



DRUŽINE IN ZASVOJENOSTI TER OMAME

ANA HROMC, dipl. soc. del., spec. pomoči z umetnostjo

Svetovalnica PU, programi za preprečevanje zasvojenosti in omam, programi za urejanje motenj hranjenja – PU dela s starši, bere strokovno literaturo, posluša otroke in mladostnike, bralcem pa iz vsega tega sporoča naslednje: ne, naši otroci niso NAŠI otroci, bi rekel Khalil Gibran. Otroci življenja so, ki se prek nas pretaka v ta svet. Pa ga ne smemo zadržati zase, ker nam ne pripada. Je samo svoje in samo sebi namenjeno. Nekega dne nam ostanejo le hvaležnost, prgišče zvezdnega prahu na prstih in albumi, polni spominov. In že stojijo na pragu s kovčki v rokah in govorijo: »Mama, ne zadržuj me. To moram storiti! Nimaš pravice, to je MOJE življenje, ne tvoje.« In potem se za njimi zaloputnejo vrata.

Dr. Rozman v uvodu knjige *V kletki ljubezni*, ki bi jo morali prebrati vsi starši in tisti, ki name ravajo nekoč postati starši, razlaga, da je ljubezen nekaj najlepšega, kar človek lahko da. Ljudje smo narejeni za ljubezen; ljubezen do sebe, do drugih in do sveta je smisel našega obstoja. Če ne ljubimo in nismo ljubljene, je to znak, da je šlo v našem življenju nekaj močno narobe. »Preveč ljubiti« pa ne pomeni, da so ti ljudje kaj bolj ljubeči. V resnici pomeni soodvisnost poseben način, kako ne ljubiš samega sebe. Kdor ni sposoben ljubiti in spoštovati samega sebe, tudi drugih ne more. In tako je s soodvisniki in z njihovimi otroki. »Preveč ljubiti« pomeni, da s svojo ljubeznijo druge ljudi dušijo, z njimi manipulirajo, jih poskušajo preoblikovati tako, da bi zadovoljili lastne bolezenske potrebe, pri tem pa jim je kaj malo mar, kdo so ti drugi ljudje in kaj si v svojem življenju želijo.

»Zbolela sem zaradi tebe. Vrnj se domov. Potrebujem te. Dolžna si mi. Rodila sem te in vzgajala, šolala, trpela zaradi tebe, vrni se ...«

Rozmanova poudarja, da imajo starši in otroci, ki so ujeti v preveč odvisne odnose, skupen razdirajoč občutek nizke lastne vrednosti, zaradi katerega močno »visijo« na drugih ljudeh in se neskončno bojijo, da bi jih ti ne zapustili, ko bodo izvedeli resnico o njih. Če si globoko prepričan, da nisi vreden ljubezni



in je nikoli ne boš deležen, potem pa te usoda obdari s čudovitim bitjem, ki v tebi vidi središče veselja ... Le kdo bi se lahko odrekel oboževanju tega malega bitja, ki je tako neskončno tvoje, del tvojega telesa in podaljšek tvoje duše, naslednik vsega tvojega in nekakšno zagotovilo tvoje nesmrtnosti ...

»Prosim, mama, pusti mi dihati. Ne zmorem več. Nenehno imam občutke krivde. Nikjer se

ne sprostim. Nikjer mi ni lepo. Mislim le na to, kaj si ti želiš. Ne vem več, zakaj sploh živim. Prosim, mama, pusti mi dihati.«

Kot poudarjata strokovnjaka dr. Laurie Ashner in dr. Mitch Meyerson, je za to, da bi otrok uresničil vse svoje zmožnosti, potrebno naslednje:

■ da otroka sprejmemo in cenimo takšnega, kakršen v resnici je;



- da spoštujemo in dopustimo njegove prave misli in čustva;
- da lahko svobodno raziskuje in se sam odloča;
- da spodbujamo otrokove dobre lastnosti in sprejemmo njegove omejitve;
- da podpiramo otrokovo ustvarjalnost;
- da pri otroku razvijamo občutek uspešnosti;
- da pri otroku razvijamo občutek sodelovanja;

Ko nam nekdo daje in daje, nam je včasih neprijetno, ker čutimo, da je namen vsega tega dajanja ta, da bi imeli občutek dolžnosti. Za tem, kar jim starši dajejo, otroci pogosto čutijo skrite namene, molčeč dogovor, da bodo v zameno kaj storili ali celo postali.

- da obvladamo ali nadzorujemo lastno življenje;
- da lahko pokažemo občutke izgube, žalosti ali jeze.

Strokovnjaka poudarjata, da je mogoče, da so starši otroku dajali »vse«, hkrati pa so ga za te reči prikrajšali. Tako se razvije v razvajenega in hkrati prikrajšanega otroka.

Ljudje, ki so bili v otroštvu resnično prikrajšani, se sprašujejo, kako se lahko kdo pritožuje nad tem, da so mu starši preveč dajali: »Le zakaj ti ljudje tarnajo? Jaz bi bil srečen, če bi imel take starše!«

Preveč ljubljeni otroci pa vedo, zakaj. Ni dvoma, da so jih imeli starši radi. Vendar pa je šlo pri njihovem dajanju za več kot zgolj za ljubezen. Včasih vse to dajanje sploh ni imelo veliko zveze z otrokom in njegovimi potrebami.

