



sami? Ali lahko sami naredimo dovolj, da bi pomagali staršem? Ali se prijave bojimo? Se bojimo, da bodo starši prišli v šolo, vrtec in nas besedno napadli? O tem moramo jasno premisliti in se pogovoriti, bodisi na šoli ali v vrtcu bodisi z usposobljenimi strokovnimi službami. Če starši ne zmorejo zagotoviti stabilne čustvene in fizične varnosti za svoje

otroke, jim moramo z ustreznimi strokovnimi koraki in razdelitvijo pristojnosti med strokovne službe pri tem pomagati. Želimo si, da bi starši v strokovnih delavcih šole prepoznali dragocene sodelavce na otrokovi poti v življenje. Žal smo prepogosto postavljeni na tnilo obsojanja, ocenjevanja in oporekanja našim

strokovnim odločitvam. Kadar smo pripravljani iskreno prisluhniti staršem, s katerimi se srečujemo, in kadar starši vsaj malo odprejo vrata zaupanja tudi nam, se odpre prostor za sodelovalni odnos, preko katerega bomo odprli pot učenosti, na katero bo lahko stopal sproščen, varen in miren otrok. ◀

Starši potrebujejo podporo

■ **Violeta Irgl**, mag., specialistka zakonske in družinske terapije, je ustanoviteljica inštituta za okrevanje po travmi, psihoterapijo in svetovanje *Rahločutnost* in moderatorica foruma za žalujoče na portalu Med.Over.Net. Je predavateljica in voditeljica delavnic ter avtorica nekaterih strokovnih del.

S člankom želim prispevati k prenosu znanstvenih in strokovnih spoznanj in izkušenj iz klinične psihoterapevtske prakse k drugim strokovnjakom, ki se pri svojem delu srečujejo z zapleti v starševstvu in s težavami, ki se pojavljajo pri otrocih in mladostnikih.¹

Uvod

V psihoterapevtski praksi se vsak dan soočam z bolečimi stiskami, ki jih starši opisujejo predvsem kot občutke nesposobnosti v vlogi staršev, občutke strahu, nemoči, krivde, obupa, kot impulzivno odzivanje na otrokovo vedenje, kot občutek izgube kontrole nad situacijo, ter z mnogovrstnimi *simptomi*, stiskami in težavami otrok in mladostnikov, ki se najpogosteje kažejo kot učne težave, agresivnost, depresija, tesnoba, samopoškodovanje, težave v odnosih, zasvojenosti, različne zdravstvene težave itd. Raziskava *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji* (Jeriček Klanšek idr., 2018) je potrdila opažanja iz klinične psihoterapevtske prakse, da imajo mladi vse več duševnih in vedenjskih težav. Naj na tem mestu izpostavim samo dva statistična podatka, ki govorita sama po sebi: v obdobju od leta 2008 do leta 2015 se je število obravnav otrok in mladostnikov s končno diagnozo duševne in vedenjske motnje povečalo kar za 71 %, število receptov, izdanih za zdravila za zdravljenje duševnih motenj

otrok in mladostnikov, pa se je povečalo skoraj za 50 %. Duševno zdravje v otroštvu in mladostništvu je pomemben napovednik duševnega zdravja odraslih, saj se polovica vseh duševnih motenj začne do 14. leta starosti, tri četrtine pa do 24. leta. Zagotovo so to podatki, ki kličejo po razumevanju vzroka težav.

Tudi starši so bili otroci

K zavedanju o vzrokih težav v starševstvu in duševnih ter vedenjskih težav otrok in mladostnikov je pomembno prispevala študija obremenjujočih izkušenj v otroštvu,² ki je bila prvič izvedena v Ameriki v letih 1995–1997 na vzorcu več kot 17 tisoč ljudi. Glavna raziskovalca, zdravnik Robert Anda in Vincent Felitti, sta pokazala, da imajo obremenjujoče izkušnje iz izvorne družine izjemen vpliv na fizično in duševno zdravje, na za zdravje tvegano vedenje, pa tudi na šolski uspeh, zaposlitev oziroma širše na socialno-ekonomski položaj posameznika. Raziskovalca sta torej analizirala učinkovanje desetih izrazito stresnih dogajanj iz izvorni



