaba blage fizične kazni kot skrajnega ukrepa, ko ne deluje nič drugega ...

Trditev, da je telesna kazen upravičena, ko so vse druge možnosti za doseg želenega cilja pri vzgoji in skrbi za otroka izčrpane, temelji na dveh mitih. Prvi je, da je mogoče izčrpati vse druge možnosti, drugi pa, da je telesna kazen sama po sebi učinkovit ukrep.

Prvi mit je posledica pretirano čustvenega odziva na otrokovo vedenje in pomanjkanja znanja ter domišljije. Če pri delu ali življenju z otrokom pridete do točke, ko se počutite, kot da ne morete storiti ničesar

drugega kot udariti, je čas, da se ustavite, umirite, premislite ali morda koga vprašate, ali vidi še katero možnost. Zelo velika verjetnost je, da se bo telesna kazen izkazala za neučinkovit ukrep. Če je torej res šlo za zadnji in skrajni ukrep, kaj lahko starši v tem primeru storijo? Dvignete roke od vzgoje in nege? Uporabijo strožjo in bolj bolečo telesno kazen kot naslednje skrajno in zadnje sredstvo? Ali pa naj raje naredijo korak nazaj in pogledajo še enkrat, ali obstaja katera druga možnost? Prepričanje, da je blago telesno kaznovanje zadnja in skrajna možnost, zavira domišljijo in raziskovanje drugih metod.

Drugi mit je, da je telesno kaznovanje že samo po sebi učinkovit ukrep. Večina raziskav na tem področju kaže zelo omejen obseg možne učinkovitosti kakršnihkoli telesnih kazni.

Ko govoriva o fizičnem kaznovanju, se mi zdi nujno povedati tudi to, da je vsako telesno kaznovanje nasilje, tudi če gre za t. i. blage oblike.

Zagovorniki_ ce telesnega kaznovanja otrok trdijo, da blago telesno kaznovanje otrok ni nasilje. Sam trdim, da je. Kaj zdaj, ko imamo dve nasprotujoči si trditvi? Katera je točna? Edina možnost je, da se zadeva razčisti z argumenti. Tako argumentiranje se začne z opredelitvijo pojmov. V tem primeru pojmov *nasilje* in *blaga telesna kazen*. Sam nasilje opredeljujem kot:

- a. Namerno povzročanje bolečine drugim ljudem, torej kot dejanje, pri katerem je bolečina neposredni cilj dejanja ali pa je nujna za morebitno doseganje drugih posrednih ciljev. Sem spadajo telesno kaznovanje, maščevanje, sproščanje svojih frustracij nad drugimi, sadistično izživljanje ipd.
- b. Vedenje, pri katerem je morebitna bolečina drugih razumljena kot nepomembna. To so vedenja, ob katerih se oseba znajde v vlogi nekakšne »kolateralne škode«.

Tako opredeljeno nasilje ni enovita kategorija in nima vedno enakih učinkov na druge, vendar je vseeno nasilje. Jasno je, da obstaja velika

razlika med blago telesno kaznijo in hudim nasiljem, ki privede do trajnih poškodb ali celo smrti, vendar je oboje še vedno nasilje. Ljudje pod blago telesno kaznijo običajno razumemo povzročanje manjših bolečin, kot so udarci po zadnjici. Tudi to je namerno povzročanje bolečine in zato nasilje.

Vendar pa, kot si že rekel, ni vsaka uporaba sile, s katero ljudje povzročamo drugim bolečino, nasilje, kajne?

Včasih lahko bolečino povzročimo nehote, ko zasledujemo neki drug namen. Primer za to bi bil dveletni otrok, ki poskuša s kamnom udariti drugega otroka, in ga pri tem ustavimo s silo. Tudi zdravnica, ki da otroku injekcijo, mu s tem lahko povzroči bolečino. Takrat storimo vse, da bi bila bolečina čim manjša in da bi se čim prej končala. Iščemo vedno nove načine, ki takih bolečin ne povzročajo. Taki uporabi sile in povzročanju bolečine ne moremo reči nasilje, ker osnovni namen ni drugemu povzročati bolečine, temveč ga zaščititi in mu koristiti.

Dobrih argumentov za trditev, da blaga telesna kazen ni nasilje, ne poznam, saj običajno stoji sama po sebi oziroma se kot argument uporabljajo izsledki raziskav javnega mnenja, po katerih veliko ljudi meni, da blaga telesna kazen ni nasilje.

Začasna ukinitve stikov med otrokom in očetom – supervizijsko vprašanje

Gospa je vključena v svetovalni proces na Društvu za nenasilno komunikacijo. Čaka na sodno obravnavo za zaupanje otroka v varstvo in vzgojo ter določitev stikov in preživnine. Trenutno je z začasno odredbo otrok zaupan njej, oče ima stike. Stiki otroka z očetom potekajo zelo zapleteno, saj gospod nad njo in otrokom izvaja nenehen pritisk. Prepričan je, da mama ne poskrbi za otroka na ustrezen način. Z različnimi pripombami k njeni vzgoji se obrača se na vse možne institucije, gospo tudi večkrat nadleguje po telefonu. Pred otrokom govori o njej kot o slabi mami in jo nenehno blati. Otrok posluša enake pripombe o svoji mami tudi od starih staršev (očetovih staršev). Strokovni tim je sprejel sklep, da bi bila otroku v korist ukinitve stikov. Še vedno pa ostaja strokovna dilema glede tega.

Glede na to, da o prekinitvi stikov odloča sodišče, se je treba obrniti nanj. Sodišču se lahko pojasni, da mama želi, da bi otrok imel stike z očetom, vendar obstajata v povezavi s tem dve težavi:

1. Starša se težko dogovarjata med sabo, saj oče ne želi sodelovati in nenehno izvaja pritisk nad mamo.
2. Oče pred otrokom slabo govori o mami.

Sodišču se lahko predlaga, naj očetu za stike z otrokom postavi pogoj, da pred njim ne sme slabo govoriti o mami. Če bi ta pogoj kršil, se stiki ukinejo.

Če eden od staršev pred otrokom blati drugega in o njem govori slabo, gre za zlorabo otroka. Posledica take zlorabe so lahko vedenjske motnje, saj se otrok sili v kognitivno disonanco (neskladje misli oz. neskladje med prepričanji in vedenjem, ki je vir napetosti in stiske). Odrasla oseba mora razumeti, da gre za zlorabo. Če ne razume, da je blatenje mame pred otrokom nasilje, potem je v korist otroka, da s to osebo nima stikov.

Če starši pred otrokom slabo govorijo drug o drugem, bi bil to lahko vzrok za odvzem otroka.

Oče v svojem vedenju ne vidi nič spornega ...

Nihče ne more spremeniti očeta in njegovega mišljenja in ima pravico, da o mami misli slabo. Vendar pa se od njega lahko zahteva, da ne govori slabo o njej pred otrokom. Če ima do mame negativen odnos, naj se izogne pogovoru o njej. Ob razvezah so se otroci zmožni naučiti živeti v »dveh vesoljih«: pri mami in pri očetu. Razlike v vzgoji niso taka težava, težava je blatenje drugega starša.

Ali je koristno očetu predlagati svetovanje?

Dokler oče ne ugotovi, da z njegovim vedenjem nekaj ni v redu, svetovanja niso koristna. Na svetovanju se namreč ne bo pogovarjal zato, da bi slišal, kaj mu ima svetovalc_ka povedati, temveč da bi lahko sam govoril, verjetno o tem, kako slaba mama je njegova nekdanja partnerka. Od očeta se lahko zahteva, da preneha z nekim vedenjem, ni pa koristno zahtevati, da hodi na svetovanje. Tako kot ni koristno od osebe, ki je zasvojena z alkoholom, zahtevati, naj gre na zdravljenje; bolj koristno je postaviti zahtevo, naj preneha piti alkohol. Kako bo to naredila, pa je njena odločitev.

Kako pa naj se starši dogovorijo?

Sodišče naj čim bolj podrobno določi vse, kar je povezano s stiki (kdaj, kje, koliko časa, kdo pripelje otroka, kako ravnati, če otrok zboli, kje bo otrok med prazniki in počitnicami ...). Sodišču se lahko predlaga, naj center za socialno delo prevzame vlogo posrednika informacij, kadar se ne zmoreta dogovoriti sama. Tako se njuni stiki zmanjšajo na najmanjšo možno mero, s čimer se zmanjša tudi možnost pritiskov. A vsi ti predlogi niso namenjeni staršema in njuni komunikaciji, temveč zaščiti interesov in koristi otroka.

Prej sva govorila o telesnem kaznovanju. Kaj pa meniš o kaznovanju otrok na splošno?

Kaznovanje v smislu neprijetne posledice neželenega vedenja je umestno in potrebno, a ne sme biti nikoli fizično. Načini kaznovanja, ki imajo svojo vlogo v vzgoji, so kazni, ki so usmerjene k restituciji, torej obnovi prejšnjega stanja. Kazen so posledice, ki jih tisti, ki kaznuje, zavestno ustvari. Če padem na tla in občutim bolečino, gre za naravno posledico, če pa ugotovim, da je moj otrok ukradel čokolado in od njega zahtevam, da jo nese nazaj in se opraviči trgovki ali trgovcu, gre za posledico, ki sem jo ustvaril sam, z namenom, da otrok ne bi ponovil neželenega vedenja. Gre za neprijeten občutek, ki ga ustvarim pri otroku, da ne bi ponavljal takšnih vedenj. Govorimo torej o kazni kot organizirani posledici, ki je smiselna in etična. Ko človek naredi kaj narobe, mora popraviti škodo. To lahko stori realno ali simbolično, kadar realno ne more (npr. z delom v dobrodelne namene). To je hkrati katarzično, ker ne le da s tem izgine občutek krivde, temveč se tudi popravi škoda. Če na tak način delamo z otroki, ima kazen tudi vzgojni namen, ker otroka tako učimo zdravega spoprijemanja z odgovornostjo. To je veliko bolje kot z vzbujanjem občutka krivde.

Dobra zgodba o kazni je zgodba o Zvezdici Zaspanski. Govori o kazni, ki »mora biti« in »ki je vzgojna.« Ker Zaspanka vsak dan zamuja in je zato na Zemlji vse narobe, se boter Mesec odloči, da bo za kazen pometala Mlečno cesto. A ker se je tega neizmerno razveselila, to zanjo ni bila primerna kazen. Zato se boter Mesec odloči, da jo bo poslal na Zemljo, da bi popravila škodo, ki jo je s svojim zamujanjem tam povzročila. Zanja je bila to huda kazen, a bila je etična in učinkovita ter neposredno povezana z njenim neprimernim vedenjem. To je lepa zgodba o tem, kako izbrati kazen.

Delo z očetom, ki zlorablja – supervizijsko vprašanje

V družini sta dva otroka. Starši so se ločili. Mlajši otrok, ki je star štiri leta, živi pri mami, starejši pri očetu. Oče mlajšemu neprestano pošilja sms-sporočila, da je mama slaba, da ne more biti pri njej, naj pride živeti k njemu in podobno. Starejšemu govori, da se bo ubil, če gre živeti k mami. Pred njim je tudi ubil mačko. Starejši je začel zavračati stike z mamo. Ugotovili smo tudi, da je oče mami povzročal nasilje, tudi vpričo otrok. Kako naj poteka svetovalno delo z očetom?

Osredotočiti se je treba na dve točki – ena so razlogi za predodelitev otroka, druga pa očetove grožnje, da se bo ubil, če gre otrok k mami. To je zlorabljanje otroka. Tudi to, da je bil pred otrokom nasilen do mame ter da je pred njim ubil mačko, je nasilje nad njim. Vse to so zlorabe, ki jih je treba opisati, saj so zadosten razlog, da se tudi starejši otrok zaupa v varstvo in vzgojo mami. Otrok, ki je priča nasilju enega od staršev nad drugim, ima enake psihološke posledice kot neposredna žrtev.

Najprej pa je treba nasilje ustaviti. Prej ne moremo začeti svetovalnega dela, saj se ogroženost otrok nadaljuje, hkrati pa se začne paralelni oziroma vzporedni proces.

Kaj je paralelni proces?

Do njega pride, kadar se vsebina svetovanja dotika več kot ene osebe. To pomeni, da ima oseba, s katero imate svetovanje, za predmet svetovanja neki svoj odnos (npr. odnos z otrokom). Ta odnos se v svetovanju preslika tudi na odnos med uporabnikom_ co in svetovalcem_ ko. Če opišem na primeru, o katerem govoriva: Svetovalec_ ka dela z očetom. Obstaja velika verjetnost, da se bo odnos očeta z otrokom preslikal v odnos med svetovalcem_ ko in očetom. Oče lahko prevzame vlogo otroka, svetovalec_ ka pa njegovo. V tem primeru bi svetovalec_ ka maltretiral_ a očeta tako kot on svoja otroka, saj ga_ jo oče s svojim vedenjem vabi v to.

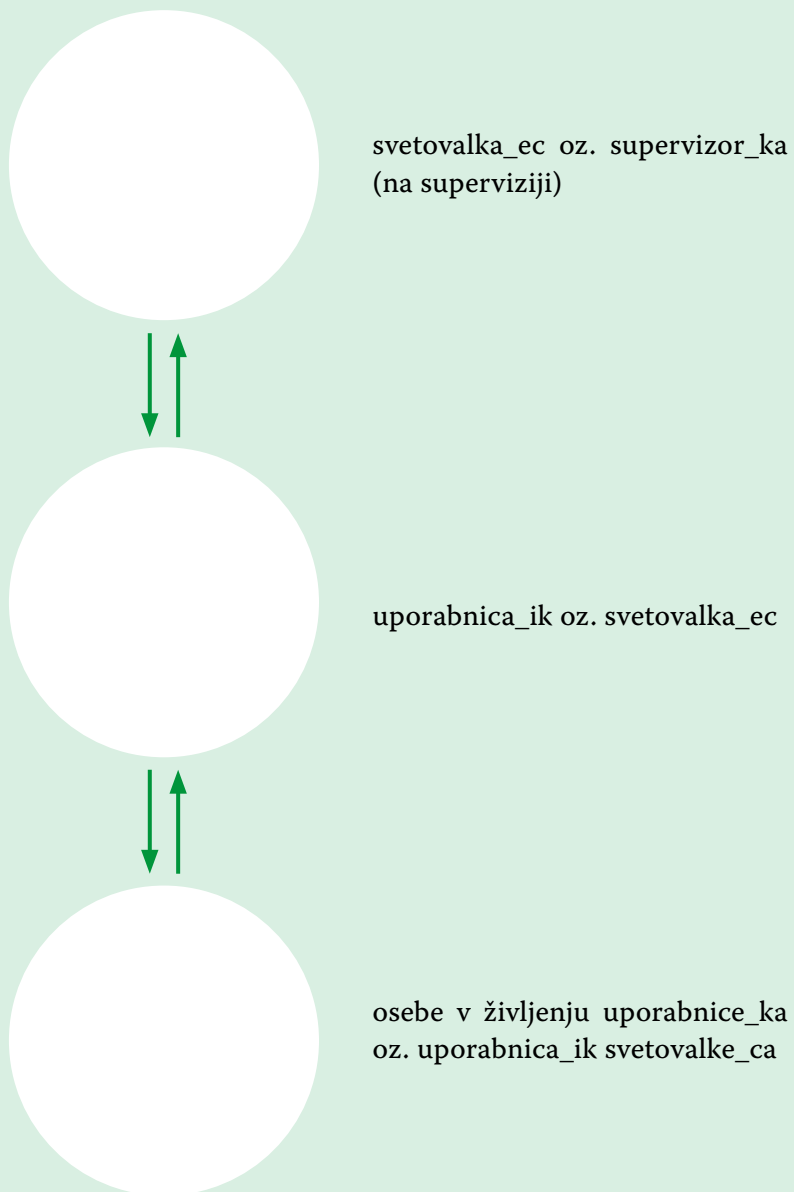
Bolj ko se bo svetovalec_ka počutil_a slabo, bolj bo to izraz občutka, ki ga ima otrok v odnosu do očeta. Ta proces ni zdrav, treba ga je razumeti, da ga lahko ustavimo. Svetovalka mora nujno vzpostaviti distanco in se zavedati, da to ni odnos do nje, ampak gre za zrcaljenje očetovega odnosa do otroka.

Tudi v superviziji lahko poteka paralelni proces. Na primer, svetovalec_ka, ki dela na primeru, gre v čustveno stanje uporabnika_ce, o kateri govori, ter prevzame tudi njegove_ne vzorce komuniciranja, ki jih ima sicer uporabnik_ca do nje. Če se supervizor_ka tega zaveda, je dobro, da povabi svetovalca_ko, da razišče te vzorce. Tako svetovalec_ka bolje razume svojega_o uporabnika_co. Supervizor_ka lahko vpraša: *Kaj bi ti zdajle potreboval_a?* Odgovor lahko svetovalcu_ki pomaga, da bolje razume, kaj bi potreboval_a njegov_na uporabnik_ca. Ko svetovalec_ka pri delu z uporabnikom_co čuti nemoč ali druga čustva, verjetno zrcali njegovo_no nemoč oziroma druga čustva.

Tudi supervizor_ka lahko pogleda, v kakšno čustveno stanje ga je spravil_a svetovalec_ka in ga_jo tako bolje razume. Če postane na primer jezen_na, čeprav se ponavadi ob takšnem vedenju koga drugega ne jezi, najverjetneje oseba, o kateri govori svetovalec_ka, na tak način razjezi njega_njo.

Pri delu z uporabnico ali uporabnikom lahko sam sebe vprašaš: *»Kaj bi jaz zdajle potreboval_a, da bi se počutil_a drugače?«* Odgovor lahko uporabiš pri delu. Paralelni proces ti hkrati dovoljuje čutiti in čustva racionalizirati. Daje ti moč za obvladovanje čustev, zato si jih lahko dovoliš čutiti.

Vzporedni proces lahko tudi narišemo:



Slika 3: *Paralelni proces*

Prej sva govorila o posledicah in kaznih ter o ustavljanju otrokovega neželenega vedenja. Kdaj naj starši s tem prenehajo in prepuščajo odgovornost za vedenje otroku?

Za odgovor na vprašanje, kdaj pride otrok do točke, ko prevzame stvari v svoje roke, je poskrbela narava. Ko starši nimajo več možnosti z naravnimi sredstvi ustaviti otroka pri nekem početju, takrat je ta dovolj star, da začne sam sprejemati odločitve in odgovornost zanje. To je torej povezano tudi z otrokovo velikostjo, telesno in socialno močjo ter njegovim znanjem in usvojenimi veščinami. Ni točke, na kateri lahko otrok sprejema odločitve in nosi odgovornost zanje. Gre za daljše obdobje, v katerem postopoma prevzema vedno več odgovornosti.

Kaj imaš v mislih, ko rečeš, da starši nimajo več možnosti z naravnimi sredstvi ustaviti otroka?

Ko ima vaš sin 18 let, mu ne boste mogli več prepovedati, da kadi, pri devetih letih pa. Takrat še nadzirate njegov dan, njegov prostor gibanja, njegovo življenje. Če imamo devetletnika, ki kadi, ga moramo v tistem trenutku zaščititi pred njim samim. Moramo mu dati jasno informacijo, da mu ne dovolimo kaditi, in mu to tudi fizično preprečimo, onemogočimo dostop do cigaret, da si ne poškoduje zdravja. Če devetletniku moraliziramo in govorimo, da je kajenje škodljivo, delamo to zato, ker bi želeli, da se bo odločil za nekajenje. To je napaka. Vanj hočemo vsaditi prihodnjo odločitev, da ne bo kadil. Veliko ljudi poskuša vplivati na otroka na ta način, a otrok pri devetih letih ne more sprejemati odločitev o kajenju, tako odločitev bo sprejemal pri 14 letih ali pozneje. Pri devetih letih pa mu moramo samo onemogočiti kajenje in mu s svojim zgledom, ki ga bo kasneje lahko uporabil, če bo želel, pokazati, kako je živeti brez cigaret. Veliko možnosti je, da bo otrok v puberteti počel stvari drugače kot starši, a bo na primer po adolescenci povzel njihov model in ne bo kadil.

Po drugi strani pa bo šel lahko otrok, kadar se starši zelo trudijo, da bi fiksirali neko vedenje, v svojega notranjega uporniškega Otroka in bo kadil prav zato, da jim nasprotuje, ali pa ne bo kadil, zato ker kadijo starši. Naša želja oziroma cilj naj bo, da ne kadi, ker se je tako odločil sam.

Zakaj se želijo starši odločati namesto otroka?

Starši želijo otroku preprečiti, da bi delal napake, a tega ne morejo. Nimajo te moči, čeprav bi jo želeli imeti, in tu je vir konflikta. Imamo torej zdrave starše in zdravega otroka, ki pridejo v konflikt, ko začne otrok delovati iz svojega notranjega Odraslega, in vabi starše, da tudi oni delujejo iz Odraslega. To, kar ob tem lahko naredimo, je, da mlade spodbujamo, da delujejo iz svojega notranjega Odraslega, da jim torej sporočamo: *V redu je, da misliš s svojo glavo*. Z otrokom se lahko pogovorimo. Povemo mu svoje mnenje, tudi o tem, kakšne posledice se nam zdijo možne, a ko je dovolj star, se ne odločamo namesto njega.

Kdaj je otrok dovolj star, da lahko odloča o sebi?

Gre za postopen proces. Pravno priznано se lahko otrok odloča o večini stvari glede sebe, ko je star 14 let, dokončno pa, ko je star 18 let. Takrat preneha njegov pravni status otroka in se začne status polnoletnika, ki ima pravico odločanja o vsem, a je do 21. leta pod posebno zaščito kot mlajši polnoletnik oziroma polnoletnica. V kazenskih postopkih je na primer še vedno nekoliko drugače obravnavan. A to je le formalni del. Vsebinsko odločanje je povezano s starši, ki otroku prepuščajo odločitev ali pa ne. Otroku je treba prepustiti odločanje o tistih stvareh, o katerih se je v danem trenutku sposoben odločiti. O tem, katerih odločitev je sposoben, odločajo starši. Osnovno merilo je lahko: *Ko je otrok sposoben nekaj izpeljati tudi brez vedenja in sodelovanja staršev, mu je treba prepustiti, da to opravi sam*. V nasprotnem primeru je velika verjetnost, da bo stvar vseeno naredil, a brez vedenja staršev. Če se dekle želi dobiti s fantom, je zelo verjetno, da se bo z njim dobilo, ne glede na to, ali ji starši to dovolijo. In to je lahko veliko bolj nevarno, kot če starši sprejmejo njeno izbiro. Če njeno odločitev sprejmejo, vsaj vedo, kaj se dogaja. Enako je z otrokom, ki želi sam v trgovino. Če je že sposoben, da gre do trgovine, je dobro, da se k temu spodbuja; najprej tako, da ga starši opazujejo, kako mu gre, postopoma pa naj gre sam. To je bolje, kot da mu starši to preprosto prepovedo, saj bo šel morda sam. Skratka, ko otrok nekaj lahko izpelje sam, mu je dobro to dovoliti.

Hočeš reči, da mu je treba kar pustiti, da dela, kar hoče, če je tega sposoben?

To nikakor ne pomeni, da lahko dela, kar hoče. Kot starš mu postaviš meje, okvire in se z njim dogovarjaš o podrobnostih znotraj teh. Nad njegovim vedenjem moraš imeti nadzor. Petnajstletnico boš torej pustil, da si sama izbere fanta, a se z njo dogovarjaš okoli tega, kdaj se lahko z njim dobi, kdaj mora biti zvečer doma in podobno. Tako lahko morda preprečiš kakšno škodljivo vedenje, ki se ga bojiš. Z njo se na primer lahko pogovoriš o kontracepciji ali spolnih odnosih.

Kaj pa, če meniš, da še ni dovolj stara za spolne odnose?

V ZDA je zelo močna politika spolne vzdržnosti pred poroko, torej prepovedi spolnih odnosov pred poroko. A mladi bodo v veliki večini to prepoved kršili; vedli se bodo na način, ki jim ustreza, in posledice so lahko neprijetne, saj bodo nepoučeni o varni spolnosti. Bolje je, da se starši z otrokom pogovarjajo o spolnosti, mu povedo, da sicer mislijo, da bi bilo bolje počakati, a če si res želijo, naj upoštevajo določene napotke. In jim jih dajo.

Podobno je verjetno tudi z drugimi rečmi. Je smiselno, da majhnemu otroku prepovemo, da se igra z igračo orožjem?

Starši dajemo otroku pogosto informacije, ki jih še ni sposoben razumeti, tudi v odnosu do orožja. Orožje je igra, in če mu prepovedujete neki sklop igrač, se lahko ukloni ali pa gre v upornišтво. V tem primeru bo imel še večjo željo po orožju. Težko predvidimo, kako se bo odločil. Če ne želite, da ima vaš otrok orožje, ko bo odrasel, je najbolje, da se mu, ko želi pištolo igračko, to omogoči. A hkrati mu pokažete svoj odnos, mu poveste, da vam orožje ni všeč, da vi živite brez njega ter da rešujete spore brez nasilja. Tako je največja verjetnost, da tudi on ne bo imel ali želel orožja, ko odraste.

Otroci so pogosto pametnejši, kot mislimo. Zato bi jih morali veliko bolj poslušati. V šoli veliko bolj manipulirajo z učitelji_cami kot obratno. Objektivna moč otroka je namreč tako majhna, da mora razviti vse

svoje kapacitete manipuliranja, da preživi. Otroci so zato pogosto v notranjem Odraslem, saj razmišljajo, kako bi prišli čim bolj skozi. To, kar počnejo, je zanje v tistem trenutku ustrezno, čeprav se odraslim ne zdi tako. Zato je dobro, da se vedno, ko opazimo neustrezno vedenje, vprašamo, zakaj je za otroka ustrezno, da se tako vede. Kaj dobi s takšnim vedenjem? Kakšno korist ima od tega?

Kaj, če nam ni všeč, kako se vede naš 18-letnik ali 18-letnica?

Takrat se lahko samo še pritožujete in poskušate na to navaditi, saj nimamo več možnosti vplivati na nadaljnji razvoj. Otroka lahko sicer strukturiramo pri nekaterih stvareh, kaj več pa ne. To pomeni, da mu na primer ne damo denarja, če vemo, da si bo kupil drogo, ker je zasvojen. Vse, kar lahko naredimo, je, da zaščitimo sebe. Njemu ne moremo narediti nič takega, zaradi česar bi se nehal drogirati. Lahko mu le rečemo, da mu ne bomo dali denarja za drogo ali da se doma ne sme drogirati. Iz negujočega starša mu lahko rečemo, da mu bomo stali ob strani in mu pomagali, če se bo odločil za zdravljenje. To je vse. Osemnajstletnik je že osamosvojena oseba. Za starše je to pogosto težko sprejeti, saj na otroka še vedno gledamo kot na del nas samih.

Odraščanje – primer iz svetovanja

K meni na svetovanje je prišlo dekle, staro 15 let. Ima fanta, a ji mama ne pusti, da bi se dobivala z njim, saj ji fant ni všeč. Če gre z njim ven, je doma norišnica, saj mama kriči in nori. Ampak dekle noče zapustiti svojega fanta samo zato, ker mami ni všeč. Želela je, da ji povem, ali je prav, da mami laže in se dobiva s fantom.

Si ji odgovoril na vprašanje?

Dekle je bila v notranji dilemi, njen notranji Odrasli še nastaja. Zato je bilo bolje, kot da ji odgovorim na njeno vprašanje, da jo spodbujam, naj sama odloča o sebi in sprejme tudi posledice svojih odločitev, pozitivne in negativne.

Odrasla je in sama izbira, kdo bo njen fant. A starši verjamejo, da lahko odločijo oni. Zato jo vabijo, naj bo v notranjem Otroku. S tem ko ji prepovejo, da bi se dobila s fantom, govorijo z njo kot z otrokom ne kot z odraslo osebo.

Je zato prišla k tebi? Da bi nekdo z njo govoril kot z odraslo osebo?

Ne. K meni je prišla kot otrok in komunicirala z mano kot s staršem. Verjetno je prišla, da bi v meni našla zaveznika proti svojim staršem. Tega vprašanja mi torej ni postavila zato, ker jo zanima, kaj mislim, temveč da bi dobila podporo. Če grem z njo v koalicijo in ji rečem, da je prav, da laže, se ne bo odločila sama, ampak bo preložila odgovornost za svoje vedenje name. Vse odločitve imajo pozitivne in negativne posledice. Jaz bi se na njenem mestu odločil, da se zlažem, a to sem jaz. Ne vem, kakšne bi bile posledice zanjo ... Edini človek, ki se lahko odloči zanjo, je ona sama. Moja naloga je, da jo spodbujam, da pride do svoje odločitve. Sprašujem jo kot odrasli odraslega: *Kako se boš počutila v tem primeru? Kaj je zate težje? Kaj bodo negativne posledice? Kaj boš imela od tega ...?* Tako jo spodbudim, da o tem razmišlja. Verjamem, da bo dekle samo našlo najboljši odgovor, in ni treba, da ga dajem jaz ali kdorkoli drug. Tako pri njej spodbujam avtonomijo. Odločitev namesto nje bi moral sprejeti samo v primeru kaznivega dejanja ali česa podobnega. Tu imamo enake obveznosti kot vsi državljani_ke.

Kakšno dovoljenje potrebuje to dekle?

To dekle potrebuje dovoljenje, da razmišlja. Če ji jaz povem, kaj naj naredi, ji prepovem, da razmišlja s svojo glavo. Ko delaš z mladimi, je prav to konfliktno področje – otrok odrašča in z odraščanjem začne razmišljati s svojo glavo. Ko je majhen, te možnosti nima, zato namesto njega mislijo njegovi starši.

Potem začne vedno bolj razmišljati sam, a so njegove misli še nepopolne, zato še ne more sprejemati vseh svojih odločitev, ker bi lahko z njimi škodil sebi in drugim. V tem primeru imajo starši nalogo, da so kritični do njegovega razmišljanja. Pozitivno je, da povedo, kaj lahko počne in česa ne. Težava je, da se starši naučijo delovati na tak način in velik del jih težko dojame, da otrok sčasoma lahko začne razmišljati s svojo glavo, ker postaja kompetenten, ker je njegov logični sistem bolj koherenten, ker ima že razne vire informacij in se lahko torej precej ustrezno odloča. A starši še vedno iščejo načine, kako bi se oni odločali namesto njega. Tako mu prepovejo razmišljati s svojo glavo.

Takoj za zlorabo je na vzgojnem kontinuumu pogojna skrb. Kaj je to?

Pogojna skrb pomeni, da so starši pripravljene poskrbeti za otroka, če bo tudi on zanje. Marku iz uvodne zgodbe bi na primer rekel: »*Takoj nehaj jokati, sicer ti ne bom očistil rane.*«

Otrok, ki dobiva pogojno nego, prejema od starša sporočilo: *Jaz sem pomemben, ti pa ne; Tvoje potrebe in čustva niso pomembni; Skrb in nego lahko dobiš, dokler si jo zaslužiš; Toliko časa boš ljubljen, dokler si boš to zaslužil_a.* S takimi sporočili bodo otroci poleg bolečine zaradi ranice dobili še bolečino v duši. Kajti ko otroka boli, potrebuje brezpogojno sprejemanje. Zato je ob takem odzivu razočaran, prestrašen, jezen, lahko tudi besen. Solze bolečine se lahko spremenijo v solze ponižanja in besa. Ko otrok, ki je dobival pogojno skrb, odraste, bo vedno skrbel za druge. Verjetno si bo tudi našel takšno delo. Tako si bo v svojem svetu zaslužil, da nekdo skrbi zanj.

Človeško je, da poskrbimo, da ljudi v naši bližini neha boleti. Tudi zato je človeštvo preživelo. Občutimo bolečino drugih in boli tudi nas. Če vidimo, da nekoga pretepajo, ne moremo kar gledati, saj sami občutimo njegovo bolečino in hkrati potrebo, da jo ustavimo. Raziskave

to potrjujejo. Ta naravna potreba, da pomagamo, je osnova za to, da drugim pomagamo, ko to potrebujejo. Funkcija empatije in solidarnosti je prav v tem, da skupaj preživimo. V času epidemije je to zelo relevantno, na primer zaradi nošenja mask. Ne nosiš je, da bi zaščitil sebe, temveč da bi druge. A s tem, ko ščitiš druge, ščitiš tudi sebe. V končni fazi princip solidarnosti koristi vsem. Solidarnost je aktivnost, ki izhaja iz empatije; odločaš se za delovanje na podlagi tega, da občutiš, kaj se drugim hudega ali neprijetnega dogaja, in ko začutiš njihovo stisko, narediš tisto, kar je v tvoji moči, da jim pomagaš.