Tukaj ne govorimo o starših, ki primerno dajejo iz ljubeče skrbi ali ki dajejo preprosto zaradi veselja, ki ga dobijo kot povračilo za izkazano ljubezen. Govorimo o starših, ki dajejo in dajejo, dokler niso povsem izmučeni in izčrpani; tistih, ki jim otroci pogosto rečejo: »Prosim! Nič več!«, pa vendar ne odnehajo; o starših, ki so v skrbeh in imajo neprijeten občutek zaradi dejstva, da preveč dajejo. Taki starši preveč dajejo, ker imajo potrebo po

tem. K temu jih nezavedno silijo njihove nezadovoljene potrebe.

Otroci pa preprosto svetujejo staršem:

- Ne pozabita, draga starša, da potrebujem veliko razumevanja in opogumljanja! Sicer ne bom mogel napredovati.
- Bodi moj vzornik, ne kritik!
- Ne obljubljaljaj, mogoče obljub ne boš mogel izpolniti! Z neizpolnjevanjem obljub rušiš moje zaupanje vate.
- Ne razvajaj me! Vem, da ne morem dobiti vsega, kar si želim in kar zahtevam. Le preizkušam te.
- Ne sili me! Raje me vodi. S siljenjem me samo učiš, da zmaguje moč.
- Ne boj se odločati! Tako vsaj vem, pri čem sem.
- Ne spreminjaj svojih odločitev! To me samo zmede.
- Ne nasedaj moji opoziciji! Preizkušam le svojo moč.
- Ne nasedaj mojim izbruhom, ko ti pravim, da te sovražim! Preizkušam tvoje potrpljenje in svojo moč in hladim jezo nad svojo nemočjo, da bi tebi naredil enako, kot si ti meni.
- Ne dopusti, da se počutim manjšega, kot sem! Lahko podivjam.
- Ne naredi zame tega, kar zmorem sam! Sicer se bom obnašal kot dojenček in te bom še naprej imel za »služabnika«.
- Ne ukvarjaljaj se preveč z mojimi razvadami!
- Nevarno je, da jih obdržim za stalno.
- Ne poskušaj govoriti o mojem vedenju, kadar se prepirava! Iz različnih razlogov tedaj nelišim posebno dobro. Rajši ukrepaj. Pogovoriva se lahko drugič.
- Kadar ti rečem: »Zatežena si, mama!«, si skušaj prevesti: »Hvala, ker se trudiš, da bi me razumela.« Stavek: »To je moje telo,« pa prevedi: »Vem, da sama še nisem zrela, da bi skrbela zase, in da še ne obvladam svojih čustev.«
- Ne poskušaj mi pridigati! Čudil se boš, kako dobro vem, kaj je prav in kaj ni.
- Ne reci mi, da so moje napake grehi! Naučiti se moram delati napake, ne da bi zaradi tega mislil, da sem slabši, kot če bi jih ne delal.
- Ne nergaj! Sicer se moram, da se zavarujem, narediti gluhega.
- Ne zahtevaj pojasnil za moje napačno ravnanje! Res ne vem, zakaj sem to storil.

■ Ne dvomi o moji poštenosti! V strahu se bom zlagal.

■ Ne pozabi, da rad delam poskuse. Zbrati moram izkušnje.

■ Ne posvečaj preveč pozornosti mojim malim težavam z zdravjem! Začel bom ceniti rahlo zdravje.

■ Ne umikaj se, če želim kaj izvedeti! Sicer boš ugotovil, da iščem odgovor drugje.

■ Ne delaj vtisa, da si popoln in nezmožljiv! Pristno opravičilo ogreje moja čustva do tebe.

■ Naj te ne skrbi, če imaš premalo časa zame! Pomembno je predvsem, kako prebija skupni čas.

PU priporoča staršem, da natančno preberejo vse nasvete otrok, seveda s srcem. Da poskrbijo, da imajo zanje *uro do dve zelo kvalitetnega časa na dan*. Da imajo čim več *prijetnih skupnih obrokov* na teden, še posebej med vikendom. Da imajo *skupne projekte*, kot so izleti v naravo, pospravljanje stanovanja, beljenje ... Da *spodbujajo otroka h kolektivnemu športu*, kjer pridobiva osnovne socialne veščine in si gradi kvalitetno socialno mrežo ... Da so otrokom *vzor*.

Predvsem pa staršem priporoča, da imajo svoje otroke radi; priporoča brezpogojno ljubezen, seveda z zdravimi mejami.

Predavanja in delavnice za preprečevanje motenj hranjenja ter drugih zasvojenosti in omam

Preventivne delavnice za otroke, mladostnike in študente:

Stik s telesom, Preprečevanje zasvojenosti in omam,

Dobra komunikacija,

Reševanje konfliktov in izražanje jeze
Info in prijava: dijakPUstudent@siol.net,

GSM: 031-77-29-29

Predavanja za šole, vrtce in starše:
Preprečevanje motenj hranjenja ter drugih zasvojenosti in omam

Info in prijava: solaPU@siol.net, GSM:
031-77-29-29