

Bolečina zavrženosti



Predstavljamo si otroka, kjer mama zapusti družino, otroka, ki je izgubil starša v prometni nesreči, ali pa otroka, ki je odvzet družini, ker so starši odvisni od alkohola, otroka, katerega eden od staršev je naredil samomor **in mu tako nezavedno sporočil, da ni vreden njegove ljubezni.**

Alenka Žavbi, zakonska in družinska terapevtka stažistka,
www.skupna-rast.si
finance@finance.si

Pomislimo na primere, ko mama ne zmore zaščititi hčerke pred zlorabo. Otroci so lahko izpostavljeni tudi čustveni zavrženosti, ko doživijo ignoranco od svojih staršev – ti so sicer navzoči, vendar niso nikoli dosegljivi za svoje otroke. Ti otroci niso opaženi, pohvaljeni, nikoli dovolj dobri, sprejeti pri lastnih starših. Navsezadnje občutek zavrženosti globoko zareže tudi v osebnost otrok, ki se morajo »na odmoru« (taki imenovani time-out) sami soočati z neobvladljivo jezo, žalostjo, sramom.

Na takšne dogodke v življenju otroci nimajo vpliva, a slednji močno vplivajo na njihovo življenje. Strah pred zavrženostjo globoko rani in zaznamuje človeka in njegovo življenje. Zarije se v avtomatičen odziv telesa (hitrejše bitje srca, tresenje nog, stiskanje želodca ...), četudi morda ni realne nevarnosti. Življenje s ponotranjenim strahom pred zavrženostjo namreč pomeni življenje v stalnem alarmu negotovosti, napetosti, občutkom tik pred katastrofo.

Povezani v svojih skupnostih

Ustvarjeni smo za stik, povezanost. Vsi, novorojenček, otrok, najstnik ali odrasla oseba, zavedno ali nezavedno težimo k povezanosti. V povezanosti zorijo in se ohranjajo naše možganske povezave, v povezanosti se rodi naš jaz, v povezanosti se gradi občutek vrednosti, le v povezanosti se lahko učimo odzivati na stresne situacije, v povezanosti se celostno razvijamo. Biti popolnoma osamljen in se sam bojevati za preživetje je gotovo eden najbolj groznil občutkov, strah pred tem pa naša popolnoma naravna obramba. Pravzaprav je strah pred zavrženostjo čustvo, ki je globoko gensko zakodiran prav v vsakem od nas. To je občutek, ki izhaja iz našega primitivnega nagona po povezanosti zaradi preživetja. V preteklosti nas je ravno >

Verjeti, da smo vredni ljubezni, je le en korak na poti opuščanja starih vzorcev. Ni nekaj, kar bi lahko le odključali s seznama opravil. Je nekaj, kar potrebuje stalno zavedanje.

> povezanost v skupine, plemena, vasi reševala, da smo lahko preživeli v divjini. Tisti, ki je bil zavržen, izločen iz skupine, je imel malo možnosti za preživetje. Zaradi tega nagona obstajamo kot družba. Pa vendarle je ta isti strah, če uide iz Pandorine skrinjice, lahko zelo razdiralen.

Izkušnje primarne navezanosti

Povezanost je ključnega pomena za preživetje, a je hkrati mnogo več. Danes je znanstveno dokazano, da je navezanost eden prvih mehanizmov, s katerim vzpostavljamo odnos. Otrokova sposobnost za stik s seboj in za vstop v odnose se začne v uglašenem odnosu z njegovim najbližjim skrbnikom. Če otrok ob sebi nima odraslega, ki bi bil nanj uglašen, ne zmore razviti stika s seboj.

Izkušnja primarne navezanosti bistveno vpliva tudi na vstopanje v odnose v odraslosti in njihovo vzdrževanje. Odnosi, čustvene vsebine in izkušnje, ki jih doživimo v zgodnjih letih življenja, takrat, ko za svoj razvoj nujno potrebujemo drugega, odraslega, nas močno oblikujejo. Otroci z izkušnjo varne navezanosti so suvereni v raziskovanju sveta in odnosov, v stiski iščejo pomoč v svoji okolici, kar za tiste, ki te izkušnje nimajo, ne velja. Vzorce zgodnjih odnosov pogosto ponavljamo v odrasli dobi, saj želimo ostati povezani z drugimi in pripadati določenemu sistemu, na primer družini, delovnemu kolektivu, razredu, skupini. Odrasli s pretiranim strahom pred zavrženostjo imajo težko zgodovino zavrženosti. To je tudi razlog, zakaj se je tako močno bojijo.

