Pozdrav!

Gre za seminarsko maturitetno nalogo izpred dveh let, ko je bilo še možno izbrati teoretično namesto empirične, seminarska je bila ocenjena z vsemi možnimi točkami – morda pa komu kaj prav pride!

*Maturitetna seminarska naloga*

SOODVISNOST MED OTROCI IN STARŠI KOT OBLIKA ZASVOJENOSTI

KAZALO:

1. Opredelitev problema naloge…………………………………3
2. Ugotovitve in razprave……… ....……………………………..4

2.1. Zasvojenosti…………………….……………………………..4

2.2 Zasvojenost z odnosi……………..……………………………..5

2.3. Abstinenčna reakcija……………...…………………………….6

2.4. Kratka zgodovina definicije soodvisnosti……………………….6

2.5. Razlika med ljubečimi starši in tistimi, ki 'ljubijo preveč'….……7

2.6 Odrasli otroci iščejo svoje otroke…………………………….….12

2.7 Melanie Klain………………………………………………….…12

2.8 Dr. Fairbairn……………………………………………………....12

2.9 H.V .Dicks, Cashdan in dve vrste projekcijske identifikacije…......14

3.0 Sklepi in ključne besede…………………………………………….14

Viri:……………………………………………………………….………18

**Vaši otroci niso vaši otroci.**

**Sinovi in hčere klica Življenja in k Življenju so.**

**Po vas prihajajo, a ne od vas.**

**Čeprav so z vami, niso vaša lastnina.**

**Lahko jim darujete svojo ljubezen, toda ne morete jim dati svoje misli,**

**kajti oni imajo svoje misli.**

**Lahko sprejmete njihova telesa, ne pa njihovih duš, kajti njihove duše**

**že prebivajo v hiši jutrišnjega dne, ki je vi niti v sanjah ne morete obiskati.**

**Vi ste lok iz katerega so kot puščice izstreljeni vaši otroci.**

**Lokostrelec pa vidi cilj na koncu neskončnosti in On s svojo močjo napenja lok,**

**da bi njegove puščice mogle leteti daleč.**

**Naj napetost, ki jo v vas ustvarja lokostrelčeva roka, rodi veselje.**

**Kajti kakor ljubi puščico v letu, tako ljubi tudi lok, ki miruje.**

**Khalil Gibran, Prerok**

* 1. **Opredelitev problema naloge:**

V seminarski nalogi bom najprej poskušala ugotoviti ali sodi soodvisnost med ostale kompulzivne motnje in ali soodvisnost lahko povzročijo tudi starši, ki imajo svoje otroke radi, za njih skrbijo in v katerih ponavadi vidimo le prizadevne vzgojitelje. Ti starši bodo v seminarski nalogi imenovani z besedno zvezo: 'preljubeči starši'.

Do nedavnega smo mislili, da ne obstaja ničesar takega kot so preljubeči starši in da preveč ljubezni nikakor ne more pretirano škoditi. Tematika me zanima nasploh, k poglobljenemu obravnavanju omenjene problematike pa me je navedla knjiga dr. Laurie Aahner z naslovom V kletki ljubezni, kjer nazorno in sistematično prikaže kaj soodvisnost sploh je in kako jo prepoznamo. Tudi tu pa sem pogrešala globji uvid centraliziran na vzroke. Tako mi je prijatelj, sicer študent psihologije, posodil njegove fotokopije Melanie Klain, Segalove ter Faibrna. V slovenskem jeziku sem med temi avtorji imela možnost dobiti le Melanie Klain, Zavist in hvaležnost, ki jo je izdala fakulteta za podiplomski humanistični študij v Ljubljani, zaman pa sem iskala Mednarodni časopis za psihološke-analitične študije, kar me je presenetilo. Na srečo sem kot že omenjeno dobila fotokopije tega časopisa in tako z povezovanjem teh treh avtorjev, ki so bodisi razvili (Klain), bodisi poglobili (Segal) pojem projekcijske indentifikacije in tako razložili kako je mogoč ne samo prenos misli , temveč tudi čustev med dvema, ki sta nezdravo povezana, tudi soodvisna, v mojem primeru med starši in otroci.

Obstaja malo morje instanc priročnikov, ki na zelo poenostavljen način rešujejo problematiko in na tak način tudi svetujejo. Zdi se mi, da je ključna razlika med avtorji, ki sicer opisujejo isto problematiko, prst na koga pokažejo kot na dežurnega krivca. Predvsem med slovenskimi avtorji (dr. Sanja Rozman, Christian Gostečnik) sem zaznala omiljen pristop k obravnavanju staršev kot najmočnejših vzrokov; čustveno nabita beseda 'mama' pri nas še vedno pooseblja nedotakljivo podobo dobrote zmešano v koktelju skupaj s idealiziranim samožrtvovanjem, kar ji omogoča nedotakljivost ovito v avreolo materinstva.

Biološko gledano je mati vsaka ženska, ki rodi otroka, psihološko pa je mnogo več. Namen vzgoje je usposobiti otroka na svet, na kulturo s katero bo živel. Torej pomagati mu, da postane celovita, socializirana , predvsem pa neodvisna oseba , ki se je sposobna psihično odlepit od svojih staršev in zaživeti kot samostojna oseba.

Simbioza med materjo in otrokom je potrebna in zaželjena do določene starosti in stopnje otrokovega razvoja, obstajajo pa primeri, ko se mati zapre v simbiozo z otrokom in izgubi kontakt z zunanjim svetom. Tako postane ščit pred svetom, ne pa tudi povezava. Zunanji svet je videti oddaljen, grozeč in neresničen in otrok vse bolj potrebuje ta ščit, simbioza pa se postopoma spreminja v zlato kletko, zapor za oba, tako za otroka kot za mater. Zaradi naravne povezanosti med materjo in otrokom je v takih odnosih možno največ zlorab, seveda pa soodvisne niso le matere.

Hkrati me je zanimalo ne samo kdo so preljubeči starši in kako postopajo, temveč tudi kaj s tem povzročajo svojim otrokom in kakšni so ponavadi potem ti, že odrasli otroci, kaj počnejo in kakšne partnerje si ponavadi izbirajo.

**2.0. UGOTOVITVE IN RAZPRAVE:**

**2.1. Zasvojenost**

Zasvojenost je določeno vedenje, ki ga človek ponavlja, da bi si olajšal bolečino. Gre za periodično omamljanje zaradi katerega človek dopusti, da se mu življenje in odnosi z drugimi deformira. Tako poznamo KEMIČNO ter NEKEMIČNO odvisnost.

