

**KAKO BITI
STARŠ SVOJEMU
NOTRANJEMU
OTROKU**

Dr. Nicole LePera

Kako biti starš svojemu notranjemu otroku

Nova dognanja o naših zgodnjih ranah in njihovem zdravljenju

Zbirka Primula

Naslov izvirnika

Reparenting the Inner Child: The New Science of Our Oldest Wounds and How to Heal Them

Objavljeno na podlagi dogovora z agencijo Folio Literary Management, LLC.

Copyright © 2026 by Nicole LePera

© za slovensko izdajo Založba Primus d. o. o., Brežice 2026

Vse pravice pridržane. Nobenega dela te knjige ni dovoljeno reproducirati ali prenašati v kakršni koli obliki ali s kakršnimi koli elektronskimi ali mehanskimi sredstvi, vključno s fotokopiranjem, snemanjem ali s kakršnim koli sistemom shranjevanja in priklica informacij, brez pisnega dovoljenja založnika, razen v primeru kratkih navedkov, vključenih v kritiške članke ali kritike.

Prevedla: Jana Lavtižar

Lektorirala: Anaja Sever

Uredila: Kaja Regula

Oblikovanje: Janja Baznik

Izdala in založila: Založba Primus, d. o. o., Brežice, www.primus.si

Za založbo: Damjan Racman

Tisk: Primus digitalni tisk

Naklada: na zahtevo

Brežice, 2026

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.923.2

LEPERA, Nicole

Kako biti starš svojemu notranjemu otroku : nova dognanja o naših zgodnjih ranah in njihovem zdravljenju / Nicole LePera ; [prevedla Jana Lavtižar]. - Brežice : Primus, 2026. - (Zbirka Primula)