družini: fizične, čustvene in spolne zlorabe s strani staršev ali skrbnikov, fizično in čustveno zanemarjanje, zasvojenost, duševne bolezni, kriminal v družini, nasilje med staršema ali skrbniki, izguba enega od staršev (ločitev, zapustitev, smrt). Rezultati o pogostosti dogodkov so bili zaskrbljujoči in presenetljivi: okrog dve tretjini anketiranih je poročalo o vsaj eni obremenjujoči izkušnji, desetina do šestina pa ima za sabo štiri ali več takšnih izkušenj. Več kot je bilo takih izkušenj, slabše je bilo duševno in fizično zdravje nekoga. Pri ljudeh s štirimi obremenjujočimi izkušnjami obstaja v primerjavi s tistimi, ki nimajo nobene takšne izkušnje, izrazito večja verjetnost, da bodo redni kadilci, da bodo debeli, zasvojeni z alkoholom ali drogami, da bodo imeli srčne, ledvične bolezni, pljučnega raka, kronični bronhitis, da bodo nagnjeni k samomorilnosti, imeli učne in vedenjske težave v šoli itd. Rezultati številnih poznejših izvedb študije so si zelo podobni – tako v ZDA kot v mnogih drugih državah in na različnih vzorcih. Slovenija več kot dvajset let od prve izvedbe študije še nima tovrstnih primerljivih rezultatov.

Pomen zgodnjih izkušenj

S sodobnimi nevroznanstvenimi spoznanji (npr. teorija navezanosti (Bowlby, 1997), polivagalna teorija,³ medosebna nevrobiologija (Siegel, 1999)) se nam vedno bolj raz-



kriva razumevanje mehanizmov in povezav, kako zgodnje obremenjujoče izkušnje vodijo do neugodnih posledic za celotno človekovo življenje. Vedno bolj se zavedamo, kako zelo so za vse naše življenje pomembne prav izkušnje prvih šestih in predvsem prvih treh let življenja. Človek potrebuje veliko let, da se osamosvoji. V najzgodnejšem otroštvu smo povsem nemočni, t. i. zunanjí fetus. Eno izmed ključnih spoznanj je, da se po naravi *otroški možgani razvijajo in zorijo izven maternice preko izkušenj, in to v odnosu z okolico*. Človeška vrsta je po naravi za to nalogo opremljena s *sistemom starševstva*. Odnos med staršem in otrokom je najbolj naraven odnos, v katerem starši skrbijo za otroka in ga varujejo. Najpomembnejši varovalni dejavnik za otrokov optimalni razvoj, katerega eden od pomembnih ciljev je razvoj zmožnosti samoregulacije (samopomirjanja), je varen, stabilen, uglašen, podporen *odnos* z materjo oziroma očetom ali drugo odraslo osebo, ki zagotavlja ustrezno nego in zaščito (varna navezanost). Izhodišče uresničevanja starševske vloge z vidika duševnega zdravja je torej omogočanje in spodbujanje otrokovega optimalnega razvoja s ciljem oblikovanja primerne čustvovanja, mišljenja, vedenja in razvijanja otrokovih potencialov ter spodbujanja otrokovega osamosvajanja in avtonomije.

Obremenjujoče psihične vsebine lahko krnijo starševstvo

Kot kažejo zgoraj omenjene študije učinkovanja obremenjujočih izkušenj v otroštvu in številne druge študije ter klinične izkušnje, je lahko zaradi slabih zgodnjih izkušenj pred starši izjemen izziv, kako vzpostaviti in vzdrževati varno navezan odnos z njihovim otrokom. Izkušnje odnosa s starši iz otroštva pomembno zaznamujejo način, na katerega bomo oblikovali svojo starševsko vlogo v odraslosti. Obremenilne psihične vsebine lahko krnijo kapaciteto za naravno prizadevanje staršev za skrb in varovanje otroka. Nebogljenost in ranljivost otroka prebudita najbolj ranljive občutke tudi v starših, ki pa se nanje ne morejo vedno primerno odzvati. Starši se pri svojem vzgojnem delovanju pogosto srečujejo z občutki nemoči in krivde. Stiska staršev, ki se kaže tudi v neempatičnem in impulzivnem

delovanju staršev, lahko povzroča odnosno razvojno travmo v vzgojnem procesu.

Odnosno razvojno travmo razumemo kot preveliko možgansko vznemirjenost, ki ni regulirana. Starši, ki svojega telesnega vznemirjenja (slaba samoregulacija, napestost, nemir, tesnoba, pritisk itd.) ne zmorejo umiriti, ne morejo občutiti sočutja do otrokove ranljivosti in nebogljenosti. Ko niso zadovoljene otrokove primarne potrebe (po varnosti, da je otrok viđen in globoko začuten v svojem bistvu, po tolaženju in pomirjanju, po zaščiti, da mu pomagamo razviti in ponotranjiti občutek dobrega počutja v sebi itd.), govorimo o nevarni navezanosti, saj otrok ostaja v stresu (stanju čustvene oz. telesne vznemirjenosti), ki mu ga nihče ne pomaga obvladovati. Strokovnjaki za tak stres uporabljamo izraz toksični stres (t. i. nereguliran sistem stresnega odzivanja). Toksični stres v otroštvu drastično vpliva na temeljno biološko delovanje telesa ter na razvoj možganov in drugih organov. Posledice so povezane z razvojem simptomatičnega vedenja otroka in se kažejo v vzorcih čustvovanja in vedenja tako na čustvenem kot na psihičnem področju in v odnosih: na ravni kognicije, čustvovanja, zmožnosti učenja, samopodobe, socialnih veščin, spolne identitete in odnosov, v občutkih nemirnosti, tesnobe, nepripadanja itd. Obremenjujoče izkušnje imajo lahko zelo negativne učinke tudi na prihodnje generacije. Obstajajo mnoge dokazljive povezave, da se starševstvo medgeneracijsko prenaša (predvsem z izkušnjo kaznovanja in z uporabo telesnega kaznovanja pri vzgoji lastnih otrok).

