

# ZDRAVLJENJE ČUSTVENIH RAN

Kaj si želim, da bi vsi starši  
vedeli o čustvenih ranah

*brezplačna  
e-knjiga  
za starše*



# VSEBINA

KNJIŽICI NA POT



VSEBINA

## 1. JEZA NE RANI

## 2. NI VSE RANA, KAR BOLI

## 3. NAJVEČJI VIR OTROKOVIH ČUSTVENIH RAN

## 4. KAJ ZDRAVI

## 5. ŽE V OTROŠTVU

## Kako je nastala knjižica

Knjižica je nastala v okviru tematskih mesečnih novic, ki izhajajo na spletni strani **Vzgoja srca**.

Knjižica, ki je pred vami vsebuje prvi del teh novic, ki so izhajale v novembru 2016. Vsebuje pet spoznanj povezanih s čustvenimi ranami in kako jih zdravimo.



## O avtorici

Moje ime je **Alenka Orešnik**. Sem socialna pedagoginja in integrativna psihoterapevtka in od leta 2009 svetujem staršem o vzgoji otrok. Najdete me na moji spletni strani **[www.vzgojaotrok.si](http://www.vzgojaotrok.si)**



## UVOD



**O čustvih in čustvenih ranah v resnici vemo malo.** Morda bi lahko rekli, da približno toliko, kot smo pred 100 leti vedeli o elektriki. Čutimo jih, ne vemo pa, kaj z njimi narediti, tlačimo jih (mirimo), ne znamo pa jih slišati in razumeti njihovo sporočilo, pomirjamo jih (mirimo sebe in otroke), ne znamo pa se jih veseliti kot ključen del zdravja in sreče. Zato mislim, da se lahko oddahnemo in pomirimo.

***Kar se mi učimo,  
to bodo naši otroci znali in  
naši vnuki živeli.***

Kar danes vem o čustvenih ranah, kaj so in kako jih zdravimo, vem iz interneta in knjig in ne iz let študija psihoterapije in dela na sebi. Zato preden z vami podelim svoja spoznanja, vam želim nekaj položiti na srce: ne jemljite vsega za suho zlato samo zato, ker vam o tem govori nekdo s spričevalom v predalu niti zato, ker ga cenite in spoštujete (ja, pri tem mislim tudi na nase :)).

Ampak vzemite kar vam zveni blizu in pozabite na to, kar vam ne. **Poslušajte svoje srce - VEDNO.**

In ne pozabite, ne glede na izobrazbo, ki jo danes strokovnjaki imamo, o čustvih in čustvenih ranah vemo še zelo malo in se (predvsem) strokovnjaki potrebujemo še marsičesa naučiti.

**Takole, sedaj pa lahko začnemo.**

**3**





Z vami bom podelila pet svojih spoznanj o čustvenih ranah in čustvih. Pet mojih osebnih (strokovnih) prepričanj in spoznanj, na katerih temelji moj pogled na to, kaj so čustvene rane, kako jih dobimo in kako zdravimo.

- *Prvo spoznanje govori o **naši jezi**, naših občutkih,*
- *drugo o **otrokovih bolečih izkušnjah**,*
- *tretje o **naših čustvenih ranah** in kako te vplivajo na naše otroke,*
- *četrto o tem, kaj čustvene rane **zdravi** in*
- *peto o tem, da lahko naši otroci svoje rane predelajo **že v svojem otroštvu**.*





## 1. JEZA NE RANI



Danes se starši vse preveč bojimo, da bomo ranili svoje otroke. Strah nas je, ko se jezimo nanje in strah nas je, ko sami kot starši nismo "popolni". Včasih se tako močno trudimo biti prijazni in popolni, da prenehamo biti pristni (kar otroka mnogo bolj zmede in prizadene kot naša jeza).

**Naša jeza in naša nepopolnost same po sebi otroka ne ranijo.**

Naj razložim: Tudi nas starše včasih preplavijo občutki. In to je ok, to je **del zdravega življenja**. Pravzaprav so del tesnih odnosov vedno VEDNO tudi boleči občutki. Ni možno, da v tesnem in ljubečem odnosu ne bi bili kdaj jezni, prizadeti. **Če tega nikoli ne čutite, potem si niste blizu.**

Torej če imate radi svoje otroke (moža, prijatelje, sorodnike) in imate z njimi tesen in ljubeč odnos, potem boste kdaj jezni in prizadeti. **Otroka to ne prizadene**, mu ne povzroči čustvenih ran.