Prevod dela: Reparenting the inner child

ISBN 978-961-7263-58-9

COBISS.SI-ID 286188547

Dr. Nicole LePera

KAKO BITI STARŠ SVOJEMU NOTRANJEMU OTROKU

*Nova dognanja o naših zgodnjih
ranah in njihovem zdravljenju*

Prevedla Jana Lavtižar

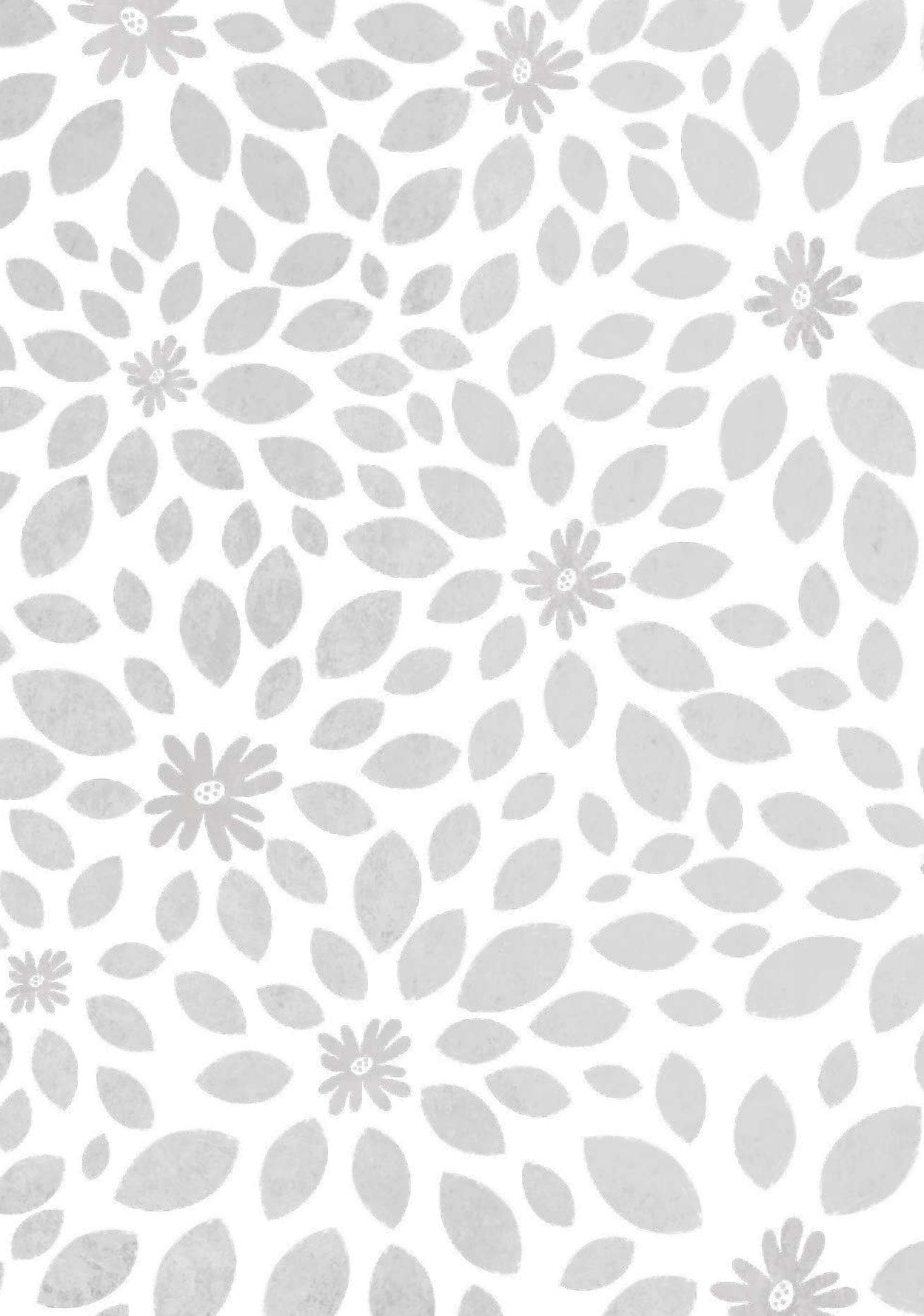


PRIMUS
izbrane knjige

Knjigo posvečam mali Nicole, ki je bila vedno dovolj
dobra prav takšna, kakršna je bila.

OPOMBA AVTORICE

Zgodbe, ki jih opisujem v knjigi, sem zbrala iz mnogih virov. Nekatere so sestavljanke, s katerimi sem želela ponazoriti pogoste vzorce, ki sem jih opazila pri svojih klientih, druge pa so stkane iz pogovorov, pripovedi ali komentarjev na moje objave. Imena in osebne podatke sem spremenila, prav vse pa izhajajo iz resničnih izkušenj, resničnih glasov in resničnih življenj.





VSEBINA

UVOD 11

PRVO POGlavJE

ONKRAJ STILA NAVEZANOSTI

27

DRUGO POGlavJE

VAŠI ZAČETKI

57

TRETJE POGlavJE

RESNICA O STRESU

107

ČETRTO POGlavJE

SLEDI PREDNIKOV

127

PETO POGlavJE

KULTURA, KI VAS JE OBLIKOVALA

145

ŠESTO POGlavJE
RANJENI NOTRANJ I OTROK

167

SEDMO POGlavJE

SENCE SRAMU

202

OSMO POGlavJE

TEHNIKE CELOSTNEGA ZDRAVLJENJA

237

DEVETO POGlavJE

SESTAVLJANJE CELOTE

300

DESETO POGlavJE

RAZVIJANJE ODPORNOSTI

338

ZAHVALA 360

OPOMBE 362

O AVTORICI 371



UVOD

Pri nas doma se je stopnišče na podestu ukrivljalo tako, da sem se lahko prijel za zgornjo ograjo, če sem stala na dovolj visoki stopnici, in z nje bingljala kot opica. Spodaj sem položila sedežno vrečo in se odrinila, da sem dramatično štrbunknila nanjo. Uživala sem v tistem delčku sekunde, ko sem bila lahkotna, skoraj breztežna. A tako živahna nisem bila le pri igri, ampak pri vsem svojem početju. Moji se še zmeraj šalijo, ko obujajo spomine na moje otroštvo, ter smeje se ponavljajo, da sem »vsepovsod poskakovala kot žogica«. In sem res. Vedno sem bila v gibanju, vedno sem nekaj počela, vedno sem nekoga prosila, naj se igra z mano.