Podpreti starše in otroke

Izkušnje in odzivi staršev, ki iščejo pomoč (veliko jih tega žal še ne zmore), kažejo, da starši zelo potrebujejo podporo in priloženost za predelavo starševskih stisk. Kot smo poudarili, je odnos med starši in otrokom naraven odnos, v katerem starši skrbijo za svojega otroka in ga varujejo. To je najpomembnejši varovalni dejavnik za otrokov optimalni razvoj. Težave se pojavijo, če starši nimajo znanja, če imajo napačne informacije, če so obremenjeni z izkušnjami iz lastnega otroštva, ki se jih niti ne zavedajo. Tako ne morejo dati otroku tistega, kar potrebuje (ali celo huje ...).

Spodbudno je, da se v zadnjem desetletju tudi v Sloveniji vse več govori in javno izpostavlja pomen izkušenj zgodnjega otroštva. Razvijajo se tudi strokovno utemeljeni in vse bolj celoviti podporni pristopi, temelječi na sodobnem razumevanju travme, še posebej odnosne razvojne travme.⁴

Poti podpore in pomoči so različne. Ena od možnih poti je individualna, partnerska in družinska psihoterapija (npr. relacijska družinska terapija⁵). Terapevt s svojim delovanjem ponuja izkušnjo odnosa, v katerem so prepoznane telesne senzacije, čustva pa poimenovana in obvladljiva. Poleg tega ustvari čustveno varen prostor, ki udeležencu terapije omogoči raziskovanje izvora čustvenih stisk na notranjepsihični ravni, torej v najglobljih zgodnjih odnosih s starši. Nova izkušnja odnosa, ki ga ustvarita terapevt in udeleženec, in novo ovrednotenje čustvenih procesov v primarnih odnosih s starši omogočata možnost drugačnega odzivanja (tudi na otrokove potrebe in vedenje).

Vedno več mladih odraslih in mladih parov išče pomoč pri raziskovanju in ozaveščanju svoje otroške zgodbe v želji, da nadomestijo lastne razvojne zaostanke za varno starševstvo. Zelo potrebne in dobro obiskane so v praksi tudi skupine in delavnice za nosečnice, mlade mamice z dojenčki in mlade starše ter delavnice za učence in dijakke na področju krepitve občutka lastne vrednosti. Zelo pomembna in dobro sprejeta so tudi predavanja in delavnice za vzgojitelje, učitelje, socialne delavce o duševnem zdravju, duševnih motnjah otrok in rizičnih ter varovalnih dejavnikih otroštva. ◀

Literatura

- Bowlby, John (1997): *Attachment and loss*. Vol. 1, *Attachment*. London: Pimlico.
- Irgl, Violeta; Debeljak, Jana (2017): *Konec molka: Kako naj otroka, ko doživi travmatično izgubo matere ali očeta, podpremo in mu pomagamo*. Ljubljana: Psihoterapija.
- Jeriček Klanšček, Helena idr. (2018): *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji*. Dostopno na: http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/dusevno_zdravje_otrok_in_mladostnikov_v_sloveniji_9_05_18.pdf. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Siegel, Daniel J. (1999): *The developing mind: how relationships and the brain interact to shape who we are*. New York, London: The Guilford Press, cop.

Opombe

¹ Vsem, ki vas poglobljeno zanima področje podpore in pomoči otroku in staršu po travmatični izgubi, priporočam v branje knjigo *Konec molka: Kako naj otroka, ko doživi travmatično izgubo matere ali očeta, podpremo in mu pomagamo* (Irgl, Debeljak, 2017).

² Adverse Childhood Experiences Study – ACE Study.

³ Utemeljitelj Stephen Porges.

⁴ Več tudi na www.rahloutnost.si.

⁵ Več teoretsko poglobljenega znanja o relacijski družinski terapiji najdete v besedilih Christiana Gostečnika.