

UVOD

Česa se spomnite iz svojega otroštva? Skoraj vsak se spomni kakšnih odlomkov, če ne več. Mogoče imate pozitivne spomine, na primer na družinske počitnice, učitelje, prijatelje, poletne taborne ali šolska priznanja; pa tudi negativne spomine, recimo na družinske spore, tekmovalnost med brati in sestrami, težave v šoli ali celo na kakšne žalostne ali mučne dogodke. *Prazni* ne govori o takšnih spominih. Pravzaprav sploh ne govori o ničemer takšnem, kar se spomnite, oziroma o ničemer, kar se je zgodilo v vašem otroštvu. Ta knjiga je napisana zato, da bi vam pomagala ozavestiti, kaj se *ni zgodilo* v vašem otroštvu, česa se *ne spomnite*. *Tisto, kar se ni zgodilo*, ima vsaj tolikšen vpliv na to, kdo ste postali v odrasli dobi, kot kateri koli od dogodkov, ki se jih spomnite. *Prazni* vas bo seznanila s posledicami tistega, kar se ni zgodilo: z nevidno silo, ki morda deluje v vašem življenju. Pomagala vam bo ugotoviti, ali ta nevidna sila učinkuje na vas in kako jo v tem primeru premagati.

Številni dobri in sposobni ljudje z urejenim življenjem so na skrivaj nezadovoljni ali pa imajo občutek, da ne najdejo stika z drugimi. »Ali ne bi morala biti srečnejša?« »Zakaj nisem dosegel več?« »Zakaj moje življenje nima več smisla?« To so vprašanja, ki jih velikokrat porajajo nevidne sile, ki so na delu. Pogosto jih postavljajo ljudje, ki menijo, da so imeli ljubeče dobronamerne starše, in ki se spomnijo, da je bilo njihovo otroštvo po večini srečno in zdravo. Zato krivijo sebe za vse, kar po njihovem mnenju ni v redu

v njihovem odraslem življenju. Ne zavedajo se, da so pod vplivom tistega, česar se ne spomnijo ... nevidne sile.

Zdaj se najbrž že sprašujete, *kaj je ta nevidna sila*. Lahko ste pomirjeni, saj ni nič grozljivega. Ni nekaj nadnaravnega, paranormalnega ali zlovesčega. Pravzaprav gre za zelo pogosto človeško stvar, ki je vsak dan *odsotna* v domovih in družinah po vsem svetu. Kljub temu se ne zavedamo, da obstaja, da je pomembna ali da sploh kako vpliva na nas. Nimamo besede zanjo. Ne razmišljamo o njej in se ne pogovarjamo o njej. Ne vidimo je; samo čutimo jo lahko. In kadar jo čutimo, ne vemo, kaj čutimo.

V tej knjigi končno dajem ime tej sili. Pravim ji čustveno zanemarjanje. Ne smemo ga zamenjevati s fizičnim. Pojasnimo najprej, kaj je v resnici čustveno zanemarjanje.

Vsi poznamo besedo »zanemarjanje«. Pogosta je. V Merriam-Webstrovem slovarju je glagol »zanemarjati« definiran takole: »namenjati malo pozornosti ali spoštovanja oziroma ne meniti se za; ne posvečati se, še posebno zaradi brezbržnosti.«

»Zanemarjanje« je beseda, ki jo še posebno pogosto uporabljajo strokovnjaki za duševno zdravje iz socialnega skrbstva. Z njo pogosto opisujejo odvisne osebe, kot je kakšen otrok ali kakšna starejša oseba z nezadovoljenimi *telesnimi* potrebami, na primer otroka, ki pride pozimi v šolo brez bunde, ali starejšo negibno osebo, ki ji odrasla hči pogosto »pozabi« prinesiti hrano iz trgovine.

Čisto *čustveno* zanemarjanje je nevidno. Lahko se zgodi, da je izjemno slabo opazno, in le redko ima kakšne telesne ali vidne znake. Pravzaprav je veliko *čustveno* zanemarenih otrok prejemale odlično telesno oskrbo. Številni izhajajo iz družin, ki se zdijo idealne. Malo verjetno je, da bi ljudi, za katere pišem to knjigo, prepoznali kot zanemarjene po katerem koli zunanjem znaku, in malo verjetno je, da bi jih sploh kdor koli prepoznal kot zanemarjene.

