

K O N E C
M O L K A

Kako naj otroka, ko doživi
travmatično izgubo
matere ali očeta,
podpremo in mu pomagamo

VIOLETA IRGL
JANA DEBELJAK

6.

SOOČANJE ODRASLEGA Z NJEGOVO OTROŠKO TRAVMO

Izkušnja nas uči, da imamo v boju proti duševnim boleznim ves čas na razpolago eno samo sredstvo: poiskati čustveno resnico enkratne in edinstvene zgodbe svojega otroštva in jo sprejeti.¹¹

Jana: Kje naj odrasli sploh začnemo raziskovati, da bomo prišli v stik z zgodbo svojega otroštva? Da se bomo dokopali do travme, če smo jo doživeli?

Violeta: Več možnosti je. Svojo osebno zgodovino lahko začnemo odkrivati kar v sedanjih odnosih. Zelo pogumno, odkrito in pošteno do sebe in drugih. Tvegajmo ranljivost! Zdržimo, tudi če bo bolelo. Kajti bolelo bo, saj se nam bodo prebujali boleči spomini, ki smo jih kot otroci morali potlačiti. Bodimo blagi, nežni do sebe, nasilja je tako in tako bilo že dovolj.

Najprej se poglobimo v odnos do sebe. Vprašamo se lahko, kako se počutimo v svojem notranjem svetu in svetu zunaj sebe. Se sploh poznamo? *Vemo, kdo smo?* Se počutimo žive ali prazne? Kakšen odnos imamo do samega sebe? Se imamo radi, se spoštujemo in imamo visok občutek lastne vrednosti? Znamo biti do sebe nežni, prijazni, sočutni? Smo lahko ustvarjalni, si lahko zaupamo, verjamemo vase, tvegamo nove izkušnje?

¹¹ Miller, A. (1992). *Drama je biti otrok*.

Za naslednji korak pa priporočam, naj se *iskalec* poglobi v odnose, ki jih ima z drugimi odraslimi ljudmi, in v razmere, v katerih živi. S kom živi? V kakšnem odnosu? Kje živi? V kakšnih razmerah? Na koga se lahko zanese v vsakdanjem življenju? Na koga, če zboli? S kom se lahko pogovori, če je v stiski in vznemirjen? Kdo mu lahko ponudi čustveno in praktično pomoč? Kakšen je sam v odnosu do drugih? Do otrok, partnerja, staršev, sodelavcev ...?

Nato lahko razmisli o svojem otroštvu in si zastavi podobna vprašanja. Razmisli naj, kako je bilo v njegovi družini biti otrok. Kot sem omenila že večkrat, je ključno vprašanje, ali je kot otrok imel odraslo osebo, ob kateri je varno odraščal; osebo, ki mu je bila na voljo in mu je ponujala čustveno oporo, ko je bil v stiski in vznemirjen; osebo, na katero se je lahko zanesel, s katero se je lahko pogovoril; osebo, za katero ga ni bilo strah, da ga bo zapustila?

Poleg tega naj še razmisli, kako je sam doživljal odnos posameznega starša do samega sebe, kako odnos med staršema, kakšen odnos je imel posamezen starš do njega. Kako so ga vzgajali, kako so ga kaznovali? Razmisli lahko, ali je v otroštvu izgubil ljudi, na katere je bil navezan in ali je imel možnost vse te izgube izžalovati.

Dejansko ima človek v sebi že vse odgovore, žal pa ne more vedno sam do njih. Če so bile travme zelo hude, so potlačene zelo globoko. Takrat, toplo priporočam, naj poišče strokovno pomoč.

Jana: Kako zanimivo! Odgovore iz preteklosti živimo v sedanjosti...

Violeta: Da, imamo jih na dlani. Vsak dan jih gledamo in doživljamo. Ali jih upamo prepoznati?

Bolečina iz otroštva prinaša s sabo nenavadne *simptome*, za katere v sedanjosti ne najdemo smiselnih odgovorov in ne vemo, od kod prihajajo. Recimo, ko nas nenadoma preplavi močan strah, ko smo zelo preplašeni, ko začutimo nenavadne telesne odzive, so to zanesljivi znaki.

Imamo slabo podobo o samem sebi in nizek občutek lastne vrednosti. Spremlja nas občutek poraženosti, globoke nemoči, sramu. Opazimo izkrivljena prepričanja, ki jih imamo o sebi, drugih in svetu. Na vsakem koraku imamo občutek, da smo ogroženi in v nevarnosti. Ne zaupamo niti sebi, niti drugim, niti svetu. Za nas je svet nevaren kraj. Pogosto sploh ne vidimo smisla in ne razumemo, kaj se nam dogaja. Ljudje smo različni in ni nujno, da posameznik doživlja vse od naštetega.

Prepričana sem, da je za vse, kar se nam dogaja, pojasnilo. Že naštetih in še drugi težki občutki in čustva lahko izhajajo iz travmatskega odziva na pretekli travmatični dogodek ali na več dogodkov iz otroštva ali pa iz travmatiziranosti v naši primarni družini. Travma in travmatiziranost nas globoko spremenita, vendar je mogoče znake tudi zmanjšati ali celo odpraviti.