Kaj pa najstniki?

V obdobju adolescence težimo k razvoju avtonomije (psihološka ločitev od staršev), individualizacije (raziskovanje lastne identitete in občutka sebe) in pripadnosti (vnovična povezanost s starši in vzpostavljanje odnosov zunaj

družine). Najstniki starše potrebujejo tudi v tem viharnem obdobju, čeprav se pogosto vedejo, kot da to ne drži. Povezanost začnejo iskati zunaj družine, vsak ima vsaj nekaj dobrih prijateljev, na katere se naveže, kar je povsem zdravo.

Težava nastane, kadar vrstniki postanejo nadomestilo za starše. Torej, če tega občutka ni doma, takrat otroci iščejo nadomestilo v obliki pripadnosti subkulturam, ekstremnim ideologijam, zgodnjim resnim partnerskim zvezam ali pa se socialno distancirajo. Socialna izolacija mladostnika, izguba motivacije za stike z vrstniki in zunanjim svetom, vedno pomeni tveganje za razvoj duševnih bolezni, kot je denimo depresija. Kot rečeno imata naše telo in psiha biopsihosocialne potrebe po povezanosti. Vloga staršev zagotovo ni nizanje nasvetov, za katere najstniki niso prosili, pokažemo pa jim lahko pristno zanimanje za njihov svet. Ta jim daje občutek vrednosti, pripadnosti, sprejetosti in hkrati pogum, da raziskujejo ta zapleteni svet odraslih.

Odrasli ne moremo biti zavrženi, odrasli smo lahko »le« zapuščeni

Otrok brez staršev ne zmore preživeti. Odrasli, ki je zapuščen, lahko preživi. Kadar se odrasli vede ali celo razmišlja, da ne more živeti brez svojega partnerja, je zagotovo prežet s strahom, ki ga je nekoč po krivici moral izkusiti. Morda nas je v otroštvu nekdo nenadoma zapustil, zbolel, se ponesrečil in se nikoli več ni vrnil. Lahko se je vedno znova vračal in nas vedno znova puščal v negotovosti, kdaj bo spet odšel.

Nekaj v sedanjosti je tako močno podobno tistemu, kar se je zgodilo v preteklosti, da se prebudijo močni občutki in takrat dobesedno podoživljamo travmo zavrženosti. Ko se ti občutki prebudijo, doživljamo, kot da se ta zavrženost dogaja zdaj, v tem trenutku. Prebudijo se občutki strahu, praznine, mraza, osamljenosti, luknje v želodcu, vrtenja. Meja med preteklostjo in sedanjostjo je zamegljena.

Tisto, česar se bojimo, se je v bistvu že zgodilo. Izkušnja zapuščenosti v nas vpliva neobvladljiv strah pred tre-

nutnimi in prihodnjimi izkušnjami. Na izkušnjo v preteklosti ne moremo vplivati, zgodila se je, strah pred prihodnjimi negativnimi izkušnjami pa lahko ukrotimo.

Odnos do sebe

Ljudje s strahom pred zavrženostjo nimajo stika s seboj, občutek lastne vrednosti je popolnoma izničen, izgubljen. Svet okoli sebe doživljajo skozi očala zavrženosti. V večini situacij, v katerih se znajdejo, nevtralna dejanja drugih vidijo kot ogrožajoča za svoj obstanek. Mislijo si: »Zagotovo me ne mara, morala bi shujšati. Nisem mu všeč, saj me niti pogledal ni.« Vnaprej razmišljajo, kako bodo zavrženi, in nemalokrat s svojim vedenjem to tudi dosežejo. Večino časa imajo občutek, da so izključeni, da se jim dogaja krivica, da jim nekdo namerno postavlja ovire. Na službenem sestanku se sprašujejo, katera njihova osebna lastnost ni všeč sodelavcu, ki jih ne posluša, pa čeprav ta oseba ne posluša nikogar. Imeli bodo pokvarjen večer, čeprav se bodo ves večer prijetno zabavali, nato pa bodo slišali neki komentar in si bodo mislili, da je namenjen njim osebno. Globoko v sebi nosijo prepričanje, da je nekaj v njih, zaradi česar niso dobri, da je z njimi nekaj narobe, da niso vredni pozornosti, spoštovanja drugih.