Nekemična odvisnost: Prav tako kot se pri kemični odvisnosti droge vključijo v našo presnovo, da potem ne moremo brez njih, na isti način lahko ljudje z določenim vedenjem in mišljenjem spodbudimo endorfine v našem telesu, da jih telo tako prične pospešeno proizvajati. Endorfini so morfiju podobne kemične snovi, ki delujejo na živčevje tako, da zmanjšujejo občutek za bolečino, ker se vežejo na živčne preklope v možganih in preprečujejo prenos bolečih dražljajev. Na primer, ko v avtomobilski nesreči vozniku odtrga nogo, takrat njegove možgane preplavijo endorfimi za zmanjševanje bolečine. Tu sta v igri dva sistema : prvi-endorfinski - poskrbi za to, da se izključi drugi, varovalni sistem, ki je bolečina in opozarja na poškodbo, z namenom, da bi lahko v življenjsko ogrožajočih situacijah bili kljub poškodbi sposobni za beg ali borbo. Endorfinski sistem vključijo ponavadi boleči dražljaji, lahko pa se ga naučimo aktivirati tudi drugače. Pri kemično odvisnih gre za zlorabljanje psihoaktivnih substanc, pri nekemično odvisnih pa za zlorabo vedenja ali mišljenja, vse z namenom, da bi tako vplivali na možgane, da bi pospešeno začeli proizvajati endorfine.

Zanimivo je, da so endorfini v nas substance, ki so stokrat bolj učinkovito sredstvo za zmanjševanje bolečin kot npr morfij, če jih ustrezno vzdražimo. Na ta isti način delujejo placeba in podobno.

Tako, če sprejmemo razlago, da zasvojenost nastane zaradi dolgotrajne zlorabe različnih postopkov ali snovi za zmanjševanje bolečine, potem lažje razumemo zakaj se zasvojeni ne morejo kar tako odreči temu, kar je dolga leta pomagalo, da so vzdržali v neki, za njih, boleči situaciji. Razumemo, da ne gre za norost ali izprijenost, ampak za obrambo pred bolečino. Tako razumemo tudi, da je malo ali pravzaprav sploh ni pomembno s katerim sredstvom, mišljenjem ali vedenjem dosežemo zmanjševanje bolečine, kajti dokler s kateremkoli sredstvom aktiviramo notranje začarani krog izločanja endorfimov, nosimo svojo drogo vedno s seboj. A trnek na katerega se ujamemo ni v snovi temveč v nas samih! Tako poznamo štiri faktorje, ki smo jim izpostavljeni skoraj vsi, od nas samih, predvsem pa od našega odnosa do sebe in sveta, pa je odvisno ali jim bomo podlegli.

Rizični faktorji:

1. Kultura: Spodbuja in tolerira zasvojenost, predvsem slovenska kultura ima zelo mil in blag odnos do alkoholne zasvojenosti.
2. Dednost
3. Vzgoja v disfunkcionalni družini: je edini rizični faktor na katerega se da vplivati, zato je preventiva usmerjena sem.
4. Spolna zloraba v družini: teorija pravi, da je bila tretjina zasvojencev v otroštvu spolno zlorabljena. Sumijo, da so v praksi številke še nekoliko višje. S spolno zlorabo se otroku vcepi ideja, da kot oseba nima pravice reči ne.

Čas v katerem postane nekdo zasvojen ni določen in je odvisen od vsakega posameznika. Relativno varna oblika zasvojenosti je alkoholizem, saj traja precej dolgo, da se razvije kemična odvisnost, nekemična pa tudi tu lahko nastopi zelo hitro. V naši kulturi je recimo vključenih veliko nasvetov o pitju 'po pameti', tako, da ima zasvojeni dovolj časa in nasvetov kako se obvarovati. Odvisnost od alkohola ima, posrečneno prikazano, tri stopnje:

1. A man takes a drink (človek 'vzame' pijačo)
2. A drink takes a drink (pijača 'vzame' pijačo)
3. A drink takes a man (pijača 'vzame' človeka)

**2.2. Zasvojenost z odnosi:**

Defenicija kemične odvisnosti je zelo jasna, to je odvisnost od alkohola ali katerekoli druge substance. Prav tako sta zasvojenost s hrano ali kockanjem besedi, ki imata zelo jasen pomen, medtem pa ima definicija soodvisnoti kar nekaj obrazov. Naštela jih bom samo nekaj:

* soodvisen je otrok ali partner odvisnika
* soodvisnost je čustveno, psihološko in vedenjsko stanje, ki nastane, ko je posameznik dalj časa izpostavljen zatiralnim načelom, ki onemogočajo odprto izražanje čustev kot tudi iskrene pogovore o osebnih ter medosebnih problemih. (Robert Subby)
* soodvisnost so samouničujoča, pridobljena vedenja ali osebnostne motnje, ki imajo za posledico zmanjšano zmožnost vzpostavitev stika z drugim človekom ali bivanjem z njim v ljubečem odnosu (Earnie Larsen)

Zasvojeni in drugi tudi težje prepoznajo zasvojenosti, ki so družbeno sprejemljive vse dokler ne nastanejo krizne okoliščine. To predvsem velja za tako imenovane nekemične zasvojenosti, torej odvisnosti od odnosov, motnje hranjenja, delohizem, seksualna zasvojenost…

Med temi pa je odvisnost od odnosov najpogostejša a hkrati najtežje razumljiva. Ta zasvojenost je drugačna tudi zato, ker je družbeno priznana in celo cenjena.

Medtem, ko nekateri strokovnjaki ocenjujejo, da soodvisnost ni bolezen, da je le normalna posledica stikov z nenormalnimi ljudmi ( Joseph L. Kellermann, The family and alcholisem : A move from pathology to Process, Center City MN, Hazelden Edukational Materials, 1984), spet drugi trdijo, da je soodvisnost bolezen, kronična bolezen, ki se s časom slabša. Ugotavljajo, da soodvisniki, ki odrastejo v disfunkcionalnih družinah hočejo in potrebujejo okoli sebe bolne ljudi, da bi bili srečni na nezdrav način.

Večina pa se strinja, da je soodvisnost psihična motnja, ki jo dobijo otroci med odraščanjem v disfunkcionalni družini. Ljudje, ki so zasvojeni z odnosi so čustveno nedostopni, a dajejo vtis, da lahko človek vpliva nanje. Primarna oblika zasvojenosti od odnosov se vedno prične v družini, te majhni celici družbe. Vzorcev je mnogo, sama pa bom pisala o odvisnosti med starši in otroci kot obliki zasvojenosti, ki nastane zaradi tako imenovanih preljubečih staršev.