Že odkar pomnim, imam v sebi intenzivno, neustavljivo energijo. Nisem je pridobila postopoma, temveč sem jo občutila kot del sebe. V otroštvu – preden so nam zabičali, naj sedimo pri miru, naj bomo tiho, naj ne zavzemamo preveč prostora – smo se izražali z vsem svojim bitjem. Jaz sem se izražala s tekom, skakanjem, vrtenjem in premetavanjem. Gibanje telesa je bil edini jezik, ki sem ga poznala. Preden so me naučili, kakšna moram biti, sem preprosto *bila*.

Da bi me starši zaposlili, so me vpisali na vse mogoče dejavnosti – likovne tečaje, ples, vse športe, ki si jih lahko zamislite. Mama se je šalila, da bi imela vsak dan kako dejavnost, tudi če bi teden trajal osem dni. Postale so ventil za vso mojo intenzivnost; kraji, kjer gibanje in osredotočenost nista bila le dovoljena, temveč dobrodošla. Nenehno so me hvalili, kako »vse tako zlahka zmorem«, zaradi česar sem trud jemala kot dokaz nezadostnosti, vsak najmanjši spodrselj pa kot neuspeh. Ščasoma sem se naučila vztrajati

pri stvareh, v katerih sem bila dobra, in občutek lastne vrednosti enačila z uspešnostjo, in ne s prisotnostjo. Tak vzorec sem ohranila tudi v odrasli dobi.

Tudi kadar je moje telo mirovalo, um ni nikoli počival. Ponoči sem ležala v postelji in zaskrbljeno razmišljala, da bo mama morda zaspala in se ne bo nikoli več zbudila. Ista energija, ki je čez dan poganjala moje igrivo gibanje in nenehno aktivnost, se je v tišini in temi spremenila v vrtnec tesnobnih misli – moj um je iskal stvari, ki bi lahko šle narobe. Lahko bi rekli, da mi je bilo to prirojeno. Lahko pa si tudi ogledamo okolje, v katerem sem odraščala, in začnemo slediti povezavi med nemirno energijo v mojem telesu in neizrečeno napetostjo, ki je vladala v naši hiši.

Bila sem daleč najmlajša v družini – ko sem se rodila, je bilo sestri petnajst let, bratu pa osemnajst. Sestra je imela v zgodnjem otroštvu in adolescenci resne zdravstvene težave, zaradi katerih je potrebovala stalno zdravniško oskrbo in več obsežnih operacij. Čeprav sem bila premlada, da bi razumela vse okoliščine, je stres zaradi njenega zdravja narekoval čustveno vzdušje v naši družini. Preizkušnja ni bila samo njena, temveč je vplivala na vse nas. Doma so pogosto vladale napetost, raztresenost in zaskrbljenost.

Ko je bila sestra stara osemnajst let, smo skupaj odpotovali v Cincinnati, kjer jo je čakala zahtevna operacija. Sama se potovanja ne spomnim, a povedali so mi, da so me vzeli s seboj in da smo stanovali v hiši Ronalda McDonalda. Čeprav so me domači poskušali obvarovati pred dogajanjem – mama in oče sta izmenično skrbela zame in za sestro –, me je izkušnja prizadela. Poskušam si predstavljati, kako sem se počutila kot triletnica, obdana s tolikšno negotovostjo, zaskrbljenimi odraslimi in neizraženim občutkom, da se dogaja nekaj zelo resnega. Operacija je bila uspešna, a čustveni odtis tistega časa je ostal v meni, čeprav ga nisem znala poimenovati, samo čutiti.

Spomnim pa se čakanja na mamo v vrtcu. Ko sem bila stara štiri leta, me je vpisala v poldnevni predšolski program, ki naj bi me »socializiral«. Vendar se nisem dobro prilagajala. Večinoma sem se skrivala pod mizo, molčala in odštevala minute do njenega prihoda. In vsak dan je prišla, pogosto pet minut pred uro. Ko je prišel čas za odhod in sem zlezla izpod mize v upanju, da bom zagledala njen obraz, me je vedno pričakal. Njena stalna prisotnost je postala moje sidro. Nekega dne pa je mama zamujala. Ne vem točno,

koliko – morda deset minut, morda pol ure –, dobro pa se spomnim občutkov panike. Moja prva misel ni bila, da je obtičala v prometu ali pozabila na čas. Prepričana sem bila, da je umrla. Vzgojiteljica verjetno ni vedela, da sem prestrašena. Nisem jokala. Nikomur nisem nič povedala. Ampak srce mi je divje razbijalo. Pred seboj sem videla mrtvo mamo in se spraševala, kaj to pomeni zame. Ta drobni trenutek zgovorno priča, kako sem kot majhen otrok doživljala svet. Kak drug otrok bi zamudo morda videl kot priložnost za nekaj dodatnih minut igranja. Jaz pa sem takoj pomislila na izgubo, na strah, na dokončnost.

