



**DOBER PARTNERSKI ODNOS KOT OSNOVA ZA
RAZVOJ OTROKA
(Andrej Trampuž)
povzetek srečanja Šole za starše
7. april 2005**

Otrok sam ne bi preživel brez staršev. Za vsakega človeka je izjemnega pomena primarna družina, saj vpliva na našo samopodobo, na naše zaznavanje sveta, na naše odnose in na naša pričakovanja. Iz primarne družine prinesemo temelje našega delovanja. Primarna družina nam zadovoljuje potrebe in idealno bi bilo, če bi v družini dobili vse kar potrebujemo. Vendar tega ni.

Vsak se je že večkrat zalotil, da je na določeno situacijo odreagirал neprimerno, vendar ni vedel, zakaj je tako. Te reakcije so posledica negativnih izkušenj iz otroštva, ki so globoko zakopane v naši podzavesti, vendar vplivajo na naše vedenje, čustvovanje, pričakovanja, potrebe, ipd.

Iz primarne družine prinesemo 4 "kovčke":

1. NEIZPOLNJENE POTREBE

Potrebe v družini niso izpolnjene zaradi neposluha staršev, pomanjkanja časa ali pa zato, ker se potrebe niso dovolj izrazile. Te neizpolnjene potrebe ostanejo zamrznjene v nas in se celijo šele v novih ljubečih izkušnjah – v partnerskem odnosu.

Otrok za normalen razvoj najprej potrebuje občutek varnosti. Če otrok to dobi je njegova izkušnja, da je svet varen. Če tega ne dobi v celoti, je izkušnja drugačna. Zgodí se, da so naše osebne lastnosti rahlo deformirane. Lahko razvijemo lastnost, da se ne navežemo v partnerskem odnosu; lahko pa pretirano iščemo bližino, ipd.

Druga faza pri otroku je faza raziskovanja. Otrok spoznava svet okoli sebe. Potrebuje prostor in svobodo, hkrati pa potrebuje varnost in prostor, kamor se lahko vedno vrne. Če vsega tega nima se zgodi, da v življenju raziskuje povsem sam.

Tretje otrokovo obdobje je raziskovanje lastne identitete. Otrok preigrava vloge v domišljjski igri in s tem izraža tudi del sebe. Od odraslih potrebuje, da to opazijo, vendar ne komentirajo, ne kritizirajo in ne usmerjajo te igre. Če otrok te igre ne izživi se lahko zgodi, da kot odrasel ne ve kdo pravzaprav je in se ne zna sam odločati o stvareh – vedno potrebuje nekoga, ki mu pove, kako naj dela naprej. Druga skrajnost, ki se ob tem lahko zgodi je, da postane odrasel rigiden in mora biti vse po njegovo. Četrto obdobje je raziskovanje moči in kompetentnosti. Otrok mora imeti priložnost in pohvalo za opravljanje določenih stvari (pomivanje posode, iti v trgovino,...). Če mu tega doma niso pustili, je tak človek kot odrasel zelo tekmovalen, se ves čas dokazuje ali pa ima občutek, da ničesar ne zmore in delo prelaga na druge.

Peto obdobje je odpiranje navzven. Če tega ni v otroštvu, se odrasli izolira ali pa naredi vse, zato, da ga imajo drugi radi.

Zadnje je obdobje intimnih odnosov.

V partnerskem odnosu gremo čez podobne faze razvoja kot v otroštvu in skušamo zadovoljevati podobne potrebe. Kako pa se partnerski odnos razvija, je v veliki meri odvisno od teh otroških izkušenj obeh partnerjev.

2. IZGUBLJENI DELI

Izgubljeni deli so tisto, kar nastane skozi socializacijo. V tem procesu dobimo informacije o sebi. Čustva, mišljenje, aktivnost in telesne informacije so štiri vrata skozi katera dobimo informacije o tem, kar smo/nismo.

Če otrok dobi informacijo, da določena čustva niso v redu, jih neha izražati in s tem "zaklene" del sebe. Enako velja za mišljenje, aktivnost ali telo. Če se poudarja, da nekaj ni dobro, da je npr. otrok neumen, da ne sme teči naokoli,... to otrok "zaklene" in nega izražati del sebe. Potreba pa vseeno ostane !!!

Starši na otroke prenašamo tudi družbena prepričanja, stereotipe, ki pa tudi niso v redu in se tega celo zavedamo, pa jih vseeno prenašamo naprej na otroke.

3. STRATEGIJE PREŽIVETJA

Otrok se bo marsičesa naučil, da bo preživel v tem okolju. Gre za sprejemljivejše in manj sprejemljive oblike vedenja. To so obrambni mehanizmi, ki se jih ponavadi niti ne zavedamo. V partnerskem odnosu, ob frustracijah se ti obrambni mehanizmi zelo močno izrazijo.

