

# Prepoznavajmo čustveno zanemarjanje

Otrok potrebuje potrpežljive starše, ki s sočutjem in spoštovanjem vstopajo v njegov čustveni svet in mu pomagajo, da se nauči ravnati s čustvi – pomagajo mu torej prepoznati, poimenovati, izraziti in pomiriti čustva. Tako čustva postanejo za otroka pomemben del njegovega življenja, in ne nekaj, kar je treba čim prej skriti.

## KAJ JE ČUSTVENO ZANEMARJANJE?

O čustvenem zanemarjanju govorimo, ko se starš ne zmore uglasiti na otrokove čustvene potrebe in na njegovo notranje doživljanje. Starš čustvenih potreb otroka ne zazna, jih ignorira, se odzove neustrezno (na primer s posmehovanjem, kritiziranjem) ali ima do otroka nerealna pričakovanja (na primer, da čustva sam umiri). Čustveno zanemarjanje ni povezano s finančnim stanjem, družbenim položajem ali statusom družine, temveč z zmožnostjo starša, da prepozna in se ustrezno odzove na otrokove čustvene potrebe. Torej ni nekaj, kar bi starš naredil otroku, temveč ko starš ne zmore narediti tistega, kar v tistem trenutku otrok potrebuje.

Na primer: otrok živi v urejenem domu, z skrbnimi starši, ima lepa oblačila, dovolj hrane, obiskuje šolo, vendar se starš ne zmore ustrezno odzvati na njegove čustvene potrebe, in sicer ne zazna, ko je otrok žalosten, in se ne odziva na način, ki bi otroku pomagal, da se pomiri. Starš se ne odzove, ko je otrok razočaran, jezen, ima težave v šoli, s sošolci, z bratom oziroma sestrom. Starš ne zmore videti otrokove stiske na način, kot bi otrok potreboval. Tako dobi otrok sporočilo, da njegova čustva niso pomembna, njegove čustvene potrebe niso pomembne, in to sporočilo razume, kot da on kot oseba ni pomemben.



Sabina Gombač, psihoterapevka

Pozneje v življenju ima posameznik s to izkušnjo težave z doživljanjem samega sebe, s prepoznavanjem lastnih čustev in potreb, z zaupanjem vase, z občutkom lastne vrednosti. Občutek ima, da je z njim nekaj narobe oziroma da mu nekaj manjka. Obenem je prisoten občutek, da je imel krasno otroštvo in skrbne starše, zato najpogosteje začne kriviti sebe za svoje težave, saj ne najde druge razlage.

## KAKO GA PREPOZNA MO?

Čustveno zanemarjanje je izjemno težko prepoznati, saj je precej neopazno (brez modric in kričanja), subtilno, brez hudih in bolečih spominov iz otroštva. Kot smo že prej omenili, čustveno zanemarjanje ni povezano s finančnimi zmožnostmi, nasilnimi dejanji starša, temveč s sposobnostjo čustvene uglašenosti na otrokove čustvene potrebe, in se lahko dogaja v urejenem domu. Če smo imeli kot otroci izkušnjo čustvenega zanemarjanja, bomo kot odrasli oziroma starši imeli težave s čustveno uglašenostjo do sebe in drugih.

Pri otrocih ga težko prepoznamo, saj je lahko neko doživljanje otroka (na primer dvom o sebi) del razvojnega obdobja, ali posledica težkega obdobja (na primer ločitev staršev), ali posledica čustvenega zanemarjanja.

V odraslem obdobju, ko se spoprijemamo s posledicami čustvenega zanemarjanja, pa te težko povežemo s čim v otroštvu, saj imamo lahko na otroštvo lepe spomine.

Če gre za čustveno zanemarjanje, se v otroškem obdobju oblikujejo zametki doživljanja sebe, ki ga pozneje v odraslem življenju posameznik doživlja kot visoko stopnjo samokritike, perfekcionizem, nizko samopodobo, občutek nevrednosti, občutek osamljenosti, umik vase, težave v medosebnih odnosih. Otroci z izkušnjo čustvenega zanemarjanja so pogosto tarča vrstniškega nasilja.