Pogojna skrb je torej pogojno zadovoljevanje otrokovih potreb, čeprav bi moralo biti brezpogojno. Verjetno je drugače z željami?

Seveda. Želje niso nekaj, kar bi morali starši nujno zadovoljiti, temveč se odločamo, katere bomo zadovoljili in katere ne. Otroci lahko jokajo in izražajo stisko tudi takrat, ko jim ne izpolnimo želje. Ločiti je treba jok, ki je odraz otrokove potrebe, npr. ko se udari in potrebuje starševsko skrb in nego, ter jok, ko hoče, da mu starši izpolnijo neko željo, na primer kupijo igračo. Igrača ni nekaj, kar zares potrebuje. Če mu jo starši kupijo, da bo nehal jokati, so prišli na drugo stran kontinuuma, torej k razvajanju.

Starši so tisti, ki določajo, kaj je nujno kupiti in kaj ne. Če bi otrok lahko odločal sam, potem bi bilo najbolje, da mu damo na voljo ves svoj denar. Danes včasih ne vemo, kaj je zanj nujno. Mislimo, da je vse, a ni. Prav je, da dajemo otroku brezpogojno vse, kar je nujno, npr. hrano, oblačila, pomoč ob bolezni ali poškodbi, pogovor, ko ga potrebuje, podporo v stiski – vse to je nujno. Pri tem pa lahko postavljamo pogoje, na primer, kako drage čevlje bomo kupili, a to ni pogojna skrb, temveč pogajanje, kadar hoče več od tega, kar je nujno.

Kaj pa pomeni asertivna skrb?

To je pozitiven način odziva. Čisto preprosto je: Ko vidim, da je otrok poškodovan, pristopim, prepoznam njegovo stisko, očistim rano, mu rečem, da mi je žal, ker ga boli, in ga spustim, da se gre naprej igrat. Poskrbim torej za njegovo psihološko in fizično bolečino. Sporočila, ki

mu jih s tem dajem, so: *Rad_a te imam, vreden_na si ljubezni; Zelo si pomemben_na, rad_a poskrbim zate, ko potrebuješ skrb.* Ob takem vedenju ponavadi neha občutiti bolečino ali pa se zmanjša. Počuti se prijetno, varno, ljubljeno in olajšano ter lahko pozabi na neprijeten dogodek in gre naprej. Kasneje v življenju mu bo tak odnos dal temelj za prepričanje, da je pomemben, da kot človek zasluži ljubezen, da so njegove potrebe pomembne, da lahko zaupa drugim, da ga bodo zaščitili, da lahko prosi za pomoč, kadar jo potrebuje, in da je v redu, da je kdaj odvisen od tuje pomoči.

Tudi *podporna skrb* je pravi način. Kdaj je potrebna?

Drži. Podporna skrb je potrebna takrat, ko so starši že naučili otroka, kako naj poskrbi za svojo rano. Zato pride, prepozna, kaj se je zgodilo in otroka vpraša, ali potrebuje njegovo pomoč. Otrok ima vse možnosti, da uredi sam, lahko pa pri tem potrebuje podporo. Na primer, ne ve, kje je obliž ali ga ne doseže, zato mu ga pokažemo oziroma podamo. Naredimo torej tiste stvari, ki so pogoj, da lahko sam poskrbi zase. Podporna skrb pomeni, da osebo vprašаш, kaj potrebuje, in ji pri tem pomagaš. Tako kot z asertivno skrbjo dobi otrok tudi s podporno sporočila, da je v redu, da so njegove potrebe vredne in da je vreden ljubezni. Hkrati pa dobi tudi sporočilo, da je kompetenten, da veliko stvari že zmore sam, da lahko vpraša za pomoč itd.

Kdaj je bolj primerna asertivna, kdaj pa podporna skrb?

Kadar ljudje niso sposobni poskrbeti zase, potrebujejo asertivno skrb. To je treba nuditi le, dokler jo res potrebujejo, in čim prej preiti v podporno skrb, sicer gremo že v smeri razvajanja. Če je nekdo slep in ga vedno vodim do stranišča, je to razvajanje. Tako se ne bo nikoli naučil priti do stranišča sam. Podobno je pri delu s poškodovanimi ljudmi in procesu rehabilitacije. Iz asertivne skrbi je nujno preiti v podporno.

Kaj pa pri vzgoji?

Ko je otrok zelo majhen, je asertivna skrb edina, ki jo lahko uporabimo. Tudi kasneje se lahko, če je treba, iz podporne vrnemo v asertivno.

Razvajanje je, kadar je asertivna skrb predolga in nepotrebna. Vsak od nas pa si kdaj zaželi asertivne nege in s tem ni nič narobe.

Tudi starim ljudem ali ljudem v raznih namestitvenih institucijah pogosto po nepotrebem nudijo asertivno skrb, čeprav bi bila primernejša podpora.

V institucijah, v katerih so nameščene bolne osebe in ljudje z ovirami, se lahko razvije bolnišnični sindrom, ker zaposleni_e prepogosto uporabljajo asertivno skrb, saj je ta lažja kot podpora. Če imamo bolnika, ki se težko umije sam, je lažje, da ga umijemo mi, kot pa da mu pomagamo, da se umije sam. To se zelo pogosto dogaja v domovih za starejše. Negujoči kadri žal nimajo časa. Na supervizijah, ki sem jih imel z zaposlenimi v domovih za starejše, smo veliko delali prav na tem. A je poleg časovne stiske še ena težava. Pri otrocih veš, da se bo presežek energije, ki ga moraš vložiti v podporno skrb, enkrat povrnil. Veš, da se bo tvoj trud, na primer, da otroka naučiš, naj si sam zaveže vezalke, splačal. Pri starih ljudeh pa veš, da se njihova sposobnost, da bi kaj naredili samostojno, ne bo nikoli povrnila in bi bilo treba uvesti sistem, da bi jim nekdo pomagal dolgoročno, ne le za kratek čas. Za to pa ni dovolj osebja.

Pri mladih je glavna naloga, da odraščajo, pri starih pa, da živijo tukaj in zdaj, zato je vredno, da se jim nudi spoštljiva podpora skrb, tudi če bo oseba čez nekaj dni umrla.

Kaj pa narediš, ko bi otroku rad nudil podporno skrb, ker meniš, da jo potrebuje, a se pred tabo zapre in odklanja tvojo podporo?

V takem primeru mu daš čas in hkrati sporočilo, da so njegove potrebe pomembne. Če čutimo, da ima otrok težavo, mu bomo ponudili pogovor, a ne bomo pri tem vztrajali, če ga ne bo želel. Če bomo mislili, da njegova težava lahko preraste v škodo, se bomo obrnili na druge ljudi, ki bi lažje prišli do njega. Ne bomo pa silili vanj. Če to delamo, pomeni, da je naša potreba, da otrok nima težave oziroma da mu pomagamo, za nas pomembnejša od njegove potrebe, da je z nami ne deli. Naš poseg je smiseln takrat, ko obstaja utemeljen sum, da je težava take narave, da lahko otroku prinese dolgotrajne razvojne posledice. Na primer, če sumimo, da jemlje heroin,

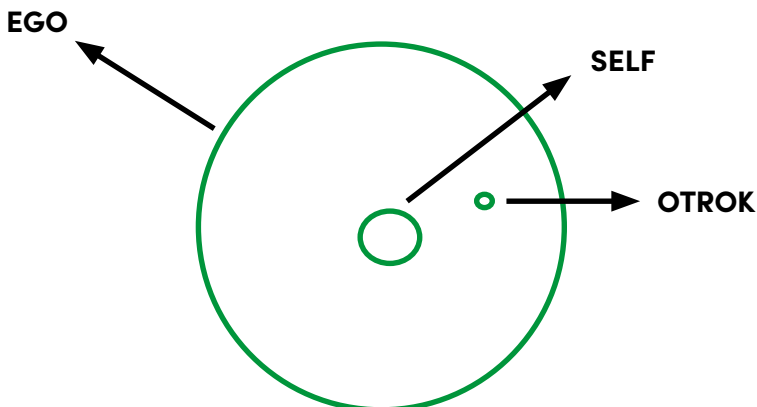
bomo ukrepali, tudi če noče z nami govoriti o tem. Če pa ugotovimo, da je samo malo bolj žalosten, vse drugo pa je v redu, mu ponudimo pogovor, in če ga noče, ne silimo vanj. Večina staršev ve, kdaj je resno. Razen če postanemo preveč občutljivi in začnemo takoj, ko ima otrok kakršnokoli težavo, posredovati, svetovati ... Težave so del odraščanja in večino jih otroci sami uspešno rešijo. Dovoliti jim je treba, da imajo svoje težave.

Za starše je to pogosto zelo težko. Zakaj?

Gre za vprašanje starševske ljubezni, ki je edina brezpogojna ljubezen. Odnos brezpogojne ljubezni je zdrav odnos staršev do otrok. Otroci, ki ne dobijo brezpogojne ljubezni, lahko razvijejo razne psihopatologije, saj kot odrasli iščejo brezpogojno ljubezen v drugih odnosih, v katerih pa je ne morejo dobiti.

Starši svoje otroke doživljamo kot del sebe. Njihove težave nas zato bolijo. Posredujemo, da nas ne bi več bolelo, a za dober vzgojni proces moramo postaviti egomejo, vsaj zavestno, če je že čustveno ne zmoremo. Ne glede na starost otroka starše bolijo njegove bolečine, ne bolijo pa jih bolečine njihovih otrok. Vnuki_nje niso del njihovega jaza.

Naša psihična struktura je namreč sestavljena iz dveh delov: iz ega in selfa. **Ego** (jaz) je psiha človeka; vse, kar jaz vem in sem. Znotraj ega je **self** (sebstvo). Ego skrbi in self je tisti, za katerega skrbi.



Slika 4: Psihična struktura

Ego ima zavest o sebi, védenje. Sestavljen je iz znanja, ki ga pridobimo med življenjem. Self ali sebstvo je osnova našo človečnost in je prirodjena. Tudi novorojenček ali novorojenčica jo ima. Self nima zavedanja samega sebe in ni sposoben skrbeti zase.

Ko se otrok rodi, ima le self, zato bi umrl, če ne bi starševski ego vzel vase njegovega selfa. Starši doživljajo otroka kot bolj pomemben del sebe, zato zanj skrbijo še bolj kot zase. Sčasoma začne otrokov self oblikovati lasten ego. Skozi proces separacije v času odraščanja oblikuje lastno identiteto. V obdobju separacije začne početi vse drugače, kot počnejo starši. Ta proces je za večino staršev zelo boleč. Za otroka je dobro, da ga čim več odraslih vključi v svoj ego, saj se bo tako razvil v bolj kompleksno osebo, z večjo paleto možnih odzivov.

Kaj pa razvajanje? Praviš, da je prav tako na robu kontinuuma.

Razvajanje je skrb, ki je pretirana. To so vedenja, pri katerih delaš za nekoga stvari, ki niso potrebne. Gre za nego, ki je oseba ne potrebuje. Na primer, otrok se malo opraska, oče pa mu reče, naj se uleže na kavč, in naredi šolsko nalogo namesto njega. Moral pa bi mu le zaščititi rano in mu dati malo podpore zaradi bolečine.

S pretirano skrbjo otroku sporočaš, da je nesposoben. Prav tako mu govoriš, naj ne odraste, naj ne bo kompetenten, naj ne razvije svojih zmožnosti. Pri razvajanju gre za paradoks – izhaja iz skrbi, ki je sama po sebi v redu, a je je preveč. Gre za presežek vrline, tako kot pri psiholoških prisilah. Pogosto pride do takšne situacije iz objektivnih razlogov in imajo starši zares dobre namene. Tak primer so pari, ko ženska po desetih splavih končno zanosi. Ta nosečnost je za par zelo dragocena, hkrati pa ima toliko izkušenj, kako hitro se lahko konča, da to skrb prenese na otroka tudi po njegovem rojstvu in ga v strahu pred ponovno izgubo pretirano štiti. To se lahko zgodi tudi pri starših, ki jim umre eden izmed otrok. Zaradi te izgube bodo poskusili popolnoma zaščititi preostale otroke, da se ne bi kaj hudega zgodilo še njim.

Otroci, ki so deležni pretirane skrbi, nimajo možnosti, da bi pridobili nekatere veščine, zato imajo veliko več možnosti, da odrastejo

brez notranjega Odraslega ali Starša. Njihov notranji Odrasli je šibek, hendikepiran. Ni pa nujno. Pretirana skrb lahko sporoča *Moje potrebe so pomembne, tvoje ne* ali pa ravno obratno: *Tvoje potrebe so pomembnejše od mojih*. Nobeno od teh dveh sporočil za otroka ni dobro.

Nekateri strokovnjaki_nje menijo, da je razvajanost največja težava današnje vzgoje. Sam ne mislim tako, čeprav lahko razumem takšno stališče. Verjamem, da razvajanje izhaja iz nečesa dobrega, to pa je povečana skrb in povečane možnosti za skrb za otroke. Večina staršev lahko danes poskrbi za svoje otroke bolje, kot so to počeli starši pred stotimi leti. Zato je treba biti pozoren, da ko nasprotujemo razvajanju, ne nasprotujemo tudi primerni skrbi za otroke ali celo zagovarjamo nasilje.

V svetu, v katerem živimo, se vse vrtili okoli otrok; najpomembnejši so nam in vsi se ukvarjamo z njimi. Danes imamo malo otrok, in ker se zanje bojimo, jih zavijamo v vato. Prav tako je veliko staršev socialno osamljenih in nimajo bližnjih stikov z veliko ljudmi. Posledično dobijo premalo potrditev drugje in jim postane otrok najpomembnejši vir potrditev in čustvenih vezi.

Seveda je skrb za otroke upravičena in potrebna, a velikokrat gremo v njej predaleč, do razvajanja. Tako jim tako odvzemamo možnosti, da se sami učijo iz lastnih izkušenj.

Kaj se zgodi, ko se želi otrok staršev, ki razvajajo, osamosvojiti?

Če starši večino čustev investirajo v otroka in nimajo dovolj drugih socialnih vezi, bo zanje njegova osamosvojitev zelo boleča. Včasih mu zato onemogočajo, da odraste, saj si želijo, da bi čim dlje ostal ob njih. Pogosto se to vidi v procesih, ko se otroci pospešeno osamosvajajo, na primer ob koncu faksa, in starši kar naenkrat zbolijo ali kaj podobnega. S čustvenim izsiljevanjem hočejo doseči, da otrok ostane. Možno je tudi, da starši tako skrbijo za otroka, da ta postane odvisen od njih.

Kaj pa v primerih, ko se otrok zaradi objektivnih razlogov, na primer bolezni, ne more osamosvojiti?

Pri starših, ki imajo bolne otroke, je pretirana skrb pogostejša kot pri drugih, a ne gre za patologijo. Starši otrok, ki imajo težave v razvoju, so kronično bolni, rojeni po težki nosečnosti ali dolgotrajnem poskušanju zanositve, lahko postanejo pretirano zaščitniški in včasih je to celo upravičeno. Če je otrok zelo bolan ali ima neki primanjkljaj, potem je to treba. Osnovna simbioza med starši in otrokom se takrat lahko podaljša v otrokovo odraslo obdobje.

Lahko, prosim, opišeš simbiozo?

Transakcijska analiza zelo dobro ilustrira simbiozo: dve osebi skupaj sestavljata eno osebnost, vsaka od njiju pri tem odpisuje neki pomemben del svoje osebnosti, ena npr. svojega notranjega Otroka, druga pa svojega notranjega Starša. Ena oseba daje v odnosu spontanost in čustva (Otroka), druga pa veščine, znanje, pravila idr. (Starša). Simbioza je lahko naravna ali pa patološka. Naravna je samo tista med starš in otrokom. V tem procesu starši odpisujejo svojega notranjega Otroka, torej svoje potrebe in želje, ter na mesto notranjega Otroka postavijo dejanskega otroka. To je normalno. Tako lahko nudijo asertivno skrb, ki jo majhen otrok potrebuje. Ko se otrok razvija, razvija tudi svojega notranjega Odraslega in Starša, starši pa se umikajo in znova začnejo skrbeti za svojega notranjega Otroka, kar pomeni, da se posvetijo sebi, svojim čustvom in potrebam. Ta proces je nujno potreben. Dokler otrok nima svojega notranjega Odraslega in Starša, ju potrebuje od drugega, ko pa razvije svoja egostanja, ne potrebuje več starševih. Če pa iz objektivnih razlogov, kot je hendikep, otroku ne uspe hitro razviti svojega Starša in Odraslega, obstaja realna potreba, da starši ostanejo z njim dlje. Pretirana skrb ima lahko torej tudi upravičene razloge in izhaja iz realnih potreb otroka. Lahko pa starši v takšnem odnosu obtičijo, tudi ko ti otroci že postanejo sposobni skrbeti zase, saj se ne zmorejo ločiti.

Kaj narediti v takem primeru?

Starši, ki so obtičali v tej skrbi, potrebujejo podporo. Potrebujejo tretjo osebo, ki poskrbi za njihove želje in potrebe. Tako se situacija olajša. Če gre za mamo, je to lahko njen partner. Starši morajo dobiti podporo, da bo poskrbljeno tudi za njihove potrebe, dobro pa je tudi, če lahko kdo občasno prevzame tudi skrb za otroka.

Kaj se zgodi, kadar staršem ne uspe prekiniti simbioze z otrokom?

Kot rečeno, oseba, ki je v simbiozi, zanika del sebe, ponavadi svojega notranjega Otroka ali Starša. Ko odraste, ji ta del torej manjka. Če na primer nima svojega notranjega Otroka, potrebuje za normalno življenje nekoga, ki ji ga bo dal, to pa bo oseba, ki ji manjka npr. notranji Starš. Po svetu torej hodi oseba brez notranjega Otroka in druga brez notranjega Starša, in ko se srečata, začneta simbiotičen odnos. Ljudem, ki delujejo zdravo, se ne bo zgodilo, da bodo ostali v odnosu z nekom, ki potrebuje simbiotičen odnos, ker zanje ne bo deloval.

Kako potem deluje ta odnos?

Veliko možnosti je, kaj se lahko dogaja v takem odnosu. Predstavlja si možkega, ki odpisuje svojega Odraslega in Starša. Moški, ki delujejo iz svojega notranjega Otroka, so lahko zelo šarmantni, so moški, v katere se hitro zaljubiš, ker so prijetni, karizmatični in privlačni v svoji otroškosti. A ženske z običajnimi pričakovanji bodo hitro opazile, da tak moški ni odgovoren in da z njim ni mogoče veliko početi, ter ga bodo zapustile. Ženske brez notranjega Otroka pa bodo le s takim moškim prišle do zabave in vsega tistega, kar sicer nudi notranji Otrok. Zato bo taka ženska ostala z njim v odnosu in zanj skrbela kot za otroka. Ona je tista, ki plačuje račune, skrbi, da je perilo oprano, in poskrbi za druge obveznosti. Težava se ponavadi pojavi, ko tak par dobi otroka. Oče ga lahko doživi kot tekmeča pri pridobivanju partnerkine pozornosti. Zato lahko postane do njega nasilen ali uporablja druga neustrezna vedenja.

Na prvi pogled so to lahko zelo simpatični očetje, ki se prepustijo igri z otrokom, tekajo z njimi, se valjajo po tleh. To je simpatično, a pri vzgoji

nebitveno. Ljudi, s katerimi se otrok lahko igra, je polno (prijatelji, babica, sosed, teta ...). Oče mora skrbeti za otroka, ravnati odgovorno in nastopati v tem odnosu s svojim Odraslim in Staršem. Ti očetje pa tega ne zmorejo. Aktivni postanejo po prvih šestih mesecih, prej se z otrokom ne morejo igrati, ker ni odziva. Z otrokom se vedno le igrajo, a jih pozabijo nahraniti, ne previjejo jih, v odnosu z njim so neodgovorni. Mamam je ob tem zelo težko – po eni strani vedo, da je oče zelo dober z otrokom, a mu hkrati ne morejo zaupati in se zanesti nanj. Težava je, ker je primerno, da smo z majhnimi otroki večino časa v vlogi Starša, ne Otroka.

Nekateri bi bili radi s svojimi otroki predvsem prijatelji_ce.

V dobi hipijev je postalo moderno, da so otroci in starši prijatelji_ce. A otroci in starši to niso in tudi ni treba, da bi bili. Starševski odnos vsebuje veliko več kot prijateljski in ima drugačne značilnosti. Je edini odnos prave brezpogojne ljubezni in otrok ima pravico, da ima nekoga, ki ga brezpogojno ljubi. Dobro je, da se kot starš igraš z otrokom, a za igro ima tudi druge otroke. Vloga in naloga staršev je, da za otroka skrbijo, ga strukturirajo, negujejo itd. Bolje je, da je v odnosu manj igre in šale ter več nege in strukture. Včasih starši mislijo, da so čudoviti, ker so prijatelji svojim otrokom. Toda otrok ima veliko prijateljev, a le eno mamo in enega očeta oziroma največ dve mami in dva očeta, če govorimo o odnosih med istospolnimi osebami. V vsakodnevnem življenju otrokom pomenijo prijatelji več kot starši, kadar pa so v stiski, so starši tisti, ki bodo vedno stali ob strani, tudi ko se prijatelji in prijateljice morda odtujijo ali nas zapustijo. Žal seveda ni vedno tako in otroci prepogosto od staršev ne dobivajo brezpogojne ljubezni, kar lahko vodi v težave v kasnejših odnosih.

Včasih se zdi, da simbiotični odnosi dobro delujejo. Zakaj torej govorimo, da so patološki oziroma nezdravi?

Več razlogov je, da so takšni odnosi škodljivi. Na primer, če jaz kot mati uporabljam svojega Starša in Odraslega, možu pa prepustim skrb za svojega Otroka, kaj bo, če mož umre ali odide? Lahko da takrat razpadem tudi kot mama in ne bom zmogla poskrbeti za svojega pravega

otroka. Zato je to patološka situacija, ko mama skrbi za otroka, mož za mamo, otrok pa za očeta. Otrok bo verjetno kasneje poiskal simbiotičnega partnerja_ko, najhuje bo v tem primeru za mamo.

Simbiotične zveze niso srečne, ker ne moreš biti srečen, če ne skrbiš za svojega Otroka, torej za svoje potrebe in želje. V simbiotični zvezi lahko le preživiš. Če je hčerka v simbiotični zvezi z očetom, bo, ko oče umre, težko našla moškega, ki ji bo nudil le Odraslega in Starša, ker ima ona le Otroka. Lahko pa preide v simbiotično zvezo s svojim otrokom. Takšna situacija je na zelo duhovit način opisana v humoristični seriji *Naravnost fantastično* (angl. *Absolutely Fabulous*). V tej seriji nastopa zelo resna in odgovorna hčerka, ki ne prenese, kako neodgovorno živi mama, mami pa gre na živce resnobna hči, ki se ne zna zabavati, zato se ji ves čas upira. Popolnoma obrnjen odnos torej. Hčerki, ki ima neodgovorno ali nedoraslo mamo, ne preostane drugega, kot da hitreje razvije svojega Odraslega in Starša in poskrbi zase, sicer bi umrla.

So ti ostali v spominu kakšni simbiotični odnosi iz prakse?

V okviru centra za socialno delo sem delal z družino 17-letnika, ki je izvajal kriminalna dejanja. Sicer so bili ugledna in finančno dobro stoječa družina. Fant je naredil toliko kaznivih dejanj, da mu je sodišče dosodilo celo zapor. Starši so se veliko ukvarjali z reševanjem tega, bili so zelo angažirani, a so sabotirali vse poskuse, da bi se v družini kaj spremenilo. Kajti otrok v zaporu je bil vse, kar so imeli skupnega. Ta otrok je bil brez notranjega Starša, po drugi strani pa je moral skrbeti za to, da starši ostanejo skupaj. Starši so pretirano skrbeli zanj. Zdaj je ta fant že odrasla oseba, in kot sem slišal, je nadaljeval po isti poti in je trenutno v zaporu. V tem primeru je šlo za simbiozo celotne družine, v kateri je vsak odpisoval del sebe in nihče ni poskrbel zase.

Še en primer je iz programa za zdravljenje zasvojenosti, pri katerem sem delal. V program sta bila vključena 40-letna gospa, ki je imela težave z alkoholom, in njen mož kot podporna oseba. Njun odnos je bil odnos popolne simbioze. Gospod je bil dobrodušen »dobri medo«, gospa pa je skrbela zanj (mu kuhala, prala, plačevala račune idr.). Otrok nista imela. Njegove karakterne lastnosti so bile neizrazite, ona pa je bila zelo

močna, pametna in tudi ostra. Redno je sodelovala v programu, poznala je vsa pravila, bila je zelo »prizemljena. Kadar je delala, je delala dobro. Težava so bila obdobja, ko je pila. Takrat je skrb zase zanemarila, počela je stvari, ki so ji škodovala, na primer plesala striptiz na mizi v lokalni. Ko se je po taki noči pijančevanja naslednji dan zbudila, je imela poleg hudega glavobola tudi moralnega mačka. Zato je še bolj delala, se še bolj trudila, še boljše poskrbela za svojega moža, vse je naredila zanj. Njemu ni bilo treba narediti ali reči nič, saj je gospa vse to naredila že sama od sebe.

Zakaj je prihajalo do tega?

Gospa je odrasla z zelo močnimi sporočili, ki so ji prepovedovala zabavo: *Ne smeš se zabavati; Ženska, ki se zabava, je kurba; Ne smeš skrbeti za svoje potrebe, sicer si kurba.* Zato kasneje v življenju ni zmogla poskrbeti za svoje potrebe in želje. Manjkal ji je notranji Otrok. Ustvarila je simbiotično zvezo, v kateri je bil njen partner v vlogi Otroka, ona pa v vlogi Starša in Odraslega. Njen partner je potreboval močno osebo s karizmo in to ga je na njej privlačilo. Ona je od njega dobila eksistenčne potrditve, potrditev svojega scenarija. Na primer, utrdila je scenarijsko sporočilo, da je ženska, ki se zabava, kurba. Zato je bila v odnosu s partnerjem nezadovoljna, saj njena scenarijska sporočila niso bila prijetna. Posledično si je morala na vsake toliko časa dovoliti svojega Otroka, to pa je znala samo tako, da se je napila in tako začasno izključila Odraslega in Starša. V stanju opitosti je delovala kot otrok, počela neumnosti in se zjutraj zbudila z občutkom, da je res kurba. Potrdilo se ji je torej sporočilo, da je ženska, ki se zabava, kurba, in tako se je njena prepoved notranjega Otroka, ki lahko poskrbi za zabavo, spet okrepila. Bila je v začaranem krogu.

Z gospo smo zato delali predvsem na tem, kako se ustrezno zabavati – da se lahko dobi na kavici, gre v kino ali na koncert. Mož je pri zdravljenju sicer želel sodelovati, a ga je v resnici sabotiral, saj nikakor ni našel časa za srečanja. Če bi namreč gospa osebno rasla in začela skrbeti za svojega Otroka, je precej verjetno, da bi se ločila. On je bil terapevtsko težko dostopen, saj je menil, da prihaja le zato, ker je žena alkoholičarka, ni pa videl, katere spremembe bi moral uvesti pri sebi. Vedel je, da je zanj bolje, če se nič ne spremeni. Če bi ona umrla, bi si verjetno našel

drugo žensko, ki bi skrbela zanj. Če bi uvidel, kaj se mu dogaja, bi se lahko naučil poskrbeti zase, ampak za to ni imel nobenega interesa.

Ali je možna tudi simbioza med skupinami ljudi, ne le med posamezniki_cami?

Simbiotični odnosi se lahko ustvarijo tudi v skupinah, ko daje ena oseba svojega Odraslega skupini, ki ima samo Otroka. Poznamo tudi simbiotične organizacije, katerih največja težava je, da osebna odgovornost ni jasna.

Tak patološki sistem je pogost v nezdravih hierarhičnih organizacijah, na primer v naborniški vojski. V njej dobro delujejo samo tisti, ki so v simbiozi po naravi, torej so bili v simbiozi že v svoji družini. Poklicne vojske delujejo na dogovoru, torej na odnosu med dvema Odraslima, oseba se je sama odločila za vstop v vojsko in je odraslo sprejela določeno hierarhijo. Naborniške, obvezne vojske pa odslikavajo družinsko simbiozo, saj položaj v hierarhiji ni posledica svobodne odločitve vojaka. Taka je bila Jugoslovanska ljudska armada. Odnosi v njej so bili simbiotični in razpadla je prav zaradi patološke notranje strukture, še preden je razpadla država. Prav razpad vojske je omogočil tudi poznejši razpad države. Ko si vstopil, si moral pustiti zunaj svojega Odraslega in velik del Starša. Višji čini so morali misliti in odločati namesto drugih, vojaki pa sploh niso smeli misliti. Vse, tudi to, kako naj si zavežejo vezalke, je bilo določeno. Podobno je v zelo hierarhičnih delovnih organizacijah. Znotraj njih je enak sistem, ko nadrejeni in nadrejene razmišljajo tudi za podrejene, a potem ljudje ne sprejemajo odgovornosti za svoja dejanja. Ta odgovornost se sprehaja po hierarhičnih linijah in ni jasno, kdo je za kaj odgovoren. Posledično se pogosto prikrivajo težave in napake. Takšni odnosi so bili v preteklosti, ko so bile dolžnosti drugačne, morda celo funkcionalni. Vse moderne organizacije pa so zelo nehierarhične, saj so tako bolj učinkovite.

Starši v simbiozi z otrokom

Pri delu s starši, ki so v simbiozi, je najbolj učinkovito, da jim pomagamo poiskati stvari, ki jih veselijo. Tako lahko začnejo sami skrbeti za svojega notranjega Otroka, za svoje potrebe in želje. Če ne bodo sami poskrbeli za Otroka, bodo iskali drugega, ki bo to počel namesto njih. Kadar je simbioza taka, da ogroža otroka, lahko tega center za socialno delo tudi odvzame. Sicer pa je dobro, da otroku, ki ga starši držijo v simbiozi, ponudimo veliko drugih socialnih priložnosti v okolici, kjer se bo učil socialnih veščin in izkusil tudi druge, zdrave odnose z odraslimi osebami.

Če se vrneva na vzgojni kontinuum. Kaj lahko poveš o zanemarjanju?

Gre za pasivno zlorabo in neupoštevanje otrokovih potreb. Včasih pri starših sploh ne obstaja zavest, da ima otrok potrebe, saj jim ne namenja nobene pozornosti. Če ima otrok težavo, ki je ne more rešiti sam, ga ignorirajo. Če je lačen, naj si vzame sam. Ne vidijo, da je otrok umazan, da ga zebe ipd. Celó ko otrok reče, da ga zebe, starši ne odreagirajo. Sporočila, ki jih s tem daje otroku, so: *Ti nisi pomemben; Tvoje potrebe niso pomembne; Če hočeš zadovoljiti neko svojo potrebo, si moraš pomagati sam, nihče ti ne bo pomagal; Ti nisi v redu, drugi niso v redu.*

Kdo so osebe, ki zanemarjajo?

V glavnem gre za osebe, ki imajo težave z zavedanjem o obstoju drugih. Sveta okoli sebe ne dojemajo kot sveta, polnega njim podobnih ljudi, avtonomnih bitij, temveč druge dojemajo le kot del svoje slike in s tem kot nekaj, kar je tam zaradi njih. Ker jih ne zaznavajo kot avtonomnih bitij, ne zmorejo zaznati, kaj občutijo te osebe. Pogosto imajo šibkega notranjega Starša ali pa so v simbiotični zvezi in skrbijo za svojega partnerja ali partnerko, ne za svojega otroka.

Včasih je lahko zanemarjen tudi otrok s posebnimi potrebami, če eden od staršev, ki skrbi zanj, vloga svojo energijo v skrb zanj in zato ne poskrbi za svoje potrebe. Posledično je sam zanemarjen in nima zmožnosti, da bi ustrezno poskrbel za otroka. Prav tako so lahko žrtve zanemarjanja sorojenci_ke otroka s hendikepom, ker starši veliko večino svoje energije vlagajo v skrb in nego njihovega bratca ali sestrice s posebnimi potrebami.

V primerih, ko starši zanemarjajo, je verjetno dobro, da so v bližini drugih odrasli, ki lahko poskrbijo za otroka.