Zakaj bi torej sploh pisali knjigo o tem? Če raziskovalci in strokovnjaki doslej še niso opazili čustvenega zanemarjanja, kako hromeče je sploh lahko? Čustveno zanemarjeni ljudje v resnici trpijo, ampak ne vedo, zakaj. Tega pa kar prepogosto ne vedo niti psihoterapevti, ki jih zdravijo. V tej knjigi odkrivam, opredeljujem in predlagam rešitve za prikrit boj, ki se za trpeče in celo strokovnjake, h katerim se ti včasih zatekajo po pomoč, velikokrat izkaže za nepremostljivo oviro. Moj cilj je pomagati tem ljudem, ki se mučijo v tišini in se sprašujejo, kaj je narobe z njimi.

Obstaja dobra razlaga, zakaj je bilo čustveno zanemarjanje do zdaj tako spregledano. *Skriva se*. Biva v grehah opustitve namesto zagrešitve; je bel prostor na družinski fotografiji in ne fotografija sama. Velikokrat gre za tisto, kar NI bilo povedano, opaženo ali zapisano v spomin v otroštvu, namesto tistega, kar je BILO povedano.

Na primer, starši morda svojemu otroku zagotavljajo ljubeč dom, veliko hrane in obleke ter ga nikoli ne zlorablajo oziroma slabo ravnaajo z njim. Ampak isti starši morda ne opazijo, da njihov najstnik ali najstnica jemlje mamil, oziroma mu/ji preprosto prepuščajo preveč svobode, namesto da bi postavili meje, ki bi vodile v trenja. Ko ta otrok odraste, se morda ozira na svoje »idealno« otroštvo, ne da bi se zavedal, da so ga starši pustili na cedilu pri tistem, pri čemer jih je najbolj potreboval. Morebiti očita samemu sebi za težave, ki so sledile njegovim slabim odločitvam v najstniških letih. »Bila sem prava pokora«; »Imel sem odlično otroštvo, nobenega izgovora nimam, zakaj nisem dosegel več v življenju.« Kot psihoterapevtka sem slišala, da so te besede izustili številni čudoviti ljudje z urejenim življenjem, ki se ne zavedajo, da je bilo čustveno zanemarjanje močna nevidna sila v njihovem otroštvu. Ta primer je zgolj eden od neskončnega števila načinov, kako lahko mama ali oče čustveno zanemari otroka in ga pripravi do tega, da ostane prazen.



*»Ta pesem je posvečena našim staršem in je v obliki
prošnje po ustreznijšem nadzoru.«*

Na tem mestu bi rada dopisala zelo pomembno opozorilo: Vsi vemo za primere, kako so nas naši starši tu in tam pustili na cedilu. Noben starš ni popoln in nobeno otroštvo ni popolno. Vemo, da si velika večina staršev prizadeva početi to, kar je najboljše za njihovega otroka. Tisti, ki smo starši, vemo, da lahko skoraj vedno popravimo vzgojne napake. Namen te knjige ni sramotiti starše ali v njih vzbujati občutek, da so nesposobni. Pravzaprav boste po vsej knjigi brali o številnih starših, ki so ljubeči in dobronamerni, vendar so kljub temu čustveno zanemarjali svojega otroka v nekem temeljnem pogledu. Številni čustveno malomarni starši so krasni ljudje in dobri starši, vendar so bili v otroštvu tudi sami čustveno zanemarjeni. Vsem staršem se pri vzgoji otrok občasno dogaja, da čustveno zanemarjajo svoje otroke, ne da bi povzročili pravo škodo. To postane težava šele takrat, ko pojav postane dovolj obsežen in pogost, da otrok postopoma začne čustveno »stradati«.