## KAKO SE OTROK ODZIVA NA ČUSTVENO ZANEMARJANJE STARŠA

Ko otrok izrazi neko stisko staršu (na primer je žalosten in potrebuje podporo) in odziva starša ne prejme, temveč prejme le ignoranco, zasmehovanje, kritiko, ne dobi občutka varnosti in sprejetosti v odnosu, kar je pomemben pogoj za zdrav razvoj. Zaradi neodziva ali neustreznega odziva dobi otrok izkušnjo, da so njegove potrebe nesprejemljive, nepomembne, nevidne, napačne. V želji po preživetju v odnosu jih mora skriti in potlačiti. Svojih čustev, potreb se lahko začne sramovati ali se kriviti, ker jih ima. Otrok glede na svoje razvojne zmožnosti oblikuje številna varovalna vedenja (na primer razvija pretirano samokritiko, perfekcionizem ipd.), da do bolečine ob neuglašenosti na njegove potrebe ne bi spet prišlo. Okrog sebe postavi čustveni zid, z namenom, da ne bi bil vnovič čustveno prizadet. Tako se čustveno ogradi tako od sebe kot tudi od drugih.

## Razlika med zlorabo in zanemarjanjem

O zlorabi govorimo tedaj, ko odrasla oseba (v našem primeru starš) zlorabi moč nad šibkejšim (otrokom), pri tem pa lahko uporabi nasilje. O čustvenem zanemarjanju pa govorimo tedaj, ko starš kot odrasla, odgovorna oseba za vzgojo otroka ni naredil tistega, kar ta potrebuje v določeni razvojni fazi za zdrav razvoj. Starš se zaradi različnih razlogov ne zmore uglasiti na otrokove čustvene potrebe, torej jih ignorira, je do njih kritičen, posmehljiv ipd.

## KAKŠEN VPLIV IMA ČUSTVENO ZANEMARJANJE NA OTROKA

Otrok od prvega dne svojega življenja v odnosu s starši pridobiva različne izkušnje o sebi, o svojih potrebah, o čustvih, o drugih. Učenje, kaj je dovoljeno, zaželeno in kaj ni sprejemljivo, nezaželeno, poteka sprva na popolnoma nebesedni ravni, prek dotika, pogleda, tona glasu, zgleda, pozneje pa temu delu dodamo še besedno komunikacijo. Glede na odzive staršev se otrok prilagaja okolju. Bolj kot je okolje čustveno uglašeno na čustvene potrebe otroka, bolj bo njegovo doživljanje sebe polno, pozitivno, odnos do drugih bo povezan z varnostjo in stabilnostjo. Če pa okolje ne zmore uglašenosti na otrokove čustvene potrebe, bo ta potreboval več energije, da se bo spoprijel z notranjim stresom, ki ga bo doživljal, ko njegove čustvene potrebe ne bodo zadovoljene.

Nevroznanost dokazuje, da so vse izkušnje, tako prijetne kot neprijetne, shranjene v našem živčnem sistemu, četudi se jih ne spomnimo. Te vplivajo na poznejše doživljanje sebe, na občutek lastne vrednosti, na odnos do sebe, na vstopanje v odnose z drugimi in na spoprijemanje s stresnimi razmerami v življenju.

## ZAKAJ STARŠI TO POČNEJO

Zavedajmo se, da vsak od staršev poskuša narediti vse, kar je v njegovi moči, za svojega otroka, kar pa ni nujno dovolj za otrokov zdrav čustveni razvoj. Čustveno zanemarjanje je zelo nepazno, skrito, in se tiho prenaša iz generacije na generacijo. Ko govorimo o starših, ki ne zmorejo biti polno z otrokovimi čustvi in potrebami, ni prostora za kritiko ali obtoževanje, temveč je pomembno ozavestiti, kje ima starš na tem področju težave, da lahko to popravi in lastnih izkušenj ne prenaša več na svoje otroke.

## NAJPOGOSTEJŠI TIPI STARŠEV, KI ČUSTVENO ZANEMARJAJO SVOJEGA OTROKA

► **Starši, ki so pretirano usmerjeni v lastne potrebe in ne zmorejo videti otrokovih čustvenih potreb.** Svojim potrebam dajejo prednost pred otrokovimi. Otroka ne zmorejo videti kot samostojne osebnosti s svojimi potrebami in čustvi. Priča kujejo, da se otrok prilagodi njihovim potrebam, in ne obratno.

► **Starši, ki v vzgojo vnašajo pretirano disciplino in imajo previsoke zahteve do otroka** ter premalo pozornosti posvečajo njegovemu čustvenemu svetu in njegovim potrebam. Občutek je, da ni nikoli dovolj in da bi bilo lahko vedno še boljše.