Otrok, ki ima druge osebe, ki poskrbijo zanj, na primer stare starše, lahko odraste brez hujših posledic. Staršem, ki zanemarjajo, je vseeno, s kom je v stiku. Otrok, ki ga zanemarjajo, pa bo sprejel skrb kogarkoli. To so lahko zelo lepljivi otroci, ki se oklenejo vsakega, ki jim pokaže malo pozornosti, zato lahko hitreje postanejo žrtve zlorab tudi drugih ljudi.

Otroci, ki jih starši zanemarjajo, lahko sklenejo, da niso vredni, da bi kdo skrbel zanje, in da niso ljubezni vredna človeška bitja. Takšni sklepi lahko vodijo v depresijo. Sklenejo lahko tudi, da se morajo zelo truditi in veliko delati, da si bodo zaslužili skrb, nego in ljubezen. Lahko tudi začnejo lagati in blefirati, da se pokažejo drugačni, saj menijo, da bodo tako dobili, kar potrebujejo.

Po drugi strani lahko odrastejo v zelo izolirane in neprijetne osebe, ker menijo, da se lahko zanesejo le nase. Nikomur ne zaupajo. Če pridejo do sklepa *Jaz sem v redu, drugi niso v redu*, lahko razvijejo psihopatska vedenja. Neumno se jim zdi, da bi za kogarkoli skrbeli, če nihče ne skrbi ali ni skrbel zanje: *Naj tudi drugi poskrbijo zase; Sami so si krivi, če tega ne morejo*. Takšno razmišljanje lahko privede do psihopatije.

Pa vendar poznamo primere uspešnih ljudi, ki so kot otroci doživljali zanemarjanje.

Drži. Če imajo zanemarjani otroci ugodno okolico, lahko postanejo zelo aktivni, osredotočeni in odgovorni. Nikoli ne prelagajo odgovornosti

za svojo usodo na druge, saj vedo, da morajo vedno sami poskrbeti zase, ker ne bo nihče drug. Nobena stvar torej ne zapečati usode.

Tudi razvajanje je lahko zanemarjanje, ker gre za odziv na potrebe staršev, ne na potrebe otroka. Starši vidijo v otroku igračko zase in počnejo z njim, kar je všeč njim, ne tistega, kar otrok potrebuje. Tako kot v stripu *Arašidki* (angl. *Peanuts*) Lucy skrbi za psa Snoopyja, tako da ga češe in liči. Z zanemarjanjem starši otroku sporočajo, da so pomembne le želje in potrebe prvih.

Zdaj smo se že sprehodili čez ves kontinuum pristopov k negi otroka, kajne?

Da, videli smo, da sta na skrajnem robu zanemarjanje in zloraba, vmes sta kot nekoliko manj slaba, a še vedno neustrezna pristopa, pogojna skrb in razvajanje. Na sredini kontinuumu sta dva ustrezna pristopa, asertivna in suportivna nega, iz katerih moramo delovati, ko nudimo skrb. Kontinuum je koristen, ker nam pokaže, da vedno obstajajo različne možnosti, kaj lahko v posameznih okoliščinah naredimo in kakšne učinke ima neki izbor vedenj na otroka. Vedno lahko izbiramo. Prav je, da izbiramo odzive, ki jih lahko vključimo v asertivno ali suportivno skrb, ker bo to otroka najhitreje in najbolj ustrezno pripeljalo do avtonomije in neodvisnosti.

OTROCI, KI SE VEDEJO NASILNO



Brigita je prišla v varno hišo zaradi nasilja, ki ga je nad njo povzročal njen sin Robert. Robert je bil star 37 let, brezposeln ter odvisen od heroina in raznih zdravil na recept. Živela sta sama in Brigita je skrbela zanj. Imela ga je rada, želela mu je pomagati. »Kdo mu bo, če ne jaz, ki sem njegova mama?« Mučili so jo močni občutki krivde, da ga je pri vzgoji polomila. V varno hišo je prišla po zadnjem dogodku nasilja, med katerim jo je Robert napadel z nožem in se je ustrašila za

svoje življenje. »Vsi mi govorijo, naj ga postavim pred vrata, ampak ne morem. Moj sin je.« Želela si je, da bi se ozdravil odvisnosti in bi lahko imela spoštljiv in ljubeč odnos. Čim prej je želela domov, saj jo je skrbelo, kaj se dogaja z Robertom, ko je sam.



Resda je veliko pogosteje, da starši povzročajo nasilje nad otroki kot obratno, pa vendar – kako ravnati v primerih, ko je otrok nasilen do starša?

Pogosteje kot nad starši nekateri otroci povzročajo nasilje nad vrstniki in vrstnicami ali nad nemočnimi odraslimi (npr. nad osebami z ovirami), v redkih družinah pa iz različnih vzrokov prihaja tudi do nasilja otrok nad starši. To je lahko posledica v družini naučenega vzorca vedenja ali pa osebnostne strukture otroka, denimo, če ima psihopatske značilnosti, ki se kažejo v odsotnosti vsakršne empatije.

V nekaterih družinah se vzpostavijo načini vedenja in odzivanja, ki temeljijo na uporabi nasilja. Starši pri tem povzročajo nasilje ali pa ga doživljajo. Če starši povzročajo nasilje, je možno, da otrok, ki je vse to opazoval in doživljal, prevzame njihov vzorec vedenja. Če je ob tem eden od staršev, ki doživlja nasilje, nemočen, otrok svoje nasilje usmeri nanj. Zgodi se tudi, da je nasilen do tistega od staršev, ki je povzročal nasilje, če se razmerje moči spremeni (npr. zaradi bolezni enega od staršev ali odraščanja otroka). V naši družbi je pogosteje žrtev nasilja v družini mama, povzročitelj pa oče. Tudi nasilje otrok je zato pogosteje usmerjeno proti mamam.

Nekateri otroci imajo žal tudi psihopatske značilnosti, kar pomeni, da niso sposobni občutiti empatije in ne morejo doživeti bolečine drugih. Če odkrijejo, da lahko z nasilnim vedenjem dosežejo, kar želijo, ga bodo brez pomisleka uporabili. Če tak otrok odrašča v stabilni, dobro strukturirani družini, je manj verjetno, da bo nasilen, če pa imajo težave in odnosi niso jasno opredeljeni, je zelo verjetno, da bo uporabljal nasilje,

kadar mu bo to prineslo korist in mu ne bo povzročilo večje škode. To, da povzroča drugim bolečino, zanj ni motivacija, da tega ne bi počel.

Starši takega otroka potrebujejo nenehno podporo, saj se razmere verjetno ne bodo nikoli razrešile. Za otroka se počutijo odgovornega in ga imajo radi, a je ta kljub temu nasilen. Staršem to povzroča težave, saj so njihova čustva in občutja pogosto nasprotujoča si. Zato poleg podpore potrebujejo tudi sporočilo, da je ustrezno, če imajo radi svojega otroka, da pa je tudi prav, da se pred njim zaščitijo.

Kako naj to naredijo?

Najpomembnejše je, da otroku dosledno postavljajo meje in jih tudi dosledno uveljavljajo. Uporaba nasilnih vedenj mora biti popolnoma nesprejemljiva. Vzpostaviti je treba načine, da se nasilno vedenje ustavi. Starši lahko uporabijo (a ne zlorabijo!) svojo moč, da se otrokovo vedenje ustavi. Če take moči nimajo, lahko pokličejo na pomoč koga, ki jo ima, na primer policijo.

Ko se nasilno vedenje ustavi, se z otrokom dela na tem, da najde drug način za zadovoljitev svojih potreb in doseganje ciljev. To lahko poteka prek modeliranja: starši ali druga odrasla oseba s svojim vedenjem kaže, kako dosega svoje cilje in zadovoljuje svoje potrebe brez nasilja. Drug način je, posebej kadar otrok konkretnih potreb in ciljev ne more zadovoljiti enako kot starši ali pa starši teh potreb nimajo, da se skupaj z njim s pogovorom iščejo nove, drugačne možnosti odzivanja.

Nekateri lahko razvijejo visoko čustveno inteligenco z namenom manipulacije. Tak otrok lahko staršem pogosto reče: »Ti si kriv_a!« Gre za manipulativni stavek, s katerim dodatno pritiska na starša. Mame, ki so pogostejše žrtve, se večkrat sprašujejo, kaj so naredile narobe. Odgovor je, da verjetno nič. Tu ni krivde, tudi če je mati delala vzgojne napake, saj jih delajo vsi starši, brez izjeme. S tem ko otrok krivi mamo, si omogoči, da ne prevzame odgovornosti za svoja dejanja. S prevzemanjem krivde nase starši podpirajo otrokovo nasilno vedenje, saj ga s tem opravičujejo. Vsak je seveda odgovoren za vse, kar je naredil narobe, ni pa odgovoren za vedenje svojega sina ali hčerke. Vsak je zase odgovoren za svoja dejanja.

Pri otroku s potezami psihopatije gre za pomanjkanje empatije in ne za impulzivno nasilje, za katero je značilno, da je osebi potem lahko žal in se opravičuje. V puberteti empatija nekoliko »ponikne« pri vseh otrocih (sicer ne enako intenzivno) in se lahko pojavlja nasilno vedenje. Pri približno 16 letih pa bi moralo morebitno pubertetniško nasilje že izzveneti.

Otroci in mladi, ki povzročajo nasilje, pogosto pristanejo v raznih prevzgojnih domovih. A tam se večkrat znova srečajo z nasiljem. Kako naj se zaščitijo?

Edina možnost, ki jo ima žrtev nasilja v zavodu, je, da se obrne na svojega vzgojitelja_ico. Težava zavodov je, da so polni mladih z neustreznimi vedenji, zato imajo nekatere lastnosti zaporov. Edini način, da se posameznik_ca zaščiti, je, da pove zaposlenim, kaj se mu dogaja, in vzgojitelji_ce bodo odreagirali_e. Tu ne gre za tožarjenje, kot bi se mlada oseba lahko bala, saj prijaviš kaznivo dejanje. Če bi se skupina, ki povzroča nasilje, hotela osebi maščevati, se mora ta spet obrniti na osebje, ki *mora* zmagati nasproti »bulijem«. Osebje lahko nastopi tudi z zelo radikalnimi ukrepi in vključi policijo. Oseba lahko preživi znotraj zavoda tudi tako, da se podredi »šefu« ali »šefinji« in postane tudi sama del njih, a to je zanjo slabša možnost.

Radikalni ukrepi so potrebni tudi v šolskem razredu, ki ga učitelj_ica zaradi neke skupine v njem ne more več nadzorovati. Verjetno bi bila najboljša rešitev razpustitev razreda, da se tako razbije težavna skupina. Težava je, da »dobre skupine« mladih zahtevajo zelo veliko, da nekoga sprejmejo medse. Otroci s težavami so izločeni, saj ne morejo izpolnjevati visokih meril. Večina mladih, ki pristane v zavodih, ne izpolnjuje pogojev za nobeno izmed »dobrih skupin«, zato se pridruži »slabi skupini«, ki sprejme vse.

Kaj pa nasilje v šoli?

Če otrok doživi nasilje vrstnikov ali vrstnic znotraj šole, je nujno, da šola staršem in otroku izrazi obžalovanje, da ni bilo poskrbljeno za njegovo varnost. O nasilju mora obvestiti center za socialno delo ali policijo. Osebo, ki je nasilje povzročila, je treba vključiti v programe

dela z mladimi, ki povzročajo nasilje. Hkrati mora šola ustaviti nasilje ter poskrbeti za zaščito žrtve in ji nuditi psihosocialno podporo. Tako šola deluje kot model, kako se odzvati na nasilje. Pokaže, da nasilno vedenje nikoli ni prava izbira, ne glede na razmere. Spreminjanje vrednostnega sistema učencev in učenk je mogoče le z modeliranjem in ne s sprejemanjem vrednostnega sistema tistih, ki povzročajo nasilje.

Če se skupina učencev in učenk nasilno vede do vrstnika_ice zunaj šole, je to stvar policije. Neustrezno bi bilo, da se šola odzove tako, da učence_ke izključi, ker bi jim s tem dala še več moči. Šola se mora odzivati in delati z učenci_kami v vzgojnem in svetovalnem smislu ter ustrezno zaščititi žrtev nasilja; to pomeni, da ji ponudi psihosocialno podporo in ji pomaga tudi pri tem, da zmore postopke, povezane z obravnavo nasilja.

Na nekaterih šolah so namestili kamere ali najeli varnostno službo. Kaj meniš o tem?

Pomembno je poudariti, da je to namenjeno zaščiti in ne pregonu. Šola, ki se odziva na ustrezen način, daje poudarek zaščiti učenk in učencev in ne izključno preganjanju povzročiteljev_ice, saj bi s tem lahko še bolj utrjevala nasilništvo. Kajti tega, čemur namenjaš več pozornosti, boš dobil več, ne glede na predznak. Zato je zelo pomembno, da je poudarek na vsebinah, ki jih želiš (npr. na nenasilni komunikaciji), in ne na vsebinah, ki jih ne želiš (npr. na nasilju).

Nasilje nad učenci_kami, ki povzročajo nasilje, ni le nedovoljeno, temveč tudi nesmiselno. Če bi najbolj agresivne izključevali iz šole, bi s tem posredno spodbujali ustvarjanje mladoletnih kriminalnih skupin zunaj vsakega nadzora šole. V šoli pa so ti učenci_ke lahko deležni vsaj nekaterih pozitivnih vplivov in dobijo vsaj nekaj strukture.



Brigita in Robert sta vse življenje živela sama. Svetovalka bi ji lahko rekla, kot so ji rekli drugi, naj ga postavi pred vrata, a je vedela, da bi naletela na gluha ušesa. »Prav je, da ga imate radi in želite poskrbeti zanj in za to, da kljub odvisnosti preživi,« ji je rekla. Hkrati ji je želela sporočiti, da to ni edina pomoč, ki jo Robert potrebuje. Robert se ni nikoli osamosvojil, zato je potreboval tudi pomoč za to. Če se ne osamosvoji, mu bo storjena velika škoda. »Kaj bo, če se vam kaj zgodi? Kdo bo skrbel zanj, ko vas ne bo več?« S takšnimi vprašanji je svetovalka vabila Brigito v razmišljanje, kako lahko pomaga svojemu sinu na način, da ga hkrati podpira v osamosvajanju. Postopoma sta iskali stvari, v katerih je Brigita uživala in s katerimi si je lahko osmislila življenje, nepovezano s skrbjo za Roberta. Za Brigito se je začela dolga in naporna pot, na kateri je šla čez številne vzpone in padce, a je na njej vztrajala zaradi želje po boljši kakovosti življenja zase in za Roberta.



TUKAJ SEM ALI O OTROKOVIH POTREBAH



Očetu se je zdelo, da je začel Maj izsiljevati z jokom. Vsako noč se je zbuval, ker se je želel dojeti. Težava je bila, je povedal oče, da po dojenju ni želel nazaj v svojo posteljico, temveč se je v joku oklepal mame. Ta je vedno »popustila« in ga vzela k sebi v posteljo. To je trajalo že kakšen mesec. »To se mora nehati, sicer bova iz njega naredila navadnega razvajenca,« se je razburjal. Maj je imel šest mesecev.



Mama je dvoletno Milevo postavila na vrh stopnic in ji rekla, naj bo pri miru in jo počaka. Mileva ni dolgo zdržala. Začela je skakati s stopnice na stopnico, se spotaknila in padla ter si zlomila rokico. Ko je mama zaslišala jok, je pritekla in Milevo natepla po riti. »A nisi mogla biti pri miru niti teh pet minut?« se je jezila nanjo.



Klemen je bil najstnik. Za novoletno darilo si je zaželel posebne kavbojke, takšne ali vsaj podobne, kot so jih nosili njegovi sošolci. Njegovemu očetu ni šlo nič bolj na živce kot to, da se je Klemen želel oblačiti enako kot še na desetine fantov njegovih let v Kranju. Vzgajal ga je v duhu individualizma in sledenja samemu sebi. Klemnu je zato kupil hlače po svojem izboru. Ko je Klemen pokazal svoje razočaranje ob darilu in začel jokati, je oče znorel: »Kakšna razvajenost je pa to! Veš, koliko so stale te hlače? Jaz bi bil vesel, da mi ne bi bilo treba hoditi naokoli v uniformi!«

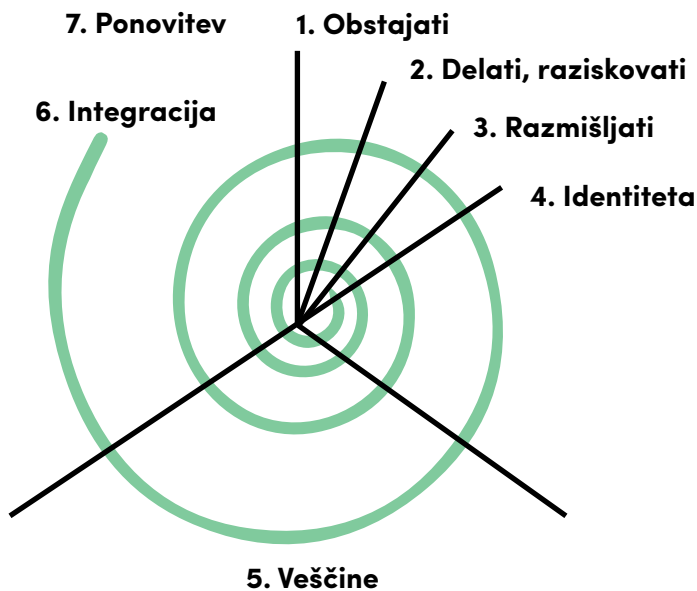


Lahko za začetek definiráš, kaj so potrebe?

Človeško življenje je neprekinjen proces izmenjave med človekom in njegovim okoljem. Iz okolja človek pridobiva, kar potrebuje za to, da obstaja kot fizično in psihično bitje, in temu rečemo potrebe.

Kakšne so potrebe otroka, ki jih moramo kot starši zadovoljiti?

Potrebe so različno izražene glede na razvojna obdobja. Enega najpomembnejših prispevkov na tem področju je dala strokovnjakinja za vzgojo Jean Illsley Clarke, ki je razvila koncept dela z otrokom, Julie Hay pa je dodala nekatere elemente, ki so uporabni v različnih ciklikih otrokovega razvoja. Po tem konceptu človekovo življenje poteka v ciklikih. Prelomnica je dopolnjenih 18 let, ne le v naši, temveč v različnih kulturah. Znotraj 18 let so posamezna obdobja, v katerih so izražene nekatere potrebe, ki jih najbolj zadovoljimo ravno v tem določenem obdobju.



Slika 5: Faze razvoja in potrebe ⁹

⁹ Hay, J. (1996). *Transactional Analysis for Trainers*. Watford, UK: Sherwood Publishing.

Prvo obdobje se imenuje *faza biti, obstajati*. Lahko poveš kaj več o tem najzgodnejšem obdobju otrokovega življenja?

To obdobje traja od rojstva do šestega meseca starosti. V tem obdobju ima novorojenček potrebo, da na način, ki ga njegovi možgani zmorejo, sprejme nekatere zgodnje odločitve, ki so vezane na razumevanje sebe in sveta. Če tega ne naredi, bo imel kot odrasla oseba na tem področju težave, če ne bo zadovoljil te potrebe kasneje, na začetku novega 18-letnega ciklusa, torej v 19. letu starosti. Prav v tem obdobju bo ta potreba tudi najmočnejše izražena. Tako se lahko nekdo pri 19 letih, ko bi od njega pričakovali samostojno vedenje, za neko kratko obdobje (en do dva meseca) začne vesti popolnoma nesamostojno. Če mu uspe to potrebo zadovoljiti, se lahko naprej v življenju vede popolnoma samostojno.

Naloge v tem obdobju so, da oseba sprejme svoj obstoj, svoje potrebe, da se nauči izražati in zadovoljiti svoje potrebe in da dobi voljo do življenja, zaupanje v svet in ljudi okoli sebe. Otrok naj bi sprejel odločitve v smislu: *Rodil sem se v svet, ki je v redu, kjer so ljudje, ki bodo zadovoljili moje potrebe; Potrebe, ki jih imam, so v redu.* To je približno tisto, kar naj bi človek »naredil« v prvih šestih mesecih življenja.

Kako naj starši ravnajo, da bo otrok sprejel takšno zdravo odločitev o sebi in svetu?

Pomembno se je zavedati, da otroka do starosti šestih mesecev ni mogoče razvaditi; v tem času je pomembno, da dobi vse, kar potrebuje, in takrat, ko to potrebuje. V tej starosti ne zahteva ničesar, česar resnično ne potrebuje. Ko nekaj potrebuje, občuti nelagodje, ki ga izraža z jokom. Starš/odrasli se mora čim hitreje odzivati na njegove potrebe in ugotoviti, kaj je tisto, kar v danem trenutku potrebuje. Tako dobiva sporočilo, da je svet okoli njega dober, da so njegove potrebe ustrezne in da so ob njem osebe, ki jih bodo zadovoljile. V nasprotnem primeru lahko sprejme drugačen sklep, in sicer da njegove potrebe niso ustrezne, da ljudje okoli njega ne bodo sodelovali pri zadovoljevanju njegovih potreb ali da njegov obstoj ni v redu.

Samomorilno in samodestruktivno vedenje pogosto izhaja ravno iz nezadovoljenih potreb v tem starostnem obdobju. Če je oseba negotova vase in dvomi o svoji pravici do obstoja, se počuti odveč in se tako tudi vede, potem najverjetneje potrebuje veliko potrditev za obstoj. Oseba se posledično tudi vede tako, da bi dobila čim več potrditev obstoja.

Kakšne so potrditve obstoja osebe?

Te potrditve so nujno brezpogojne, v smislu, da osebi pokažeš, da je v redu, da je tu, da je svet z njo in zaradi nje boljši.

Zaradi načina vzgoje v preteklosti je pomanjkanje potrditev obstoja zelo razširjena težava. Zelo pogosto je bilo (in je ponekod še vedno) prepričanje, da naj se starši ne bi odzivali na vsak otrokov jok, saj bi ga s tem razvadili. A majhen otrok potrebuje veliko nege, skrbi in telesnega stika. Tega v prvih šestih mesecih ne more biti preveč. Oseba težko razvije iskren odnos do telesne bližine, če ji je tuja in je ni izkusila v najzgodnejšem obdobju.

Če dojenčka ali dojenčico odrasli pustijo predolgo jokati, ne da bi se odzvali na njegovo potrebo, lahko otrok preneha jokati od utrujenosti, in njegova potreba ostane nezadovoljena. Odrasli morda mislijo, da se je umiril, v resnici pa je sprejel odločitev, da drugi ne upoštevajo in zadovoljijo potreb, ki jih izraža.

Toda večina staršev verjetno zelo težko prenaša otroški jok?

Težko prenašanje otroškega joka je morda zapisano že v genih. Otroški jok odraslega usmerja v vedenje, s katerim ga bo utišal. Včasih odrasli za otroški jok, ki lahko traja zelo dolgo, ne morejo najti vzroka. V nekaterih primerih, ko ga ne morejo umiriti, tega ne morejo zdržati in »počijo«. Do otroka, ki joka, postanejo nasilni in ga stresajo, udarijo, nanj kričijo ... To je seveda izredno škodljivo. Zato je prav, da starši dobijo sporočilo, da je dobro, da naredijo vse, kar je v njihovi moči, da umirijo otroka, in da je v redu tudi, če pri tem prosijo za pomoč, kadar tega ne zmorejo sami. V skrb za otroka naj vključijo še kakšno osebo, da se sami odpočijejo. Tudi starši imajo pravico, da zadovoljijo svojo potrebo po počitku, da se lahko potem naprej posvečajo skrbi za otroka.

Pa vendar si starši v tem zgodnjem obdobju otroka težko vzamejo čas zase.

V tem obdobju odrasli postavljajo potrebe otroka pred svoje, ker so te pomembnejše. V tem času starši ne upoštevajo svojih potreb in želja, zato je pomembno, da začasno kdo drug poskrbi zanje. Ko otrok raste, se začnejo starši znova obračati k sebi in svojim potrebam.

Poleg patriarhalne oblike družine, v kateri za otroka skrbi mama, oče pa poskrbi zanj, so mogoče tudi druge oblike skrbi za osebo, ki skrbi za otroka. V današnjem času se partnerja pogosto izmenjujeta pri skrbi za otroka. Dodatno se lahko vključijo tudi druge osebe, na primer stari starši. Tako ni nujno, da starši v skrbi za otroka pozabijo nase. Težava je, kadar eden od staršev živi sam z majhnim otrokom in nima pomoči drugih ter seveda takrat, ko otrok odrašča v družini, v kateri je eden od staršev odsoten, nefunkcionalen ali nasilen. V takšnih primerih otrok ne more dobiti zadovoljujoče skrbi in nege.

Nekatere kulture od staršev, predvsem od mam, pričakujejo žrtvovanje, kar ni smiselno. Smiselno je starše naučiti in informirati o skrbi za otroka in skrbi zase ter v tem smislu organizirati celotno družbo, ki naj bo podporna staršem.

Kako se v vedenju odraslih kaže, da v prvem obdobju življenja niso dobili, kar so potrebovali?

Ena od možnih reakcij odraslega je, da doživlja občutke nelagodja ali panike ob telesnem dotiku. Druga možnost je, da je »lepljiv« in nenehno poskuša s telesnim dotikom nadomestiti primanjkljaj. Skozi fizični dotik išče bistveno sporočilo, potrditev obstoja. Nekatere osebe iščejo dotik in s tem potrditev svojega obstoja s športom, pretepom ali pogostim menjavanjem spolnih partnerjev ali partnerk.

To so tudi ljudje, ki so lahko zelo nezaupljivi ali silno ustrezljivi. Zadnji verjamejo, da imajo potrebe drugih prednost pred njihovimi. Ne poskrbijo za zadovoljitev svojih potreb, saj menijo, da niso tako pomembne. Spet tretji pa želijo, da bi jim drugi brali misli in samodejno

zadovoljili njihove potrebe, saj jim manjka sporočilo, da je prav, če izraziš svoje potrebe. Nekateri pa niti sami ne vedo, kaj potrebujejo, in je njihovo počutje depresivno ter ne znajo poskrbeti zase. Nekateri so otopeli; povejo, da ničesar ne občutijo, nimajo nikakršnih potreb ali želja. Vse, kar delajo, delajo brez vneme.

Odločitve, ki so sprejete na predverbalni stopnji, je težko spreminjati skozi terapijo ali svetovanje, kjer so sporočila besedna. Najlažje jih je spreminjati nebesedno, kot so bile ustvarjene. Vzpostaviti je treba sistem, znotraj katerega ima oseba čim več možnosti za pozitivne spremembe. Včasih lahko uporabimo tudi dotik. V tem primeru osebo vedno vprašamo, ali se je lahko dotaknemo, ali ji lahko na primer položimo roko na ramo. Če je očitno v hudi stiski, jo lahko tudi primemo za roke ali celo objamemo, a le ob njenem soglasju in aktivnem dovoljenju. Približujemo se počasi, postopno in dotik ustavimo takoj, ko ji je neprijetno, še preden bi se lahko počutila ogroženo.

Kaj pa druga faza razvoja? Lahko poveš kaj več o njej?

Druga faza razvoja poteka **med 6. in 18. mesecem** starosti. Gre za obdobje »**delanja in raziskovanja**« (angleško *doing* in *exploring*). V tej fazi poteka v **možganih** intenziven proces učenja in aktivnosti. Razvija se odnos do sebe in sveta, oblikujejo se odločitve o tem, ali je biti aktiven v redu ali ne.

Pomembno je, da ima otrok dovolj stimulacije; pogosta napaka staršev je, da ga v skrbi za varnost odmaknejo od možnih stimulacij in priložnosti za učenje. Druga napaka je, če starši otroku sicer ponudijo stimulacije, a ga ne zaščitijo dovolj. V takem primeru dobi sporočilo, da ni varno biti aktiven in kasneje postane pasiven.

V tem obdobju je ustrezno, da otrok ob enem *ne* dobi vsaj dva *da*. To je čas za raziskovanje in preizkušanje. Pomembno je, da se takoj odzovemo in otroka pomirimo, če se mu zgodi kaj neprijetnega in občuti bolečino. Otrok še ne razume vsega, kar govorimo. Preizkuša, raziskuje in ponavlja glasove ter zvoke, čeblja, proizvaja prve eno- in dvozložne besede in jih ponavlja (*ma ma, ba ba, ta ta, da da ...*).

Glede na izkušnje, ki jih dobi otrok med 6. in 18. mesecem, se odloča o tem, kako varno je raziskovati in spoznavati svet okoli sebe ter koliko se bo pripravljen učiti novih veščin v poznejšem obdobju. V tem obdobju ne govorimo o učenju otroka, saj se uči sam, iz izkušenj; gre za obdobje »malega znanstvenika oz. male znanstvenice«. O tem govori tudi knjiga *The Scientist in the Crib (Znanstvenik v zibki)* avtorice Alison Gopnik. Tudi starši so predmet raziskovanja otroka; mali_a znanstvenik_ca opazuje odzive staršev na svoje vedenje. Nauči se samoiniciativnosti in aktivnosti v odnosu do okolja; to je pomembno tudi za poznejšo asertivnost. V tem času se uči tudi sprejemanja kritike, zato je pomembno, da je ne občuti kot zelo negativne, kot nekaj, kar bi ga zaviralo pri nadaljnjem raziskovanju.

Osebe, ki so v odraslosti premalo asertivne, imajo prepoved *početja, delanja* (angl. *doing*) in jih je dobro spodbujati, da raziskujejo in se lotijo nečesa novega. Ustrezno je, da se ustvarijo nova, varna okolja, v katerih se učijo novih stvari po majhnih korakih. Pomembno je dati tudi dovoljenje, da ne opravijo zastavljene naloge oziroma je naredijo le, kolikor zmorejo.

Katere so najpogostejše napake staršev v tem obdobju?

Nekatera neustrezna vedenja staršev v tem obdobju so neodzivanje na otroka ali rigidno, jezno, vznemirjeno in nepotrpežljivo odzivanje. Neustrezno je tudi, kadar se starši pretirano osredotočijo na neko stvar, na primer, koliko otrok poje. Posledično ga silijo s hrano ali pa mu jo dajo, še preden pokaže, da jo potrebuje. To lahko vodi v poznejše motnje hranjenja, kot so prenajedanje, anoreksija, bulimija in podobno, saj otroku zmedemo njegov občutek za lakoto. Težave s hranjenjem nastanejo prav v tem obdobju.

Kaj pa tolaženje s hrano?

Včasih dajo starši otroku ob vsakem izražanju nelagodja hrano. Ker ima zaupanje v svet in starše, začne verjeti, da je za občutke nelagodja, ne glede na vzrok (dolgčas, mraz, utrujenost ipd.), vedno rešitev hrana.

Kako dosežemo, da otrok varno raziskuje svet?

Zagotovo ne s kaznijo, kajti v tem starostnem obdobju ni primerna nobena oblika kazni. Če otrok dela nekaj, kar je zanj lahko nevarno, mu moramo to preprečiti. To, da ga ne kaznujemo, ne pomeni, da mu vse dovolimo. Otroku omejimo dostop do stvari, ki so zanj nevarne, in mu dovolimo oziroma omogočimo, da varno raziskuje. Starši mu morajo torej v prvi vrsti omogočiti varno okolje, v katerem ni nevarnosti. Zato tudi ni prav, da za otroka v tej starosti skrbijo starejši otroci ali starejši sorojenci_ke, tudi če so že najstniki_ce. Ne moremo jim naložiti te odgovornosti.

Kako se pri osebah v odraslosti kaže, da so imele težave v tem obdobju v otroštvu?

To so lahko osebe, ki jim je pogosto dolgčas, v glavnem imajo tudi težave z novostmi. Svojega življenja nikakor ne znajo narediti bolj zabavnega in dinamičnega. Druga skupina so ljudje, ki imajo težave s prevzemanjem pobude, ki so neasertivni, tudi v situacijah, ki so za njih zelo pomembne, zato veliko stvari v življenju izpustijo. Posledično se počutijo nesrečne.

Lahko so nesorazmerno nemirni ali nesorazmerno tihi. To so ljudje, ki so videti pretirano zaposleni, ki ne dokončajo stvari, ves čas spoznavajo kaj novega, a ne do konca, zanje je pomembno, da ves čas kaj delajo, ne glede na rezultat. To so tudi osebe, ki nimajo predstave o sebi in svojih možnostih ter znanju. To se lahko kaže tako, da se podcenjujejo ali precenjujejo. Lahko gredo tudi v perfekcionizem. Ne lotijo se nečesa, dokler niso prepričane, da jim bo uspelo; napak ne znajo sprejemati kot dela procesa. Značilna je tudi kompulzivna natančnost, pretiravanje pri urejanju.