**2.3. Abstinenčna reakcija**

Če razumemo, da je večina zasvojenosti in vse zasvojenosti brez drog delujejo na zavest preko endorfinskega sistema, potem iz tega sledi, da je zasvojenosti zelo lahko zamenjevati med sabo, kajti na isti sistem v možganih delujejo zasvojenost s hrano kot tudi zasvojenost z odnosi ali s kockanjem. Tako je tudi reakcija, ki jo soodvisni doživlja ob prekinitvi določenega odnosa z drugo osebo podobna kokainski krizi in gre predvsem za mučno tesnobo, ki ne mine dokler se spet ne vzpostavi nezdrav odnos. Lahko pride do tesnobe, glavobolov, drgetanja, bruhanja…predvsem pa soodvisnik takrat vso svojo pozornost usmeri na problem in je nezmožen početi ali misliti na karkoli drugega.

**2.4 Kratka zgodovina definicije soodvisnosti:**

Beseda soodvisnost se je na področju zdravljenja pojavila v poznih sedemdesetih letih. Kot navaja dr. Sondra Smalley, vodja na področju soodvisnosti, se je beseda istočasno začela pojavljati v številnih ustanovah v Minnesoti, ZDA.

V članku knjige Co-dependancy, An Amerging issue, sta Robert Subby in John Friel zapisala: »Sprva so jo uporabljali za opis ljudi, katerih življenje se je spremenilo v odnosu z nekom, ki je bil kemično odvisen. Zakonski partner ali otrok je zaradi zlorabe drog ali alkohola zasvojenca navadno razvil nezdrave oblike obnašanja.«

Strokovnjaki so namreč že nekaj časa slutili, da se z tistimi, ki imajo ožje stike s kemično zasvojenimi ljudmi dogaja nekaj nenavadnega . Raziskave so potrdile, da se v ljudeh, ki sami sicer niso odvisni, so pa v kontaktu z kemično odvisneži, pojavi fizično, čustveno in duševno stanje podobno alkoholizmu. Za opis tega pojava so nastale nove besede (nekakšen žargon, ki je kasneje postal sinonim za soodvisnost) kot so: so – alkoholik, neoalkoholik, para – alkoholik.

Dejstvo pa je, da so že tudi takrat soodvisniki občutili posledice svoje bolezni še predno so jo strokovnjaki znali poimenovati. Tako je leta 1940 po rojstvu Anonimnih alkoholikov skupina ljudi, ki so jo povečini sestavljale žene alkoholikov, ustanovila skupino za pomoč in podporo v katerih so se ženske ukvarjale s problemi, ki so jih imele s svojimi partnerji alkoholiki.

Uporabile so načela A.A. , prilagodile njihovih dvanajst Tradicij in spremenila ime v Al-Anon. Glavna misel takrat, leta 1979, ko se je beseda soodvisnost prvič pojavila, je bila, da so soodvisniki ljudje, katerih življenje je postalo neznosno zaradi bivanja v odnosu z alkoholikom ( Terence T. Gorski, Co-Alcholic Relapse : Family and Warnings Sings, Co-dependancy, An Amerging issue, str 78).

Defenicija se od takrat že močno razvila. Začeli so bolje razumevati vplive kemično odvisne osebe na družino in obratno. Tako so pričeli odkrivati tudi druge oblike zasvojenosti, na primer s hrano, kockanjem in spolnostjo. Te bolezni so kompulzivne in jih lahko enačimo z alkoholizmom, prav tako kompulzivno motnjo in več kot so strokovnjaki vedeli o soodvisniosti od kemično odvisnih ljudi, bolj se je zdelo, da za njo trpi še cela vrsta ostalih skupin ljudi: odrasli otroci alkoholikov, ljudje v odnosih z duševno bolnimi, ljudje v odnosu z neozdravljivo bolanimi ljudmi etcetera. Ti ljudje so navadno odraščali z v družinskem ozračju prepojenim z nenapisanimi, tihimi prepovedmi, ki so se potem prenašali na nadaljne odnose z ljudmi. Soodvisnost v nezdravem smislu je spremljala človeka skozi stoletja.

**2.5. Razlika med ljubečimi starši in tistimi, ki ljubijo preveč**

V svoji knjigi dr. Laurie Ashner podaja naslednje razlike med ljubečimi starši in starši, ki preveč ljubijo:

* Ljubeči starši nudijo svojim otrokom čas, pozornost in ljubezen ter skrbijo za zadovoljevanje njihovih čustvenih potreb. Starši, ki ljubijo preveč se vpletajo v življenje svojih otrok in jih doživljajo kot podaljšek sebe, meje med njihovo osebnostjo ter otrokovo so zabrisane, kar se dogaja z otroci čutijo kot, da se dogaja njim.
* Ljubeči starši se zavedajo, da ne morejo biti popolni. Starši, ki ljubijo preveč pretiravajo s starševstvem in pretirano ščitijo svoje otroke, da bi pregnali strah pred tem, da sami ne bi bili dobri starši ali pa, da bi nadoknadili tisto za kar so bili prikrajšani v svojem otroštvu.
* Ljubeči starši spodbujajo samostojnost in razvoj otroka, s postavljanjem primernih meja pa ustvarjajo varno okolje v katerem se lahko otroci razvijajo in raziskujejo svojo neodvisnost. Starši, ki ljubijo preveč preprečujejo samostojnost svojih otrok. Prizadevajo si, da bi nadzorovali njihove misli in dejanja ter želijo otroka preoblikovati v podobo kakršni bi bili radi sami, če bi dosegli svoja najvišja pričakovanja.
* Starši, ki ljubijo sprejemajo, da imajo otroci dobre in slabe lastnosti. Poskrbijo za razumevajoče vzdušje v katerem se krepi pozitivna samopodoba. Starši, ki ljubijo preveč podzavestno obsojajo svoje otroke, ker ne dosegajo njihovih nepopustljivih pričakovanj in kar počnejo počnejo za otroke namesto skupaj z njimi, ker se bojijo, da bodo otroci brez njihove pomoči neuspešni.
* Starši, ki ljubijo se z svojimi otroci sporazumevajo jasno, odkrito in pošteno ter tako ustvarjajo vzdušje varnosti ter zaupanja. Starši, ki ljubijo preveč pogosto ustvarjajo vzdušje negotovosti in nezaupanja, saj s svojimi otroci komunicirajo preko ovinkov, saj se podzavestno nagibajo k manipulaciji in nadzoru.
* Straši, ki ljubijo poslušajo svoje otroke in se jim razdajajo v želji, da bi zadovoljili njihove čustvene in materialne potrebe. Starši, ki ljubijo preveč nezavedno dajejo, da bi zadovoljii svoje želje in neizpolnjene upe; pri tem pa se le malo ozirajo na to kar otroci resnično potrebujejo.
* Starši, ki ljubijo spodbujajo otrokovo notranjo moč in dobre lastnosti. Starši, ki preveč ljubijo veliko bolj skrbijo za zunanjost in zaskrbljeno primerjajo svoje otroke z drugimi.