► **Starši, ki prakticirajo permisivno vzgojo,** kjer je vse dovoljeno, kjer ni jasne strukture in kjer so otroci prepuščeni sami sebi. Otroku iz potrebe po občutku varnosti sam v sebi ustvari neke zahteve do sebe, ki so običajno pretirane in previsoke.

► **Starši, ki se v življenju borijo z nečim drugim, in ne zmorejo videti otrokovih potreb,** čeprav želijo za otroka najboljše, na primer mati samohranilka z dvema službama; starš, ki se spoprijema z izgubo partnerja, boleznijo, ločitvijo; starš, ki ima otroka s posebnimi potrebami in vso energijo vložijo v tega otroka, ob tem pa mu zmanjka energije za zdravega otroka. Ti otroci zelo hitro odrastejo, so obremenjeni

z družinskimi skrbmi, običajno skrbijo za mlajše bratce oziroma sestre, od otroštva so imeli zelo malo.

► **Starši, ki so sami imeli izkušnjo čustvenega zanemarjanja,** želijo dati otroku najboljšo tako po čustveni kot po fizični plati (ljubezen, urejen dom ...). Starš, ki ga starši niso dovolj videli in ki ni dobil polne izkušnje ravnanja s svojimi čustvi, se bo težko polno uglasil na otrokova čustva in potrebe. Čustva, ki jih je sam moral potlačiti, lahko pri otroku doživlja, kot da ta dela dramo, pretirava ..., v resnici pa je to doživljanje le odraz spoprijemanja z lastnimi čustvi. Tako nezavedno, tiho prenaša izkušnjo čustvenega zanemarjanja na svoje potomce.



Če ste se prepoznali v katerem od opisov, to ne pomeni, da je zdaj prostor in čas za krivdo ali sram, temveč da je čas, da se začnete truditi za spremembe, da boste lahko globoko v sebi zadovoljniji in da ne boste svoje izkušnje prenašali na otroke.



### **KAJ LAHKO NAREDIMO, ČE SMO TO IZKUŠNJO DOŽIVELI IN JE NE ŽELIMO PONAVLJATI PRI SVOJIH OTROCIH**

Ozavestiti, da občutke, kot so zmeda, kaos, sram, dvom, krivda, praznina, notranja osamljenost ipd., imajo globlji pomen, jim damo vrednost, četudi nimamo oprijemljivih dokazov v preteklosti. Naše notranje doživljanje vpliva na nas, na naše odnose, zato bodimo odprti zase in poiščimo resnico o sebi.

Bodimo odprti za vsa svoja čustvena stanja, tako prijetna kot manj prijetna. Bodimo odprti zase in preverimo, kako ravnamo s seboj, kadar smo žalostni, jezni, razočarani, nemočni, veseli, radostni. Koliko zmoremo biti s čustvi drugega? Jih znamo ubesediti, izraziti, se nanje odzvati? Začnimo jih prepoznavati, poimenovati, naučimo se ravnati z njimi. Lahko se boste sprijeli s tem, da jih ne boste znali poimenovati, ubesediti, kar je popolnoma normalno glede na vašo preteklo izkušnjo.

Posameznik z izkušnjo čustvenega zanemarjanja ima težave prepoznati in poimenovati svoje potrebe. Pogosto ima tudi občutek, da jih nima pravice imeti v odnosu do drugih. Lahko ima občutek, da je egoističen, če o njih razmišlja, kaj šele, da bi jih zadovoljil. Naravno je imeti potrebe, ne glede na pretekle izkušnje. Na poti zdravljenja je pomembno, da jih začne prepoznavati, poimenovati in iti v smeri njihovega za-

### **KAKO TE IZKUŠNJE VPLIVAJO NA POZNEJŠI ODNOS DO SEBE**

► **Težave s prepoznavanjem, razumevanjem in izražanjem lastnih čustev ter čustev drugih:** ker so bila otrokova čustva in njegove potrebe v preteklosti nevidni, spregledani, ima posameznik pozneje v življenju težave z zaznavanjem, prepoznavanjem in izražanjem lastnih čustev ter čustev drugih. Čustva jih lahko preplavijo, ko so vznemirjeni, težko se pomirijo. Posledično lahko težko razumejo lastna vedenja ali vedenja drugih. V čustvenem svetu je lahko veliko zmede, za kar najpogosteje krivijo sebe, saj nimajo druge razlage.