Kakšne so potrditve, ki bi jih lahko dali odraslim, ki imajo težave iz tega obdobja? Kakšna dovoljenja potrebujejo?

Sporočila so enaka, kot jih v tem obdobju potrebuje otrok, ta pa so: »V redu je, da izkušaš svoje okolje, sprejmeš novosti in iščeš najboljše možne odzive; »V redu je, da se učiš in spoznavaš nove stvari in različne

možnosti; Življenje ni samo zmagovanje ali izgubljanje in vse težave niso lahko rešljive.

Povej, prosim, še kaj o tretjem obdobju razvoja otroka.

Tretje obdobje poteka med **18. mesecem in 3. letom starosti** in gre za **obdobje mišljenja** (angl. *thinking*). To je obdobje »težavnega« vedenja, saj se začne t. i. obdobje trme. Otrokova glavna naloga v tem času je, da začne razmišljati s svojo glavo. Za to starostno obdobje je značilno, da aktivnosti v možganih potekajo najintenzivneje; nikoli pozneje ne bo sposobnost procesiranja informacij tako intenzivna kot v tem obdobju, pretok informacij med nevroni naj bi bil namreč kar 40-krat hitrejši kot v odraslosti.

Otrok v tem času ustvarja svoj odnos do vsega, kar doživlja in kar vidi. S svojim raziskovanjem sveta prihaja do lastnih sklepov o sebi in svetu. V tem obdobju odkriva pomen besede *ne*. Odkrije laž in jo tudi testira. Svet, ki ga raziskuje, v katerem živi in s katerim prihaja v stik, sestavljajo njegovi starši, sorojenci in sorojenke, druge sorodnice ter sorodniki, domače živali in vsakdanji predmeti. Naloga staršev je, da mu dovolijo in omogočijo raziskovanje, obenem pa mu zagotovijo dovolj varno okolje. Hkrati mu morajo postaviti jasne omejitve. Tako se nauči upoštevati osnovna pravila. Za osnovna pravila in jasna navodila, ki so povezana z varnostjo, so odgovorni starši.

Za to obdobje je značilno tudi, da otrok preizkuša trdnost pravil; ko mu starši nekaj prepovejo, bo poskusil narediti prav to. Trdnost pravil preizkuša na vse načine, ki jih pozna – z jokom, razmetavanjem, jezni mi izbruhi idr. Pomembno je, da starši odločno vztrajajo pri postavljenih mejah, te pa naj bodo povezane z zagotavljanjem varnosti. Glede drugih področij ni treba tako trdno vztrajati pri mejah, saj je bolj pomembno, da otrok pridobiva nove izkušnje. Če ne sklepamo kompromisov, tvegamo, da otrok opusti svoje ideje, želje in raziskovanje.

V tem času začne otrok spoznavati svoja čustva in ustvarjati do njih odnos. Pri učenju gre čez tri pomembne faze: občutiti čustvo, izraziti čustvo in odzvati se na čustvo. Otrok se mora naučiti razlikovati med

temi tremi pojmi, saj tega ne zmore ločiti samodejno. V tem starostnem obdobju se uči prepoznati in izraziti čustvo družbeno sprejemljivo.

To je verjetno še posebno pomembno pri jezi, kajne?

Učenje dela z jezo, ki se začne že pri otroku, je zelo pomembno. Pri jezi poznamo dve skrajnosti. Prva je, ko oseba misli, da občuti jezo, a se za tem občutkom skrivajo druga čustva. Druga skrajnost pa so osebe, ki ne občutijo jeze: uničijo jo v sebi in razvijejo psihosomatske bolezni ali pa namesto nje občutijo žalost ali katero drugo čustvo.

Čeprav je jeza sprejemljiva kot čustvo, ni sprejemljivo njeno neprimer- no izražanje. Otroku je treba to pogosto pojasnjevati. Ločiti moramo čustvo od vedenja, a ta sposobnost se razvija počasi. Otrok mora do- biti dovoljenje za občutenje vseh čustev. Pomembno sporočilo je: *V redu je, če se jeziš, ni pa prav, da delaš nekaj, s čimer bi povzročil škodo, kadar se jeziš.*

Kako pomembno je, da otroku omogočimo tudi neprijetne izkušnje?

Nič ni narobe, če ima otrok izkušnjo, da ga zebe, če se ni hotel dovolj obleči. Ne bi bilo prav, da bi ga oropali te izkušnje. Vsekakor pa je tre- ba upoštevati njegovo zdravstveno stanje in zunanjo temperaturo, da je zanj še vedno varno. Izkušnje mraza, bolečine, sramote in podobne mora izkusiti. V nasprotnem primeru ne more razviti osnovne pove- zave med vzrokom in posledico. Preveč zaščitniški odnos lahko škodi in vodi v nesamostojnost, saj otroka oropa lastne izkušnje.

Kje je meja med omogočanjem neprijetne izkušnje in zanemarja- njem ali nasiljem?

Ne gre za to, da otroka prepustimo samemu sebi, ravno obratno – starši morajo biti prisotni in skrbeti za varnost ter postavljati meje in opa- zovati otroka. Podati mu morajo natančno informacijo o tem, kakšne so lahko posledice nekaterih vedenj. Tako lahko ustrezno izbira svoja vedenja glede na možne posledice.

Kaj je še pomembno v tem obdobju otrokovega razvoja?

Sposobnost ločevanja sebe od drugih. Ta predstavlja abstraktno filozofsko predstavo o sebi kot ločenem bitju, ki je drugačno od drugih. Otrok začne spoznavati, da je drugačen od drugih. Spoznava svoje želje in ugotavlja, da so lahko drugačne od želja drugih. Pomembno je, da mu damo sporočilo, da ga sprejemamo in spoštujemo takšnega, kot je, čeprav je drugačen od nas. Pomembno je tudi, da mu včasih pokažemo, da imamo drugačno mnenje kot on in da je to v redu. Prav je tudi, da mu dovolimo, da naredi kaj po svoji izbiri in želji, četudi se ne strinjamo v popolnosti s tem.

Kaj naredimo s takimi sporočili?

Takšna sporočila so za otroka zelo močna in spodbujajo razvoj njegovega samostojnega razmišljanja, hkrati pa mu dajejo vedeti, da so drugi lahko drugačni in imajo drugačno mnenje. Otrok se, ko mu odrasli izrazijo sprejemanje in spoštovanje, nauči samospoštovanja in spoštovanja drugih. S tem tudi spozna, da ni središče vesolja. Nauči se, da ni merilo vsega kakovostnega in pravega. To pomeni začetek razvijanja neegoističnega načina razmišljanja in vedenja.

Katera so tipična vedenja v tej starosti?

Otrok se vede nepotrpežljivo in preizkuša potrpljenje odraslih. Ti so zanj model, zato pozorno opazuje njihovo vedenje. Pomembno je, da so vedenje staršev in njihova besedna sporočila skladni.

To obdobje je tudi vir ustvarjalnosti. Umetniki_ ce in znanstveniki_ ce morajo stopiti v stik z otrokom v sebi iz tega starostnega obdobja. Otrok s svojo ustvarjalnostjo sistematično raziskuje možnosti in ugotavlja, katera od poti je ustrezna. Nazadnje se odloči za eno, na druge pa pozabi. V tem času je naraven raziskovalec in ustvarjalec. V odraslosti imamo poti razmišljanja že formirane in ne preverjamo več rešitev. Da bi bili lahko spet ustvarjalni, moramo zavestno vzpostaviti to stanje, ki nam znova odpre možnosti za raziskovanje – to je ustvarjalno razmišljanje. Otroci to počnejo samodejno, kot odrasli pa moramo zavestno

usmerjati energijo v spreminjanje že vzpostavljenih mehanizmov. Možganska nevihta je ena od tehnik, ko ljudje v sproščenem ozračju razmišljajo zunaj okvirov in lahko stopijo v stik z notranjim Otrokom; to je način iskanja novih, ustvarjalnih idej.

Zakaj je najpogostejše vprašanje v tem starostnem obdobju zakaj?

Za otroka je to igra in hkrati razvojna naloga, ki mu omogoča razvoj osnovne strukture sveta. Za odrasle je to včasih moteče, saj so že davno prišli do odgovorov, včasih pa je koristno tudi zanje, ker lahko svoje odgovore znova preverijo.

V tem času otrok začneja t. i. igre vlog, ki jih bo kasneje še razvijal. Najmočneje stopijo v ospredje med tretjim in šestim letom. Gre za simulacijo dogajanja iz življenja skozi igro. Pri posnemanju situacij iz svojega življenja pogosto uporablja različne predmete, igrače in figurice. Tako preigrava situacije skozi simulacije v paralelnih svetovih, ki jih ustvarja, in razvija svoje interpretacije.

V tej starosti ima že nekatere navade in pravila, ki se jih drži. Včasih svoje sisteme ureja do te mere, da že meji na kompulzivnost, kar je normalno, saj si z urejanjem ustvarja občutek varnosti in strukture. Pojavi se groza pred kaosom, neredom, praznino in neobstojem. Otrok gradi lastne sklepe in si ustvari notranji model sveta. Kasneje, če razvoj poteka normalno, to urejanje opusti, saj ga ne potrebuje več za občutek varnosti.

Delal sem z mladoletnikom, ki je imel zmanjšane intelektualne sposobnosti. Imel je zelo nizko toleranco za frustracije, ki se je kazala z impulzivnimi izbruhi, hkrati pa je bil nagnjen h kompulzivnemu urejanju osebnih stvari. Njegovi šolski zvezki so bili nadpovprečno urejeni, izpisani z lep opisom, a šolske ocene so bile komaj zadostne. Ni razumel pravil, umsko mu ni uspelo predelati vsebine in je s pomočjo kompulzivne urejenosti nadomeščal svoje primanjkljaje. Učiteljice in učitelji so ga za urejenost nagrajevali z dvojkami, z najnižjimi možnimi pozitivnimi ocenami, niso pa ga usmerjali k temu, da bi razumel naučeno. Fant je tako dobil sporočilo, da je dobro, če vsebino nadomesti z obliko. Okolica se v

njegovem primeru ni ustrezno odzvala, saj ni dobil priložnosti za razvoj potencialov na sebi ustrezen način in v okviru svojih zmožnosti.

Osebe s posebnimi potrebami, na primer z Downovim sindromom, se na različne dražljaje pogosto odzivajo impulzivno. Če imajo priložnost ustvariti si neko strukturo in tako zadovoljiti potrebo po varnosti v zgodnjem obdobju do treh let, potem so njihovi odzivi manj impulzivni.

Temeljna varnost izhaja iz staršev; prvo obdobje razvoja govori o tem, da je v redu, da obstajam, drugo o tem, da je v redu, če delujem, tretje pa govori o razumevanju, smislu in soočanju z občutkom izgubljenosti v svetu, ki ga ne razumem. Za tretje obdobje je značilna potreba po strukturi, ki je ena najosnovnejših človekovih potreb, in v tem času je pomembno prav ustvarjanje strukture.

Kaj se zgodi, če otroci od staršev ne dobivajo pravih sporočil?

Če otrok v prvem obdobju dobiva sporočilo, da ni prav, da obstaja, razvije kompenzacijo v smislu: *V redu je, da obstajam, če ...* To pomeni, da sklene, da ni vreden obstoja samo zato, ker se je rodil, temveč mora svoj obstoj upravičiti, na primer z ustrežljivostjo, trdim delom, hitenjem in podobno: *V redu je, da obstajam, če v vsem ustrezem drugim.*

Možni pogojni odgovori na vprašanje, ali je v redu, da obstajam, se začnejo pojavljati okoli 18. meseca. Takrat je treba pri otroku utrjevati sporočilo, da je brezpogojno v redu, da obstaja, in da je prav, da eksperimentira. Do tretjega leta starosti se otrok tudi ne kaznuje, ker se s tem lahko zatre njihova samostojnost in ustvarjalnost, o čemer sva že govorila malo prej.

Kako potem otroka usmerjati k ustreznim vedenjem?

Primerna je uporaba odločnih in jasnih navodil, pri katerih je treba vztrajati, ali pa otroka fizično odmakniti od nevarnosti oziroma mu onemogočiti dostop do stvari, ki bi bile zanj ogrožajoče. Če se na primer v trgovini meče po tleh, ker želi dobiti čokolado, je ena od možnosti, da ga fizično odstranimo. Druga možnost pa je, da zdržimo

negodovanje in metanje po tleh. Ustrezno je otroku dovoliti, da ima svoje ideje, da izrazi svoje želje in negodovanje, da eksperimentira z različnimi vedenji in opazuje odzive staršev in drugih odraslih. Če ugotovi, da na neki način ne doseže zelenega, ponavadi kmalu odneha. Vendar morajo biti starši dosledni, kajti če občasno popustijo, bo otrok vztrajal, saj ima izkušnjo, da mu včasih uspe.

Kaj pa, če na primer babica pri takem vedenju popusti, mama pa ne?

Če otrok od različnih oseb dobi različna sporočila glede vzgoje ali izpolnjevanja želja, ni to nobena težava. S tem se uči, da pri različnih ljudeh veljajo različna pravila. Enaka pravila obeh staršev ali otrokovih bližnjih so pomembna glede temeljnih etičnih načel.

In če niso?

Otrok bo izbral sporočila tistega starša, ki mu daje večji občutek varnosti. Sam se bo odločil, kateri od različnih vrednostnih sistemov je zanj sprejemljiv. Srečanja z različnimi pravili lahko večajo otrokovo avtonomijo. Vztrajanje pri enakih pravilih pri obeh starših in bližnjih bi pomenilo podcenjevanje otrokovih zmožnosti. Ne učimo ga, da nečesa ne sme delati, ampak mu dajemo kontekst, iz katerega se lahko sam nauči, da se mu nekaj ne splača delati.

Četrto obdobje je *obdobje identitete*. Lahko poveš kaj več?

Četrto obdobje traja **od tretjega do šestega leta** in mu pravimo obdobje identitete in osebne moči. V tem obdobju otrok zaključí proces definiranja svoje identitete, ki je drugačna od identitete drugih. Odgovarja na vprašanja: *Kdo sem? Kakšne so moje značilnosti? Kakšna oseba sem?* Ugotavlja, da je drugačen od drugih in da lahko samostojno deluje. Raziskuje, kdo in kakšen je tisti, ki je drugačen od njega. Odgovori na ta vprašanja mu oblikujejo sliko o sebi. To je tudi čas, ko se resnično začne ločevanje med fantazijo in resničnostjo. Dobro je, da otrok sprejme odločitev, da je dobro imeti lasten pogled na svet, biti to, kar si, in preizkusiti svojo moč.

Okoli šestega leta naj bi se končalo temeljno oblikovanje osebnosti in nekatere bistvene značilnosti naj bi se po tem obdobju težje spreminjale. Takrat je že oblikovan temeljni odnos do sebe, drugih in sveta na splošno. V glavnem ima človek že odgovore na vprašanja, ali je kot oseba v redu ali ne, kaj se dogaja takim, kot je ona, in ali je svet varen kraj.

V tem obdobju z igro in v odnosu do drugih otrok raziskuje različne identitete in kako se počuti v njih, tudi na podlagi odzivov drugih. Gre tudi za čas ločitve, ko se začne igrati brez staršev. Odrasli se lahko igrajo igre vlog samo kot pripomočki v igri. Če se na primer otrok igra lov na roparje, se mu lahko odrasli ponudi le kot rekvizit; vpraša ga, kaj naj pove in kaj naj naredi, če je ropar_ka, in nato sledi otrokovim navodilom, ne da bi sam prevzemal identitete in se vedel po svoje. Otrok skozi igro spoznava sebe, dobiva informacije o sebi, svojem telesu in svoji spolni vlogi.

Kaj naj starši sporočajo otroku glede spolnih vlog?

Dobro sporočilo je, da je v redu, ne glede na to, v kateri spol se vživi v danem trenutku, da je v redu, da preverja, kako je biti v katerikoli vlogi. Dobro je, da otrok dobi dovoljenje in ne prepovedi. Tako lahko z eksperimentiranjem pride do svojih odločitev o spolnosti in spolu. Če mu starši posredujejo prepovedi, lahko škodujejo nadaljnjemu razvoju spolnosti v odraslosti. Celo pri osebah, ki nimajo določene biološke spolne identitete, je ni dobro vsiljevati in prepovedovati eksperimentiranja.

Kaj bi pomenilo, da dajejo starši dovoljenja za otrokovo spolnost?

Na primer, če želi otrok oblačila ali igrače, ki se odraslim ne zdijo primerni za njegov biološki spol, je prav, da mu kljub temu dopustijo njegovo izbiro. Pomembno je namreč, da je identiteta, ki jo otrok ustvari, rezultat njegovih spontanih, v stiku z njegovo naravo doseženih ugotovitev, ki bo njemu samemu najbolj ustrezala.

Z iskanjem identitete je povezana prepoved *Ne bodi ti!*, ki osebi ne dovoljuje, da je, kar je. Težava nastane, če se kateri od dejavnikov prepoveduje ali se vsiljujejo druge, na primer *Bodi kot tvoj brat!* Težava je

lahko že izbira otrokovega imena. Starši včasih poskušajo s pomenom imena kreirati identiteto. Obstaja celo rek *Nomen est omen*.

Starši imamo razne predstave o tem, kakšen naj bi bil naš otrok, še preden se rodi.

Pomembno je, da otroka ne silimo, da postane približek našega modela identitete. Starši, ki se zelo bojijo smrti in so prepričani, da je otrok podaljšek njihove identitete, si lahko predstavljajo, da bo otrok po njihovi smrti živel naprej »njihovo« življenje. V takem primeru lahko otroka oropajo lastne identitete in mu vsilijo svojo. Pogosto sledi veliko razočaranje, ko se na primer prvorojeni sin upre vsiljevanju očetove identitete in sledi svoji izbiri. Pomembno je sprejeti, da je otrok svoja oseba, ki mora sama ugotoviti, katera identiteta najbolj ustreza njegovi naravi. Ironično pri tem je, da bolj ko starši otroku omogočijo raziskovanje lastne identitete brez vmešavanja, večja verjetnost je, da bo izbral identiteto, ki bo zelo podobna njihovi.

Kako pa v tem času otroka usmerjamo v družbeno sprejemljivo vedenje?

V tem obdobju otrok ponavadi ugotovi, da imajo vsa vedenja posledice. Vzpostavljajo se sistemi omejevanja vedenja in občutenja posledic. To je obdobje, ko od otroka lahko zahtevamo, da sprejme posledice svojega vedenja. Kazen mora biti kratkotrajna in usmerjena v izničenje negativnih posledic vedenja. Na primer, od otroka zahtevamo, da popravi ali pospravi, kar je razbil. Otrok tako občuti neposredno posledico svojega vedenja in se uči odgovornosti.

Katera so pomembna spoznanja, do katerih otrok pride v tem obdobju?

Otrok v tem obdobju spozna različnosti in podobnosti ljudi; da je različen od drugih, a jim je hkrati v določenih pogledih podoben; da lahko občuti podobno ali drugače kot drugi. Pomembno je, da spozna, da druge lahko boli, če on kaj naredi. To spoznanje je zelo pomembno, saj pomaga razvijati empatijo in postavlja temelje za sprejemanje

odgovornosti. V tem spoznanju je dojemanje različnosti in podobnosti: nekoga lahko boli, čeprav mene ne, ali nekoga boli tisto, kar boli tudi mene. Zlato pravilo vedenja je osnovno moralno pravilo, da ne delaj drugim tistega, česar ne želiš, da bi drugi delali tebi. To pravilo izhaja iz prepričanja, da so drugi tebi enaki, kar pa ni nujno res. Včasih so za druge neprijetne stvari, ki zate niso. Tako lahko drugim povzročimo škodo, ne da bi se tega zavedali. Zato bi lahko rekli, da je diamantno pravilo vedenja, da ne delaj drugim tistega, česar ne želijo, da jim delaš, in delaj drugim tisto, kar oni sami želijo, da jim delaš. Gre za nadgradnjo zlatega pravila vedenja.

Od tretjega do šestega leta je pomembno, da otrok poleg vrednosti procesa, torej eksperimentiranja in raziskovanja, spozna tudi pomembnost sklepa, cilja, rezultata. Če se pretirano poudarja zgolj pomen poti, torej procesa, ne pa cilja, lahko začne oseba sabotirati samo sebe, da ne bi prišla do konca. Kajti če bo prišla do konca, bo zmanjkalo poti, pot pa je tista, ki je pomembna. Nejc Zaplotnik, slovenski alpinist, je v knjigi *Pot* zapisal svojo življenjsko filozofijo. Vedno, ko je dosegel cilj, je občutil razočaranje. Tako se je vedno znova odpravil na pot in si izbiral vse težje poti. Njegovo življenje se je končalo tako, da se je ponesrečil v gorah.

Vsak doseženi cilj je verjetno smiselno proslaviti, kajne?

Seveda. Človek naj bi si na cilju vsake poti privoščil nagrado, proslavil svoj dosežek in užival tudi v zaključevanju procesa. In prav v tej fazi se otrok nauči sprejemati zaključke in rezultate.

Za osebe, ki se težko česa lotijo, je spodbudno sporočilo, da je pomemben proces in da je v redu tudi, če se nekatere stvari ne končajo. Lahko jih namreč blokira prav strah pred tem, da ne bodo dosegli cilja. Pomembno je vedeti, da je včasih proces pomembnejši od doseganja cilja, včasih pa je doseganje cilja pomembnejše od procesa samega in oboje je v redu.

Peto obdobje nastopi med šestim in 12. letom, gre za obdobje veččin in strukture (angl. skills and structure). Lahko to razložiš?

Gre za intenzivno obdobje, ki ni zelo čustveno, čeprav otroke doživljamo kot čustvena bitja, ki stvari doživljajo intuitivno in jih ob neprijetnih izkušnjah močno boli. Otroci so v tem obdobju čustveno precej neodzivni, ker morajo delovati dokaj odraslo. Razvijajo svoje ego stanje Odraslega, racionalizirajo in postavljajo strukturo svetu okoli sebe. Učijo se veččin ter spoznavajo orodja in vrednote, ki jih potrebujejo, da se bodo znašli v svetu, v katerem živijo. Proces učenja je v tem času zelo intenziven. Možgani delujejo hitreje kot pozneje v odraslosti in so sposobni predelati veliko več informacij.

Začne se tudi šola in prvič tudi ocenjevanje znanja in veččin.

Okoli šestega leta otroci vstopijo v šolo in s tem v intenzivno obdobje učenja, ne samo v šoli, ampak tudi na drugih področjih. Mislim, da bi bilo treba v prvi triadi osnovne šole ukiniti ocenjevanje. Opisno ocenjevanje ni smiselno, saj gre prav tako za ocenjevanje. Opis znanja in doseganja znanja je nekaj drugega kot opisno ocenjevanje. Za otroke je bolj spodbudno, da učitelj_ica pogosto preverja znanje brez ocenjevanja, da išče znanje in zanj daje pohvale, ne ocen. S tem se izogne primerjanju, učenke in učence pa spodbuja, da se učijo na lastnih napakah in pozitivnih potrditvah.

Prva naloga učitelja ali učiteljice je, da uči, in ne, da preverja znanje. Sistem ocenjevanja in poučevanja bi moral_a strukturirati tako, da bi si učenci in učenke želeli pokazati, česa ne znajo, saj bi tako dobili ustrezno razlago. Primer za to so zasebne inštrukcije, med katerimi lahko otrok v dveh tednih usvoji znanje, ki ga ni zmožel v več letih šolanja. Dober inštruktor_ica bo namreč preveril_a, kaj učenec_ka ne zna, a ne z namenom kaznovanja, temveč da bi ga lahko naučil_a.

Težava ocenjevanja v šoli je, da se otroci učijo za ocene, zato se hkrati učijo skrivati neznanje in pogosto ne spoznajo notranjega veselja ob tem, ko usvojijo znanje. Spoznajo le veselje ob tem, da dobijo dobro oceno. Otroku potrebuje dovoljenje, da pokaže svoje neznanje in dobi realen

odziv okolice. Če za skrivanje neznanja ali primanjkljaja dobi nagrado, je to problematično. Tako težko razvije objektivni odnos do sebe.

Ali se otroci v tem obdobju še vedno igrajo igre vlog?

Otroci med tretjim in šestim letom se igrajo identitetne igre, otroci med šestim in 12. letom pa se igrajo drugače. Igrajo se igre učenja, igre podrobnega ponavljanja tega, kar vidijo zunaj: kuhanje, poučevanje, sestavljanje in razstavljanje igrač idr. Učijo se na svojih napakah. Otrokova potreba v tem obdobju je, da ima igrače, ki jih lahko sestavlja in razstavlja, saj proces učenja veščin poteka skozi igranje. Pomembno je vključevanje v vsakdanja domača opravila in dopuščanje napak. Otroku je namreč treba dati možnost, da nekatere stvari varno opravi tudi v resničnem okolju, ne samo z igračami, da na primer pripravi kosilo, zamenja žarnico na kolesu ipd. Pri tem ga spodbujamo s pohvalami. Tudi otroci z razvojnimi primanjkljaji lahko ob ustrezni spodbudi dosegajo velik napredek pri učenju in ob tem občutijo zelo močno veselje.

Kaj pa športno udejstvovanje?

Športni trening je v tem starostnem obdobju lahko koristen, lahko pa tudi škodljiv. Otroci, ki so zaradi nekaterih lastnosti manj uspešni v športu, lahko na ta račun dobijo veliko kritike učiteljev_ic ali so tarča posmeha vrstnikov_ic. Veliko otrok v tem obdobju doživlja frustracije in travme prav pri športu. Posebno deklice v tej starosti pogosto izgubijo veselje do športne aktivnosti, ker se znajdejo v precepu med nasprotujočimi si informacijami – šport pogosto zahteva agresivno tekmovalnost, na drugih področjih življenja pa dobivajo sporočila, da za deklice ni primerno, da so tekmovalne ali da kažejo agresivnost.

Rekel si, da so otroci v tem obdobju mnogo manj čustveni kot sicer. Kako lahko to izkoristimo njim v korist?

Ločiti moramo subjektivno doživljanje in objektivni pomen nečesa. Objektivno gledano je lahko neki dogodek zelo stresen ali travmatičen, a je njegovo subjektivno doživljanje v tem obdobju mnogo manj stresno ali travmatično kot kdaj prej ali kasneje.

V tem času lahko otrok na primer preživi razvezo staršev brez velike čustvene škode. A odrasli ga pogosto podcenjujejo in mu prikrivajo ali lažejo o neprijetnih dogodkih, za katere nato izve pozneje, ko jih veliko težje sprejme. V odnosu do otroka je pomembna iskrenost.

Katere so za otroka pomembne lekcije tega obdobja?

Temeljna naloga v tem obdobju je učenje veščin in dovoljenje za delanje napak. Otroci se morajo naučiti, da so napake orodje za učenje. Eden od pogledov je, da napake in neuspeh ne obstajajo in da vse, kar naredimo, naredimo uspešno. Tudi če z nekim načinom nismo dosegli zelenega rezultata, smo bogatejši za ugotovitev, da ta način ne deluje in da je treba iskati drugega. Otrok se nauči, da mora nekaj narediti drugače. Gre za proces učenja na poti k uspehu. In del procesa je tudi učenje spopadanja z napakami, z neuspehom in učenje odziva na neuspeh.

Nekateri otroci se zelo burno odzivajo na neuspeh, prav tako tudi starši ...

Pomembno je, da starši dovolijo otroku, da naredi napako in da poskuša znova. Tako lahko sam najde način, kako uspeti. V tej starosti je otrokovo subjektivno doživljanje uspeha, ko mu nekaj uspe narediti, zelo veliko, večje kot v drugih starostnih obdobjih, kar je stimulatивно za njegov nadaljnji razvoj. Ko dobi potrditev, da se zmore nekaj naučiti sam, s tem dobi tudi željo in veselje do učenja.

Zanj ni spodbudno, če starši naredijo nekaj namesto njega. Gre namreč za razvojno nalogo.

In če te razvojne naloge ne opravi? Kako se primanjkljaji kažejo v odraslosti?

Odrasle osebe, ki že po prvem neuspešnem poskusu izgubijo voljo, energijo in potrpežljivost in ki nimajo ideje, kaj bi lahko naredile, če so neuspešne pri doseganju zastavljenega cilja, so najverjetneje imele težave v tem starostnem obdobju, torej med šestim in 12. letom, ker niso dobile dovoljenja za napake in s tem za učenje iz njih.

Zakaj starši tako hitro priskočimo na pomoč otroku, tudi ko je ne potrebuje?

Starši pogosto doživljajo otroka kot del sebe, in kadar presodijo, da mu nekaj ne gre najbolje, se počutijo neuspešne tudi sami, zato poskušajo to uravnati in nadzorovati. A otroka ne morejo nadzorovati na isti način, kot nadzorujejo sebe, in to je zanje lahko frustrirajoče. Frustrirajoče je, da ne morejo preprečiti otrokovega neuspeha. Iz te frustracije začnejo manipulirati z otrokom, na primer s pridigami, kaznovanjem in podobnimi načini, ki jih imajo za uspešne. Tako ga želijo vpeljati v način delovanja, za katerega verjamejo, da bo uspešen.

Pravzaprav gre za subjektivno težavo staršev, ker doživljajo neuspeh otroka kot svoj neuspeh. V teh situacijah tudi oni potrebujejo podporo. Otrok pa potrebuje sporočilo, da odrasli nima čarobne paličice, s katero bi nalogo rešil namesto njega. Ponuditi mu je treba možnost pogovora o čustvih in občutjih ob neuspehu, ne le kritiko tega neuspeha. Starši morajo otroku pokazati, da ga imajo radi, četudi ni na primer uspešen v šoli.

Kako nastopiti v zvezi z neuspehom otrok v šoli?

Uspeh v šoli ne določa otroka in tega, kakšna oseba je. Starši naj bi mu dali sporočilo, da je v redu, da se uči, ter kazali zanimanje za dogajanje v šoli. Če so ocene slabe, temu ne dajemo posebne pozornosti. Če otrok vsaj malo napreduje v znanju, ga pohvalimo, objamemo, mu damo pozornost. Treba mu je sporočiti, da ga imamo radi in da je kljub neuspehu vreden ljubezni. Če doživi neuspeh v šoli, ga s tem doma posebej ne obremenjujmo in ga ne kaznujmo. Z njim se raje pogovarjamo o vsebinah, ki jih še ni usvojil. Se pravi, ukvarjajmo se z znanjem in bodočim uspehom, ne pa z neznanjem in preteklim neuspehom.

To obdobje pa ni le obdobje učenja, temveč tudi strukture. Kaj to pomeni?

V tem obdobju se otrok uči pravil, ki so potrebna za delovanje in obstoj nekega sistema oziroma socialne strukture, kot so družina, šola,

razred, klub ipd. Osnovne stvari glede strukture, torej kaj se sme in kaj ne, se uči v zgodnejših obdobjih, med šestim in 12. letom pa se uči konkretnih pravil, ki so tu zato, da ljudje lahko sobivajo. V šoli na primer obstajajo specifična pravila, da bi učitelji_ce in otroci lahko delovali skupaj. V družini obstajajo pravila, da člani in članice lahko sobivajo in delujejo. Otrok skozi to učenje tudi spoznava svoje želje in potrebe, potrebe in želje drugih ter razlike med njimi. Uči se tudi načinov, kako te razlike usklajevati, ter s tem veščin komunikacije, reševanja konfliktov in pravil sodelovanja.

Vsi otroci se ne strinjajo okoli postavljenih pravil.

O nekaterih pravilih se z otroki lahko pogajamo, o drugih ne. O tem sva že govorila v poglavju o strukturi sveta. Otrok se uči tudi tega, o katerih pravilih se lahko pogaja. Včasih v tem obdobju zavzame konfliktno držo in zahteva utemeljitev pravil, ki jih mora sprejeti. Nič hudega ni, če se otroci v tem obdobju tako vedejo. To pomeni, da opravljajo svojo razvojno funkcijo.

Govoriš o tem, ko se otroci upirajo, denimo »zakaj on lahko, jaz pa ne« in podobno?