Ljudje, prežeti s strahom pred zavrženostjo, se zatečejo v pretirano gostoljubnost, prilagajanje drugim, sprejemajo odločitve, ki jih sami po sebi ne bi nikoli, da bi le bili sprejeti. Sprejmejo dodatno delo, da te razbremenijo, skuhamo kavo, še preden zaprosiš zanjo, te prehvalijo, cenijo, sebe pa seveda podcenjujejo, razvrednotijo in v vsem tem pretiravajo. Osebne meje samospoštovanja spustijo v zameno za kratkotrajen občutek pripadnosti, povezanosti.

Partnerski odnos »sovražim te, ne zapusti me!«

Vse to doživljanje vodi v ustvarjanje in vzdrževanje neuravnovešenih partnerskih odnosov. Ljudje, zaznamovani z zavrženostjo v zgodnjem otroštvu, so v partnerskih odnosih ali dobesedno odvisni od ljubezni drugega (»Brez tebe ne morem živeti!«) ali pa v odnosu kažejo samozadostnost in partnerja ne spustijo v svojo intimno bližino (»Ne potrebujem te!«). Lažje je živeti čustveno izoliran kot znova doživeti razvrednotenje zapuščenosti.

V zameno za pripadnost, četudi patološkemu odnosu, sprejmejo poniževanje, prevare, nasilje, saj je vse to lažje zdržati kot le približek bolečine zavrženosti.

Z istimi vibracijami strahu živijo ljudje, ki ves ta strah manifestirajo kot nezdravo kontroliranje partnerja, sumičenje in ljubosumje. S takšnim vedenjem partnerje potiskajo v vlogo stalnega branjenja, pregovarjanja, dokazovanja, odpravljajo jih od možnosti, da bi sploh zaživeli v odnosu in si izkazali ljubezen. Paradoksalno iz strahu pred zavrženostjo s svojim kompulzivnim vedenjem dosežejo prav to, da jih partner zaradi nevdržnih razmer v odnosu zapusti. Če partner takšno zvezo prekine, je zanje to le potrditvev njihovega strahu.

”

Pravzaprav je strah pred zavrženostjo čustvo, ki je globoko gensko zakodirano prav v vsakem od nas. To je občutek, ki izhaja iz našega primitivnega nagona po povezanosti zaradi preživetja.

Izstopiti iz stalnega boja za ljubezen in strahu, da jo bomo izgubili

Potreba po povezanosti je prirojena. Izraža se kot ljubezen in pripadnost. Brene Brown pravi, da je razlika med tistimi, ki ljubijo, in tistimi, ki se za ljubezen bojujejo, prepričanje glede lastne vrednosti. Verjeti, da smo vredni ljubezni, je le en korak na poti opuščanja starih vzorcev. Ni nekaj, kar bi lahko le odključali s seznama opravil. Je nekaj, česar se moramo stalno zavedati.

Predstavljajmo si, da se moramo naučiti voziti po levi, čeprav že vse življenje uporabljamo desno stran ceste. Ni nemoogoče, vendar je potrebna izkušnja, več izkušenj. Potrebna je odločitev, vztrajanje s prijaznostjo do sebe ob vsaki negotovosti ali spodrsrljaju.

Začeti moramo pri odnosu do sebe. Odkrivanje sebe pomeni prepoznati nefunkcionalne vzorce razmišljanja in vedenja, zbrati pogum in izbrati novo, nepoznano pot do sebe, spremljanje in ozaveščanje lastnih telesnih občutkov, umeščanje v pravi koš – realen ali nerealen strah, razmejevanje preteklosti od sedanjosti ...

Naučimo se, da od strahu ne bežimo, ampak ga sprejmemo, da ga znamo začutiti v telesu, ga znamo uravnjavati, da znamo najti tisti kotiček »vse bo v redu«, da znamo strah sprejeti in pomiriti. Da to ni nekaj, kar nas preplavi, temveč nekaj, kar sprejmemo, vendar imamo nadzor nad tem.

Poiskati »zavrženega otroka«, izjokati izgubljeno, posloviti se od pričakovanj, kako bi moralo biti, poiskati stik s svojim telesom, ga umiriti vsakič znova in si podariti samospoštovanje. Kdo v resnici sploh sem, če opustim ta strah?

Dati si občutek vrednosti, ki ne temelji na potrjevanju drugih in je neodvisen od naklonjenosti drugih, je kot odkritje novega sebe, novo rojstvo.