Ko je zaradi neuglašnosti staršev treba svoja čustva potlačiti, se posameznik v sebi spoprijema z globokimi občutki praznine, ki je ne more povezati z ničimer. Nepovezanost s seboj vodi tudi v nepovezanost z drugimi. V sebi nosi globok občutek osamljenosti, ki se ga lahko sramuje in krivi sebe za zmedo, ki jo doživlja v sebi in v odnosih. Drugim ne zaupa, se ne upa nasloniti na drugega in težko vpraša za pomoč. V družbi se lahko počuti neprijetno, zadržano, ker se ne čuti povezan, lahko se začne umikati v osamo ali se začne skrivati za masko sposobnosti in bahavosti.

Globoko v njem je prisotna velika potreba po ljubezni, vendar je v izražanju in sprejemanju te veliko zmede in strahu, saj smo takrat še posebno ranljivi, kar pa je bila v preteklosti velika nevarnost za čustveno bolečino. Prisoten je velik strah pred zavrnitvijo.

► **Visoka stopnja samokritike:** sebi so postavili izjemno visoka merila, zato so nad seboj pogosto razočarani, jezni, kar je posledica pomanjkanja učenja ravnanja s čustvi v otroštvu.

► **Usmerjenost k perfekcionizmu** kot obramba pred ponovnim čutenjem čustvene bolečine.

► **Nizka samopodoba:** samopodobo gradimo v odnosu z drugimi; če starši iz različnih razlogov niso zmogli videti, zaznati, spoštovati, pohvaliti, potem v globljem občutku o sebi nekaj močno manjka.

► **Težave z zaznavanjem in zastopanjem lastnih potreb:** če je otrok dobil sporočilo, da njegova čustva, potrebe niso pomembni, bo to razumel, kot da on ni pomemben in da so drugi pomembnejši. V odraslem življenju bo dajal prednost potrebam drugih, ker bo globoko v sebi imel občutek, da njegova čustva in potrebe niso pomembni. Drugim bo težko rekel ne, on pa bo druge težko vprašal za pomoč, prisotne so tudi težave z zaupanjem v odnosu do drugega. Za druge bo imel veliko sočutja, zase pa ne. Tam je zato, da skrbi za druge, in ne zase.

► **Depresija** je pogosta posledica čustvenega zanemarjanja, saj je povezana s potlačevanjem čustev, potreb, pomanjkanjem ljubezni, pomanjkanjem podpore, izgubo, žalovanjem ...

► **Odvisnost** kot način izogibanja potlačeni čustveni bolečini. Čustvena zanemarjenost ni bolezen, je nekaj, kar se ni zgodilo v otroštvu, in je čas, da si to zagotovimo kot odrasli. Za to so potrebni motivacija, čas, predanost sebi, da lahko pozdravite lastno bolečo izkušnjo. Če mislite, da ne boste zmogli sami, je modro poiskati ustrezno strokovno pomoč.

dovoljevanja.

Naučiti se skrbeti zase, biti prijazen do sebe je pomemben, a izjemno težek korak, saj je bilo preteklo prepričanje, da so drugi in njihove potrebe pomembnejši od vas. Pri učenju ravnanja s seboj bodite sočutni, strpni in prijazni do sebe. Dajte si čas, še posebno tedaj, ko se želite kritizirati. Bodite odprti zase in spoznajate, kdo v resnici ste.

Če imate občutek, da sami ne zmorete, naj to ne bo priložnost za dodatne občutke krivde in sramu, temveč priložnost, da si poiščete ustrezno strokovno pomoč, kjer boste v varnem terapevtskem odnosu pozdravili čustvene rane.

Pomembno je vedeti, da so posledice oz-

dravljive in da lahko prinesejo bolj polno in svobodno življenje znotraj sebe in posledično v odnosu s partnerjem, otroci, prijatelji ...

### **ZAKAJ SE V DRUŽBI O ČUSTVENEM ZANEMARJANJU NE GOVORI VEČ**

Čustveno zanemarjanje težko prepoznamo, saj ni vidnih posledic, ni kričanja, klofut, modric, občutek je celo, da je bilo v otroštvu vse v redu. V sebi imamo le globok občutek nepovezanosti, praznine, zmede, prisoten je občutek, da nekaj manjka, da je z nami nekaj narobe, za kar najpogosteje krivimo sebe. ■