Podobno se je zgodilo, ko mi je bilo okoli štirinajst let. Nekega božiča smo se z družino odpravili na smučanje v Poconos. Na dan prihoda sta me starša odložila na gori, da sem lahko nekaj ur smučala, medtem ko sta nas prijavljala v hotel. Dogovorili smo se, da se ob štirih popoldne, ko ustavijo žičnice, dobimo pred našo kočo. Toda ob štirih tam ni bilo nikogar. Čakala sem pet minut, morda manj, nato pa me je zajel enak občutek panike kot takrat v vrtcu. Prestrašena sem začela tekati po smučišču in iskati telefonsko govornico – to je bilo v času pred mobilnimi telefoni. Nisem vedela, kako bi prišla v stik s starši, zato sem poskušala poklicati mamo svojega najboljšega prijatelja na edino drugo telefonsko številko, ki sem jo znala na pamet. Nisem mogla uživati v gori, v snegu, v svobodi. V glavi so se mi predvajali najslabši možni scenariji – prepričana sem bila, da je vsa družina umrla v prometni nesreči in da sem ostala sama.

Obakrat sta starša seveda le zamujala. Pa ne veliko. In ko sta se končno pojavila, sta pregnala mojo paniko: »Zakaj te je tako skrbelo? Nič takega se ni zgodilo. Zdaj sva tu. Vse je v redu.«

Pa ni bilo. Ne pri štirih letih ne pri štirinajstih. Čisto sama sem doživljala močne, neobvladljive občutke in strahove, ki so se pojavili takoj, ko kaj ni šlo po načrtih. Nikoli se nisem naučila, kako tesnobo omiliti, zato je rasla z mano. Pri dvajsetih je bila moja prva in pogosto edina misel, da se je zgodilo nekaj strašnega, če nisem mogla priti v stik s kom od bližnjih. Ta odziv ni nastal brez razloga, temveč je izhajal iz nenehnega doživljanja krize v otroštvu. Včasih je bila kriza resnična – zdravstvene težave družinskega člana ali nepričakovana finančna obremenitev. In tudi kadar ni bila, se je

takšna zdela. Starša sta živela v nenehnem stresu in nista znala ločevati med velikim in majhnimi težavami. Enak kaos je nastal, kadar smo se soočili z resnično krizo ali pa kadar je za večerjo zmanjkalo paradižnikove mezge, ko sem izgubila obrazec za šolo ali ko sem pet minut zamudila. Vedno sem pričakovala, da bo šlo kaj narobe. Telefonski klic ali sirena sta sprožila v meni močne občutke strahu, da se je ljubljena oseba poškodovala. V naši hiši je vladal tak nemir, da sem nestabilnost nosila s seboj še dolgo po tem, ko sem jo zapustila. Zlahka sem se prestrašila in nenehno sem bila na koncu z živci, a nisem imela na voljo ničesar, da bi se pomirila. V mnogih pogledih sem strahove svojega mlajšega jaza prenesla v odraslost. Navzven sem delovala kot odrasla, vendar sem bila v sebi še vedno prestrašena deklica, ki se boji, da brez staršev ne bo preživela.