Čustvene rane mu povzroči, če s svojim ravnanjem sporočamo, da je otrok odgovoren za to, kar čutimo in kako se počutimo in če odgovornost za to, da se zopet počutimo dobro, preložimo na otroka (jezen sem, ker ti in dobro bom, ko boš ti naredil to in to, prenehal delati to in to) in če svojo voljo uveljavimo s silo.





## Otroka ne prizadene naša jeza ... ampak naš odnos.

Zelo dober zapis o tem boste našli v knjigi **Med staršem in otrokom** avtorja **Heim G. Ginott**, pionirja sočutne vzgoje in mislim, da o tem govori tudi Jesper Juul v svojih knjigah.

Sama se kot mama ne trudim, da ne bi bila jezna, ko sem jezna, sem jezna. Tudi že zdavnaj sem se prenehala truditi nikoli biti glasna, če pa je to moj temperament. Trudim pa se vedno z jezo ravnati odgovorno.

### *Kaj je odgovorno ravnanje z jezo?*

- *Ne govorimo o otroku (drugemu), ampak o sebi. Strokovno temu pravimo jaz-sporočila: jezna sem, dovolj imam, hočem mir ...*
- *Zavedamo se, da drugih ne moremo kontrolirati, niti svojih otrok, lahko se z njimi edino dogovarjamo in kontroliramo svoj odziv*
- *Zavedamo se, da smo za svoje potrebe in počutje odgovorni sami, nihče drug, predvsem pa ne naši otroci*





## *2. NI VSE RANA, KAR BOLI*



Drugi največji starševski strah je, da bo življenje samo ranilo naše otroke. Svoje otroke skušamo ščititi pred tem, da bi doživljali boleče občutke in boleče izkušnje.

**V resnici pa so boleče izkušnje del življenja.  
Zdravi del.**

**Boleča čustva so to kar je bolečina za telo.** To je naš notranji alarmni sistem, ki nas opozori, da nekaj potrebujemo. Ni težava v tem, da čutimo bolečino, tako kot nikoli ni težava, da čutimo kar čutimo ... Jeza, strah, prizadetost, ljubosumje, živčnost ... vse to so naši notranji alarmi, ki nam nekaj sporočajo.

Bolj so glasni, bolj pomembno je sporočilo za nas. In kar je pomembno je to, da razumemo sporočilo in ne, da mirimo občutek ali skušamo otroka zaščititi pred izkušnjo - ko pa vemo, da za vogalom čaka nova podobna izkušnja.

**Boleče izkušnje so del življenja.** Kar otroka rani ni to, da čuti, pa tudi če čuti zelo intenzivno (strah, jezo, žalost) ... kar otroka rani je to, da mu ne pomagamo, da se **iz izkušnje uči za življenje.**





Kaj naredimo, ko se otrok ustraši psa: no seveda pomirimo strah, toda mnogo mnogo bolj pomembno je, da otroka učimo razumeti kaj pes je, kot zgolj to, da ni strašen: Pridi k meni, se ga bojiš, ker je velik: maha z repom, to pomeni, da je vesel, glej ga bom jaz pobožala, takole. Ali pa: če psa ne poznaš ga ne božaš itd. ... In ko otrok doživi medvrstniško zafrkavanje in grdo ravnanje, namesto obsojanja vedenja, raje učimo otroka razumeti, da so nesramni otroci, ki so bili tudi sami prizadeti ... in mu pokažimo, kako se lahko na tako ravnanje odzove.

Naj otrok doživi še tako boleče izkušnje, so to le **priložnosti**, ki se lahko vtisnejo kot dragocena izkušnja, ki uči ali pa kot čustvena rana.

In izbira je naša- otrok nima te moči, da izbere med izkušnjo, ki uči, bogati in izkušnjo, ki rani mi-starši to naredimo zanj.