Ljubeči starši dajejo otrokom vse kar jim nudijo tudi tisti takoimnovani preljubeči, le da slednji s starševstvem pretiravajo; otroke doživljajo kot podaljšek sebe in ne kot avtonomne osebnosti, skušajo jim vsiliti svoje misli, nadzorujejo jih, a jim nikoli ne pustijo psihološko oditi. Taki otroci kasneje trpijo za vrsto nezavednih strahov:

-Cvetijo samo ob pohvali drugih

Njihova samopodoba je bila odvisna od priznanja staršev, nikoli ali samo redko je prišla od znotraj. Ker so pridobili le malo ali nič občutka lastnega jaza, torej zavedanja o tem kdo so, brez dosežkov in nadarjenosti, so to odvisnost prenesli na druge ljudi, ki jih obkrožajo in tako nenehno čakajo, da jim drugi ustvarijo dober občutek. Ker pa nas večina ljudi nima tako rada kot so nas imeli radi starši tega priznanja pogosto ne dobimo kar vodi vedno v nova razočaranja.

-Lepa podoba

Nek moški je obiskal krojača in si pomeril obleko. Ko je stal pred ogledalom je opazil, da spodnji rob telovnika malo vleče na eno stran. »Oh,« je rekel krojač, »ne skrbite zaradi tega. Z levico povlecite krajši konec navzdol in nihče ne bo tega opazil.«

Moški ga je ubogal, a je videl, da se zavihek na suknjiču uvija namesto, da bi bil raven. » A tole?« je pripomnil krojač. »To ni nič. Malo zasukajte glavo in ga z brado potisnite navzdol.«

Moški ga je ubogal in ko je to storil je opazil, da so hlače malce preozke v koraku in da ga tiščijo.

»Nikar se ne vznemirjate zaradi tega« je rekel krojač. »Z desno roko potisnite korak navzdol in vse bo v redu.« Moški se je strinjal in kupil obleko.

Naslednjega dne je oblekel svojo novo obleko s spremljajočimi ročnimi in bradnimi popravki. Ko je odšepal skozi park z brado potisnjeno na rob, z levico vlekel zavihek navzdol in se z desnico oprijemal koraka sta starca, ki sta igrala šah na klopci obstala in ga gledala.

» O ljubi Bog je rekel prvi. Poglej si tega ubogega pohabljenca.!«

Drugi je za trenutek pomislil in nato zamrmral: Ja, res, res je hudo pohabljen, ampak veš, zanima me kje je dobil je dobil tako lepo obleko.«

(iz Ženske, ki tečejo z volkovi, dr. Clarissa Pinkola Estes, založba Eno, 2003)

Odziv drugega starca predstavlja kulturno pogost odziv na človeka, ki je razvil brezhibno persono, a je povsem pohabljen, ko se je trudi vzdrževati.

-Težko izpeljejo stavri od začetka do konca

Taki otroci pogosto postanjeo sanjači z odličnimi projekti in načrti, ki jih nikoli ne izpeljejo do konca. Odraščanje ob nenehni pozornosti je hkrati blagoslov in prekletstvo. Po eni strani nas ščitijo in tolažijo , po drugi strani pa se navadimo na to, da nas bodo rešili pred posledicami, če kakšne zadeve ne bomo izvedli do konca.

Ti starši končujejo otrokove domače naloge, gladijo spore med sorojenci, jim iščejo zaposlitev , ko je čas za to (dejansko gredo sami do bodočega delodajalca v imenu otroka). Zato ni nič nenavadnega, da taki otroci pričakujejo da se bodo stvari zgodile same od sebe. Prično se ukvarjati s kakšnim projektom potem pa pričakujejo tistega duha iz steklenice. Obotavljanje postane njihov propad, saj so ponotranjili sporočilo, da sami niso zmožni ničesar doseči in da potrebujejo zaščito. Tveganju, zavrnitvi in odgovornosti se izognjejo tako, da le poredko končajo tisto kar so začeli.

Bojijo se uspeha

Otroci, ki so bili deležni pretiranega starševstva, postanejo premalo zaposleni odrasli. Po obdobju iskanja prepozna 'startajo' v življenje. Pogosto sami sabotirajo lastni uspeh. Najbolj se bojijo tega, če bi bili dovolj uspešni, da bi drugi od njih terjali še več. Da imajo drugi pričakovanja do nas je dejstvo. Vendar za ljudi, ki so vse življenje skakali čez velikanska pričakovanja svoji staršev , je vsaka omemba, da naredijo še več-pretežko breme.

Drugi razlog za strah pred uspehom je ta, da pomeni prevzeti odgovornost zase. Ti otroci so hkrati z sporočilom ljubezni prejeli tudi sporočilo, da bo celo življenje nekdo skrbel za njih in nekako tudi živel namesto njih. Privlačnosti večne varnosti v družini se ni težko prepustiti, tudi, če staršev ni več med živimi. Kajti uspeh zahteva tveganje in še pogosteje samostojnost. Postati uspešen in samostojen je podobno letu s trapezom brez varnostne mreže spodaj; kadar se ti le odrečemo in se čustveno ločimo od svojih staršev, se bojimo, da bomo padli na nos in ta strah je tisti, ki hromi. Nikoli se namreč niso naučili, da bi se pobrali sami, brez pomoči drugih. Tako se je bolje držati stran od tistega majavega trapeza in stran od uspeha.

Nagnjeni so k motnjam hranjenja

Ti otroci so velikokrat nagnjeni k motnjam hranjenja; trpijo za bolemijo, stradanjem, anoreksijo ali debelostjo. Nagnjenost k motnjam izvira iz navade, da se s hrano nadomešča čustven primankljaj.