Tako je, zakaj starejši brat lahko, on pa tega ne sme, zakaj je v drugi šoli nekaj dovoljeno, kar v njihovi ni, in podobno. Hoče, da to utemeljimo. Tako preverja pravila, gre v konflikt, se postavi zase, izraža svoje mnenje, občuti krivico, dobiva občutek svojih potreb in spoznava svoje pravice. Za starše oziroma odrasle sobivanje z otrokom v tem starostnem obdobju lahko pomeni, da se tudi sami soočajo s preverjanjem ustreznosti in smiselnosti nekaterih pravil.

A neskončno prerekanje okoli pravil najbrž ne more biti ravno produktivno?

Če se odrasli odloči, da je neko pravilo potrebno, otrok pa mu še vedno poskuša nasprotovati, je prav, da na neki točki konča debato in ne odstopi. Prav je, da otroku pove, da mu je že razložil, zakaj mora to pravilo veljati, in vztraja pri njem, ker sam ve, zakaj je pomembno. Tipična

izjava odraslih, značilna za to obdobje, je »*Ker sem jaz tako rekel/rekla!*«
Nič hudega ni, če jo kdaj pa kdaj uporabijo, ni pa dobro, da vztrajajo pri njej pri pravilih, ki se še njim ne zdijo smiselna ali pomembna.

Če odrasli ugotovi, da nima pravega argumenta za vztrajanje pri nekem pravilu, ki mu otrok nasprotuje, je prav, da ga spremeni. S tem otrok dobi pomembno sporočilo, da imajo pravila pomen in da so potrebna ter da je pri nekaterih pomembno vztrajati, nekatera pa je mogoče tudi spremeniti. Pri tem razvija samostojno razmišljanje in razumevanje pomena pravil.

Vsa pravila tudi niso enaka, kajne?

Poznamo temeljna, velika pravila in instrumentalna, mala pravila. Pomembno je, da otrok spozna razliko med njimi. Temeljna pravila, kot so ne laži, ne kradi, ne škoduj drugim idr., so drugačna od instrumentalnih, na primer, da se v šoli nosijo copate. Nekatera instrumentalna pravila se izkažejo za smiselna, nekatera pa ne in tista je smiselno spremeniti. Tudi otrok se mora naučiti ne le razumeti in spoštovati pravila, temveč jih tudi spreminjati. Le tako bo uspešno končal razvojno nalogo.

In če otrok pozna in razume pravilo, pa ga kljub temu ne upošteva?

Čeprav večkrat govorim o kazni, se mi zdi na tem mestu vseeno bolje uporabiti besedo posledica, otrok mora torej doživeti posledico neupoštevanja pravila. Ta naj bo neposredno povezana s pravilom oziroma njegovim kršenjem. Usmerjena naj bo v popraviljanje škode, nastale zaradi kršenja pravila. Posledica ne sme biti usmerjena v namerno poniževanje in poškodovanje otroka, ki je kršil pravilo. Ko občuti posledico, se otrok nauči, kakšna je funkcija pravila. Pomembno je, da občuti negativne posledice nekaterih svojih odločitev in se nauči izbirati ustrežnejše odločitve.

Pa bo imel otrok, ki krši pravila, težave kot odrasla oseba?

Osebe, ki imajo v otroštvu dovoljenje, da včasih prekršijo kakšno pravilo, lahko v odraslosti postanejo globoko moralne, saj jih pri njihovem moralnem odločanju ne omejujejo včasih toga ali celo nemoralna

pravila. Zato lahko živijo bolj v soglasju s svojimi vrednotami ter imajo manj občutkov krivde in notranjih konfliktov. Hkrati znajo sprejemati posledice svojih odločitev. Dober primer je Nelson Mandela, ki ni kazal zagrenjenosti kljub preživljanju dolgoletne zaporne kazni, ker je vztrajal pri svojih načelih in kršil nekatera pravila.

Tisti, ki v tem starostnem obdobju ne dobijo možnosti za občasno preverjanje in kršenje pravil, imajo lahko v odraslosti težave z njihovim spoštovanjem ali družbeno nesprejemljivim vedenjem. Če so za otroka pravila v tem obdobju preveč toga in nima možnosti, da jih vsaj včasih preveri, temveč se jih mora le držati, je lahko pozneje v življenju preveč tog, vedno sledi vsem pravilom in navodilom ter ni sposoben lastne moralne ocene ali pa zavrne vsa pravila in začne iskati načine, kako se izogniti posledicam.

Tudi odrasli pogosto težko sprejemamo negativne posledice svojih dejanj in s tem odgovornost zanje.

Res je. Veliko ljudi je pripravljenih le kršiti pravila, niso pa pripravljeni sprejeti posledic kršitve. Ponavadi se izgovarjajo na to, da so pravilo prekršili, ker se z njim ne strinjajo. A to ne gre. Oseba ima pravico, da krši pravilo, a mora tudi sprejeti posledice. Če voziš 50 km na uro tam, kjer je omejitev 30 km na uro, se pozneje ne moreš pritoževati, da je policija kriva, ker si dobil kazen.

Treba je upoštevati pravila skupnosti, v kateri živiš, oziroma sprejemati posledice kršenja pravil. Ob tem se moramo zavedati, da je licemerje ena od temeljnih značilnosti postavljanja družbenih pravil, saj že ob postavljanju obstaja zavedanje, da ljudje vseh ne bodo upoštevali. Zaradi kompleksnosti družbene strukture je nemogoče sestaviti pravila, ki bodo veljala za vse situacije. V sebi zato sprejemamo, da lahko oseba nekatera pravila včasih prekrši, kar je v neskladju s prepričanjem, da je treba pravila spoštovati. Licemernost je v tem, da je kršenje pravil dovoljeno, dokler kršitev ostane skrita. Če pa se razkrije, so potrebni javno kesanje, opravičevanje in obžalovanje. Gre za ritualni princip obžalovanja v družbi, ki je vzpostavljen za to, da ni treba spreminjati pravil, oseba pa se lahko vključi nazaj v družbo.

Gnev množic je v družbi navadno usmerjen v osebe, ki so kršile pravila in niso izrazile obžalovanja. Medtem ko za tiste, ki so kršili pravila in po razkritju izrazili obžalovanje, sledi oprostitev javnosti in vrnitev v prvotno stanje. Osebo izraz obžalovanja deluje, če je iskren, družbeno pa v vsakem primeru, dovolj je le, da je javen. Vse to so mehanizmi licemerstva, ki so vgrajeni v vse družbe.

Otrok vstopi v šesto obdobje med 12. in 18. letom starosti. To je obdobje integracije, kajne?

V tem obdobju se nekako vse začne od začetka. Gre za ponovitev vseh faz, a z dvojno hitrostjo. Do 12. leta naj bi otrok usvojil osnovne veščine za samostojno delovanje. Nekateri psihološke šole govorijo o formiranju osebnosti do 12. leta starosti.

Na fiziološki ravni to obdobje zaznamuje puberteta, ki prinaša telesne spremembe in spolni razvoj. Otrok se še bolj oddalji od staršev in se bolj povezuje z vrstniki in vrstnicami. Tudi kot spolna bitja se otroci v tem obdobju počasi učijo vzpostavljati nove intimne odnose, z novimi ljudmi, na nove načine. Tako se pripravljajo, da bodo sami postali odgovorni za svojo novo družino v odraslosti.

Tudi šolski sistem po strukturi ni več podoben družini. Učenci in učence nimajo več le ene ali dveh učiteljic ali učiteljev kot v nižjih razredih. Odgovornost za opravljanje šolskih obveznosti vedno bolj prehaja z učiteljev_ic na učence in učence.

Rekel si, da je to obdobje, ko mora otrok ponoviti vse predhodne faze. Kako je to videti?

Otrok mora v tem obdobju ponoviti prvih pet razvojnih faz, a na drugačen način, kot samostojno in spolno bitje. Pogosto se pri 12 letih znova začne vesti kot majhen otrok; želi si bližine staršev, božanja, vede se, kot da ničesar ne zna in podobno. Najstniki in najstnice lahko preskakujejo od odraslega vedenja do otroškega; pri približno 14 letih, ko gredo znova čez fazo mišljenja, lahko prekrivajo razumno in kompetentno vedenje z uporniškimi izbruhi. Med 15. in 17. letom

»reciklirajo« fazo moči in identitete. V tem času ponovno sprašujejo *zakaj in kako to*, ko se srečujejo z novimi identitetami in odnosi. V tem obdobju preverjajo strukturo in kršenje pravil, zato ga pogosto imenujemo uporniško.

V tem času otrok potrebuje veliko potrditev obstoja, in sicer na nov način, na novo njo ali njega, na primer: *V redu je, da si dekle; v redu je, da si fant; v redu je, da se kažejo telesne spremembe; v redu je, da si tega spola, kot si ...*

Če starši otroku vsiljujejo določeno spolno vlogo in prepovedujejo druge možnosti ali raziskovanje, lahko pride do motnje v razvoju spolne vloge. Kadar je otrok biološko moškega spola, bo ob dovoljenjih najverjetneje ta spol tudi izbral; enako velja za ženski spol, saj so odločitve glede izbire spola pogosto vezane na biološke lastnosti, genetske karakteristike, temperament ipd. Tudi če gre oseba skozi fazo eksperimentiranja, bo na koncu najverjetneje ugotovila, da je zanjo najudobnejša izbira tistega spola, ki je hkrati njen biološki. Težje odločitve o spolni identiteti so v primerih, ko osebe nimajo jasne biološke spolne definicije, toda pritisk in siljenje v izbiro spola lahko povzročita le škodo.

Ali drži, da otroci danes prej postanejo spolna bitja, da je spolni razvoj hitrejši?

To v glavnem ne drži. Silna zaljubljenost pri deklicah, ki so stare devet let, ni enaka zaljubljenosti, ko so stare 13 let. Pri devetih letih je zaljubljanje učenje nekih veščin, kako je biti deklica ali deček, ki niso povezane s spolnostjo, temveč gre za identifikacijo s svojim spolom in sprejemanjem pravil svojega spola. Primer je, da so vsa dekleta v skupini zaljubljena v istega fanta.

Po 12. letu se to spremeni in spolnost postane glavni motivator številnih odločitev. Oseba postaja spolno bitje, pojavljajo se ji telesne spremembe in različna nova dogajanja v telesu (menstruacija, izliv semena itd.). Tudi družba je za otroke v tem obdobju oblikovala različne obrede prehoda v novo stopnjo otroštva. Nekoč je bil to prehod iz pionirjev in pionirk v mladince in mladinke, v katoliški cerkvi je to birma ... Prijateljsko

druženje po 12. letu dobiva nove oblike in vsebine ter pridobiva veljavo v primerjavi z drugimi odnosi, na primer z matično družino.

Otroci v tem obdobju ponovno eksperimentirajo, ne vedno varno ...

Nekatera dejanja, na primer pitje alkohola, so lahko povezana s spolnim razvojem. Ker je odraslim dovoljeno piti alkoholne pijače, otrokom pa ne, mladi tako iščejo potrditev, da so odrasli. Informiranost o škodljivosti pitja alkohola pri tem ne pomaga veliko, ker gre za obred dokazovanja odraslosti. Ker ponavljajo drugo fazo razvoja, ki je obdobje početja, otroci delajo stvari, da bi se zdeli odrasli.

V tem času lahko vrstniški pritisk in pomanjkanje informacij o varni spolnosti pripeljeta tudi do nevarnih spolnih vedenj. Otroci bodo eksperimentirali in raziskovali, naloga staršev/odraslih pa je, da poskrbimo za varnost. Otrok potrebuje odraslega, s katerim se o svojih izkušnjah lahko pogovarja ter jih preverja in ovrednoti. V tem obdobju nastopi potreba po odraslih, ki niso starši, s katerimi lahko o tem govorijo. To so lahko učitelj_ica, stric ali teta, dedek, babica in tako naprej.

Kako naj starši poskrbijo za varno spolnost?

Nekateri starši poskušajo pri otroku popolnoma preprečiti spolnost, s čimer lahko povzročijo veliko škodo. Dosti boljše je sprejeti to obdobje kot avtonomen prostor otroka, ga od zunaj še vedno spremljati, se z njim pogovarjati in biti prisoten v njegovem življenju; kazati je treba zanimanje zanj in mu biti na voljo, kadar nas potrebuje.

Če ima otrok ustrezne informacije o spolnosti, bo imel najverjetneje manjšo potrebo, da bi že zgodaj začel spolne odnose, kot če bi ga ustavljali in mu jih preprečevali. Če mu prepovedujemo spolnost, sta navadno dve možnosti, in sicer da se odzove kot prilagojen ali kot uporniški otrok. Kot prilagojen otrok se popolnoma podredi zahtevi in se v celoti odpove vsem s spolnostjo povezanim početjem, uporniški otrok pa bo ravno zato, ker mu je bilo to prepovedano, še bolj spolno aktiven, kot bi bil sicer. Te težave lahko oseba pelje s sabo v odraslost. Če se otrok odzove iz uporniškega otroka, lahko starše to njegovo

vedenje zaskrbi in mu prepovejo spolnost. Izid je lahko še bolj uporabno vedenje. Denimo 16-letnici je nemogoče preprečiti spolnost, če bi se sama odločila, da hoče postati spolno aktivna. Zato prepovedi in sporočila o nezrelosti niso ustrezni in lahko povzročijo škodo. Pomembno je, da 16-letnica dobi informacije o varni spolnosti. Raziskave so pokazale, da dekleta, ki imajo dovoljenje, da so spolna bitja, in imajo na voljo dovolj informacij in pogovora s starši/odraslimi, postanejo spolno aktivne kasneje kot vrstnice, ki nimajo teh dovoljenj in informacij.

Konec osnovne šole in začetek srednje je verjetno tudi precejšnja prelomnica za mladega?

Po 15. letu se spreminja pomemben del identitete in otrok ga raziskuje. To starostno obdobje sovпада z zaključkom osnovne šole in začetkom srednje šole/gimnazije/poklicne šole, morda tudi s spremembo socialnega okolja. Nastopi vračanje v fazo preverjanja identitete in moči. Otroku preverja, koliko moči ima, da vpliva na svoje življenje. Za to obdobje so značilni konflikti z avtoritetami, ki pomenijo preverjanje te moči. Otroku je pomembno dati dovoljenje, da odloča o sebi in se upira staršem, ki bi želeli odločati zanj. Ponavlja se faza, ki sicer poteka med tretjim in šestim letom, le da gre za večje in pomembnejše odločitve, ki jih o svojem življenju sprejema otrok.

Verjetno se moč staršev zmanjša, ko narašča moč otroka, da odloča o svojem življenju, kajne?

Odrasli predajamo del svoje moči o odločanju otroku in s tem izgublamo moč odločanja o poteku njegovega življenja. Pomembno je biti ob njem, mu stati ob strani ter mu ponuditi informacije in pomoč. Sporočilo *Odločitev je tvoja* daje otroku moč. Četudi se z njegovo odločitvijo ne strinjamo in mu to tudi povemo, jo sprejemamo, ker je njegova. Starši lahko vejo, kaj bi se sami odločili v določeni situaciji, ne morejo pa vedeti, kaj bo najboljša odločitev za otroka. Zato mora sam sprejeti odločitve zase. Dobiti mora moč, da lahko odloča, po kateri poti bo šel v življenju. Če se izkaže, da so bile odločitve napačne, lahko starši le pomagajo ublažiti negativne posledice.



Maj, Mileva in Klemen so bili otroci, ki so izražali svoje potrebe, primerne njihovi starosti. Maj je potreboval hrano, toplino, bližino in občutek varnosti. Mileva je želela raziskovati, Klemen pa je hotel pripadati svoji vrstniški skupini. Nič nenavadnega ni v teh potrebah, pa vendar so imeli starši z njimi težave. Niso jih namreč videli kot razvojne potrebe svojega otroka, za katere morajo poskrbeti, temveč kot nepotrebne muhe, ki jih je treba ukrotiti.



TO SEM JAZ ALI O SPOLNI IDENTITETI



Tijan je le s težavo mirno sedel na stolu. S svetovalko sta zato pogosto odšla na sprehod, kjer je pogovor lažje stekel. Tijan je bil mlad moški, poln jeze pri svojih še ne dvajsetih letih. Jezen je bil na starše, ki ga niso nikoli sprejeli, na to, da je na njegovi osebni izkaznici pisalo, da je Tijana in ženska, na to, da so se do njega skoraj vsi vedli kot do dekleta. Še najbolj jezen pa je bil nase, da se je rodil v telesu, ki ga ni nikoli sprejel za svojega. Vedel je, da je moški, a okolica mu tega ni hotela priznati.

»Izbil ti bom iz glave te tvoje fore!« je kričal oče, kadar ga je pretepal, kar ni bilo redko. »Kaj sem naredila narobe, da sem si zaslužila takega otroka?« se je v obupu spraševala mama. Žalitve, poniževanja in udarci so bili za Tijana redno na sporedu. Ko je začel obiskovati srednjo šolo, se je preselil v stanovanjsko skupino, kjer pa ni bilo dosti boljše. Poniževanje in žaljenje sta se nadaljevali, čeprav je dobil nekaj opore pri vzgojiteljih in vzgojiteljicah. Do 18. leta je že dvakrat poskušal narediti samomor.



Kako bi definirali spol?

Biološko spol definirajo genitalije in hormoni, a marsikatera ženska ima več t. i. moških hormonov kot mnogi moški in obratno. Rodilni organi so prav tako biološki znak spola, a tudi teh nimajo vse ženske. Prav tako nekatere biološke značilnosti, ki so, statistično vzeto, bolj značilne za en spol, ne držijo za vse. Ženske so lahko prav tako brez prsi kot moški. A vendarle lahko najdemo neke skupne značilnosti, da rečemo, da gre za biološki spol.

Moški in ženske imajo veliko več skupnih lastnosti kot pa razlik, a tudi razlike niso težava. Ta se pojavi, ker je v povezavi s spoli veliko stvari, ki nimajo nobene neposredne povezave z biološkostjo, a se povezujejo z biološkimi razlikami. In tu pride do razlike med biološkim in družbenim spolom (v angleščini za to poznajo dva različna izraza, *sex* in *gender*). Velika večina razlik ne izhaja iz bioloških atributov, temveč je določena družbeno in zgodovinsko. Že pri oblačenju vidimo, da ločitev na hlače za moške in krila za ženske ni povezana z biološkim spolom. Ženske na Norveškem so v preteklosti na bojnih pohodih nosile hlače, po drugi strani pa v mnogih delih sveta moški nosijo halje in različna druga, oblekam podobna oblačila. Tudi v zahodnem svetu izginjajo razlike med moškimi in ženskimi oblačili.

Teorija spola govori o družbenem spolu, ki nima povezave z biološkim. Dejstvo je, da obstajajo med spoloma nebiološke razlike, zato je težko razumeti, zakaj bi nekdo taki teoriji nasprotoval.

Mnogi želijo prikazati, da se ženska že rodi z veščinami gospodinjstva in skrbi za otroke, preprosto zato, ker je ženska.

To, da se je ženska usmerila v gospodinjstvo, je imelo v zgodovini biološko osnovo. Ker je bila devet mesecev noseča, je bila bolj vezana na dom, in ker so včasih ženske rojevale večino svojega življenja, so bile večino življenja vezane na dom. Danes za to ni več nobenega zunanjega razloga. Socialna organizacija ne postavlja ženskam več zahtev, da so doma, če imajo otroke. Z napredkom tehnologije, medicine in znanosti se biološki razlogi za razlike med spoloma še manjšajo. Napredek omogoča,

da nosečnost ženske ne umakne iz preostalih dimenzij življenja in da so kljub nosečnosti in porodu vključene tudi v vse druge razsežnosti življenja. Včasih je žensko dejstvo, da je rojevala, izključilo ali zelo omejilo pri udeleževanju v širši družbi, kar je bil tudi vzrok za nastanek patriarhata. Čeprav so tudi včasih obstajale ženske, ki niso imele otrok, pa se jim je določila ista vloga, saj so bile moškimi podrejene.

Patriarhat izhaja iz teh bioloških razlik, zato je večina družb patriarhalnih, a razloga za to danes ni več. Vidimo torej, da so ženske ostale doma iz drugih razlogov, kot želi to utemeljiti patriarhalni pogled, ki trdi, da so same po sebi bolj nagnjene in nadarjene za skrb za dom in otroke. Delitev dela po spolu je bila ena prvih zgodovinskih delitev. Danes imamo kup poklicev, pri katerih ni jasno, zakaj so »narejeni« za en spol, saj tudi za delitve dela po spolu ni več biološkega vzroka. Ni razloga, da bi bil na primer zdravstveni tehnik oz. medicinska sestra tako ženski poklic. Za večino stvari, povezanih z delitvijo po spolu, ni nobenega biološkega vzroka. Kar pa ne pomeni, da je razlika med moškimi in ženskami izginila.

Mnogi pripisujejo zelo veliko vlogo tudi različnim hormonom in s tem utemeljujejo razlike med spoloma.

Tudi pri hormonih govorimo le o nekih povprečnih vrednostih. Obstajajo ženske, ki imajo več testosterona, ki naj bi bil moški hormon, kot nekateri moški in obratno. To ne pomeni, da niso ženske. So moški, ki so bolj čustveni kot ženske, sama biološkost tu ni ključna. Težava, ki se pojavlja v zvezi s tem, je, da se govori o »pravem moškem« in »pravi ženski.« Pravi moški naj bi bil fizično močan, brez izrazitih čustev (razen jeze), prodoren in aktiven, prava ženska pa nežna, skrbna in prilagodljiva. Ta pričakovanja izhajajo iz človeške želje, da bi poenostavili družbo, in zato sprejmejo razlike kot realnost. Ljudje začnejo verjeti v te razlike in tu se lahko pojavijo težave tudi na osebni, ne le družbeni ravni.

Kako se te težave kažejo na osebni ravni?

Predstavljal si, da imam izkušnje, ki se razlikujejo od tega, kar je definicija pravega moškega. Čutim, doživljam in mislim drugače, na način, za

katerega mi drugi govorijo, da je ženski. Tem sporočilom začnem verjeti in se začnem počutiti kot ženska. Začnem se doživljati kot ženska in ne kot oseba, ki ima pač določene biološke in družbene (socialne) lastnosti. To je izhodišče za transspolnost.

Torej se lahko oseba moškega biološkega spola zaradi družbenih sporočil o tem, kaj je žensko in kaj moško, počuti kot ženska in ne more biti srečna, če ima ob tem, na primer, penis.

Da, zato poskuša to dvoje izenačiti. Realnost želi uskladiti s svojo predstavo o sebi. Prevzame attribute, ki jih družba definira kot attribute določenega spola. Zato transspolne osebe doživljam kot tragične žrtve binarne razdelitve ljudi na moške in ženske. Mislim, da ne bi bilo težav, če te dvojnosti ne bi bilo. Če bi človek lahko sebe sprejel takega, kot je. Praviloma to, da spremeniš spol, ne rešuje težav. Moških, ki ustrezajo statistiki »pravih moških«, je zelo malo. Lahko da jih sploh ni. Večina nas je nekje na spektru. Ljudem je treba dovoliti, da so, kar so, in da tudi sebe sprejmejo take, kot so. Enako velja za interspolne osebe.

Kje vidiš vzrok za tak odpor družbe do transspolnosti?

Gre za strah pred spremembo in drugačnostjo. Če veliko svoje energije vložim v to, da doživljam sebe v vlogi enega spola, bom veliko izgubil, ko mi bo nekdo rekel, da je to nesmiselno. Veliko jih gradi svojo identiteto na tem, da so »pravi moški« ali »prave ženske«, in v to vlagajo ogromno energije. Poleg tega je za mnoge to edina resničnost, saj dobivajo taka sporočila v šoli, doma in drugje. Ljudje odrastejo s temi predstavami in jih ne doživljajo kot nekaj, v kar verjamejo, temveč kot objektivno realnost. Zato doživljajo transspolnost kot napad na svoj vrednostni sistem. Zdi se jim, da bo konec sveta, če jo bodo sprejeli.

Ni čudno, da so zaradi nesprejemanja družbe transmladi skupina ljudi, v kateri je največ samomorov.

Nekateri poskušajo zaradi pritiska družbe drugim in celo samim sebi zanikati to, kar čutijo, in samomor je lahko ena od posledic. A tudi transspolne osebe niso homogena skupina. Nekateri zanikajo sami

sebi in zato morda postanejo celo goreči nasprotniki transoseb ter napadajo ljudi, ki so jim podobni. Drugi pa transspolnost skrivajo pred drugimi ter zato čutijo neprestano notranje protislovje in frustracijo. Potem pa so seveda tudi transspolne osebe, ki svojo transspolnost sprejemajo in se poskušajo vesti v skladu z njo ter ob tem doživljajo takšne hude pritiske okolice, tudi nasilje in zlorabe, da jih to lahko vodi v samomor. Velik del težav s transspolno identiteto izhaja iz zavračanja družbe in njenih sporočil, da transspolnost ni v redu in da ni normalna. Ker si oseba ne želi biti izločena, lahko svojo identiteto zanika. Zanikanje realnosti pa seveda vodi v celo vrsto težav.

Kako podpreti otroka, da ne bo pozneje zanikal svoje identitete?

Če imate majhnega otroka, je pomembno, da mu dovolite, da je to, kar se v danem trenutku počuti, da je. Težava bi lahko nastala, če bi mu dovolili operativno spremembo spola. Za to je treba počakati, da konča vsaj razvoj s svojim biološkim spolom.



Tijan je ena izmed mnogih transspolnih oseb, ki zaradi nesprejemanja okolice doživljajo nepredstavljive stiske. Nesprejetost, ki jo je doživljal od pomembnih drugih, je ponotranjil. Nesprejemanje sebe je bilo še toliko težje prenesti. Postopoma se je učil prizanesljivosti do sebe. Samopodobo je začel graditi na drugačnih, bolj realnih temeljih. Veliko dela je imel z učenjem primernega izražanja jeze.

Tijan je imel, kot mnogi otroci, ki so odraščali ob nenehnem doživljanju nasilja, številne posledice. Te so bile še toliko hujše, ker med odraščanjem ni imel nikogar, ki bi ga zares sprejemal in s katerim bi lahko razvil varen in zaupen odnos. V svetovalnih procesih, v katerih je bil lahko, kdor je bil in kakršen je bil, se je učil drugačnega pogleda nase in sprejemanja sebe z vsemi svojimi lastnostmi.



DOKLER NAJU NASILJE NE LOČI ALI O LJUBEZNI



Ivana je od nekdaj navezovala odnose počasi, zadržano in z veliko nezaupanja. Očeta ni poznala, njen očim pa je bil do nje nasilen že od vsega začetka. Sanjala je o svoji družini, v kateri bo »vse drugače.« Prisegla si je, da bo njen otrok odraščal z očetom in mamo, ki se bosta imela rada, v ljubeči in varni družini, v kateri mu ne bo treba poslušati žaljivk ali se bati udarcev.

Ko je spoznala Miho, se ji je zdelo najbolj nenavadno, kako domače se je z njim počutila že od začetka. Vzela sta si čas, da sta se spoznavala, vabil jo je v kino, ji kupoval knjige, z njim se je lahko pogovarjala o svoji otroški izkušnji in prepričana je bila, da je pravi partner zanjo. Izobražen, uvideven, tudi sam nekoliko zadržan. Po kakšnem letu zmenkov se je preselila v njegovo stanovanje. Ko so se začeli prvi prepiri, ji je bilo všeč, da se je vedno želel pogovoriti in razčistiti spor. Bil je psiholog in zdelo se ji je, da veliko ve o odnosih in življenju na splošno. Zato na začetku sploh ni opazila, da so bili ti pogovori po prepiru pravzaprav njegovi samogovori, v katerih jo je prepričeval, da ima prav on in ne ona. Vedno. V katerih ji je povedal, kaj vse je z njo narobe in kaj bi bilo dobro »da predela in spremeni«. Nikoli ni kričal, nikoli ni razbijal, nikoli je ni udaril. To je bilo nasilje, ki ga je poznala in bi ga zlahka prepoznala. Tokrat pa se ji je zdelo, da jo je ujelo povsem nepripravljeno, v obliki celonočnih »razčiščevanj« in

vedno bolj jasnih namigovanj na njeno neustreznost in s tem povezanih poniževanj. »Se ti ne zdi, da spet pretiravaš? A ne vidiš, da enostavno ne moreš tako razmišljati?« ji je Miha na različne načine sporočal, da je z njo nekaj narobe, da so njene želje in potrebe čudne. »Več bi morala delati na sebi, tako občutljiva postajaš.« Poskušal jo je »prevzgojiti«. »Vse to delam v tvoje dobro,« ji je večkrat povedal. Ivanina samozavest je bila po dveh letih skupnega življenja blizu neobstoja. Trudila se je, se prilagajala, spreminjala svoje vedenje, zapuščala prijateljske odnose, ki se Mihi niso zdeli »zdravi«, a je bil kljub temu z njo vedno bolj nezadovoljen, tako kot Ivana sama s sabo.

Neki večer, ko je bil Miha na košarki, je prižgala televizijo. Na prvem programu so predvajali dokumentarni film o nasilju nad ženskami. V njem so o svojih izkušnjah spregovorile številne ženske, ki so doživljale nasilje v partnerskih odnosih. V šoku je obsedela na kavču, saj so bile nekatere zgodbe podobne njeni. Prvič jo je prešinilo, da težava vendarle ni v njej. To je bil njen prvi korak k odločitvi, da mora ta odnos končati. Kasneje je ob podpori prijateljice zbrala dovolj moči in volje, da je nekega dopoldneva, ko je bil Miha v službi, stlačila v potovalko najnujnejše in odšla.



Kaj je ljubezen?

Ni lahko podati definicije pojma ljubezni ali ljubiti. Nihče od nas ne ve točno, kaj tovrstne besede pomenijo drugim. Ker je pojem ljubezni nedefiniran, lahko zajema veliko različnih stvari in vsak od nas si lahko pod njim predstavlja kaj drugega.

Tudi strokovna literatura na temo ljubezni je zelo raznolika in nedosledna in jo je težko jemati kot znanstveno. Vsak avtor ali avtorica, ki piše o ljubezni, se naslanja na neko hipotezo, ki se je ne da preveriti. Pojem ljubezni definira po svoje in uporablja v skladu s svojo definicijo.

Nekateri strokovnjaki_nje so ljubezen definirali celo kot kulturni scenarij, ki ljudem predpisuje, kako naj izpeljejo določen del svojega življenja na ravni vedenja, mišljenja in čustvovanja. Gre za definicije, ki veljajo v določenem kulturnem okolju. Ko je sredi 18. stoletja izšla knjiga *Trpljenje mladega Wertherja*, v kateri glavni junak zaradi ljubezni stori samomor, se je povečalo število samomorov med mladimi zaljubljenici. Ta roman v pismih je na primer definiral takratni kulturni scenarij.

Večina ljudi bo opredelila ljubezen kot čustvo. A ne glede na to, kako definiramo čustvo, bi ljubezen težko umestili v to kategorijo, saj je povezana z vzorci vedenja, ne samo z notranjimi občutki in telesnimi senzacijami. Ko ljudje opisujejo ljubezen na subjektivni ravni, opisujejo nekaj, kar občutijo, torej gre za skupek občutij, a je težko opredeliti, za kateri. Ljubezen je nekaj, kar ljudje doživljajo kot občutje in o čemer imajo svojo predstavo, kaj je in kako naj se ob tem občutju vedejo.

Ljubezni je veliko vrst. Lahko govorimo o ljubezni do otrok, živali, gora, a v kontekstu tega pogovora je verjetno treba definirati pojem romantične ljubezni.

Naša kultura je definirala romantično ljubezen, eros, kot okvir, znotraj katerega osebe zadovoljujejo potrebo in željo po spolnem odnosu ter potrebo po nadaljevanju vrste. Velika večina doživlja željo po spolnem odnosu, kar jih žene, da iščejo partnerja ali partnerko. Ko rečemo, da sta dve osebi zaljubljeni, to samodejno tako ali drugače povežemo

s spolnostjo, druge potrebe namreč lahko zadovoljujemo tudi zunaj romantičnega odnosa. Včasih sicer sprejmemo, da iz najrazličnejših vzrokov v romantičnem ljubezenskem odnosu ni aktivnega spolnega življenja, pa vendar tudi takrat kultura romantično ljubezen vidi vsaj kot možnost spolnosti.