Še zgodba **Marshalla Rosenberga**, ki sem jo zagotovo že večkrat podelila na forumu. Marshall je utemeljitelj in učitelj **Nenasilne Komunikacije (Nonviolent Communication)**. V ZDA je ustanovil šolo, kjer so se vsi učitelji učili nenasilnega komuniciranja z dijaki in z njimi reševali konflikte na nenasilen način. V to šolo je hodil tudi njegov sin, toda po nekaj letih je odšel na drugo šolo- klasično. Ko se je prvi dan vrnil domov, ga je Marshall vprašal: no sin, kako je bilo v šoli. In sin je povedal: veš že na vhodu me je učitelj posmehljivo pozdravil: Glej glej smo dobili novo punco v razred (sin je imel dolge lase). In Marshall je vprašal sina: In kaj si ti rekel na to? ... In sin je odgovoril: veš oči, kar malo se mi je zasmislil, ta učitelj je bil namreč plešast in mislim, da mu ni bilo prijetno, ko sem prišel v razred s takole zdravimi in močnimi lasmi :)))

**Niso izkušnje tiste, ki ranijo,  
ampak to, kako jih zaznavamo.  
Otrokovo zaznavo gradimo mi starši.**





### 3. NAJVEČJI VIR OTROKOVIH ČUSTVENIH RAN



Tretje spoznanje je najtežje spoznanje s katerim se starši najtežje spoprimemo. Pogosto ga ne zmoremo sprejeti. In to je prevzemanje odgovornosti za lastne usedline preteklosti, za naše lastne vzorce in nepredelane rane.

Pa ni težava v tem, da nismo popolni in da imamo svoje vzorce ... vedno se bo našel še kakšen. Težava je v tem, **da jih ne zaznamo kot svoje vzorce**. In kadar jih ne - jih predamo naprej svojim otrokom.

Vam povem svojo izkušnjo:

*Sama se močno bojim igel (kot otrok sem imela zelo neprijetno izkušnjo, ki se jo spomnim). Zame je bil najbolj mučen del nosečnosti jemanje krvi vsake dva meseca. Saj v mislih vem, da ni to nič takega, toda meni odreagira telo: samo da pridem v čakalnico, srce mi začne močno biti v prsih, pritisk naraste in vse žile na vseh rokah izginejo. Pa to še nekako gre, toda potem so tu vse "špice", ki so jih v prvih letih deležni naši otroci (in glede na to, da imam tri otroke v treh letih si samo lahko mislite, koliko je bilo tega prva leta). Pri sinovih mi je še nekako šlo, hčerka pa ... je jokala vsakič, ko je bila deležna špice ali jemanja krvi. Veliko sva govorili o tem, a brez joka, ne joka -*

10



*poštenega tuljenja, ni šlo. Vse dokler ni enkrat šel z njo ati (ker jaz nisem utegnila). Domov je prišla vsa vesela, da ni prav nič jokala in sama je rekla: Mami od zdaj naprej me bo na špikanje vozil ati.*

Pa morda je to še nekako nedolžen strah, toda pogosto se ne zavedamo, kako lastne strahove predamo otrokom prav na vseh področjih življenja: strah, ko otroka zafrkavajo vrstniki, strah pred šolo, neuspehom, naš strah, ko otrok gre v vrtec.

In potem "rešujemo" otrokov problem, ki pa je v resnici naš. Otroci so (vselej) najprej naše ogledalo.





## 4. *KAJ ZDRAVI*



### **Čustvene rane ne zdravimo preko razuma, ampak preko telesa**

Moje najbolj dragoceno ... in zagotovo najbolj radikalno spoznanje je, da z razumom (pogovorom) čustvenih ran in/ali bolečih občutkov ne moremo pozdraviti. To je čista biologija in spoznanja raziskovanja delovanja naših (in otrokovih) možganov, ki pa so za nas zahodnjake stara šele dobrih 20 let.

Je ni (klasične) psihoterapevtske šole, ki bi bila tako sodobna, da bi ta spoznanja že upoštevala. No ali morda so le redke, da ne bomo komu naredili krivice.