Ne glede na stopnjo starševskega neuspeha se imajo čustveno zanemarjeni ljudje sami za težavo, namesto da bi pomislili na to, da so jih na cedilu pustili starši.

V knjigo sem vključila veliko primerov oziroma vinjet, vzetih iz življenja svojih klientov in drugih – tistih, ki se spoprijemajo z žalostjo, tesnobo ali praznino, za katero ni bilo besed in za katero niso našli dobrega pojasnila. Ti čustveno zanemarjeni ljudje najpogosteje vedo, kako dati drugim tisto, kar ti hočejo ali potrebujejo. Vedo, kaj se pričakuje od njih v večini družbenih okolij. Ampak ti trpeči ne zmorejo poimenovati in opisati, kaj je narobe v njihovem notranjem doživljanju življenja in kako jim to škodi.

S tem nočem reči, da odrasli, ki so bili v otroštvu čustveno zanemarjeni, nimajo opaznih simptomov. Ampak ti simptomi, ki so jih morda pripeljali pred vrata psihoterapevta, se vedno zakrinkajo v nekaj drugega: v depresijo, zakonske težave, tesnobo, jezo. Čustveno zanemarjeni odrasli napačno označujejo svojo nesrečo s takšnimi besedami in po navadi jim je nerodno prositi za pomoč. Ker se niso naučili prepoznavati svoje resnične čustvene potrebe oziroma ji prisluhniti, jih psihoterapevti težko dovolj dolgo zadržijo na zdravljenju, da bi jim lahko pomagali bolje razumeti sebe. Ta knjiga torej ni napisana samo za čustveno zanemarjene, temveč tudi za strokovnjake za duševno zdravje, saj ti potrebujejo orodja za boj proti kroničnemu pomanjkanju sočutja do samega sebe, ki lahko izpodkoplje najboljše terapije.

Ne glede na to, ali ste vzeli v roke delo *Prazni* zato, ker iščete odgovore za svoje občutke praznine in pomanjkanja zadovoljstva, ali pa, ker ste strokovnjak za duševno zdravje, ki skuša pomagati pacientom »v slepi ulici«, boste v tej knjigi dobili oprijemljive rešitve za nevidne rane.

V knjigi *Prazni* sem s številnimi zgodbami oziroma vinjetami ponazorila številne vidike čustvenega zanemarjanja v

otročtvu in odrasli dobi. Vse vinjete temeljijo na resničnih zgodbah iz klinične prakse, moje ali prakse doktorice Mussello. Ker pa sva hoteli obvarovati zasebnost klientov, sva imena, prepoznavna dejstva in podrobnosti spremenili, zato nobena vinjeta ne opisuje nobene resnične osebe, naj bo ta živa ali mrtva. Izjema so vinjete z Zekom, ki se pojavljajo po prvem in drugem poglavju. Te vinjete so bile napisane za ponazoritev, kako različni starševski slogi morda vplivajo na istega fanta, in so v celoti izmišljene.

Ali se sprašujete, ali je ta knjiga za vas? Izpolnite spodnji vprašalnik in izvedeli boste. Obkrožite številke pred vprašanji, na katera se vaš odgovor glasi **DA**.

Vprašalnik o čustveni zanemarjenosti

Ali:

1. Se vam včasih v družbi sorodnikov ali prijateljev zdi, da ne spadate k njim?
2. Ste ponosni, ker se ne zanašate na druge?
3. Težko prosite za pomoč?
4. Imate prijatelje ali sorodnike, ki se pritožujejo, da ste hladni ali zadržani?
5. Menite, da v življenju niste dosegli vsega, kar obetate?
6. Si pogosto ne želite nič drugega, kot da bi vas pustili pri miru?
7. Na skrivaj menite, da ste morda prevarant oziroma prevarantka?
8. Vam je običajno neprijetno v družbi?
9. Ste velikokrat razočarani ali jezni nase?
10. Obsojate sebe ostreje, kot obsojate druge?
11. Se primerjate z drugimi in pri sebi pogosto odkrivате žalostne primanjkljaje?
12. Imate lažje radi živali kot ljudi?
13. Ste velikokrat razdražljivi ali nezadovoljni brez posebnega razloga?
14. Težko ugotovite, kaj čutite?
15. Težko prepoznavate svoje prednosti in slabosti?
16. Imate včasih občutek, da od zunaj gledate noter?
17. Menite, da ste med tistimi, ki bi lahko brez težav živeli kot puščavnik?
18. Se težko pomirite?
19. Imate občutek, da vam nekaj preprečuje, da bi bili prisotni v danem trenutku?
20. Imate občasno občutek praznine v sebi?