Pomembna je odločitev. Da bomo lahko spoznali in razrešili preteklost, potrebujemo živo željo, pristnost in pogum, da bomo z modrostjo in sposobnostmi odraslega človeka razširili svoj otroški pogled na svoje otroštvo, ki je ujeto v bolečini. V sebi se moramo odločiti in zavezati, da ne bomo odnehali, tudi če se nam bo začelo odstirati kaj izjemno bolečega, in da si bomo upali pogledati, kaj leži pod tistim, kar v sedanjosti doživljamo. Svojo otroško zgodbo lahko začnemo sestavljati sami. Zacelimo pa se lahko samo v varnem odnosu z odraslo osebo, najbolje v terapevtskem odnosu.

Jana: Ljudje radi obujamo spomine, ko pa pride do težkih občutkov, največkrat odnehamo. Zamahnemo z roko, češ, ne bomo *kopali* po ranah preteklosti. Ali ni boljše, tako kot mnogi mislijo, preprosto živeti in uživati v sedanjosti?

Violeta: Ne bo šlo, preteklost nam ne bo dovolila! Vse prevečkrat vidim, da ne moremo polno živeti v sedanjosti, če prej ne ozavestimo boleče preteklosti, je ne *izčistimo*, sprejmemo in se z njo pomirimo.

Če smo res iskreni do sebe in zmoremo občutiti svoj notranji svet, točno vemo, da na nas vpliva nekaj, česar si ne moremo pojasniti. Kot da nas neke nevidne sile ustavljajo in omejujejo. To ni *usoda*, kot imamo navado reči, saj težki občutki v sedanjosti koreninijo v boleči preteklosti. Mislím, da lahko jasno čutimo, da preteklost slabo in omejujoče vpliva na našo sedanjost. Pomembno je, da temu občutku zaupamo in nekaj storimo.

Dolga leta sem bil nezaposlen. Kljub temu da sem imel primerno izobrazbo, sposobnosti in željo, se nisem nikamor premaknil. Najhujše je bilo, da si nisem zaupal, nisem verjel, da sem sploh lahko dober oče. Dober oče in uspešen delavec prinaša domov denar in tudi na tak način skrbi za družino. Na terapiji sem začel razumevati vzorec iz svoje otroške preteklosti, ki sem si ga ustvaril po očetovi nenadni smrti, ker mu nisem mogel pomagati. Kot da mi ne sme uspeti, ker sem pač poraženec, in da tudi pomoči ne smem poiskati, saj sploh nisem vreden, da mi kdo pomaga.

Ko sem bila stara štirideset let, je bilo moje življenje na zunaj idealno. Bila sem premožna, z mojem sva se lepo razumela, imela sem dva ljubka, pametna, zdrava otročička, jaz pa nisem imela prave volje do življenja, mislim, da sem padla v depresijo. Najprej sem iskala krivce, ljudi in okoliščine zunaj sebe, a nisem našla ničesar, saj sem bila zelo iskrena do sebe. Nekega dne, ko me je stiska hudo držala v precepu, mi je kot preblisk šlo skozi možgane, da zunaj mene ni nič narobe, da pa nekaj naravnost uničujočega nosim v sebi. Odločila sem se, da moram nekaj storiti.

Med fanti sem bila priljubljena, vendar v najstništvu nisem zdržala v nobeni zvezi dlje kot dva meseca. Vedno sem sama razdrla odnos, še posebej ko sem se začela čustveno navezovati. Tudi prvi zakon je šel po zlu. Zdaj razumem, da sem si takrat upala v zakon, ker moža preprosto nisem imela toliko rada, da bi me lahko prizadel, če bi šlo kar koli narobe. Zdaj tudi razumem, da sem sledila napačnemu prepričanju, ki ga je ustvarila boleča izguba matere v otroštvu. Če sama ne zaupam nikomur in ga nimam močno rada, sem lahko varna pred bolečino, ne bom ranjena, tudi če bom zavrnjena.

Danes vem, da sem sposoben vsaj toliko kot vsak drug možki. Leta nazaj pa kot da me ni bilo. Počutil sem se kot strahopetec in zguba. Nisem se upal izpostaviti, niti postaviti zase. Namesto mene so odločali drugi, moja mati, žena, sin, hčerka, šef ..., dokler se nekega jutra nisem ves besen vprašal: kje sem pa jaz? In poiskal pomoč. Postalo mi je jasno, da nosim v sebi dediščino očeta, ki je storil samomor.

Treba je *kopati* po svoji preteklosti, saj vsa teža nerazčiščene preteklosti, vse, kar je shranjeno v naši podzavesti, prej ali slej udari na dan še močneje, na koncu lahko celo kot huda bolezen. Če smo modri, se bomo ponižno podali na pot osebnostne rasti. Le kaj več bi lahko podarili sebi?!

Ko začnemo sestavljati svojo otroško zgodbo in otroške zgodbe svojih prednikov, se bomo morda srečali z marsičim, tudi s prikritimi resnicami, ki smo jih samo slutili ali čutili. Starši so nam jih morebiti prikrili čisto dobronamerno.