4. IMAGO = PODOBA

Otrok v najzgodnejšem otroštvu vase vpije podobo o ljubezni. V odraslosti se zaljubimo v nekoga, ki nosi podobne lastnosti kot je naša začetna izkušnja ljubezni iz otroštva in to v pozitivnem in negativnem smislu. Ne gre za fizične lastnosti, ampak za psihične lastnosti ljubezni. Naše nezavedno prepozna te lastnosti v drugi osebi in nas zato privlači.

Zaljubimo se v nekoga, ki nam je komplementaren. Teh razlik se niti ne zavedamo. Velikokrat sta si partnerja različna ravno na strategijah preživetja (npr: en napada, drug se umika, ipd.).

Po prvi fazi romantične ljubezni, ko hormoni norijo, začnemo nasprotja drugače doživljati. Začnemo uporabljati strategije preživetja. Želimo prisiliti partnerja, da nam da tisto kar potrebujemo.

Otroku lahko največ damo, če zacelimo partnerski odnos. Dobra novica je, da se da te stvari zaceliti. V obdobju "boja za prevlado" v partnerskem odnosu je lahko hudo, vendar se s trdom lahko popravi in celi odnos. Če damo prostor partnerju, če gremo le do dovoljene meje bomo sebi dali kar potrebujemo in enako partnerju. Pomembna je varnost v odnosu. Niso problem razlike, problem je če to koga ogroža.

Blizu 50% prvih zakonov razpade, 60% drugih zakonov tudi razpade, ker če ne celimo ran, prihajamo v podobne odnose in krog se spet zavrti.

Partnerja, ki kljub nerazumevanju ostajata skupaj in sta vedno v fazi boja za prevlado, "ventile" praznita na razne druge načine kot so alkohol, delo, paralelno življenje partnerjev,

...

Partnerski odnos je lahko nekaj najlepšega ali pa najbolj bolečega v življenju. Varna situacija v odnosu je to, da lahko pokažeš sebe, svoje potrebe, svoje želje,... in se ne počutiš ogroženega. Velikokrat človek ostaja v svojem "filmu" in ne vidi drugega, čeprav ta ves čas sporoča svoje želje in potrebe. Vidimo le sebe in svoje potrebe. Rešitve niso tako daleč, ko se občutki in potrebe glede tega spremenijo.

ČLOVEK SE MORA ZAČETI UKVARJATI S SABO IN NE S PARTNERJEM. SPREMINJAMO LAHKO LE SEBE! ZAVEDATI SE MORAMO, DA SMO 50% ODGOVORNI ZA SITUACIJO V PARTNERSKEM ODNOSU.

Otroku damo največ z dobrim odnosom, ker otrok vpija odnos staršev. Nerešene konflikte staršev otrok prevzame nase in jih rešuje v svoji odrasli dobi!

Vprašanje starša:

Ali nekdo, ki ima polne vse štiri "kovčke" ne more razviti dobrega odnosa z nikomer?
Dobro pri vsem skupaj je to, da ne glede na vsebino "kovčkov" lahko najdemo nekoga, ki nam spremeni strukturo "kovčkov". Zavedati se moramo, da smo samo odgovorni za svoj odnos in sami imamo možnost, da celimo svojo osebnost in ne naš partner. Prevzeti moramo odgovornost zase.

Idealno je, če sta oba partnerja pripravljena delati na odnosu, vendar je že to veliko, če en začne biti odgovoren zase in s tem spremeni proces v odnosu.

Zavedati se moramo, da nismo le ranjena bitja iz otroštva, ampak smo tudi zrela bitja, ki imamo velik potencial za dober odnos.

V življenju so določena kritična obdobja (npr: rojstvo otroka, odhod otrok od doma,...), ko se lahko sproži proces ločevanja med partnerjema. Pomembno je, da se usmeri pozornost na to in se dela na tem.

Delavnica:

Razmislite, kaj naredite, ko se počutite ogroženi? S soslednjim udeležencem delavnice se pogovorite o tem. Kako se počutite?

V zaljubljeni fazi se samo hvalimo. V fazi boja za prevlado v partnerskem odnosu pa kritiziramo.

Vsak dan lahko najdemo kaj pozitivnega pri partnerju (lahko gre za malenkosti) in če se osredotočimo na to in partnerju opaženo povemo, bo šel odnos povsem v drugo smer kot če sporočamo le negativna opažanja!

Povzetek zapisala:
Tina Merčnik

Ljubljana, 19.4.2005