21. Na skrivaj menite, da je nekaj narobe z vami?
22. Imate težave s samodisciplino?

Preglejte obkrožene odgovore (DA). Ti odgovori vam nudijo vpogled na področja, na katerih ste v otroštvu doživljali čustveno zanemarjanje.

1. DEL **PRAZNI**

ZAKAJ REZERVOAR NI BIL NAPOLNJEN?

»Trudim se, da bi opozoril na neznanski prispevek, ki ga na tem začetku daje posamezniku in družbi do običajne mere dobra mati ob moževi opori *kratko malo s tem, da je predana svojemu otročičku.*«

D. W. Winnicott, (2010) *Otrok, družina in svet zunaj*.*

Če želimo vzgojiti otroka v zdravega zadovoljnega odraslega, ni treba, da smo vzgojni guruji, svetniki niti – hvala bogu – doktorji psihologije. Otroški psihiater, raziskovalec, pisatelj in psihoanalitik Donald Winnicott je to precej pogosto poudarjal v svojih zapisih, ki so nastajali 40 let. Danes sicer priznavamo, da so očetje enako pomembni za razvoj otroka, ampak pomen Winnicottovih opazanj o materinstvu tako rekoč ostaja enak: Za spodbujanje otrokove rasti in njegovega razvoja je potrebna *minimalna* količina starševske čustvene povezanosti, empatije in stalne pozornosti, da bo odrasel v čustveno zdravo in čustveno povezano odraslo osebo. Če je količina manjša od minimalne, bo otrok odrasel v človeka s težavami na čustvenem področju – navzven bo morda uspešen, vendar bo prazen in bo v sebi pogrešal nekaj, česar svet ne vidi.

V svojih zapisih je Winnicott skoval zdaj dobro znan izraz »dovolj dobra mama«, s katerim opisuje mater, ki tako

* Prevedel Branko Gradišnik (op. prev.).

zadovoljuje potrebe svojega otroka. Vzgoja, ki je »dovolj dobra«, se pojavlja v številnih oblikah, ampak vse v vsakem trenutku v vsaki kulturi prepoznavajo otrokove čustvene ali telesne potrebe ter jih »dovolj dobro« zadovoljujejo. Večina staršev je dovolj dobrih. Tako kot vse živali smo tudi ljudje biološko naravnani, da vzgajamo svoje otroke tako, da jim gre dobro. Kaj pa se zgodi, ko vzgojo motijo življenjske razmere? Ali ko so starši sami nezdravi oziroma imajo pomembne značajske napake?

Ali so vas vzgajali »dovolj dobri« starši? Do konca tega poglavja boste vedeli, kaj pomeni »dovolj dober«, in boste lahko na to vprašanje odgovorili sami.

Najprej pa ...

Če ste obenem starš in bralec, boste morda ugotovili, da se enačite s starševskimi *neuspešneži*, predstavljenimi v tej knjigi, pa tudi s čustvenim doživljanjem otroka v vinjetah (ker ste nedvomno strogi do samega sebe). Zato prosim, da ste zelo pozorni na ti opozorili:

Prvič

Vsem dobrim staršem je mogoče očitati, da se občasno čustveno izneverijo svojim otrokom. Nihče ni popoln. Vsi smo kdaj pa kdaj utrujeni, sitni, v stresu, raztreseni, zdolgočaseni, zmedeni, zadržani, v neobvladljivem položaju ali v kakšnem drugačnem ne najboljšem stanju. Zaradi tega še ne veljamo za čustveno malomarne starše. Čustveno malomarne starše je mogoče prepoznati po eni od dveh lastnosti, velikokrat pa po obeh: ali se čustveno izneverijo svojemu otroku na neki ključen način v trenutku krize, s čimer zadajo otroku rano, ki se mogoče ne bo nikoli zacelila (akutna odsotnost empatije) ALI PA so kronično nedovzetni za določen vidik otrokove potrebe ves čas njegovega razvoja v otroštvu (kronična

odsnost empatije). Prav vsak starš na svetu se lahko domisli kakšnega starševskega neuspeha, ob katerem kar zleze vase in se zaveda, da je pustil svojega otroka na cedilu. Škodljivo pa je skupno število pomembnih trenutkov, pri katerih so čustveno malomarni starši gluhi in slepi za čustvene potrebe odrasčajočega otroka.

Drugič

Če ste bili v resnici čustveno zanemarjeni in ste tudi sami starš, obstaja velika verjetnost, da boste med branjem te knjige začeli opazovati, kako vse ste prenašali čustveno zanemarjenost na svojega otroka. V tem primeru je izjemno pomembno, da se zavedate, da *za to niste krivi vi*. Ker je pojav neviden in zahrbtn ter ker brez težav prehaja iz roda v rod, je zelo malo verjetno, da bo izginil, in zelo težko ga je izkoreniniti, razen če se ga jasno zavedate. Ker berete to knjigo, imate več svetlobnih let veliko prednost pred svojimi starši. Imate priložnost, da spremenite vzorec, in jo izkoriščate. Posledice čustvenega zanemarjanja je mogoče odpraviti. In kmalu boste izvedeli, kako odpraviti te starševske vzorce pri sebi in svojih otrocih. Berite naprej. *Samoobtoževanje je prepovedano.*

Običajen zdrav starš v akciji

Pomen čustev pri zdravi vzgoji je mogoče najbolj razumeti prek teorije navezanosti. Teorija navezanosti opisuje, kako starši zadovoljujejo otrokove čustvene potrebe po varnosti in stiku vse od zgodnjega otroštva. Iz teorije navezanosti so izšli številni pogledi na človekovo vedenje, večina pa se za svoje razmišljanje lahko zahvali prvotnemu teoretiku navezanosti, psihiatru Johnu Bowlbyju. Njegovo

razumevanje vzpostavljanja čustvenih vezi med staršem in otrokom izvira iz več tisoč ur opazovanja staršev in otrok, začeni z materami in dojenčki. Zelo preprosto pravi, da se takrat, ko starš učinkovito prepoznava in zadovoljuje čustvene potrebe svojega otroka v zgodnjem otroštvu, izoblikuje in ohranja *varna navezanost*. Ta prva navezanost tvori podlago za pozitivno samopodobo in občutek splošnega dobrega počutja v otroštvu in odrasli dobi.

Če na čustveno zdravje pogledamo skozi prizmo teorije navezanosti, lahko pri starših prepoznamo tri bistvene čustvene veščine:

- 1) Starš **čuti čustveno povezavo** z otrokom.
- 2) Starš **posveča pozornost** otroku in ga ima za edinstveno, ločeno osebo namesto, na primer, za podaljšek samega sebe, svojo lastnino ali breme.
- 3) Na podlagi te **čustvene povezanosti** se ob **posvečanju pozornosti** starš **zadovoljivo odziva** na otrokove **čustvene potrebe**.

Te veščine se sicer slišijo preproste, vendar so v kombinaciji zelo učinkovit pripomoček, s katerim je mogoče pomagati otroku, da se uči o svoji naravi in jo lažje obvladuje, ter ustvarjati varno čustveno vez, ki bo držala otroka pokonci na poti v odraslost, da se bo lahko spoprijemal s svetom z zadostnim čustvenim zdravjem in bo postal zadovoljen odrasli. Skratka, če so starši pozorni na edinstveno čustveno naravo svojih otrok, vzgojijo čustveno močne odrasle. Nekateri starši zmorejo to narediti nagonsko, drugi pa se lahko veščin priučijo. Kakor koli že, otrok ne bo zanemarjen.