Ko se starši preveč vmešavajo v življenje svojih otrok, otroci pa to sprejmejo, imajo ti premalo čustvenega prostora. Starši ne spoštujejo njihovih meja oz. se niti mej ne zavedajo, tako nikoli ne dosežejo občutka samostojnosti in neodvisnosti. Preveliko zaščitništvo in zaskrbljenost lahko postaneta tako intenzivna, da se otroci počutijo nekako posiljene. Ker ti starši ne spoštujejo in upoštevajo potreb svojih otrok, ti odrastejo s silno potrebo, da bi jih slišali in upoštevali.

Primer:

Karmen pravi :« V naši hiši se je vedno pripravljala hrana, ne spominjam se , da bi bila kuhinja kdaj zaprta. Tam se je vedno kaj dogajalo in takoj, ko je bilo glavnega obroka konec se je začela peka. In to ne samo enih piškotov, pač pa dveh ali treh različnih. Moji starši so vedno govorili: »najbrž si lačna, pojej kaj…moraš jesti, drugi ljudje stradajo.« Če kdo iz družine ni hotel sesti k večerji je bila cela hiša pokonci.

Če nisem pojedla vsega, kar je bilo pred menoj je mama užaljeno rekla:« ves dan sem kuhala, zdaj pa ni nikomur všeč.« S kuhanjem je izkazovala ljubezen in mi smo ji izkazovali, da jo imamo radi tako, da smo jedli.. Če smo bili jezni ji tega nikoli nismo povedali, le jedli nismo. Uživanje hrane pri nas nikoli ni bilo povezano z lakoto. To je bil način sporazumevanja.«

Preveč ljubeči starši želijo skrbeti za svoje otroke in jih tolažiti. Skrbi jih, da jim ne dajejo dovolj. Mnogi od teh staršev bašejo svoje otroke takorekoč že od rojstva dalje, saj je to edini način, ki ga poznajo kot izkazovanje ljubezni.

Posledica takega basanja, kot odgovor na vsako najmanjšo otrokovo potrebo, po hrani ali po čem drugem, je škodljivo. Ko starši pomotoma zamenjujejo otrokove različne fizične ter čustvene potrebe z lakoto in mu v odgovor nudijo hrano, se ustvari vzorec, ki kasneje v življenju lahko privede do motenj hranjenja.

Za odrasle otroke je lahko nenadzorovano (ali popolnoma nadzorovano kot pri anoreksiji) edini način na katerega si znajo izkazovati ljubezen. Ne vedo kaj v resnici potrebujejo in kaj v sebi zares čutijo. Prešlo jim je v navado, da sežejo po hrani takoj, ko čutijo neko notranjo potrebo ali notranjo praznino. Tako hrana postane ljubezen in ne gorivo za telo. Ali kot je povedala nekak znanka:« Sladoled je notranji objem.«

Prežema jih občutek krivde.

Pogosta izjava takih otrok je:« Čutim se krivega za vse.« Občutek izhaja iz zavedanja, da se njihovi starši preveč prizadevajo pri zadovoljitvi njihovih potreb. Nekaj takega je razdajanje v obliki materialnih dobrin, veliko več pa v pozornosti, v večni čuječnosti, ki vedno bolj postaja dušeča. V teh otrocih se razvije nezdrav občutek pretirane dolžnosti do starev, ki jih imajo tako neizmerno radi in tako skrbijo za njih. Ponavadi ti otroci doživljajo svoje starše kot krhke kreature, nemočne v življenju. Tako se ujamejo v igro dobrih fantkov in punčk, ne da bi upoštevali kaj si oni v resnici želijo in kdo so, samo da ne bi vznemirili svojih staršev. Nikoli se ne smejo razjeziti na njih, ki so toliko napravili za njih. Navadijo se potlačiti vsa negativna čustva (ali pač tista specifična, ki v krogu družine niso dovoljena), da ne bi prizadeli staršev in jih vrgli (iz že tako krhkega) ravnovesja. Prav tako odraščajo z pretiranim občutkom, da morajo nekaj postati, nekaj doseči, ter tako opravičiti vsa pričakovanja staršev in če tega ne zmorejo jih muči strašen občutek krivde.

1. primer

Peter opisuje kako se vsako nedeljo z ženo in otroci odpravi k svojim staršem v 60 km oddaljeno mesto. Takole pravi:« Moja žena me med potjo sprašuje ali moramo k njim prav vsako nedeljo, otroci se prepirajo na zadnjem sedežu, sam pa se sprašujem ali moram res to početi, a vseeno še naprej vozim.

Ko pridemo tja je mama potrta. Danes tarna zaradi moje sestre, ki je že dva tedna ni bilo k njej. Ko je na obisku sestra se mama pritožuje nad menoj. Vestno si beleži kolikokrat jo vsak od naju obišče. Otroci me tolikokrat vprašajo ali lahko že gremo domov, da jih na koncu podkupim z denarjem, samo da utihnejo. Potem je moja žena zares jezna name in domov se peljemo v tišini. Do grla sem v občutku krivde, ki ga imam tako zaradi žene kot zaradi mame.

In deset let že vlačim svojo družino na obisk k mojim staršem. To je petstodvajset nedelj in prav toliko tablet za želodec. In zakaj? Samo zato, da se mi ni treba soočiti z strahom, da bi mami povedal, da nas več ne bo in bi se ubila.«

So nezdravo navezani na svoje starše:

Ne zaupajo si in tako za vsako malenkost potrebujejo potrditev staršev. Poleg tega, da dobijo potrditev dobijo istočasno še mnogo več. Dobijo odvezo za svojo odgovornost in svoje početje, ki je ne morejo nositi zase.. Ali pa jim na vsakem koraku kontrirajo, kar so pravzaprav samo obupni poskusi osamosvojitve, ki je nikoli niso dosegli.

Imajo težave z zaupanjem in odnosi

Za otroke staršev, ki trpijo zaradi odvisnosti od odnosov je zaupanje težavno vprašanje. Bodisi nikomur ne zaupajo bodisi postanejo brezupno naivni glede resničnih motivov drugih in verjamejo vse, kar jim kdo pripoveduje, dokler niso grenko razočarani.

Te starše žene pretirana skrb za blaginjo svojih otrok. Odločajo se namesto njih, končujejo stvari zanje in jih preveč nadzorujejo. Na ta način jim sporočajo, da niso dovolj dobri in sposobni, da bi poskrbeli sami zase. Tako je, če otrok čuti, da se sami starši bojijo življenja, otrok zraste v prepričanju, da ne more zaupati drugim. Ti otroci ne zaupajo ne ljudem ne življenju, bojijo se kritike in telesnih poškodb.

