

Posvet Otrok v družinskem sporu

Rdeča dvorana Pravne fakultete Univerze v Ljubljani

Četrtek, 14. 5. 2015

Ločitev je za otroka vedno čustveni napor

Dr. Andreja Poljanec, spec. ZDT

Otrok ima vrojeno hrepenenje po varnih, sproščenih in ljubečih odnosih. Zato je kakršnakoli ločitev, razveza ali razdor družine že v svojem bistvu naporna, krivična in stresna. Ker so starši za otroka nenadomestljivi, je razkol med njima zanj vedno šok in bolečina, ki globoko zareže v njegovo telo, ter vzbudi strah, kako naprej. **Ločitev je za otroka – ne glede na kvaliteto odnosa med staršema - krivična**, saj prav vsakemu pripadajo ljubeči in sočutni starši, ki so se sposobni oz. pripravljene ob njem razvijati osebnostno in seveda skupaj – vse življenje.

Otrokovi občutki in reakcije ob ločitvi so sicer glede na otrokovo starost, spol in glede na odnos med staršema lahko navzven precej različni, vendar pa je vsem skupno to, da so se jim razblinile sanje, porušeni so upi in vera v vztrajnost odnosov, **porušen je občutek varnosti, odnosi so osiromašeni**. Vanje se naselijo občutki globoke bolečine, zaskrbljenosti, jeze, sramu, žalosti in strahu, pogosto pa tudi krivde in izgubljenosti, s kom naj po razdoru držijo – slednje posebej v primerih nasilja. Ko se zgodi razpad družine, se torej zgodi tudi otrokova stiska, ki se ji ne moremo izogniti, pa če še tako pazimo, kako se pogovarjamo, ne moremo je zanikati niti odvzeti, lahko pa mu jo omilimo in naredimo znosnejšo. Prvi smo za to odgovorni starši.

Pri tem se moramo zavedati **otrokovih potreb po občutku ljubljenosti, pripadnosti, varnosti, sočutju in zaželenosti**, kar so temeljne potrebe za njegov zdrav in poln razvoj.

Vendar je problem, da starši vse te potrebe ob razdoru partnerske zveze le stežka prepoznajo in zadovoljijo, saj so v tem procesu tudi sami pod hudim stresom.

V prvi vrsti je zato potrebno, da se staršem pomaga pri ozaveščanju, priznavanju in pomirjanju njihovih stisk, da zmorejo poskrbeti sami zase in se umiriti, saj bodo šele na ta način lahko dovolj dobro opazili otroka in zanj poskrbeli. Jeza, strah in sram, ki se jih starši ne zavedajo ali teh občutkov pri sebi ne znajo sprejeti ter pomiriti, se nehote poznajo pri skrbi za otroka. Staršem je težko zaradi razhoda in jih je strah bodočnosti, zato se začnejo čustveno tolažiti ob otroku, mu razlagajo svoje krivice in razočaranja, namesto, da bi ga oni začutili v njegovem razočaranju in oni tolažili njega. Starši na ta način ob otroku iščejo neko čustveno varnost, podporo in pozabijo na njegove potrebe po stiku in varnosti. Tako se soočamo s t.i. postaršenimi otroci, ki ne morejo živeti svojega otroštva, pač pa postanejo »očetje ali mame« v malem. Ob nezavedanju potrebnih razmejitev med odraslim in otroškim, otrok postaja čustveni partner, kar pa je čustvena zloraba.

Prva in optimalna skrb je zato pomoč staršem, ki se znajdejo v razdoru in čustveni stiski, ki se marsikdaj zdi brezizhodna. Oni so za otroke prvi blažilci sunkov, zato je pomembno, da se jim pomaga, da bodo ti amortizerji vzdržljivi in prožni.

Zato menimo, da bi bilo potrebno razviti mrežo podpornih skupin za samopomoč in terapevtsko spremljanje, ter ozaveščati pomen čuječnosti, kjer bi se lahko starši v tako zahtevnem obdobju, kot je razpad družine, povezali z drugimi s podobnimi izkušnjami ali s terapevtom in se opolnomočili za nadaljnje življenje.

V primeru, ko tega starši ne zmorejo, je potrebno za otroka poskrbeti na drug način. Otrok namreč nujno potrebuje čutečega odraslega, ki ga bo v tej stiski lahko začutil in ob katerem se bo lahko vsaj deloma pomiril. To so lahko stari starši, sorodniki, terapevti, ob katerih se bo otrok v miru zjokal, se jezil in nasploh imel zagotovljen čustveni prostor, kjer bo v miru izražal čustva in ga bo v teh občutkih odrasel začutil. Sam tega zaradi nezrelosti možganov in pomanjkanja izkušenj ne zmore narediti. Četudi so to t.i. »nadomestne varne osebe«, imajo pomembno vlogo za regulacijo njegove stiske ter notranjega občutka, da je vreden in ljubljen. Krpal bo porušen občutek varnosti, zbežanosti in obupa, da nikomur res polno ne pripada. Prišel bo na okus po sproščenosti in prijaznosti, ki je ne bo nikoli pozabil.

Otrok potrebuje vsaj en odrasel odnos, kjer se počuti sprejetega, prepoznanega in razumljenega. Na podlagi tega bo lahko vedno verjel, da obstajajo in tudi njemu pripadajo ljubeči in sočutni odnosi, po katerih je in bo vedno hrepenel, čeprav mu starša v obdobju razpada družine tega ne moreta dati v polnosti.

Sicer pa, kjer zmoreta partnerja ostati starša, morata otroku zagotoviti, da ni on kriv za to, kar se je zgodilo. Otrok se namreč pogosto čuti krivega za prepire, za ločitev. V zavedanju teh obremenjujočih občutkov naj starši vztrajajo v zatrjevanju, da **se niso ločili zaradi njega in da ga imajo radi takega, kot je**. Sposobni morajo biti razumeti in ločiti med odraslimi odnosi, v katerih včasih zaradi različnih razlogov v življenju pride do sprememb glede *»biti ali ne biti skupaj«*, da pa je **starševstvo vez, ki resnično nikoli ne mine**.

Kakorkoli je razdor partnerske zveze vedno dejanje, ki si ga nikoli ne bi vnaprej zamislili, je lahko proces, ki v odraslih izčisti rane in naredi prostor za razvoj prepoznavnosti, nežnosti, razširi spekter čustvovanja in poveča sposobnost sočutja.

Hkrati to za otroka pomeni, da če sta starša ostala ljubeča in pozorna ter sta starševstvo ob otroku še naprej razvijala, lahko iz vsega tega čuti in spozna, da žalost sicer ostane, a ob tem tudi zavedanje, da njega nikoli nista nehala imeti rada.