Zato **pogovorne terapije dajejo boljše občutke, zdravijo pa ne.** Včasih pa lahko celo škodujejo, če terapevt ne zazna lastnih vzorcev ali uporablja zgolj pogovor brez terapevtskih tehnik.

Kot starši danes potrebujemo poznati nekaj teh spoznanj o delovanju možganov. Potem bomo na novo oblikovali svoje razumevanje naših otrok, kako delujejo njihovi občutki in kaj od nas potrebujejo.

Razumeli bomo, da otrok ne potrebuje naše **razlage "zakaj"** vedno znova in znova, kadar je agresiven ali joka ali ima izbruh. Niti ne potrebuje našega prepričevanja, kaj je prav, potrebuje pa naš objem, bližino in sprejemanje. **Besede so pogosto odveč.**





## 5. PREBOLETI ŽE V OTROŠTVO



Za konec pa še spoznanje, ki mi je posebno blizu srca. Globoko verjamem, da imamo ljudje v sebi **mehanizem samozdravljenja**, da smo narejeni tako, da se pozdravimo, tako naša telesa, kot tudi naše srce. Še posebno pa naši otroci.

Včasih življenje prinese bolečo izkušnjo, na katero starši nimamo vpliva in globoko zamaje otrokov občutek varnosti in povezanosti z nami: bolezen v prvih mesecih, operacija, smrt v družini, ki globoko prizadene mamico in z njo nerojenega ali pravkar rojenega otroka, ali kar je najbolj boleče za nas starše: naše lastne usedline naše preteklosti, s katerimi ranimo svoje otroke.

Moje prvo leto materinstva je bilo hkrati najlepše in najtežje obdobje mojega življenja. Moj prvorojenec je jokal praktično ves svoj budni čas: ali sem ga dojila ali tolažila/uspavala ali pa nemočna in prestrašena čakala, da se zopet zbudi. Pogosto sem jokala, potem nisem jokala več in ker si nisem dovolila izraziti jeze, se mi je v prvem letu od zatrte jeze dvakrat izpahnila čeljust. Prvo leto življenja je bilo travmatično tako za mojega sina, kot tudi za naju z možem. V sebi sem čutila veliko breme in čutila sem, da nosi veliko bolečine v sebi tudi moj sinko. Nikoli ne bom pozabila, ko mi je z nekajmesečno hčerko v naročju neka "pametna" psihologinja razlagala, da travme, ki jih otroku povzročimo v prvem letu ne moremo nikoli več popraviti. Ne verjemite ji, prosim.



Kako danes razumem bolečino, ki jo nekateri starši nosijo s seboj zaradi otrokovih čustvenih ran, ki jih nismo imeli moči preprečiti, a imamo moč otroku pomagati (in pomagati tudi sebi). Da tudi, če smo rane povzročili sami, ker v tistem trenutku nismo zmogli bolje, drugače. Bodimo ljubeči tudi do sebe.

Jaz sem sledila srcu in temu, kar sem se takrat naučila od Alethe Solter. Med mano in sinom sem zgradila nazaj **most bližine** (fizične bližine) in začela sem se drugače odzivati na njegovo grdo vedenje. Moj sin se je spremenil praktično čez noč ... jaz pa sem potrebovala nekaj let, da sem oprostila sebi in pozdravila svoje rane.

Zato sem danes globoko prepričana, da ne glede na to, kaj naši otroci doživijo in v katerem obdobju. Vedno jih lahko pomagamo še tako boleče izkušnje razumeti, predelati in pustiti za seboj.

Ljudje imamo v sebi z naravo dan **mehanizem samozdravljenja**, ki deluje tako na telesnih kot tudi na čustvenih ranah.

Ne glede na to, kako globoke so.



# ZDRAVLJENJE ČUSTVENIH RAN

JEZA NE RANI  
NI VSE RANA, KAR BOLI  
NAJVEČJI VIR OTROKOVIH ČUSTVENIH RAN  
KAJ ZDRAVI  
PREBOLETI ŽE V OTROŠTVU

Lepo vzgojen otrok ni cilj dobre vzgoje,  
ampak posledica dobre vzgoje.  
dobra vzgoja je dober odnos,  
odnos razumevanja.