Kadar govorimo o drugi osnovi za oblikovanje koncepta romantične ljubezni, to je o potrebi po nadaljevanju vrste, gre za rojstvo otroka in ustvarjanje družine. V preteklosti je kulturni scenarij določal, da ženska potrebuje nekoga, ki jo je sposoben preživljati v času, ko sama ne zmore poskrbeti zase, torej v času nosečnosti in rojevanja. To je bila osnova za ustvarjanje družine – zagotoviti preživetje sebe in otroka. In to navezanost na nekoga, eksistencialno povezanost, ki je nujna, da otrok preživi, lahko doživljamo kot ljubezen.

Danes obstaja veliko različnih definicij ljubezni. Mnoge med njimi vključujejo najrazličnejša občutja in vedenja, ki ljudem omogočajo, da zadovoljujejo svoje spolne potrebe ter odraščanje in preživetje otrok.

Ker je pojem ljubezni lahko nekaj, kar vključuje veliko stvari, je mogoče, da dve osebi, ki živita skupaj, z ljubeznijo zadovoljujeta celo vrsto osnovnih psiholoških potreb, ne da bi bila s tem povezana spolna potreba. Občutek bližine ni nujno povezan s spolnostjo. Zato ljudje za podobna občutja iščejo tudi druge izraze – lahko rečejo, da gre za ljubezen, tudi ko govorijo o prijateljstvu ali čem drugem. V ozadju pa je potreba po bližini in po drugih.

Naštel si torej osnovne razloge, zakaj se je romantična ljubezen na ta način vpisala v naš kulturni scenarij. A ko začnejo ljudje živeti skupaj, se ta koncept romantične ljubezni širi.

Da. Koncept romantične ljubezni začenja vključevati tudi zadovoljevanje številnih drugih potreb. Zaljubljenost ali ljubezen pokrijeta ogromno potreb po potrditvah, tudi tistih, ki jih prek kulturnega scenarija dajemo samemu sebi. Že dejstvo, da me nekdo ljubi, je potrditev. Če ljubezen razumemo kot sklop intenzivnih občutij in misli ter kot odnos, potem že sama po sebi zadovoljuje celo vrsto potreb, strukturira čas in predstavlja

potrditve, povezane z razumevanjem sebe kot človeka, ki ljubi. O ljubezni razmišljamo, se o njej pogovarjamo, se lahko smilimo sami sebi in podobno. Smo socialna bitja in potrebujemo druge ljudi in odnose bližine.

Nasilje v kontekstu ljubezni – supervizijsko vprašanje

Za žrtve nasilja so pogosto značilna nasprotujoča si čustva do nekdanjega partnerja ali partnerke. Še vedno so lahko prisotna čustva ljubezni, kljub nasilju in čeprav so si želele končati odnos. Kako to obravnavati v svetovalnem odnosu?

Pri delu z osebo, ki še vedno ljubi nekdanjega partnerja, je treba najprej preveriti, kaj ji ta pojem pomeni. Če ženska govori o tem, da še vedno ljubi nekdanjega partnerja, ne vemo natančno, kaj nam govori. Neke stvari lahko predvidevamo, ne moremo pa točno vedeti, kaj to pomeni na njeni doživljajski ravni.

Ko oseba reče, da ljubi, lahko domnevamo, da gre za neko intenzivno doživljanje. Ljubiti pomeni zadovoljitev številnih različnih potreb po različnih stvareh – po potrditvah, strukturi časa, do čisto materialnih potreb – kako bo preživela samo sebe. To je njena izkušnja in njeno doživljanje. To, kar razumemo kot ljubezen, je cela vrsta reči, zato najprej preverimo njeno razumevanje.

Ko odnos razpade, lahko oseba neko nezadovoljeno potrebo doživlja kot splošno neizpolnjenost. Zraven je lahko še občutek, da ji je le odnos dajal občutek izpolnjenosti. To lahko primerjamo s potrebo po hrani. Možno je, da so v nekem izpraznjenem življenju trenutki popolne zadovoljitve ob hrani eden redkih trenutkov, ko se počutiš zadovoljenega, in se zato, sploh ko življenje ni v redu, zatekaš nazaj k temu občutku – začneš občutiti lakoto, ker jo doživljaš kot možnost, da boš doživel občutek izpolnjenosti in zadovoljstva. Podobno lahko doživljamo občutek ljubezni ali zaljubljenosti.

Kako naj svetovalc_ka ustrezno podpre žensko, ki še čuti ljubezen do nekdanjega partnerja?

Najpomembnejši vložek svetovalca_ke je dovoljenje, da ženska občuti, kar občuti: *V redu je, da ste zaljubljeni*. Nato pa vodi pogovore na način, da sama razčisti s svojimi občutji. Svetovalc_ka ne presoja in se ne vtika v to, ali je nekaj ljubezen ali ne. Če oseba nekaj čuti kot ljubezen, potem to je ljubezen. Težava je, ker lahko predvidevamo, da se bodo osebe, ki še vedno čutijo ljubezen do nekdanjega partnerja, bolj verjetno znova vrnile v škodljiv in nevaren odnos. Doživljanje ljubezni lahko osebo blokira pri izbiri vedenj. Zato naj se svetovalc_ka postavi v njeno kožo in poskuša razumeti, katere potrebe zadovoljuje s tem, kar imenuje ljubezen, in skupaj z njo išče načine, kako jih lahko zadovolji zunaj odnosa z nekdanjim partnerjem. Najbolj osnovna pozicija je zaščita nje same in zaščita otroka, če ga ima: *Ali boste zaščitili otroka, če se vrnete? Razumem, da ga imate radi in da ima on rad vas, ampak on včasih tako izgubi živce, da vas poškoduje, vam onemogoča ... Kaj boste naredili v zvezi s tem?* Ob tem, da svetovalc_ka razume in vidi, kaj oseba doživlja, skupaj z njo išče vedenja, ki bodo njo in otroka zaščitila in ki bi preprečila, da bi se vrnila v ogrožajočo situacijo. Ne bo pa popravljala njenega kulturnega scenarija, torej njene definicije ljubezni, saj ne moremo vedeti, katera je najbolj ustrezna.

Če neka ženska govori, da ljubi nekdanjega partnerja, naj svetovalc_ka to verjame, sprejme in vzame kot sestavni del nadaljnjih pogovorov. Tega naj ne problematizira in naj si ne postavlja za cilj, da ga neha ljubiti. Ni dovolj, da se samo znebi zaljubljenosti, imeti mora alternative, kako zadovoljiti svoje potrebe.

Kakšne alternative?

Svetovalc_ka lahko osebi pomaga iskati nove načine za zadovoljevanje potreb.

Skupaj naj iščeta načine za pridobivanje osebnih potrditev in zadovoljitev raznih potreb zunaj konteksta ljubezni. To je lahko s konjički, druženjem, delom, študijem, odgovornim starševstvom in tako naprej. To je povezano tudi s tem, da ji pomagamo zadovoljiti materialne potrebe.

Kaj lahko naredimo, kadar moškemu njegov kulturni skript dopušča, da je tudi nasilno vedenje izraz ljubezni?

Ne samo moški, tudi ženske lahko včasih tako razumejo ljubezen. V patriarhalni družbi mora moški disciplinirati svojo ženo, torej osebo, ki jo ljubi. Če mu v tem nasprotujemo, imamo težavo, saj moramo postaviti definicijo ljubezni. Zato je to nesmiselno. Ničesar ni, kar bi lahko imenovali prava ljubezen. Boljša vprašanja so: *Ali vam je to, kar počenjate, v korist? Ali vas bo dolgoročno pripeljalo do vašega cilja? Ali boste tako obdržali svoj odnos?* To so vprašanja, ki si jih moramo postavljati vsi, torej, ali nas naša vedenja izpopolnjujejo ali ne.

Povzročitelji, ki pravijo, da ljubijo svojo partnerko, naj v tem kontekstu razložijo svoje nasilno vedenje. Če nekomu, ki povzroča nasilje, dovolimo ta občutja, z njim lažje vzpostavimo stik. Nato iščemo nenasilno vedenje, s katerim bi dosegel isti cilj. Nasilje definiramo kot kaznivo dejanje in postavimo zahtevo, da bo moral svojo ljubezen izražati drugače. Lahko meni, da bo z nasiljem zadržal svojo partnerko ob sebi, in takšno prepričanje je lahko zelo globoko zasidrano. Zato ne pomaga moraliziranje, da s takim vedenjem ne bo zadržal partnerke. Raje ga vabimo v empatično razmišljanje, kako njegovo vedenje doživlja partnerka, a vedno znotraj konteksta, da je nasilje prepovedano vedenje. Skupaj z njim iščemo načine, kako bi se lahko vedel drugače in drugače zadovoljeval svoje potrebe. Dobi naj dovoljenje, da izbere drugačno vedenje. Včasih nam to ne bo uspelo. Takrat gremo enostavno na soočanje s posledicami njegovega vedenja, predvsem z izgubo partnerke in/ali družine ter z morebitnimi kazenskimi sankcijami.

V večini kultur v kontekstu ljubezni nasilje ni dovoljeno, zato se da verjetno priti do prilagoditve definicije ljubezni na način, da se izključi nasilno vedenje. Pri tem lahko še vedno ostane patriarhalni vzorec družine, saj je naš prvi cilj predvsem to, da se nasilje ustavi in se zagotovi varnost žrtve.



Ivana se je začasno preselila k staršem in vsak dan pregledovala oglase, da bi si najela stanovanje. Vključila se je v svetovanje. Vzela si je čas, da je kritično pogledala na svoj odnos z Miho. Videla je, koliko svojih želja je žrtvovala in koliko njenih potreb je ostalo nezadovoljenih. Še vedno pa ga je imela rada. »Ni bilo vse samo slabo,« je pogosto rekla svetovalki.

Z Miho sta se občasno slišala po telefonu. Njuni pogovori so bili vedno daljši. Po dolgem času jo je spet zares poslušal, in kot se ji je zdelo, tudi slišal. Zanimalo ga je, kako je. »Pogrešam te,« ji je večkrat povedal. Vedno jasneje je izražal željo, naj se vrne k njemu. Ivana je postavila svoje pogoje. Ni se želela vrniti v enak odnos, kot ga je zapustila. »Vem, da moram tudi sam marsikaj spremeniti,« se je Miha strinjal. »Oprosti, da sem bil tak. Rad te imam.« Ivani se je zdel spet tak kot prvo leto. Ljubeč, pozoren, nevsiljiv. Po nekaj mesecih pogovorov po telefonu in občasni kavi v živo se je vrnila k njemu. Prvi teden je bil več kot prijeten. Res se je zdelo, da bo zdaj drugače in da se je Miha spremenil. A hitro se je pokazalo, da v resnici ni bil pripravljen spremeniti ničesar, predvsem pa ne svojega odnosa do nje. Pogovori so se ponovno začeli spreminjati v samogovore, vedno več je bilo neprespanih noči: »Ne moreva končati, dokler ne dojameš, kaj ti hočem povedati,« je ponavljal Miha.

Ivana je postajala vedno bolj utrujena in brezvoljna. Vrnili so se glavoboli, njeni nohti so bili spet pogrizeni do kože in koncentracija za kakršnokoli delo ji je upadala iz dneva v dan. Hkrati se je začela zavedati, da je vse to, veliko bolj kot z njo, povezano z Miho. Ponovno je začela načrtovati svoj odhod. »Tako ne bom več dolgo zdržala,« je zaupala svetovalki.

Miho je znova zapustila. Tokrat za vedno. Čeprav ga je imela rada, je vedela, da odnos, v katerem je neprestano kritizirana, v katerem se počuti ponižana in razvrednotena, ni odnos, kakršnega si želi. Vsak dan bolj je bila prepričana tudi o tem, da ima ljubezen drugačen obraz.



ZA DRUŽINO BI UBIJAL ALI O VREDNOTAH



Miro hodi na trening socialnih veščin, kamor je bil vključen po navodilu tožilstva zaradi nasilja nad svojo partnerko in otrokoma. Poleg tega je nezakonito posedoval orožje (pištolo), ki se mu kljub grožnji z zaporom ni hotel odreči. Pištolo je imel večino časa pri sebi ali na dosegu roke. Nekajkrat je z njo grozil svoji partnerki, ki je svetovalki opisala enega izmed takih dogodkov: »V roki je držal pištolo in z njo mahal po zraku, pri tem pa kričal, da ima vsega dovolj, da je treba narediti red in da se bo tega lotil sam.« Ker grožnje niso bile neposredne, partnerki torej ni rekel, da jo bo ubil, sam svojega vedenja ni prepoznal kot zastrašujočega in nevarnega. Povedal je, da ima orožje pri sebi zato, ker hoče zaščititi svoje otroke. Miro meni, da je svet pokvarjen in poln slabonamernih ljudi, pred katerimi se je najlažje zaščititi s pištolo. Otroci in družina mu pomenijo največ na svetu, so njegova najpomembnejša vrednota. »Za družino sem pripravljen narediti vse, tudi ubijati,« je večkrat povedal.



Ali v terapiji in svetovanju lahko delamo na spreminjanju vrednostnega sistema?

Ne, to je neetično. Nimamo pravice presojudati vrednostnega sistema drugega. Terapevti in terapevtke ter svetovalci in svetovalke pomagamo ljudem, da v svojem življenju bolje delujejo, nismo pa tisti, ki bomo ustvarjali družbo po lastni podobi oz. tako, kot mi mislimo, da mora biti. Psihoterapija in svetovanje nista polje revolucije in družbenih sprememb, to se lahko dela v politiki.

Ko delamo s posameznikom_co, delamo na tem, da se mu_ji odpira čim več možnosti. Cilj je avtonomija, ta pa vključuje možnost izbire. Izbira obstaja, kadar imamo na voljo najmanj tri možnosti. Če nekemu ponudim le eno možnost, ga ne vabim v avtonomijo, ampak mu prenašam svoje videnje sveta. V odnosu z drugimi bom zato izhajal iz položaja, da jaz sicer nečesa ne bom naredil, on_a pa lahko. Dovolil ne bom le dejanj, s katerimi bi nekdo kršil zakon ali etične zaveze.

Kaj pa, kadar se moje vrednote zelo razlikujejo od vrednot drugega?

Takrat bom iskal načine, kako to vrednoto vključiti tako, da bo tudi zame v redu. Če oseba na primer reče, da noče jesti svinjine, je ne bom prepričeval, naj jo je, temveč bom iskal načine, kako živeti z njo, ne da bi morala ona jesti svinjino. Podobno je, če mi nekdo reče, da je vegetarijanec ali vegan. To se mi lahko zdi neumno, ampak ni moja stvar, da presojam, kaj je dobro zanj. Vsak se odloča zase in to moramo spoštovati.

Ljubezen kot smisel življenja – supervizijsko vprašanje

Uporabnik misli, da bo srečen šele takrat, ko bo našel ljubezen. Ljubezen je zanj najpomembnejša vrednota v življenju. Meni, da ne more živeti brez partnerke. Kako delati z njim?

Če uporabnik reče, da je nesrečen in da želi pomoč, mu lahko pomagamo, da išče svojo srečo, in ga pripeljemo do uvida, da ima disfunkcionalno prepričanje. Če to uvidi, ga lahko spremeni. Končna odločitev bo njegova. Začnemo iz njegove začetne odločitve, da želi biti srečen. Ne bomo ga prepričevali, da je njegov vrednostni sistem napačen. Ima težavo z razumevanjem ljubezni, a to ni problem njegovega vrednostnega sistema, temveč napačnega videnja realnosti. Lahko da bo zanj ljubezen najpomembnejša na svetu tudi po koncu svetovalnega procesa, lahko pa bo ugotovil, da ni nesrečen.

Noben vrednostni sistem ni boljši ali slabši. Ko opazujemo napačna prepričanja o ljubezni, ta niso povezana z vrednotami. Če ima oseba zaradi nekaterih prepričanj v življenju težave in si želi delati na tem, potem lahko z njo delamo na spreminjanju prepričanj, ne pa na spreminjanju vrednot.

Nekatere terapevtske intervencije so bolj radikalne, npr. re-parenting, pri katerem terapevt_ka vodi osebo čez ponoven proces odraščanja, kar vključuje tudi spreminjanje vrednot. A tudi tu gre za dogovor z uporabnikom_co, ki je ugotovil_a, da njegov celotni sistem ni dober in ga hoče zato spremeniti.

Kaj pa, če se oseba odloči za terapijo ali svetovanje zaradi koristi, ki ji jo to prinaša, in ne zaradi želje po spremembi? Na primer, prost vikend v zaporu ali kaj podobnega?

Tudi sekundarna motivacija je lahko učinkovita. Pogosto jo opazimo pri alkoholikih_čarkah, ki se v zdravljenje ne vključijo, ker bi želeli prenehati piti, temveč ker bi radi obdržali partnerski odnos, ali pri povzročiteljih nasilja, ki se vključijo v program, da bi se izognili zaporni kazni. Pri psihopatski osebnosti pa tudi takšna motivacija ne deluje, včasih pa lahko vendarle po neki drugi poti spremeni svoj vrednostni sistem. Če je na primer zaradi svojega vrednostnega sistema oseba

nesrečna in misli, da z njo nekaj ni v redu, bo motivirana za spremembe. Če ima povzročitelj spolne zlorabe otroka ves čas potrebo, da bi spolno zlorabljal otroke, vendar to ni v skladu z njegovimi vrednotami, se bo verjetno odločil za svetovanje. A bistveno je, da ve, da zloraba otrok ni v redu. Če tega zavedanja ni, bi moral svetovalec_ka najprej delati na tem, da oseba to spozna. Tudi v tem primeru bi bila sprememba mogoča le, če bi oseba to spoznala iz nečesa v sebi, iz nekega dela vrednostnega sistema, na primer iz verskih zapovedi. Če nekdo verjame, da je treba narediti nekaj, ker je tako rekel Bog, potem je to preprosto. Nekdo zlorablja, ampak ker Bog tega ne dovoli, bo našel način, da to preneha.

Poiščemo lahko karkoli znotraj vrednostnega sistema osebe. Za motivacijo mora namreč videti neko korist, da nekaj počne oz. nečesa ne počne. Korist je lahko marsikaj – zadovoljitev neke potrebe, ohranjanje lastne podobe ipd. Ljudje imamo različne želje, interese, zato nas motivirajo različne stvari, a če ni koristi, ni niti motivacije.

Kadar so med nami in našimi uporabniki_cami velike razlike v vrednotah in kulturi, je lahko delo precej zahtevno. Kako se ga lotiti?

To je eno najtežjih vprašanj, povezanih s svetovalnim delom. Pogosto moramo iskati in uporabljati cel kup neoptimalnih načinov dela, pri katerih bomo v vsakem primeru ob dobrem naredili tudi kaj slabega.

Kadar gre zgolj za razlike v določenih kulturnih elementih (petje, oblačenje, jezik ...), je zadeva nekoliko lažja kot pri vrednotah, ki so prav tako sestavni del kulture. Različne kulture lahko preprosto sobivajo, saj takšni stiki bogatijo naša življenja. Težava se pojavi pri razlikah v vrednostno določenih navadah ali definicijah, na primer, kakšen je status otroka, kako je razumljena vloga ženske, kako so določeni najbolj intimni odnosi znotraj družine, kakšen je status posameznih podskupin v neki družbi. V ozadju so še vprašanja o življenjskem smislu, cilju, o tem, ali je pomembno kakovostno življenje ali odpovedovanje z namenom dosega raja in podobno. Čeprav gre za abstraktna vprašanja, se s temi temami srečujemo vsakodnevno.

Ljudje se pogosto postavijo na pozicije, od katerih ne odstopajo, saj izhajajo iz svojih vrednot. A vrednote nimajo znanstvene osnove, ne moremo določiti objektivnih vrednot. Nekateri, kot je na primer *Ne ubijaj*, bi sicer lahko imeli za univerzalne, a tudi ubijanje postane v vojnah sprejemljivo. Čeprav res težko najdemo objektivne vrednote, poskuša vsaka vrednostna usmeritev definirati svoje vrednote kot objektivne.

A ne glede na to, iz katere kulture izhaja oseba, se o nekaterih vrednotah ne smemo pogajati. Na misel mi pridejo na primer poroke romskih otrok. Lahko poveš kaj o tem?

Nekateri Romi_nje še vedno ne sprejmejo zakonske meje 15 let, ki je določena za spolne odnose. Naš pravni sistem se kdaj na to odzove tako, da za Rome in Rominje ustvari nekakšen avtonomen status. To pomeni, da jim v praksi sodišča dopuščajo nekatera sicer kazniva dejanja in jih sodno ne preganjajo. Čeprav lahko razumem logiko, ki leži za tem (ponavadi se jim zdi, da bodo z intervencijo naredili več škode kot koristi), se s tem nikakor ne strinjam. Moje mnenje je, da je starost, pri kateri ima lahko otrok spolne odnose in se poroči, stvar, okoli katere se ne sme pogajati, ne glede na to, da izhaja iz druge kulture in drugega vrednostnega sistema in četudi se to komu zdi vsiljevanje lastnih kulturnih vzorcev. Tega se je najbolje lotiti tako, da se osebam iz drugih kultur podajo jasne informacije, kakšni so zakoni države, in se o tem ne razpravlja, temveč se zahteva njihovo upoštevanje.

Pri vsem skupaj pa se pogosto delo na individualni ravni razlikuje od tega, kako razmišljamo v družbi. Potrebna je previdnost, da iz nekih družbenih vzrokov ne naredimo škode na individualni ravni. Individualno bomo pogosto delali drugače kot v družbi.

Lahko to razložiš na primeru?

Ko delaš z žrtvijo nasilja, ki je ogrožena, ji boš seveda svetoval in jo spodbujal, da se umakne v varno hišo, čeprav s tem prekršiš načelno držo, da je za nasilje vedno odgovoren povzročitelj in da bi zato moral vse posledice nositi on, torej bi se moral izseliti on. A s tem se boš ukvarjal na družbeni ravni, tako da lobiraš za spremembe zakonodaje in podobno.

Nasilje je lahko v nekaterih kulturah veliko bolj sprejemljivo in tudi tu gre za vrednote.

Do nasilja ne smemo pristopati kot do nečesa, kar je razlika med kulturami, ampak kot do nečesa, kar je absolutno nedopustno. Treba je zavzeti ničelno toleranco do njega, čeprav vemo, da ga tudi naša kultura še ni popolnoma izključila, še posebno pri vzgoji otrok. Ničelna toleranca je naš izhodiščni položaj, čeprav se bomo srečevali z ljudmi, ki verjamejo, da je določen del nasilja koristen in potreben. Tudi takrat je treba vztrajati pri svoji drži in jim jo razložiti.

Seveda pa je treba vsem, ki uporabljajo nasilje, ponuditi možnost, da se naučijo drugačnih odzivov in vedenj, s katerimi bi ga nadomestili.

Da neka vedenja niso dovoljena, je stvar družbene odločitve. Prepovedi se naredijo s politikom in zakonodajo. Družba tudi z zakoni vzpostavlja vrednostni sistem. Na primer, integriteta otroka je vrednota, ki se poskuša z zakoni vzpostaviti kot vrednota družbe. Če nekdo reče, da zanj interes otroka ni vrednota, ima seveda to pravico, a hkrati ima družba pravico, da mu, če interesa otroka ne uresničuje, tega z vzpostavljenimi mehanizmi odvzame.

Če je mož nasilen do žene in se mu zdi to primerno vedenje, se z njim ne bomo pogovarjali o tem, ali je lahko še naprej nasilen ali ne. Tako vedenje mu enostavno prepovemo. V tej fazi se z njim lahko pogovarjamo samo o tem, zakaj je tako vedenje popolnoma nesprejemljivo. Hkrati ga seznanimo s posledicami, če bo z njim nadaljeval (zapor ipd.). Veliko povzročiteljev nekje v sebi ve, da nasilno vedenje ni ustrezno. Ko doživijo negativne posledice tega svojega vedenja (partnerka jih zapusti, obsojeni so, dobijo prepoved približanja ipd.), se pogosto zgodi, da se odločijo, da nekaj v svojem vedenju spremenijo. Jasno postavljene meje (nasilje ni dopustno) lahko odprejo svobodo znotraj njih.

Če ima nekdo rad orožje, ga ni treba prepričevati, da je nevarno in da lahko z njim koga ubije. Lahko pa mu poveste, da bo imel težave, če ga bo nosil s sabo. Lahko išče primerne načine, kako naj se ukvarja z orožjem – postane poklicni vojak, se vključi v strelsko društvo in podobno.

Težava torej ni v vrednostnem sistemu, ampak le v vedenju?

Res so redki primeri, ko ugotovimo, da je težava v vrednostnem sistemu. Celó za osebe, ki se ukvarjajo s kriminalom ali so v mafiji, je to zelo redko. Pripadniki_çe mafije so sploh znani po močnem tradicionalnem vrednostnem sistemu (ponos, družina, pripadnost ...).

Ko sem delal v prevzgojnem domu, sem le enkrat prišel v stik s fantom, pri katerem je bila težava v njegovem vrednostnem sistemu. To je bil človek, ki v svojem notranjem Staršu ni imel vsebine, torej ni imel vrednot in pomembnih navodil za življenje, ki so sicer v egostanju Starša. Ni vedel, kaj je prav in kaj narobe. Zanj ni bilo slabih stvari. Taki ljudje razvijejo močnega notranjega Odraslega in tudi on je bil zelo razmišljujoč in izjemno inteligenčen, da je sploh lahko preživel v družbi. Zanimivo se je bilo pogovarjati z njim in bil je prijeten, dokler ni začutil neke svoje potrebe. Takrat je lahko naredil karkoli. Tudi v pogovoru nikakor ni dojel, da nekaj ni naredil prav, saj ni imel sistema vrednot, brez tega pa oseba ne more delovati. Vprašal sem ga tudi o mafijskih vrednotah, kot je maščevanje ali pripadnost, o tem, ali bi nekoga izdal, in odgovoril mi je, da bi izdajal, če bi to lahko prikril. Imel je 14 let. Možnosti, da si izoblikuje vrednostni sistem, so bile majhne. Poskušali smo prek modela, da bi torej imel mene, ki sem bil njegov svetovalec, za pozitivnega odraslega vzornika. Z njim sem imel dober odnos, poskušal sem se čim več družiti z njim, da bi me morda vključil v svoj sistem, ampak od mene je vzel le tisto, kar mu je ustrezalo, ne pa tistega, kar smo želeli mi. Zato tudi to ni delovalo. Zdaj je v zaporu na Dobu.

S takimi ljudmi žal ni mogoče svetovalno ali terapevtsko delo, preprosto nevarni so, zato je potreben poseg ustreznih služb, ki jim preprečijo, da bi uporabljali nedovoljeno in nevarno vedenje. Najbolj nenavadno je, da mi je bil ta fant zelo všeč, zelo je bil prijeten, razgledan in bister. Še pokvarjen ni bil; po njegovem mnenju ni počel nič slabega, saj sploh ni vedel, kaj je slabo. Zato smo ga morali pozorno spremljati in mu preprečiti nedovoljena vedenja. To je bilo žal vse, kar smo lahko naredili.

Delo z mladimi, ki se vedejo neustrezno

Mladi, ki uporabljajo prestopniško vedenje, največkrat ne pridejo k nam, ker bi radi nekaj spremenili, ampak ker morajo. Kako delati z njimi?

Delati je treba na spremembi vedenja, ne na terapiji. Pomembni so jasni cilji, povezani s spremembo družbeno nesprejemljivega vedenja. Z osebo se pogovarjate, ali ima kakšne težave zaradi svojega vedenja, kaj opaža v zvezi s svojim vedenjem in podobno. Če težav (še) nima, ji lahko prikažete, kakšne bi lahko nastale v prihodnosti, če bo tako nadaljevala. Popolnoma brez njih ne more biti, če se je znašla pri vas.

Da bo mladostnik_ca govoril_a z vami, pa morate ustvariti zaupen odnos. Zagotoviti mu_ji morate, da bo slišan_a in da mu_ji bo dovoljeno občutiti vsa čustva in izraziti vse fantazije. Ne moremo neposredno spremeniti njegovih_nih moralnih principov, zato je treba poiskati razloge za drugačno vedenje znotraj njih. Ne moraliziramo o njegovem_nem početju in osebnosti v okviru našega moralnega univerzuma. S takšnim odnosom svetovalca_ke se bo gradil zaupen odnos.

Če se vrneva k temi kulturnih razlik in vrednot – katere so še pomembne teme, povezane s kulturo?

Ena takih je zagotovo odnos do čustev, na primer do jeze in žalosti. Je jeza zaželeno ali prepovedano čustvo? V nekaterih kulturah je zaželeno. Gre za kulture, v kateri vladajo mačo vrednote (t. i. vrednote toksične moškosti), pogosto povezane z vprašanjem časti. Pri tem hitro naletimo tudi na praktične težave pri delu s tako osebo. Kako bo svetovalka komunicirala z moškim iz mačistične družbe – zanj ni častno sprejemati navodil od manjvrednih bitij, kar po njegovem mnenju ženske so. Nekateri bodo že vnaprej zavrnil sodelovanje z žensko.

Skrajni primer so inceli – moški, ki so neprostoovoljno v celibatu in ki za to, da nimajo spolnih odnosov, krivijo ženske. Inceli se združujejo na spletu in tam kujejo načrte za uničenje feminizma ter celo nasilna dejanja proti ženskam, vključno s posilstvom.

Predstavljam si, da je šovinizem, povezan s častjo, lahko še posebno težaven, kajne?

Če vzamemo čast, ki je zelo pomembna vrednota na primer na Japonskem in v islamskih kulturah, ter hkrati na ženske gledamo kot na podrejena bitja, potem zadeva postane zares problematična. Častni kodi vključujejo grozljive reči, na primer, da brat ubije sestro, ker je onečastila družino. To je kulturna častna zapoved. V ozadju je ideja, da ženska nima pravice nečesa početi, če pa to vseeno počne, s tem osramoti moža ali družino. Kjer je čast visoko na lestvici vrednot, so ljudje pripravljeni sprejeti kakršnokoli sankcijo, tudi zapor, da bi jo ohranili.

Kako se odzvati na to?

Receptov ni, odvisno je od konkretne osebe, s katero delamo. Je pa nujno, da o teh rečeh razmišljamo in postavljamo svoje prioritete. Zame ni dvoma, da moramo v prostorih sobivanja vzpostaviti načine življenja, ki sledijo temeljnim človeškim pravicam, ki smo jih dosegli. Človeško življenje moramo postaviti kot najvišjo vrednoto, kot nekaj, od česar ne moremo odstopiti. Zato je prav, da tudi od ljudi, ki prihajajo iz drugih kultur, zahtevamo, da upoštevajo te naše sprejete človeške pravice.

Še vedno pa moramo drugim dopuščati lastno identiteto, a pogosto kot družba nekatere skupine diskriminiramo.

Res je. Ljudje iz podrejenih, diskriminiranih skupin se na podrejenost odzivajo različno – nekateri se poskusijo popolnoma asimilirati. Izstopijo iz svoje diskriminirane skupine in se pridružijo skupini, ki ni diskriminirana. Pisateljica Arundhati Roy dobro opiše, kako so v Indiji pripadniki najnižjih kast ob prihodu Angležev prestopili v krščanstvo, ker so menili, da se bodo z asimilacijo izognili kastnemu sistemu. Žal se niso, ostali so nedotakljivi in na uporabo so imeli posebne cerkve.

Ko so v Indiji z zakonom prepovedali kastni sistem, so dobili nedotakljivi prednost pri vpisu v šolo, a ne tisti, ki so prestopili v krščanstvo. To je primer neuspešnega poskusa asimilacije.

Drug način, nasproten poskusu asimilacije, je, da ob občutku diskriminiranosti oseba še bolj poudari svojo identiteto. Če nima pravice do svoje identitete, kar se kdaj dogaja podrejenim in diskriminiranim skupinam v družbi, jo lahko začne še bolj poudarjati, to lahko vidimo na primer pri Slovencih in Slovenkah v Italiji. Svojo identiteto želijo vzpostaviti kot enakovredno večinski in pri tem uporabijo identitetno politiko, ki je utemeljena, dokler si podrejen. Težava nastane, ko začneš verjeti, da ti identiteta daje neko večvrednost.

Se ti zdi potrebno, da svoje vrednote in vedenje, povezano z njimi, vsaj občasno preizprašamo?

Seveda, saj včasih neke vrednote zagovarjamo samo na deklarativni ravni, z vedenjem pa kažemo nekaj popolnoma drugega. Prav je, da ima vsak svoje vrednote, a vprašati se moramo, ali jih z določenim vedenjem res uresničujemo in ščitimo? Na primer, če je za nekoga vrednota partnerski odnos ali družina, je dobro, da se vpraša, ali bo to vrednoto res uresničeval, če bo partnerko ali partnerja z nasiljem prisiljeval, da ostaja v odnosu, ki ga ne želi. Jo bo uresničeval, če bo nasilen do otroka?