Morajo imeti nadzor

Kot majhni otroci smo popolnoma odvisni od svojih staršev. Ob normalnem razvoju imamo možnost, da nenehno preizkušamo svoje moči in se vrednotimo. Doživimo nekaj uspehov in nekaj neuspehov, učimo se na lastnih napakah.

Starši, ki imajo težave z odnosi pa ne dovolijo tvegati, ne dovolijo napak. Ker bi jih radi zavarovali (ali pa jih je sram otrokovih napak) se preveč vpletajo v dramo otrokovega življenja in jih odvračajo od življenskih izzivov, pri katerih lahko otrok doživi neuspeh ali razočaranje. Če že pride do takih situacij, otrokom razlagajo kako so krivi drugi, splet okoliščin, da se je tako izšlo, saj ne zaznavajo meja med sabo ter otroci, sami pa teh razočaranj niso zmožni prenesti. Ti otroci odrastejo z občutkom nemoči in da bi se ubranili morajo imeti nadzor nad sabo in nad drugimi, ki ga ponavadi dosežejo na pasiven, prikrit način. Umikajo se, izogibajo ali zavračajo ljudi za katere se jim zdi, da bi jih lahko nadvladali, a da bi sebi našli enakovrednega partnerja, nimajo moči. Odraz tega je pomankanje zaupanja avtoritetam, nadrejenim, učiteljem, vladi. Težko delajo v timu, bolje delajo samostojno, ker imajo tako večji nadzor.

3.0 Odrasli otroci iščejo svoje starše

**2.6. Melanie Klain** je bila prva, ki je razvila teorijo objektnih odnosov. V tej teoriji je uporabila pojem projekcijska identifikacija oziroma prenosa čustvenih in miselnih stanj iz ene osebe v drugo, ta druga pa se z njimi poistoveti.

Mnogi teoretiki so kasneje poskušali pojasniti njeno teorijo. Med njimi je Segalova v marsičem pojasnila in dodelal ta mehanizem ter podala jasnejšo sliko tega pojma in sicer takole:

Projekcijska identifikacija je posledica odcepitve in projekcije delov sebe v drugo osebo. To lahko povzroči, da je druga oseba sedaj zaznana tako, kot bi imela značilnosti projiciranega dela nas samih, ali pa da se drugi sam poistoveti z osebo svoje projekcije , pri čemer gre za introjekcijsko identifikacijo. V prvem primeru gre naprimer za osebo, ki silovito obtožuje drugo osebo stvari, ki jih počne sama; gre za mamo, ki neprestano kritizira svoje otroke kako neodgovorni in nezanesljivi so, v resnici pa se njeni podrejeni v službi pritožujejo kako nepredvidljiva in neodgovorna je sama in jih vedno pušča v negotovosti.. V drugem primeru pa gre lahko za ženo, , ki globoko občuduje svojega moža zaradi njegovih orginizacijskih sposobnosti, a vse rezultat njegovega dela pripisuje sebi. Ona je tista, ki vse postori oziroma možu vedno znova omogoča, da se ob njej uresničuje.

Gre torej za bistveno razliko med projekcijsko identifikacijo in projekcijo. Pri projekcijski identifikaciji je naslovnik vpleten v sam proces projekcije, se z njo poistoveti (ponotranjenje sporočil in čustev, ki jih starši lansiramo svojim otrokom), medtem, ko se pri projekciji naslovnik ne odziva na projekcijo in ta nanj ne vpliva, ne postaja del nje.

**2.7. Dr. Fairbain** (na katerega je močno vplivala dr. Melanie Klein) je uspel sistematično razviti jasno pojmovanje osebnosti na podlagi otrokovega zaznavanja doživetij v lastni družini. Fairbairn trdi, da občutki, potrebe in frustracije obarvajo otrokovo dojemanje in zaznavanje dejanskih dogodkov.To prepletanje izkušenj, čustev, zaznavanja in napačnih predstav ne vpliva le na otrokov spomin, ampak kar je najpomembneje neposredno določa otrokov psihični razvoj. Po njegovem je otrokova psihična struktura sestavljena iz zavestnih in podzavestnih odnosov z drugimi, ki ga imenuje endopsihični sistem. Tega nadaljno oblikujejo novo doživetja, izkušnje, dozorevanje umskih sposobnosti, pa tudi njegovi prvotni odnosi z starši, ki se na različnih stopnjah spreminjajo. Prav tako trdi, da se otrokov psihični sistem na osnovi poonotranjenja otrokovih zunanjih doživetij in zaznav. Ponotranjenje torej nastopa kot sestavni del otrokovega psihičnega sistema.

Ponotranjenje pa je lahko tudi prvi otrokov obrambni mehanizem. Pojavi se takrat, ko so otrokove izkušnje z zunanjim svetom preveč boleče, da bi jih lahko prenesel. Takrat otrok ponotranji svet in izkušnje iz njega, ga doživlja kot svoj svet in ga nato neposredno potlači. Ponotranjenje je v tem primeru način kako se soočamo z osebami ali doživetji, ki prinašajo neugodje ali vznemirjajo tako, da jih prevzamemo nase in jih tam shranimo potlačene v podzavest. Ta mehanizem pusti dobre strani osebnosti neomadeževane in neokrnjene s tem, da jih loči od njihovih problematičnih, razburjajočih in zavračajočih vidikov.

Tako bodo naprimer otroci alkoholikov ponotranjili alkoholikov občutek krivde ; otroci staršev, ki so preobremenjeni z zunanjo podobo pa občutek sramu.

Fairbairn sklepa, da je trenutna psihična struktura posameznika bistveno odvisna od ohranjanja zgodnjih vezi in doživetij z pomembnimi drugimi. Vsaka sprememba in novost je tako ogrožajoča ter nezaželjena saj daje občutek izdajstva zgodnjim odnosom s starši, ki so posamezniku dajali občutek, da je z njimi povezan, od njih sprejet, ljubljen in zaželjen.

Otroci tako na osnovi teh zgodnjih odnosov s starši razvijejo močno navezanost nanjesaj le-ti predstavljajo prvi vzorec odnosov. Otroci zato vedno močno hrepenijo po teh prvotnih odnosih, jih iščejo ter nato vzdržujejo za vsako ceno. Njegova teorija v tem pogledu tudi zelo jasno razčleni človekovo travmatično doživljanje.