Tako kot vsi otroci sem sčasoma ugotovila, kako se spoprijeti s čustvi, ki jim nisem bila kos. Energijo, ki me je nekoč kot žogico gnala naokoli, sem vlagala v šport, skrbno pospravljala svojo sobo in dosegala odlične rezultate v šoli. Toda v trenutkih miru, zlasti v starejših letih, sem se preusmerila k drugim načinom obvladovanja močnih občutkov. Pri trinajstih letih sem jemala zdravila. Zbližala sem se s svojo šestnajstletno sosedo in se začela družiti z njo ter njenimi prijatelji, pila, se drogirala in počela vse, kar me je vsaj malo pomirilo. Starša, ki sta bila nekoč veliko strožja do starejšega brata in sestre, sta mi to spregledala ali pa sta si zatiskala oči. Ko sem nekega jutra prišla domov in v kopalnici bruhala zaradi pijače, sta starša za packarijo okrivila družinskega psa. V njunih očeh sem dobivala same petice. Bila sem »popoln« otrok. Moje življenje je bilo na zunaj videti krasno, a je bilo takšno le zaradi omrtvičenih čustev, ki jih nisem znala izraziti.

V resnici je vsa moja dejanja desetletja vodil moj notranji otrok. Zrasla sem v pretirano perfekcionistko, ki študira na fakulteti. Vpisala sem se na vse tečaje, ki sem jih našla, v šoli in zunaj nje. Delala sem kot raziskovalna asistentka, se lotila kliničnega dela in se ves čas z nečim ukvarjala. Živela sem v New Yorku, v mestu, ki nikoli ne spi – in tudi jaz nisem. Trdo sem delala, se veliko zabavala in se vsak miren trenutek poskušala nekako zamotiti. Skakala sem iz dolgotrajnega razmerja v dolgotrajno razmerje. Nikoli nisem bila sama, nikoli povsem sproščena in nikoli resnično povezana ali izpolnjena.

V mislih sem bila vedno z družino doma; še zmeraj me je prežemal njihov stres in me čustveno zapletal v njihove mreže, iz katerih se nisem znala izmotati. Pa vendar sem bila s svojimi težkimi občutki sama. Navzven sem se zdela odmaknjena, včasih celo preveč. V sebi sem kričala na pomoč, obenem pa vse odrivala. Ko mi je kdo poskušal priti blizu, sem ga zavrnila. Nisem vedela, kako naj ljubezen spustim vase, niti kako v trenutkih miru najti varnost. Na zunaj je bilo videti, da imam vse vajeti v rokah, v sebi pa sem bila zlomljena. Nihče ni mogel vedeti, kaj se dogaja z mano, ker jim tega nisem pokazala. Stres sem kazala edino s pritožbami, obtoževanjem in iskanjem napak, zlasti pri najbližjih. Začutila sem odpor do potreb in občutkov drugih, obenem pa sem pričakovala, da me bodo prav oni osrečili. Predolgo sem se borila za preživetje, da bi prepoznala, kakšna sem in s kom se lahko povežem.

Vendar sem spoznala, da je to posledica nerazrešenega doživljanja globoko v sebi. Prilagodimo se. Ugotovimo, kako preživeti, se zlit z okolico ali uspeti. Toda sčasoma nas ti vzorci le še bolj oddaljujejo od nas samih. Ko sem dopolnila trideset let, se je zdelo, da živim pristno – bila sem uspešna, bistra, morda nekoliko nemirna. Toda to ni bil moj pristni jaz. Bil je izraz preobremenjenega notranjega otroka brez podpore, ki se trudi preživeti po svojih najboljših močeh.

V otroštvu postavimo čustvene temelje – samodejne strategije spoprijemanja in vedenje, ki nam pomaga premagovati življenjske izzive. Te temelje – ki jih oblikujejo oziroma *pogojujejo* izkušnje – pogosto prenesemo v odraslost. Jaz sem v sebi nosila nenehen občutek, da je nekaj narobe, da moram ostati čuječa, da je vsega preveč. Dolgo nisem vedela, kako v sebi najti dom; čas in trud, ki sem ju posvetila temu, da sem našla pot nazaj k sebi, sta bila navdih za to knjigo.

Vse več razmišljam o ideji dóma in o tem, kaj pomeni biti celovita oseba. Ali si ne želimo vsi čutiti osredotočenosti, prizemljenosti in občutka nekega nespremenljivega jedra svojega jaza ter svojega mesta v svetu, ne glede na to, v koliko različnih smeri gremo – fizično, čustveno, intelektualno, duhovno –, kako radovedni smo, kako daleč potujemo ter s koliko ljudmi, kraji in idejami se srečamo? Spoznavam, da mnogi hrepenimo po občutku pripadnosti – v