Včasih sem srečal pare, ki so se razšli zaradi nekega spora, čeprav sta si oba partnerja želela nadaljevati partnerski odnos. Oba sta bila nesrečna, a sta si delila stališče, da bi bil drugačen način komunikacije, ko bi torej eden v nečem popustil, ponižujoč. To je zelo načelno vedenje, a kaj bomo dosegli z njim? Kaj bi se zgodilo, če greš k njemu oziroma njej? S takimi vprašanji prideš počasi do vrednot, ki jih ima oseba. V opisanem primeru bi bila vrednota verjetno ponos in osebno priznanje. Če je za nekoga ponos višja vrednota kot sreča ali ljubezen, ne bomo poskušali spremeniti njegovega vrednostnega sistema in mu rekli, da je ponos nesmiseln. Bolje se je z njim pogovarjati, ali bo ta ponos res načet, če bo prvi naredil korak k spravi, oziroma kako bi lahko naredil prvi korak in pri tem ne poškodoval svojega ponosa.

Vprašanje vere

Dekle je staro 17 let. Zanosila je in razmišlja o splavu, a je verna in verjame, da ji Bog tega ne bo nikoli odpustil. Po drugi strani se močno boji, da bi za njeno nosečnost izvedel oče. Verjetno bi morala zapustiti dom. Pove, da se boji, da bi jo oče ubil, če bi izvedel, da je noseča. Je v hudi stiski. S svetovalko bi se rada pogovorila o tem in razrešila svojo dilemo. Svetovalka je v stiski, ker se ji zdi, da sama nima razčiščenega odnosa do boga in vere.

Gre za zelo občutljivo temo, ki se dotika vprašanja, kako razumemo pravico ljudi, da verujejo, v kar pač verujejo. Ne glede na to, kakšen je naš odnos do splava ali vere, ima dekle pravico, da verjame v svojega boga. Lahko nas zamika, da ji začnemo govoriti, da jo bo razumel, da odpušča grehe, a kako lahko to rečemo? Ali to vemo? Ne vemo, kako je v njeni veri, lahko, da njen bog ne odpušča grehov. Bolje bi bilo, da bi jo vprašali, kaj bi mislil o tem in kaj bi splav pomenil znotraj njene vere. Če močno verjame v boga in da bo s splavom naredila smrtni greh, si lahko z njim uniči veliko let življenja.

Gre za dekle, ki verjame, da se splav ne sme narediti. Ni prav, da jo želi svetovalka prepričati, da ima pravico splaviti. Raje naj jo povabi, da razmisli o svoji odločitvi in od kod prihaja – kateri del nje ji govori, da jo bo bog kaznoval? Kako bi se počutila, če bi naredila splav ali če ga ne bi naredila? Kako bi živela s tako odločitvijo? Ni potrebno, da poskušamo spreminjati njen vrednostni sistem. Svetovalka naj jo raje vabi, da razmišlja o svojih občutkih ter jo spodbuja, naj bo zvesta svojim občutkom in vrednotam. Osebno mislim, ne glede na moje siceršnje stališče do splava, da je za 17-letno dekle, ki je globoko verno, bolje, da ne naredi splava, sicer bo vse življenje živela z občutkom, da je naredila smrtni greh. Zato se ji bo kasneje zelo težko spoprijemati z vsemi občutki krivde, ki bodo izhajali iz tega.

Razmišljanje o splavu je vedno težko. Odločitev mora biti v skladu z vrednostnim sistemom osebe, ki ga bo naredila. Treba ji je dati dovoljenje, da naredi tisto, za kar sama misli, da je prav. Če meni, da je prav, da naredi splav, naj ga naredi, če misli, da ni, naj ga ne naredi.

Dekle ima na eni strani očeta, na drugi boga. Treba ji je pomagati, da razmisli o posledicah svoje odločitve – odločitve za splav ali odločitve za nadaljevanje nosečnosti. Svetovalka naj ji ne reče, naj splavi ali naj ne splavi. Vabi naj jo le k razmisleku o možnem poteku dogodkov. Izhajati je treba iz položaja, kaj je zanjo resnica – zanjo je resnica, da je splav velik greh in tudi da jo bo oče ubil, če izve za nosečnost. Strah je treba spoštovati. Poizvedovanje, kaj bi oče naredil, če bi izvedel za splav, je spoštovanje tega strahu. Hkrati poizveduješ, kakšne možne rešitve vidi, kaj bi lahko naredila, ali bi lahko pobegnila ... Spoštovati je treba njene odločitve, vrednote, čustva – da prek svoje odločitve razmisli o vsem tem in se ne odloči samo na podlagi vrednot ali le na podlagi čustev. Samo strah pred starši je zelo slab motiv za splav. Če se odloči le zaradi njega, ima lahko kasneje resne težave.

Pri vsem skupaj to, da svetovalka nima razčiščenega svojega odnosa do vere, verovanja in boga, ni težava. Lahko živi s tem večnim vprašanjem, ali bog obstaja ali ne, saj to ne vpliva na njeno delo. Večja težava bi bila, če bi imela v zvezi s tem rigidno stališče, na primer splav je absolutno prepovedan ali nasprotno, da je za vsako ceno treba narediti splav, kadar je nosečnost nezaželena. Fundamentalistične drže so za svetovanje najbolj problematične.

Podobno je z vraževerjem. Nima smisla, da gremo v vojno z vraževerjem, ki ga izraža naš uporabnik ali uporabnica. Bolje je sprejeti, da je v njegovem ali njenem svetu vedeti izenačeno z verjeti.

To je del njegove ali njene interpretacije sveta, zato jo je treba upoštevati pri reševanju težav. Nekomu, ki verjame, da ga je starka preklela, ne bo pomagalo, če mu rečemo, da to ni mogoče ali da gre le za vraževerje. Če mu hočemo pomagati, potem je bolje, da skupaj z njim pogledamo, s čim se lahko prekletstvo izniči.



Svetovalec se z Mirom ni pogovarjal o tem, ali lahko nosi pištolo ali ne, saj o tem ni bilo nobenega dvoma. Za pištolo ni imel dovoljenja in brez njega je ne sme imeti. Pogovarjala sta se o njegovih vrednotah in njihovi zaščiti. Svetovalec je pri delu z njim uporabil njegove vrednote, da ga je vabil k ustreznjšemu vedenju. Govorila sta o tem, kakšne so lahko posledice, če bo obdržal pištolo: »Kako boste zaščitili svojo družino, če boste v zaporu?« »Ali se otroka in žena počutijo varno, če imate pištolo?« S takimi vprašanji je svetovalec vodil Mira do uvida, da njegovo vedenje nasprotuje njegovi vrednoti, da bi zaščitil družino. Skupaj sta iskala načine, kako bi družino zaščitil na ustreznjše, neogrožajoče načine. Svetovalec ni problematiziral njegove vrednote (družina oz. zaščita družine), temveč ga je spodbujal k iskanju načinov, kako se ob taki vrednoti vesti funkcionalno in zares zaščitniško.



SE BOMO ŽE KAJ DOGOVORILI ALI O DOGOVORIH PRI DELU Z LJUDMI



Dimitrij je povzročal nasilje nad svojim petletnim sinom, o čemer je bil obveščen center za socialno delo. Ta ga je napotil na Društvo za nenasilno komunikacijo, kjer naj bi se vključil v trening starševskih veščin, skupino za starše, ki se je srečevala enkrat tedensko. Na uvodnem pogovoru je povedal, da je moral priti, saj so mu na centru za socialno delo povedali, da bi mu sicer lahko odvzeli otroka. Povedal je tudi, da do otroka ni bil nikoli nasilen, da pa je mali precej štorast in se med igro večkrat udari ali pade. Dodal je, da kdaj zares znori, a da je otrok tako živahen, da drugače ne gre. Rekel je, da bo na srečanja prihajal, in izrazil upanje, da mu zato otroka ne bodo odvzeli. S svetovalko se je želel dogovoriti, naj poskrbi, da mu ne bodo odvzeli otroka, če bo redno prihajal na srečanja.



O čem govorimo, ko govorimo o dogovorih? Kaj je dogovor?

Dogovor je osnova vsakega dela. Je nekakšen predalček. Ljudje radi predalčkamo stvari, šele takrat lahko razmišljamo naprej. Težava je, da svet ni v predalčkih, zato so ti predalčki nujno napačni in ne odslikavajo resničnosti. Ampak če nam predalčkanje pomaga in smo zato v nečem bolj učinkoviti, potem so koristni. Na psihološki ravni to pomeni, da smo zadovoljni in da na zase zadovoljiv način obvladujemo realnost okoli sebe. Predalčki so kategorije, brez katerih ne moremo razmišljati, saj moramo dati strukturo zunanjemu svetu. Vsaka beseda je predalček. Včasih se ljudje sprejo, čigavo predalčkanje je bolj natančno, namesto da bi pogledali, kaj kdo pod nekim izrazom razume. Zato je dobro, da pri pogovoru preverimo, kaj določene besede pomenijo in kako smo predalčke strukturirali. Če ne predalčkamo, smo zmedeni. Redki so trenutki, ko nam ni treba predalčkati, na primer, ko opazujemo naravo in uživamo v njeni lepoti. Dogovori so torej taki predalčki.

Poznamo tri **skupine dogovorov**:

1. administrativni dogovor
2. profesionalni ali vsebinski dogovor
3. psihološki dogovor

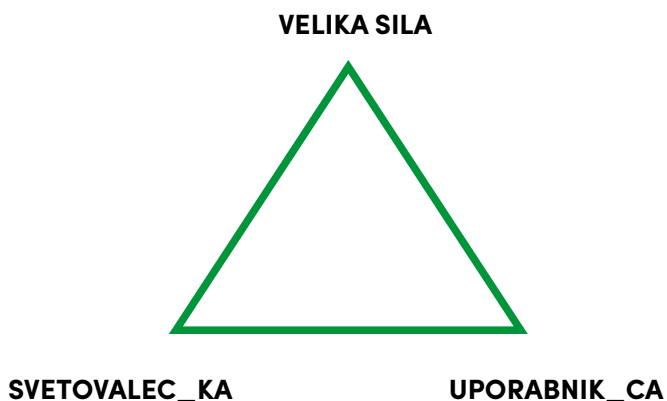
Administrativni dogovor je dogovor o tehničnih zadevah; kje, kdaj, kaj potrebujemo, kako bomo delali ipd. Pravila niso enaka dogovoru. O pravilih se lahko dogovorimo, lahko pa pravila določajo dogovor oziroma ga omejijo. Zunanja pravila, kot so zakoni države ali pravila organizacije, omejujejo dogovor, lahko pa so tudi del dogovora. Povejmo nam, o čem se sploh lahko dogovarjamo. Epidemiološka pravila nam na primer lahko omejijo, da bi se dogovorili za srečanje z nekom iz druge občine.

Opisal bom tristranski dogovor, čeprav lahko pri njem teoretično sodeluje tudi deset ali 15 strani, a lažje je razložiti proces v tristranskem dogovoru. Povedati je treba tudi to, da pojem uporabnik oziroma uporabnica lahko označuje tudi celo skupino ljudi, ne le posameznika.

Ali boš govoril o dogovorih v poklicnem okolju?

Načeloma se tak dogovor ne pojavi le v poklicnem življenju, temveč tudi v družinskem ali prijateljskem okolju, če je prisotna velika sila. Tak primer so na primer patriarhalni odnosi, v katerih je oče velika sila. Pojavi se lahko tudi med vrstniki in vrstnicami, kadar so med njimi alfa člani ali članice skupine, ki so najmočnejši. A v glavnem ta dogovor razumemo v poklicnem in ne v zasebnem kontekstu.

Gre torej za dogovor med veliko silo, svetovalko_cem in uporabnikom_co.



Slika 6: Piramida dogovora

Kdo je velika sila?

Velika sila je nekdo, ki nam določa delo. Na primer vodja, center za socialno delo, država, direktor_ica, organizacija, v kateri smo zaposleni, in podobno. Velika sila ima tako s svetovalcem_ko kot z uporabnikom_co svoj dogovor. Ko pride oseba na center za socialno delo, ji ta ponudi storitve, ki so zagotovljene z zakonom – to je dogovor, ki ga ima posameznik_ca s CSD. S svetovalkami_ci na centru pa lahko naredi kakršenkoli dogovor, a v mejah tega, kar je določil center. To pomeni, da se na primer svetovalec_ka ne more dogovoriti z osebo, da ji bo dal center denar, če se ni tega predhodno dogovoril s centrom, torej veliko silo. S svetovalko_cem pa je center na primer dogovorjen, naj se drži etičnih

pravil in podobno. Prav tako oseba od svetovalca_ke ne more dobiti več, kot je njen_njegov dogovor z institucijo. Velika sila postavlja omejitve dogovoru, ki ga imam kot svetovalac_ka z uporabnikom_co.

Ljudje lahko kršijo dogovor, če čutijo, da pri njegovem sklepanju niso sodelovali. Moramo si priznati, da imamo mi kot svetovalni_e delavci_ke v odnosu z uporabnikom ali uporabnico več moči, zato mi opredelimo dogovor, a nujno je treba vključiti tudi njihove predloge in pravila. Dobro je, da dodamo celo enega izmed takih, ki nam niso všeč. Tako uporabniki in uporabnice dobijo občutek avtonomnosti ter da so slišani in upoštevani.

Druga skupina dogovorov so profesionalni ali vsebinski dogovori. Za kaj gre pri tem?

To je dogovor o tem, kaj bomo delali, zakaj sodelujemo in kaj želimo doseči. Uporabnik_ca bo povedal_a, kaj želi. Težava je, kadar pride oseba, ki je napotena in ne za to, ker bi si želela delati na spremembi vedenj. Takrat pogledamo, kaj bi vendarle lahko bil njen cilj, na primer, da ne gre v zapor. Svetovalac_ka izhaja iz tega, zakaj je bila oseba napotena. Ni smiselno, da nasprotuje njenemu cilju; bolje je, da postavi ne povzročati nasilja kot vmesni cilj, ki bo pripeljal do končnega. Če cilj uporabnika ali uporabnice zavrremo, bo odšel oziroma odšla. Zato sprejmemo tudi cilje, ki se nam ne zdijo smiselni, na primer, da bi se partnerka vrnila. A hkrati delaš z uporabnikom tudi na tem, da začne sprejemati izgubo partnerskega odnosa in jo odžaluje.

Edini cilji, ki jih ne sprejmeš, so cilji, ki so v navzkrižju z zakonom, etično nesprejemljivi ali pa blodnjavi. Blodnjavi cilji so posledica blodenj in so v nasprotju z resničnostjo. Če si nekdo za cilj postavi, da bo postal astronaut, a ima 80 let in je brez ene noge in bolan, je to v navzkrižju z realnostjo in ga ne moremo sprejeti.

In kaj naj naredimo, kadar si hoče oseba postaviti cilj, ki je za nas nesprejemljiv?

Če je cilj za nas nesprejemljiv, ponudimo podobnega. Če so med karanteno prepovedani osebni stiki, se kljub želji uporabnika ali uporabnice

ne moreš dogovoriti za osebno srečanje, lahko pa se dogovoriš za pogovor prek videoklica. Ponudiš torej neko alternativo, ki izpolni cilj, je zakonita in etična ter tudi zate sprejemljiva.

Kaj se zgodi, kadar se oseba ne drži dogovora?

Ljudje se ponavadi držijo dobro narejenih dogovorov. Dogovor pa naj vključuje tudi, kaj naredimo, če se ga ljudje ne držijo. Treba je ugotoviti, kaj je vzrok za sabotžo – osebi lahko ne ustreza cilj ali pa način dela; morda ne zna reči ne ali odpisuje negativne posledice.

Petruska Clarkson, psihoterapevtka in profesorica, je v svoji knjigi *Ahilov sindrom* pisala o tem, da se v svetovalnem procesu zelo pogosto pojavlja t. i. Ahilov sindrom, to pomeni, da človek prikriva manko določenih veščin. Ve, da nečesa ne zna, a to prikriva. Drugi tega manka ne poznajo in od njega pričakujejo, da določeno veščino ima. Iz medijev je znan primer osebe, ki se ni naučila brati in pisati, a jo je bilo to sram priznati. Nihče ni vedel, da je nepismena. Zaradi tega manka je začela kompenzirati. Imela je fotografski spomin, s katerim si je lahko zapomnila, kakšne so stvari. Učila se je na pamet, kakšna je na primer občinska stavba ali knjižnica, saj ni znala prebrati napisa na stavbi. V glavi je imela fotografije stavb, avtobusov ipd. Ali pa je druge poskušala pripraviti do tega, da so ji prebrali zapisano. Nepismenost je postala njena Ahilova peta. Če bi zmogla priznati, da ne zna pisati, bi se lahko naučila in težave ne bi bilo več. Kadar nekdo sabotira dogovor, je pogosto vzrok prav v tem – oseba sprejme neko nalogo, čeprav ve, da je ne bo znala ali zmogla izpolniti. Sicer je pa pomembno vedeti, da se lahko dogovor in cilj tudi spreminjata, seveda le v dogovoru z vsemi vpletenimi, ne le enostransko.

Kaj pa je psihološki dogovor?

Gre za dogovor na nevidni ravni; na ravni, ki poteka na osnovi manj zavedne, neizrečene komunikacije, o kateri sem govoril pri psiholoških sporočilih. Psihološki dogovor je lahko resna težava. Vse, kar je na psihološki ravni, je treba prenesti na socialno. Stavek *Se bomo že kaj zmenili* je tipičen primer psihološkega dogovora. Najverjetneje oseba, ki to reče,

nekaj prekriva. V sebi ima že oblikovano odločitev, od katere ne name-rava odstopati, vendar meni, da se druga stran s tem ne bo strinjala. To prikrije tako, da prenese možen dogovor v nedoločeno prihodnost. Takšno situacijo je zato vedno dobro razčistiti z vprašanji, kot so *Kdaj se bomo zmenili in Kaj narediti, če se nam takrat ne bo uspelo dogovoriti.*

Torej gre za komunikacijo na psihološki ravni, ki mora priti na socialno, o kateri si že govoril?

Tako je. Za psihološko sporočilo je značilno, da ne želimo prevzeti odgovornosti za to, kar rečemo. Primer prikrite grožnje je lahko *Vem, kje stanuješ.* Ali namigovanje na otroke ali na to, da oseba ve, kam hodijo v šolo in podobno. V tem primeru osebo vprašaš, ali gre za grožnjo oziroma ali ti grozi. Zahtevaš torej, da prikrito grožnjo prenese na besedno raven. Ko to narediš, ljudje pogosto nehajo groziti.

Pri psiholoških dogovorih pa mi pride na misel ta primer: Včasih se najde v skupini oseba, ki se začne vesti kot vodja. Začne dajati navodila drugim, daje in jemlje besedo v pogovoru in podobno. Takšno vedenje je prikrito sporočilo na psihološki ravni. To sporočilo preneseš na socialno raven, tako da osebo vprašaš, ali bo ona vodila skupino (če bi ji to zares tudi pustili), oziroma ji rečeš, naj pusti, da jo vodiš ti. Jezik, ki ga uporabljamo, kadar želimo preveriti, ali smo pravilno razumeli psihološko sporočilo, naj bo tak, da ima oseba možnost, da se sama izreče: *»Imam občutek/zdi se mi, da nočeš sodelovati z mano. Ali to drži?«* Tako ne trdiš, da veš, kaj želi sporočiti, temveč ji daš možnost, da pove sama. Ker v komunikaciji vedno prevlada psihološka raven, jo je nujno pripeljati na socialno. Dobro je upoštevati tudi svoj neprijetni občutek in ga izraziti, na primer: *»Imam občutek, da ne mislite čisto resno.«*



Dimitrij se je zaradi svojih dejanj znašel v situaciji, ko bi mu lahko odvzeli otroka, če ne bi izpolnil nekaterih pogojev, med drugim obiskovanja skupine za starše. Kljub temu o odvzemu otroka ne odloča svetovalka na Društvu za nenasilno komunikacijo ali društvo, kar je svetovalka Dimitriju povedala takoj na začetku. Le tako sta lahko sklenila dogovor. Razmejila je pristojnosti društva in centra za socialno delo ter mu povedala, da odvzem otroka ni nekaj, o čemer bi se lahko dogovarjala.

Dimitrij in svetovalka sta delala na Dimitrijevem prepoznavanju nasilja, ozaveščanju posledic lastnih dejanj ter iskanju ustrežnejših odzivov in vedenj. Uporabnik je sodeloval, a svetovalka se je hkrati zavedala, da njegovo prihajanje, čeprav mu je v interesu, ni plod popolnoma svobodne volje. A za cilje, ki sta jih postavila ob uvodnem dogovoru, je bila dovolj tudi zunanja motivacija, zaradi katere se je srečan redno udeleževal.



METKA SE NE MORE VEČ ŽOGAT' ALI O ZASVOJENOSTI



Marji so se oči zapirale in le s težavo je držala glavo pokonci. »Ste v redu?« je zanimalo svetovalko. »V redu,« je vedno znova na takšno vprašanje odgovorila Marja. Na neki način je bila v redu, vsaj zdelo se ji je tako. Po dolgih letih nasilja se je pred nekaj meseci odselila v svoje najemniško stanovanje in prekinila zvezo z Borutom. »Zadnje čase je bilo vse, kar sem dobila od njega, eno samo maltretiranje.« Že zadnjih nekaj let se je počutila slabo, kaj drugega ob nasilju ni bilo pričakovati. Hujše ko je bilo nasilje, globlje se je pogrezala v depresijo, zato ji je psihiater predpisal antidepresive. Ko so se pridružili še huda tesnoba in panični napadi, je dodal pomirjevala. »Vzemite le, ko ne bo šlo drugače,« ji je rekel. Marji se je vedno pogosteje zdelo, da ne gre drugače. Ni trajalo dolgo, da je postala s pomirjevali zasvojena. Končno je lahko spala. Končno je lahko preslišala vse grobe besede, ki jih je v njeno smer metal Borut. Ko je s pestjo udaril v steno, na katero je bila naslonjena, ni niti trznila. Če jo je zaklenil v sobo, ji je bilo vseeno. »Zdelo se mi je, da se vse to ne dogaja meni,« je opisala občutek ob tem. In ta občutek je bil prijeten.



Danes se govori o zasvojenosti v povezavi z marsičim, s hrano, športom, nakupovanjem ... Kako bi definiral zasvojenost?

Zavedam se, da so zasvojenosti lahko najrazličnejše. Ljudje se lahko navežejo na najrazličnejše stvari iz okolja. To so lahko razne dovoljene ali nedovoljene droge ali pa različne dejavnosti, ki v telesu sprožajo določene procese.

O zasvojenosti govorimo takrat, ko ima človek občutek, da brez nečesa ne more živeti. Ob odsotnosti predmeta zasvojenosti lahko doživlja vse od fizične bolečine, nerazumnega hlepenja do neznosnega občutka izpraznjenosti. To doživlja kot silo v sebi, ki je ne nadzira in ga vodi v različna vedenja, da bi prišel do zelenega. Zanj to postane v tistem trenutku najpomembnejša stvar na svetu.

Kaj meniš, da so najpogostejši vzroki, ki vodijo v zasvojenost?

Vzroki so kompleksni. Iščemo jih lahko tako v okoliščinah kot tudi v naučenih vedenjskih vzorcih ter v biološki danosti, torej nekakšni nagnjenosti k zasvojenosti. To seveda ne pomeni, da bodo vsi, ki so nagnjeni k zasvojenosti, tudi postali zasvojeni, verjamem pa, da ljudje, ki k njej niso nagnjeni, ne bodo postali zasvojeni. To nam tudi razloži, zakaj v skoraj identičnih okoliščinah nekateri postanejo zasvojeni, drugi pa ne. Tudi naučeni vzorci vedenja so nedvomno eden od dejavnikov, da oseba, ki je nagnjena k zasvojenosti, to tudi dejansko postane.

Sicer pa je težko postaviti kategorične trditve o vzrokih za zasvojenost, saj bodo zelo verjetno netočne. Kot sem že rekel, lahko oseba, ki ima potencial, da postane zasvojena, to postane ali pa tudi ne. Na to lahko vplivajo različni dejavniki. V družini pridobljen vzorec je nedvomno eden izmed njih. Lahko rečemo tudi, da osebe, ki nimajo ustrezno zadovoljenih osnovnih psiholoških potreb (po varnosti, ljubezni, strukturi ...), hitreje postanejo odvisne od določenih načinov zadovoljevanja svojih potreb. Če ima oseba na voljo le en način zadovoljevanja določene potrebe, bo zelo verjetno z njim postala zasvojena. Uporabljala ga bo, ne glede na to, ali je to ustrezno in primerno v dani situaciji ali ne. Na primer, če otrok večino svojega prostega časa

preživlja ob igranju računalniške igrice, to lahko postane zasvojenost, saj drugih načinov strukturiranja časa ne obvlada oziroma se jih ne nauči. Pri nekaterih bo dovolj, da se naučijo preživljati svoj čas tudi drugače, nekateri pa se bodo vedno vračali, posebej v situacijah čustvenih stisk, k domačemu in poznanemu načinu, čeprav škodljivemu. Za te osebe lahko rečemo, da so zasvojene. Pri kemičnih zasvojenostih lahko tudi telo zahteva snov, ki ga zadovoljuje. To imenujemo abstinencijska kriza. K zasvojenosti nagnjene osebe bodo imele veliko več težav pri osvobajanju od svoje zasvojenosti, medtem ko bo za druge dovolj, da preidejo čez simptome telesne zasvojenosti. Zato je za osebe, nagnjene k zasvojenosti, še bolj kot za druge koristno, da iščejo čim več različnih načinov zadovoljevanja potreb. Tudi pri vzgoji naj zato starši omogočajo otrokom čim več najrazličnejših načinov preživljanja časa in zadovoljevanja potreb.

Se ti zdi, da se je mogoče povsem osvoboditi zasvojenosti?

Zasvojenost lahko razdelimo v tri tipe:

- **Fizična, telesna zasvojenost**, ki se kaže s telesnimi simptomi odtegnitvenega sindroma.
- **Psihološka zasvojenost**, ki pomeni, da je oseba zasvojena s specifičnim načinom preživljanja časa oz. zadovoljevanja drugih potreb. Zasvojenost lahko ostane, četudi ni več telesne zasvojenosti oziroma oseba nima odtegnitvenih simptomov.
- **Eksistencialna zasvojenost**, ki pomeni, da je jemanje droge za osebo identiteta. Identificira se kot zasvojenec_ka oz. *junkie*. V takem scenariju lahko najde veliko razlag in opravičil za svoje stanje (*Ker sem imel take starše/tako otroštvo/tako izkušnjo, ne morem biti drugačen.*). To ji ne dopušča, da bi spremenila svoj način življenja.

Eksistencialne zasvojenosti se je zelo težko osvoboditi. Čeprav se oseba včasih vključi v zdravljenje, najpogosteje program zapusti in se vrne v zasvojenost. V takšnih primerih je smiselno delati na zmanjševanju škode. A tudi ob eksistencialni zasvojenosti se lahko zgodi, da zasvojenost naredi življenje zasvojene osebe, z vsemi spremljajočimi krizami (bolečinami, finančno stisko, družinskimi težavami ...), prenaporno in

se lahko resno odloči za zdravljenje, z iskrenim namenom spremeniti svojo identiteto. Tu gre lahko za vprašanje osnovnih vrednot. Včasih se oseba odloči za zdravljenje, ko postane starš. Takrat se vpraša, ali se res še vedno želi identificirati z zasvojenostjo in dajati otroku tak zgled. Bistveno je, da se ji pojavi pristna želja po spremembi življenjskega sloga. Na tej točki s pomočjo psihoterapije in medicine osvobajanje od zasvojenosti postane mogoče.

So komune dobra rešitev?

Komune so primer organiziranega zdravljenja, v katero so vključeni psihosocialna podpora, psihoterapija in medicinsko zdravljenje, kar je vsekakor dobro. Oseba lahko vzpostavi nov način življenja, si ustvari nov življenjski scenarij, ki se ga mora še naučiti. Gre za učenje življenja brez drog.

Težava je, da so komune izolirane in uporabnikov_ic pogosto ne morejo dovolj dobro pripraviti na vrnitev in delovanje v vsakdanjem življenju v domačem socialnem okolju, v katerem se morajo ponovno soočiti s težavami. Zato se pogosto spet vrnejo v zasvojenost. Včasih osebe, ki končajo zdravljenje v komuni v tujini, tam tudi ostanejo ali pa se ob vrnitvi vključijo v reintegracijske programe, ki jim pomagajo pri vračanju v domače okolje.

Verjetno je še najlažje poskrbeti za medicinski segment zasvojenosti, veliko težje pa za celostno zdravljenje?

Zasvojenost ni samo bolezen, je nekaj veliko širšega, postane namreč način življenja. Zato mora zdravljenje vključevati tudi učenje novih veščin, novega vedenja, novih odzivov, vsega, kar sestavlja način življenja. Potrebna je sprememba načina življenja. Težava je, če oseba v novem načinu življenja ne najde nečesa, čemur bi se želela intenzivno posvetiti.

Zasvojena oseba bo lažje sprejela odločitev za spremembo, če bo najprej raziskala motive zanjo. Razmisli naj, ali je ta odločitev zanjo koristna in ali se zaveda, čemu se mora odpovedati. Naslednja faza je ugotavljanje, kje bi lahko prišlo do sabotaže samega sebe ali drugih ovir, torej kateri

so načini, da ji »uspe ne uspeli«. Nato je treba najti načine, kako prepoznati sabotažo in jo ustaviti. Najti je treba tudi nove načine za zadovoljevanje potreb na neškodljiv način.

Verjetno zato zasvojen oseb potrebuje veliko več kot le voljo, da prekine zasvojenost?

Če zgolj opusti nekatera neželena vedenja, jih bo po vsej verjetnosti le zamenjal_a z drugimi samodestruktivnimi vedenji. Zato je pomembno, da prilagodi svoj življenjski slog svojim predispozicijam/hendikepu in najde način, kako kljub temu živeti kakovostno. Volja je v tem primeru precej nepomemben dejavnik. Vsi ljudje imajo praviloma dovolj volje za spremembe, ki jih resnično želijo. Ta je potrebna le za začetek procesa spremembe. Ko pa je prvi korak narejen, sprememba ni več vprašanje volje, ampak življenjske odločitve. Če namreč ostaja samo vprašanje volje, bo oseba prej ali slej kapitulirala in ne bo zdržala ter vztrajala pri željeni spremembi. Kajti vztrajanje samo s pomočjo volje nosi s seboj odpovedovanje, trpljenje in verjetno ni nihče pripravljen vztrajati v trpljenju do konca življenja.

Kaj je torej bistveno, če ne volja?

Volja je koristna, ker predstavlja sposobnost osebe, da v neko stvar vloži napor, da naredi premik, tudi da tolerira frustracijo. Volja zato lahko pomeni življenjsko moč. Ne moremo pa vse življenje z njeno pomočjo premagovati neke ovire. Pomembna sta želja po spremembi in delo na spremembi; delo na osvobajanju od življenjskega scenarija in na oblikovanju novega življenjskega sloga, ki pa ni v vseh pogledih drugačen. Tak novi življenjski slog je izpolnjujoč in ga ni treba vzdrževati in ohranjati s pomočjo volje in trpljenja, ker je že sam po sebi dovolj izpolnjujoč in po meri osebe.

Kaj pomeni, da delaš na oblikovanju novega življenjskega sloga?

Oseba izdelava načrt za izvajanje novega načina vedenja in zavestno vstopa vanj z mislijo, da bo to nov življenjski slog. Hkrati se zaveda, da se bo na poti srečala z mnogimi težavami. Pomembno je narediti strukturo,

kar pomeni, da oseba natančno ve, kaj lahko naredi in kako ter česa ne sme. Sprejeti je treba tudi dejstvo, da mora sprememba ostati integrirana v življenje za vedno. Alkohol je težava, tudi ko oseba ni več zasvojena z njim. Možnost, da ponovno postane zasvojena, je stalno prisotna, zato morata abstinenca in zavestno izogibanje alkoholu ali drugi obliki zasvojenosti ostati navada za vse življenje.

Skozi prakso oseba spoznava, s katerimi ovirami se bo spopadala pri izvajanju novega načina življenja. Najti mora neškodljive načine premagovanja ovir, da se v stiski ne bo vrnila k vedenju, ki ga želi opustiti.