Svojo psihološko raziskavo je začel na izredno zapletenem pojavu zlorabljenih otrok. Pri tem je odkrival neverjetno zvestobo teh otrok do njihovih staršev.. Kljub veliki bolečini in travmatičnim doživetjem so ti otroci odločno zavrnili druge, ki naj bi starše nadomestili in postali pri tem zelo vznemirjeni, kljub temu, da so jih pravi starši zlorabljali. Ta ugotovitev ga je vodila v nadaljne raziskave, pri katerih je spoznal, da težava ni omejena zgolj na zlorabljene otroke, ampak na problem psihopatalogije na splošno. V tem pogledu se psihopatologija poimenuje v najširšem pomenu besede kot silovito nagnjenje ljudi, da ponavljajo iste boleče stvari, ustvarjajo ista boleča čustva in ponovno vzpostavljajo iste destruktivne odnose samo zato, da ostanejo zvesti svojim prvotnim doživetjem s svojimi starši oziroma skrbniki.

Fairbairn se sprašuje kako je mogoče te boleče izkušnje iz mladosti uskladiti s Freudovo predpostavko, da človeka išče ugodje za vsako ceno? Če ljudje iščejo izključno samo ugodje, zakaj potem zgodnjih sporov preprosto ne odvržejo in pozabijo marveč jih sistematično in iz neverjetno natančnostjo na novo ustvarjajo v nadaljnem življenju.

Fairbairn je sledil svoji ekonomični razlagi s tem, da je zamenjal osnovno Freudovo predpostavko: človek ne išče prvenstveno ugodja, temveč išče odnos. Osnovna potreba otroka ni ugodje, temveč stik. Če starši ustvarijo ugodje ga bo otrok še iskal, vendar ne ugodja samega po sebi ampak kot orodje za stik z njimi, za odnos. Če v tem oziru starši ustvarjajo boleča doživetja, bo otrok sicer iskal ugodja drugje, a bo prek bolečine vedno iskal stika s pomebnimi drugimi, saj zanj to predstavlja osnovni vzorec odnosov. Temeljna težnja je torej iskanje odnosa , ne ugodja. Zanj je temeljna gonilna sila človeškega razvoja in doživljanja iskanje ter ohranjanje in razvijanje čustvene povezave z drugimi, ki jo je mogoče doseči prek mehanizma projekcijske identifikacije.

Otroci družin kjer je vladala čustvena ali pa fizična zloraba, bodo zaradi podzavestne zvestobe doživetjem s svojimi starši nezavedno iskali okolja, sošolce in prijatelje, kjer bodo spet zlorabljeni ali pa bodo čustveno ali fizično zlorabljali druge. Na osnovi mehanizma projekcijske identifikacije bodo vnašali jezo in bes v svoje sošolce, partnerje, otroke…se z njimi zapletali v konflikte saj jih bodo doživljali kot nekoga, ki jih ogroža. Po drugi strani pa bodo lahko s svojim izzivanjem vnašali jezo v druge tako postali predmet njihovih zlorab, bodisi fizično bodisi čustveno. V obeh primerih gre za podzavestno prisilno čustveno zvestobo doživetjem iz mladosti oziroma doživetjem, ki so jih imeli s svojimi starši.

S tega stališča je projekcijska in introjekcijska identifikacija obenem tudi mehanizem, ki preko bolečih in destruktivnih odnosov ohranja zgodnje navezave s pomembnimi osebami v njihovem življenju.

Otrok se nauči vzorcev obnašanja preko prenosa čustvenih stanj svojih staršev, nauči se vzorcev kako priti v človeško družino, ti vzorci pa za vedno ostanejo del njegove psihične strukture v katero se neizbrisno vgradijo.

Fairbrain v svojih obsežnih raziskavah pride celo do spoznanja, da ostane otrok prav s starševskimi bolestnimi psihičnimi stanji oziroma patologijo najbolj povezan. Ponotranji jih prek procesa introjekcijske identifikacije, saj pomeni tisto jedro v katerem otrok čuti, da njihovi starši čustveno prebivajo. S tem, da otrok postane takšen kot njegovi depresivni, samouničujoči, maščevalni starši, ohranja močno navezanost nanje.

Po Fairbairnu ni glavni vzrok otroških čustvenih vznemirjenosti njegova travma, spomin ali impulz, ampak odnos, se pravi del otroškega jaza v globokem poistovetenju z doživljanji v odnosu z starši. Bolezensko stanje se razvije na osnovi notranjih psihičnih sporov, vendar ne med nagoni in obrambnim mehanizmom, kot je trdil Freud, temveč med razcepljeno zvestobo do različnih drugih in do različnih ravni človekovega osebnega odnosa z drugimi.

**2.8. H.V. Dicks, Cashdan in dve vrsti projekcijske identifikacije**

Vrednost Fairbairnove individualne psihologije za razumevanje zakonskih odnosov je dobro razumel tudi angleški teoretik H.V. Dicks, ki je preučeval skupine zakoncev. Tako kot je pred njim menil Fairbairn, je pojmoval, da je osebnost vsakega posameznika sestavljena iz zavestnih in podzavestnih sistemov odnosov z drugimi. Na podlagi vzporednih individualnih psihoterapij zakoncev, pri katerih je vsak od zakoncev hodil k svojemu terapevtu, ki sta med seboj sodelovala, je Dicks ugotovil dobršno mero ujemanja med obema sistemoma in njihovimi deli, tako na zavestni kot na podzavestni ravni. Iz tega je sklepal, da izbira zakonskega partnerja, kljub temu, da je zavestna, v svoji osnovi temelji predvsem na ujemanju med njunimi podzavestnimi odnosi z drugimi, zlasti z starši. Potrebo po tem ujemanju ali sozvočju avtor imenuje 'nezavedna komplementarnost'. Zaznavanje partnerja je tako, kot bi bil del nas samih. Partnerja torej obravnavamo tako kot bi obravnavali ta vidik nas samih. Lahko ga razvajamo in negujemo ali pa zaničujemo in preganjamo.

Z razvojem zakonske zveze se ohranja in razvija tudi podzavestno ujemanje in tako zamegljuje meje med posameznikom in drugimi, da par razvije eno, skupno 'zakonsko osebnost'. Ta skupna osebnost vsakemu od partnerjev omogoča, da ponovno odkrijeta izgubljene vidike svojih prvotnih odnosov z drugimi, starši ali skrbniki, ki so se od njiju odcepili, ali pa sta jih potlačila in jih tokrat na novo podoživljata na osnovi silovitega mehanizma projekcijske identifikacije.

Cashdan je na podlagi Racherjevega raziskovanja prenosa miselnih ter čustvenih stanj iz otroštva na terapevta in terapevtskega prenosa njegovih lastnih čustvenih in miselnih vsebin na pacienta navedel dve vrsti projekcijske identifikacije: skladno (konkordantno) in dopolnjujočo (komplementarno).