Zasvojenost z alkoholom pri uporabnici – supervizijsko vprašanje

Uporabnica, stara 45 let, je zasvojena z alkoholom. Vključila se je v svetovanje, saj je mož do nje zelo nasilen. Ima dobro podporno socialno mrežo, sosede, ki jo podpirajo in ji pomagajo. Ima tri že skoraj odrasle otroke. Kako naj svetovalka dela z njo?

Preden bo gospa lahko rešila svoje druge težave, mora najprej rešiti problem zasvojenosti, zato jo je treba okrepiti, da prevzame svojo usodo v svoje roke. Njen alkoholizem je najverjetneje posledica celega kupa težav, ki pa jih gospa ne more rešiti, če najprej ne reši alkoholizma. Ker živi v nasilnem odnosu, potrebuje bolnišnično zdravljenje, saj v domačem okolju ne bo dobila podpore. Potrebuje podporne strukture, ki jih doma nima.

Treba jo je spodbuditi, da gre na zdravljenje. Tako bo tudi možu, ki ji neprestano grozi, da bo poskrbel, da pristane na psihiatriji, odvzela moč. Če bo odšla kar sama, njegova grožnja ne bo imela več nobenega smisla.

Berne je opisal psihološko igro, ki jo je poimenoval **igra alkoholika**. Udeležene osebe igrajo pet vlog: alkoholik, preganjalec, rešitelj, zveza in naivnež (v moškem ali ženskem spolu).

Glavno vlogo ima **alkoholik**, vlogo **preganjalca** ima ponavadi oseba nasprotnega spola, običajno partner_ka alkoholika, lahko tudi otrok ali druga oseba. Zanj je značilno nasprotovanje alkoholikovemu vedenju in prevzemanje njegovih opuščenih dolžnosti. **Naivneža** pogosto igra mati alkoholika, ki mu daje denar in pogosto simpatizira z njim glede žene, ki ga ne razume. **Zveza ali barman** so oskrbovalci z alkoholom, lahko natakar itd. **Rešitelja** ponavadi igra nekdo, ki je istega spola, običajno je to dober družinski zdravnik_ca, ki ga zanima pacient_ka in tudi tematika alkoholizma.

V našem primeru igrajo naivneža sosede uporabnice, ki simpatizirajo z njo zaradi nasilja, ki ga doživlja, ne ukrepajo pa glede njenega alkoholizma. Smili se jim in se lahko zateče k njim. Da tudi svetovalka ne zapade v igro, ji mora posredovati sporočilo, da jo sprejema kot človeka, jo spoštuje, da pa se ji ne smili. Sporočati ji mora, da zmore. Če svetovalka verjame, da zmore, naj ji to pove. Med zdravljenjem alkoholizma zasvojen oseba sama in njeni bližnji ustvarjajo tudi novo zunanje okolje, v katero se bo uporabnica vrnila, ko se bo proces zdravljenja končal. Novo okolje naj bi minimaliziralo stike z alkoholom in omogočalo drugačne načine preživljanja časa in reševanja težav.

Prvi pogoj, da se oseba odloči za zdravljenje zasvojenosti, je zagotovo tudi uvid, da ima težavo. A to ni tako preprosto, kajne?

V transakcijski analizi je Berne opisal koncept odpisovanja, ki je zelo uporaben za razlago tega, kako lahko nekdo zanika obstoj težave. Lahko odpiše del sebe, drugih ali realnosti in se vede, kot da nekaj ne obstaja, čeprav ima na voljo vse informacije in jih je sposoben razumeti. To mu pomaga ohranjati svojo strukturo sveta, razumevanje resničnosti, ki mu ustreza. Oseba ima svojo predstavo o tem, kako deluje svet, kakšno je njeno mesto v njem in kakšno je mesto drugih. Če neka dejstva tej strukturi nasprotujejo, jih odpiše. Gre za psihološki proces,

pri katerem samemu sebi izbrišem neke dele resničnosti. A odpisovanje ni laganje. Oseba laže, kadar se zaveda, da nekaj dela ali ne dela, a to zanika. Pri odpisovanju se tega ne zaveda.

Julie Hay je naredila poenostavljeno različico odpisovanja po stopnjah, in sicer na petih oziroma stopničasto:

1. odpisovanje obstoja simptoma
2. odpisovanje obstoja težave
3. odpisovanje obstoja rešitve
4. odpisovanje osebne zmožnosti za rešitev težave
5. odpisovanje akcije



Slika 7: Odpisovanje po stopnjah

Težava je, ko pri nekom, ki je na prvi stopnji (odpisuje obstoj simptoma), poskušamo posredovati na neki drugi stopnji. Vsaka stopnja potrebuje drugačno posredovanje.

Ali lahko opišeš stopnje na primeru osebe, zasvojene z alkoholom?

Pri osebi, ki je zasvojena z alkoholom, bi šlo takole:

1. Odpisuje obstoj simptoma: *»Saj jaz sploh ne pijem.«*

Na tej ravni jo je treba soočiti z realnostjo. Na primer, prinesemo ji cel zaboj praznih steklenic piva, ki jih je v tem tednu popila, in ji rečemo: *»Glej, toliko si popil_a ta teden.«*

2. Odpisuje obstoj težave: *»Pijem, ampak saj to ni noben problem. Saj čisto normalno funkcioniram.«*

Če oseba noče videti, da neki simptom (čezmerno pitje) JE težava, potem ustvarimo nov simptom, ki je posledica prvotnega. Na primer: *»Če ne boš nehal piti, te bom zapustila«, »Če ne boš nehala piti, bomo otroke namestili v rejništvo«.* Torej ustvariš novo težavo (simptom), ki je oseba ne bo mogla ignorirati.

3. Odpisuje obstoj rešitve: *»Vem, da preveč pijem, ampak če si enkrat alkoholik, se ne da nič.«*

Na tej ravni, ko oseba ne vidi rešitve, so zelo koristne podporne skupine, saj lahko na primerih drugih vidi, da rešitev obstaja. Pomembno je, da so ji ljudje v skupini podobni, sicer lahko reče, da je nekdo *»zmogel, ker ..., ampak meni pa ne bo uspelo«.*

4. Odpisuje obstoj osebne zmožnosti: *»Vem, da preveč pijem in vem tudi, da je prenehati piti možno, ampak jaz tega ne zmorem/nisem sposoben_na.«*

Tudi tu pomaga skupina podobnih ljudi, ki so to zmogli. Če ni te možnosti, lahko preveriš, zakaj oseba tako meni. Pomagaš ji, da spremeni svoja neustrezna prepričanja.

5. Odpisuje akcijo: *»Vem, da preveč pijem, ampak bom nehal jutri/ drug mesec/po novem letu.«*

Ko je oseba na tej stopnji, jo je treba enostavno potisniti v akcijo »Ne, ne boš jutri, zdajle greva v ambulanto, da se prijaviš na zdravljenje« in podobno.

Osebi je treba pomagati, da gre čez svoja odpisovanja, a to lahko naredimo le tako, da z njo začnemo delati na tisti stopnji, na kateri odpisuje. Včasih začnemo delati višje – na primer, z nekom, ki zanika povzročanje nasilja, se pogovarjamo o tem, kako naj spremeni svoje vedenje. To je le izguba časa, delo, ki ne bo prineslo rezultatov. Delati začnemo na najnižji stopnji, kjer najdemo odpisovanje. Moramo pa biti prepričani, da vemo, kaj oseba odpisuje.

Kako vidimo, da oseba nekaj odpisuje?

To lahko ugotovimo iz okoliščin, iz tega, kaj vidimo, kaj nekdo pove. Odpisovanje lahko opazimo tudi v vedenju. Če govorimo o neki temi, oseba pa postane nestrpna, tečna, provokativna ali agresivna, je velika verjetnost, da odpisuje. Verjetno pri njej poteka odpisovanje, s katerim poskuša ohraniti svojo podobo o sebi, in ko se srečuje z dejstvi, se odzove na tak način. Možno je celo, da bolj ko je provokativna, bližje ste njeni resnici. Njena jeza na vas ji pomaga pri aktivnem odpisovanju.

Verjetno pa ni dobro, da osebi zgolj sesujemo njeno podobo sveta in sebe?

Če nekemu pomagamo do uvida, mu moramo pomagati tudi pri tem, da prilagodi svojo sliko sveta tej novi podobi. Pomagati mu je treba, da najde način, kako lahko neko novo dejstvo vključi v podobo sebe. Če začne oseba na primer prepoznavati, da povzroča nasilje, ji je treba pomagati, da to dejstvo vključi v podobo o sebi kot podobo dobrega človeka. Na primer, dajemo sporočila, da obstaja razlika med vedenjem in osebo. Če oseba ne bi uskladila svoje strukture, bi se lahko sesula. Hkrati ne bo nehala odpisovati, dokler bo novo dejstvo preveč rušilo njeno strukturo. Na voljo mora imeti neki »častni izhod«, način, da pride do spremembe, ne da se osramoti pred drugimi in ne da poruši svojo notranjo strukturo.



Marja je pri odhodu od doma in končanju partnerskega odnosa potrebovala veliko podpore in pomoči. Potrebovala je osebo, ki je verjela, da ji lahko uspe. Ko se je odselila, je kazalo, da je njena največja težava, psihična in fizična ogroženost, rešena. Še vedno pa je bila tu zasvojenost s pomirjevali, ki ji je pomagala, da je preživela nasilje, a jo je vedno bolj ovirala pri ustvarjanju novega življenja. Težko se ji je bilo soočiti z dejstvom, da zasvojenost ne bo izginila sama po sebi, a ko se je, se je vključila v zdravljenje. Med zdravljenjem se je učila novih veščin za spoprijemanje s težavami in njihovo sprejemanje. »Zdaj šele vidim, kako močna sem v resnici. Čeprav mi je vedno govoril, da iz mene ne bo nikoli nič,« je rekla na svetovanju.

Ko se je Marja rešila zasvojenosti, je lahko prišla v stik s svojo močjo, ki ji je v preteklosti že tolikokrat pomagala čez ovire. Ta moč je bila v njej, a je bila prekrita s plastmi obupa, žalosti, sramu, občutkov brezizhodnosti. Stik je bil še vedno krhek in pogosto se je prekinil. Takrat si je Marja želela, da bi lahko vzela zdravilo in pozabila. A je vztrajala in se vedno znova vračala k svojim virom moči in tako počasi, korak za korakom, gradila novo življenje.



KAKOR SKALA, KAMEN, KOST ALI O MOČI IN NEMOČI



»Ta je dober,« je rekel Svit, ko je postavljaj figurice, s katerimi se bosta igrala s svetovalko. Za hišo iz lego kock je že stal volk, pripravljen, da napade, pred njo pa dobri superjunak. »To je torej dobri superjunak,« je Svitove besede povzela svetovalka. »Zakaj je dober?« jo je zanimalo. »Ker je močan in lahko vse premaga.« »Tudi volka?« »Tudi volka,« je bil gotov Svit. »Kaj pa bi naredil ti, če bi prišel volk?« »Bežal bi.« »In mami?« –»Tudi ona bi bežala. Prijela bi me za roko in bežala skupaj z mano.« »Pa oči?« – »Oči bi volka ubil.« Jasno je bilo, kdo je močan v Svitovih očeh. Tisti, ki povzroča nasilje.



Kaj je moč in kaj nemoč?

Moč pomeni možnost vpliva. Vsi imamo določeno moč, zmožnosti, da na nekaj vplivamo. Tipi moči so različni, lahko imamo socialno moč, fizično moč, strokovno moč in tako naprej. Nemoč pa je izraz, ki je težaven sam po sebi, saj definira, da nečesa ni. Kadar uporabimo besedo nemoč, govorimo o odsotnosti neke pričakovane moči.

Večina ljudi želi vplivati na svojo realnost. Želi si imeti moč za spreminjanje realnosti v skladu s svojimi pričakovanji. Ker pa je naša moč omejena, moramo na nekaterih področjih sprejeti svojo nemoč (*Ne morem leteti; Ne morem spremeniti drugih; Ne morem odločati namesto drugih*). Edina resničnost je ta, ki jo imamo in ki ni nujno vedno dobra, še manj pa najboljša. A težava niso zidovi okrog mene, težava je doživljanje teh zidov.

Kako lahko sprejmemo svojo nemoč?

Pri spoprijemanju z nemočjo gre za sprejemanje realnosti. Ko sprejmemo svojo nemoč in posledice svoje nemoči kot realnost, lahko iščemo načine, kako kljub tej nemoči najbolje delovati. To, da nekomu ne morem pomagati ali da nečesa ne morem spremeniti, je realnost. Pravo vprašanje pri tem pa ni, kako naj pomagam vsem, temveč kaj pa zdaj, ko ne morem pomagati vsem. Ko se počutim nemočnega, je bistveno, da si postavim vprašanje, kaj je trenutno v moji moči in kaj lahko naredim. Nato se usmerim v tisto, kar je v moji moči. Ideja, da je vse v moji moči, da torej lahko pomagam vsem in spremenim vse, je narcisoidna.

Ko se soočamo z nemočjo, so večinoma brez pomena tudi absolutne primerjave z drugimi. Vzornika ali vzornico si moramo poiskati v tistih ljudeh, ki so sposobni pokazati svoje zmožnosti, zato je pomembno, da jih iščemo znotraj svojih okvirov. Nima smisla, da si otrok na invalidskem vozičku za vzornika vzame Messija. Vzornik_ca je lahko tisti, ki ima iste zmožnosti, kot jih imamo sami. Tako nam lahko pokaže, da možnost obstaja. Če je vzornik_ca zunaj mojih realnih zmožnosti, je dobro, da ga_jo zamenjam.

Kakšno moč imamo kot svetovalke_ci in terapevtke_i?

Tudi v svetovalni in terapevtski vlogi ali v pomagajočih poklicih je naša moč omejena in pomembno je, da se zavedamo meja. Občutek nemoči pri delu z uporabnikom_co se pojavi, ko oseba misli, da bi morala narediti več. Povezan je s predstavo, kakšno moč bi morala imeti, a svet ni takšen, kot bi želeli, da je. Naša frustracija in občutek nemoči izhajata iz dejstva, da bi nekaj želeli narediti, pa ne moremo. Moč svetovalke ali svetovalca je tudi v tem, da v stiku z drugim ponudi, kar sam ali sama zna in zmore, ni pa v njeni ali njegovih moči, kako bo oseba to sprejela in kaj bo s tem naredila.

Na izide svetovalnega dela nimamo neposrednega vpliva. Vpliva več dejavnikov, na primer, kako delujejo druge organizacije in institucije, kakšna je podpora socialne mreže uporabnika_ce, kakšne veščine sprijemanja s težavami ima. Naš vpliv je omejen le na naše delo.

Moč naj bi bila tudi ena od veščin dobrega svetovalca_ke ali terapevta_ke, kajne?

Transakcijska analiza, in to lahko seveda posplošimo na svetovalno in terapevtsko delo na splošno, meni, da so kvalitete in veščine dobrega svetovalca_ke skrite pod tremi P-ji: *Power*, *Permission*, *Protection* ali po slovensko moč, dovoljenje in zaščita.

V odnosu do uporabnika ali uporabnice imam kot svetovalec ali svetovalka **psihološko moč**, zato imajo moja **dovoljenja** lahko vpliv, sicer ga ne bi imela. Moč nam daje transfer, torej to, da oseba na nas projicira pomembne osebe iz svojega otroštva. To je konstruktivna uporaba transferja. Psihološka moč pa lahko izhaja tudi iz česa drugega, npr. iz spoštovanja strokovne avtoritete. Kot svetovalec_ka moram predvidevati, da je vsa moja moč transferna, sicer jo lahko začnem zlorabljeni. Na primer, če se uporabnik_ca zaljubi vame, je treba predvidevati, da gre za transfer in se zavedati, kaj občutki zaljubljenosti pomenijo. V resnici občutje zaljubljenosti v tem primeru zrcali neka pretekla občutja do neke druge osebe, ki je bila v položaju avtoritete ali pa je bila do nje prijazna in jo poslušala.

Tretji element svetovalnega/terapevtskega dela je **zaščita**. Vedno, kadar dajemo dovoljenja, obstaja majhna nevarnost, da bo imela oseba težave, ker ne pozna nekih vedenj, ki bi se ujemala s temi dovoljenji. Zato ji je treba zagotoviti varnost in občutek varnosti, da je ne bi z dovoljenjem ogrozili. Na primer, ob dovoljenju, da je razveza v redu, je treba preveriti tudi možne posledice in kako se bo z njimi spoprijela. Ali pa osebi, ki je odraščala s prepovedjo zabave in otroškosti, ob dovoljenju za užitek ponuditi tudi informacije o tem, kakšen užitek in kakšna zabava sta varna. Nekomu, ki je spolno zadržan, daš ob dovoljenju za spolnost tudi informacije o varni spolnosti. Vse opisano pomeni, da uporabniku_ci nudiš zaščito, ne da bi dajal nove prepovedi.

Kaj pa prepovedi, ki so potrebne?

Za prepovedi imamo mehanizme države. Psihološke prepovedi pa niso primerne, saj se jih da zaobiti; lahko najdemo milijon opravičil, da smo nekaj naredili kljub prepovedi. Na primer »*Posilil sem jo, ker sem bil pijan*« je eno od takih opravičil, čeprav se je oseba verjetno ravno zato napila, da bi lahko zaobšla moralno prepoved. Tudi otrokom ne vgrajujemo prepovedi, temveč moralne principe. Dokler otrok ni sposoben razumeti, zakaj neko vedenje ni primerno, tudi še ni dovolj zrel, da bi vedno lahko samostojno izvedel ta vedenja (zato ga primem za roko na semaforju, zaščitim vtičnice ipd.). Kasneje pa lahko že dojema tudi to, zakaj nekaj ni primerno.

Kaj pa, če nekdo nima empatije in ne razume, zakaj z nekaterimi vedenji lahko škoduje drugemu?

Moralnih in etičnih principov se priučimo, za to ni potrebna empatija. Potrebna pa je, da imamo zaupanje v osebo, ki podaja moralne in etične principe. Za to je potrebna velika **osebna moč**. Ljudem brez empatije racionalno razložimo, zakaj je neko vedenje v redu, drugo pa ne. Hkrati je dobro, da smo previdni s kaznovanjem – delovalo bo namreč samo takrat, ko bomo zraven. Sporočilo, ki ga z grožnjo s kaznijo dobi oseba brez empatije, je: *Če boš to naredil_a in te bodo dobili, boš kaznovan_a*. Pri tem je pomembnejši drugi del stavka, torej, da te bodo dobili.

O moči govorimo tudi v povezavi z nasiljem. Številne žrtve nasilja, ki jim je bila moč z nasiljem odvzeta, se počutijo, da jim jo dodatno vzame tudi odhod od partnerja, saj morajo pogosto zapustiti svoj dom, kar lahko občutijo kot ponovno prilagajanje in podrejanje.

Lahko se samo strinjam, da res ni pravično, da mora žrtev zapustiti dom, ampak to je zanjo edino koristno. Pomembne so namreč posledice. Če bo odšla in bodo posledice odhoda pozitivne, torej če bo živela bolje, ne bo pomembno, ali je morala popustiti. To, da bi ostala, ni zmaga. Včasih je moč tudi v popušcanju. Pomembni so občutki samospoštovanja. Pomembno je doseči svoj cilj, ne nekoga premagati. Princip tekmovanja je zgrešen. V življenju namreč ne bi smelo biti bistveno, da smo boljši od drugih, da torej težimo k temu, da so drugi slabši od nas, temveč bi moralo biti bistveno, da smo dobri. Za zadovoljevanje potrebe po moči je treba preusmeriti svojo moč drugam, ne v zmago in premagovanje drugih.

Kadar je v družini nasilje, je v njej središče »malih diktatorjev«. Pri osebah, ki z nasilnim vedenjem v družini pridobivajo moč, je zelo učinkovito poklicati policijo. V družini se namreč povzročitelji_ce počutijo varno, saj se zavedajo, da partner_ka zaradi strahu in drugih razlogov verjetno ne bo nikomur povedal_a, kaj se dogaja. Največkrat so zato nasilni zgolj znotraj družine in si tega ne upajo izvajati na primer nad nadrejeno osebo v službi, saj bo ta takoj poklicala policijo.

Kje lahko žrtev najde moč?

Moč je lahko v doseganju svojih vsebinskih ciljev. Stiska žrtve nasilja zaradi nemoči je realna. A moči naj ne išče v tekmovanju s partnerjem, v igri *kdo je močnejši*. Pomembno je, da se preusmeri v to, da občuti moč drugje, v netekmovalnih stvareh. Moč pride zunaj polja tekmovanja. Poiskati je treba dejavnosti, ki jo bodo zaščitile in so v okviru njenih zmožnosti ter tako realno dosegljive. Cilj je zaščititi sebe in bližnje ter zaživeti čim bolj kakovostno in varno življenje.

Povzročitelji_ ce nasilja svojo moč iščejo v nadzorovanju in podrejanju partnerja_ ke. Kje naj, namesto v nasilju, iščejo moč?

Moč lahko najdejo v nadzorovanju svojih impulzov, svojega vedenja, v tem, da ne pustijo drugemu, da jih »spravi ob živce« in ga_ jo vodi v vedenje, ki zanj_ o ni koristno. Povzročitelji_ ce nasilja namreč pogosto odgovornost za svoje nasilno vedenje prelagajo na partnerja_ ko; rečejo, da jih je razjezil_ a in sprovciral_ a. A če lahko partner_ ka kadarkoli razjezi svojega partnerja_ ko in ga_ jo pripravi do nekih dejanj, je moč v njem_ j. Največ moči imamo, kadar ne čutimo potrebe, da bi imeli moč nad drugimi.

Sicer pa so ustrezni načini zadovoljevanja potrebe po moči lahko postavljanje in uresničevanje ciljev ter novih izzivov, deljenje svojega znanja, učenje novih veščin, strokovno in osebno napredovanje ter izkoriščanje svojih potencialov. Oseba lahko uveljavlja svojo moč tudi tako, da prosi za pomoč pri stvareh, ki jih ne zmore izpeljati sama. Prosit za pomoč je znamenje moči in ne šibkosti.

Svetovalno delo pri iskanju moči v nadzoru nad sabo

Povzročitelji_ ce z nasiljem svojo moč zlorablajo. Z njo nadzorujejo žrtev, ji škodujejo, jo ponižujejo ... Pogosto uporabijo izgovor, da so nasilje povzročili, ker niso mogli nadzorovati sebe in svojega vedenja.

Argument eksplozivnih povzročiteljev_ ic je, da impulz »kar pride«, da se nanj ne morejo vnaprej pripraviti. Dejstvo je, da oseba lahko prepozna neke znake v telesu in situacije, v katerih se ji prej »stemni pred očmi.« Če se ves čas izgovarja na svoj impulz, je to njen obrambni mehanizem, da pretenta svojo empatijo. Prav tako lahko s svojo impulzivnostjo doseže, da se je ljudje bojijo, in se zato počuti bolj varno, čeprav v resnici ni nič bolj zaščitena.

Ta izbruh, impulz, lahko postane izgovor za kršenje notranjih in zunanjih moralnih in drugih pravil.

Delo z osebami, ki se odzivajo eksplozivno, naj poteka v dveh korakih:

1. Zavedanje o moči nadzorovanja svojih impulzov.

Z osebo se dela na zavedanju, da lahko nadzoruje svoje impulze. V pomoč so lahko vprašanja: *Ali lahko zadržiš uriniranje? Ali razbiješ izložbo s hrano, kadar si lačen?* Ko vidi, da nekatere impulze lahko nadzoruje, bo lažje sprejela, da lahko tudi druge. Pri izjavi *Jaz sem impulziven* je jasno, da oseba ne loči svojega vedenja od osebnosti. Impulzivno je njeno vedenje, ne osebnost, in na svoje vedenje lahko vpliva. Lahko misli, da je neizogibno, da bo delovala v skladu z impulzi. Takrat jo lahko soočiš, da bo najverjetneje preživela večino življenja v zaporu, saj se mora družba pred njo zaščititi. Ima pa tudi drugo možnost – lahko se nauči, kako impulze nadzorovati. Če se strinja, sledi učenje nadzora impulzov.

2. Učenje nadzorovanja impulzov.

Pri tem gre za učenje, kako ravnati ob občutenju določenega čustva. V večini primerov čustvo mine samo od sebe in ni treba narediti nič, le počakati. Kadar pa imamo občutek, da moramo nekaj narediti, je dobro, da imamo na voljo dovolj možnosti, kako se odzvati, ne da bi koga ogrozili ali mu škodovali. Ob jezi, na primer, lahko oseba preusmeri misli na doživljanje svojega telesa, se umakne iz prostora, pokliče podporno osebo, pogleda zabavno serijo ipd. Dobro je, da ima na voljo sklop možnih vedenj, za katera že vnaprej ve, da jih bo lahko uporabila.



Svit je že od rojstva opazoval nasilje, ki ga je nad njegovo mamo povzročal oče. Videl je očeta, ki je imel moč, in mamo, ki je ni imela. Rad je imel oba. Čeprav se mu je dozdevalo, da to, kar počne oče, ni prav, je moral verjeti, da je oče v redu. In v njegovih otroških očeh je bilo vedenje in oseba isto. Zato se je v njegovem svetu nasilje povežalo z močjo in vsemo-gočnostjo. V Svitovem črno-belem svetu še ni bilo prostora za kompleksnejše razlage.

Postopoma je, tudi prek številnih iger s svetovalko, začel pre-poznavati še druge načine pridobivanja in ohranjanja moči, ki niso temeljili na premoči nad drugim in zlorabi moči. »Poglej, koliko ljudi je prišlo v mojo trgovino. Pravijo, da je to najboljša trgovina, ker imam stvari, ki jih potrebujejo, ker jim dam po-pust in sem prijazen,« se ji je pohvalil. Vedno manjkrat je be-žal pred volkom: »Volk ne more priti v mojo sobo. Volk se boji teme, jaz pa se je zdaj ne več.«

Učil se je prepoznavati tudi moč, ki jo je premogla mama, in moč, ki jo je imel on. Njegova povezava moči in nasilja se je začela počasi, a vztrajno, rahljati.



ŽE 25 LET SKUPAJ ZA NENASILJE!



**DRUŠTVO ZA
NENASILNO
KOMUNIKACIJO**
association
for nonviolent
communication

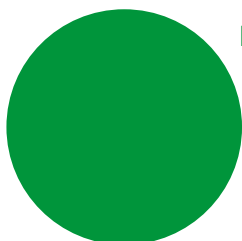
SEZNAM SLIK

Slika 1: Življenjska kompetenca in travma	193
Slika 2: Kontinuum vzgojnih prijemov	222
Slika 3: Paralelni proces	237
Slika 4: Psihična struktura	247
Slika 5: Faze razvoja in potrebe	266
Slika 6: Piramida dogovora	327
Slika 7: Odpisovanje po stopnjah	340

VIRI

- Hay, J.** (1996). *Transactional Analysis for Trainers*. Watford, UK: Sherwood Publishing.
- Koletnik, A., Grm, A., Gramc, M.** (2018). *Vsi spoli so resnični: transpolnost, transseksualnost in cispolna nenormativnost*. Ljubljana: Društvo informacijski center Legebitra. Pridobljeno na: <https://transakcija.si/wp-content/uploads/2016/05/Vsi-spoli-so-resnicni.pdf>
- Pregelj, S.** (2019). *V Elvisovi sobi*. Novo mesto: Založba Goga.
- Vintar Spreitzer, M., ur.** (2021). *Smernice za uporabo zaslonov*. Pridobljeno na <https://www.logout.si/assets/Datoteke/smernice-za-uporabo-zaslonov.pdf>

O AVTORJU IN AVTORICI

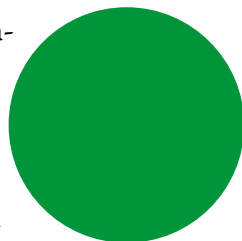


Bojan Pucelj je univerzitetni diplomirani sociolog, usmeritev socialno delo. Podiplomsko se je izobraževal na Medicinski fakulteti Univerze v Ljubljani, kjer je končal študij za zakonskega, predzakonskega in družinskega svetovalca. Diplomiral je tudi iz transakcijske analize kot diplomirani transakcijski analitik edukacijske usmeritve (CTA).

Na svoji poklicni poti je opravljal različna dela. Bil je učitelj v osnovni in srednji šoli, vzgojitelj v vzgojnem zavodu, kjer je delal tudi v stanovanjski skupini, strokovni delavec na področju dela z otroki in mladostniki na centru za socialno delo ter kasneje direktor centra za socialno delo. Vključen je bil tudi v vodenje skupin za zdravljenje alkoholizma. V zadnjih letih deluje predvsem kot učitelj in supervizor strokovnim delavkam in delavcem na širšem področju izobraževanja in socialnega dela. Kot učitelj transakcijske analize je izobraževal tudi skupine v Sloveniji, Srbiji, Rusiji in Ukrajini.

Sicer je Bojan družinski mož, oče in dedek. Kot študent je z nahrbtnikom in iztegnjenim palcem po kopnem pripotoval do Indije, ob drugi priložnosti pa še do Afrike. Kasneje je s kolesom prečkal ZDA in Evropo, vse do meja Azije. Še vedno načrtuje nove kolesarske izzive, na domačem vrtu pa svoje strokovne veščine po novem preverja tudi na zelenjavi.

Tjaša Hrovat je od leta 2007 zaposlena na Društvu za nenasilno komunikacijo kot svetovalka na področju nasilja. Je magistrica znanosti s področja klinične psihologije in diplomirana transakcijska analitičarka svetovalka. Ima številne izkušnje pri delu z ljudmi z izkušnjo nasilja, kot tudi pri zagovorništvu in ozaveščanju o problematiki nasilja v družini in nasilja nad ženskami.



O DRUŠTVU ZA NENASILNO KOMUNIKACIJO

Društvo za nenasilno komunikacijo je bilo ustanovljeno leta 1996 z jasno vizijo in prostovoljnim delom dveh oseb. Letos ta nevladna, neprofitna in humanitarna organizacija praznuje 25 let delovanja in zaposluje že več kot 30 oseb ter sodeluje s številnimi prostovoljkami in prostovoljci. Je strokovno prepoznana organizacija, ki ponuja širok nabor programov:

- individualna pomoč za žrtve: svetovanje, spremstvo, zagovorništvo, pravna pomoč
- dve varni hiši za ženske in otroke, žrtve nasilja
- varne namestitve za ženske in otroke, žrtve nasilja
- delo s povzročitelji nasilja (individualno in skupinsko)
- splošno zagovorništvo
- svetovanje za otroke z izkušnjo nasilja
- druženje z otroki z izkušnjo nasilja
- skupina za samopomoč za žrtve nasilja
- delavnice in treningi asertivnosti za žrtve nasilja
- delavnice za učenke_ce in dijake_nje
- predavanja in izobraževanja
- posveti, konference, okrogle mize
- aktivizem in akcije ozaveščanja
- mednarodni projekti
- izdaja publikacij idr.

Naše delo lahko spremljate tudi na Facebooku, Instagramu in spletni strani.

FB: <https://www.facebook.com/drustvozanenasilnokomunikacijo/>

IG: https://www.instagram.com/drustvo_dnk/

Spletna stran: <http://www.drustvo-dnk.si/index.php>



LETA 2021 SO PROGRAME DRUŠTVA ZA NENASILNO KOMUNIKACIJO SOFINANCIRALI:



Mestna občina
Ljubljana



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



MESTNA OBČINA KOPER
COMUNE CITTA' DI CARFODISTRIA




Zavod Republike Slovenije
za zaposlovanje



Občina
Hrpelje-Kozina



Iceland 
Liechtenstein
Norway **Active
citizens fund**



SLOVENJ GRADEC



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA NOTRANJE ZADEVE



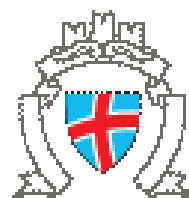
OBČINA **DOMŽALE**



MESTNA
OBČINA
CELJE



OBČINA
SEŽANA



OBČINA PIRAN
COMUNE DI PIRANO



Urad za mladino
Mestna občina Ljubljana



Erasmus+

Mestna občina
MURSKA SOBOTA



OBČINA
DIVAČA



FUNDACIJA ZA
FINANCIRANJE
INVALIDSKIH IN
HUMANITARNIH
ORGANIZACIJ
V REPUBLIKI
SLOVENIJI