Pri skladni projekcijski identifikaciji začne posameznik doživljati to kar v svoji notranjosti doživlja druga oseba, npr, ko začne otrok doživljati tesnobne občutke do sveta, ki jih primarno doživlja njegova mati. Skladna projekcijska identifikacija je v tem oziru podlaga čustvenemu in miselnemu vplivu v drugo osebo.

Pri dopolnjujoči se projekcijski identifikaciji pa so posamezni občutki vezani na starše ali druge pomembne osebe iz posameznikovega zgodnjega otroštva; npr. tako bo mož zbujal v ženi čustva iz njene mladosti. Žena bo postala vznemirjena in jezna in bo le stežka zadrževala jezo. Mož bo ob tem čutil, da je ponovno vpleten v boleča doživetja iz svoje mladosti, ko so bili njegovi starši nanj nenehno jezni ter mu dajali občutek, da jih je razočaral (zanimivo mimogrede, da uporabljamo glagol 'dati' v povezavi s čutenjem. Prav to je bistvo projekcijske identifikacije, prenos ali nekomu 'dati' občutek, npr razočaranja).

Cashdan trdi, da je omenjeno razlikovanje izredno pomembno še posebej v povezavi z najpomebnejšimi občutji vzemirjenosti, strahu, odnosov in načinom posameznikove prilagoditve nanje. Posameznik lahko naprimer prevzame starševsko vlogo in začne nadzirati druge na isti način, kot so njegovi starši nadzirali njega, ali pa vedno znova izziva, odigrava in podoživlja vlogo žrtve in odvisnosti, ki jo je v odnosu z starši doživljal v otroštvu.

 Glede na to mehanizem projekcijske identifikacije prinaša odgovor na ključna vprašanja zakaj si ljudje dopustijo postati tarča, zakaj se izpostavljajo manipuaciji, ki se zmeraj konča z jezo, frustracijami, depresijo…Zakaj ljudje vztrajajo v odnosih, ki jih zaznamuje projekcijska identifikacija, kljub temu, da jim prinaša notranjo stisko, napetost, jih končno frustrirajo in razdvajajo. Cashdan odgovarja na to predpostavako, da vsaka projekcijska identifikacija vsebuje močno prepoved, grožnjo, obljubo, ki posameznika ohranja v odnosu ali pa mu grozi z zavrnitvijo in osamljenostjo. To je nadgradnja Fairbainove teorije, da posameznik ne išče ugodja za vsako ceno, kot je trdil Freud, temveč išče odnos. Cashdan pa odgovarja zakaj posameznik tak odnos ohranja. Kot vemo malemu otroku pomeni odtegnitev ljubezni gotovo smrt. Tako otrok prek projekcijske identifikacije sprejme zelo silovito sporočilo in veliko notranjo stisko z grožnjo, da mora ostati v odnosu zato, ker sam ne bi mogel preživeti, če se ne bo podrejal. Ta čustvena komunikacija sporoča: če nisi to kar potrebujem, da si, če nisi pripravljen izpolniti mojih želja, zame ne boš več obstajal. Vzorec takih ljudi vsebuje neizgovorjena sporočila, ki so oblikovana tako, da druge prisilijo, da ostajajo z njimi v odnosu. Cashdan je ta skrita sporočila poimenoval metakomunikacija, ki se najbolje razodeva v patoloških odnosih.

Opisal je štiri vrste projekcijske identifikacije: odvisnost, moč, spolnost, ugajanje; vse štiri pa ohranja močna vedenjska prisila in posameznikov edinstven odgovor nanje.

V primeru odvisnosti se posameznik nauči, da drugače ne bo preživel, zato postane nemočen. Tako si bo napremer deklica, ki se je v svojem otroštvu tega naučila kot žena vedla kot krhka, nežna in silovito ranljiva in bo včasih dobesedno naprošala moža z otroškim glaskom in grimaso. Na ta način bo v možu zbujala skrb ter v njem vedno iskala varnost in zavetje, ter bo razočarana nad njim, če tega ne bo dosegla, čeprav bi v večini primerov sama zmogla napravit naprošeno. Vendar se je v mladosti naučila, da jo neodvisnost in moč izredno ogrožata z strani njenih staršev. Kadarkoli je bila močna in neodvisna sta jo starša puščala vnemar, čutila je, da je nekoristna, zavržena in odveč, zato je že zelo zgodaj žrtvovala svojo samostojnost. Pozneje bo zato vedno krhka in ranljiva saj je to edini način, ki ga pozna, da jo opazijo in zadovoljijo njene potrebe po pozornosti ter ljubljenosti.

V primeru moči, mora posameznik, zopet zato, da bi preživel, prevzeti nadzor, na področju spolnosti se nauči, da lahko preko spolnosti drugemu omogoča spolno in tudi siceršnjo izpolnitev. Pri tem gre ponavadi za zlorabljene otroke, ni pa nujno. Lahko samo nasprotni starš nikdar ni mogel vzpostaviti spontanega odnosa, ter ga je njegova spolnost spravljala v zadrego.

**3.Sklepi in ključne besede**

**-Zasvojenost**

**-Soodvisnost**

**-Starševstvo**

**-Odnosi med starši in otroci**

**-Odrasel otrok išče svoje starše**

Danes v tem svetu zapuščenih, zavrženih ali kako drugače zaznamovanih otrok nekako osramočeno pokažemo na starše, ki 'ljubijo preveč', ki so očitno soodvisni z svojimi otroci in najraje bi jih pustili pri miru. Vendar pa ne moremo poplave sedaj odraslih otrok, ki se zaradi nezavednih strahov, ki so posledica negativnih izkušenj v odnosu z soodvisneži, bojijo približati drugim in so stalno v strahu, da jih bodo ti 'pogoltnili' z svojo zahtevno ljubeznijo. Odrasli, ki cvetijo samo ob pohvali drugih, neprestano potrebujejo potrditev od zunaj in ki jih muči nenehen občutek krivde za katero niso odgovorni.

Če se vprašamo ali soodvisnost sodi med zasvojenosti je odgovor da! Zasvojenost je škodljivo vedenje, omamljanje, ki ga ljudje ponavljajo, čeprav jim to škodi, čeprav zaradi tega zbolevajo, trpijo in uničujejo svoje odnose z bližnjimi.

Kemična odvisnost je telesna odvisnost, kar pomeni, da se substance vključijo v presnovo in tako postanejo umetno ustvarjena potreba, brez katere ne moremo. Zasvojeni človek pa je lahko odvisen tudi od ne-substanc, z določenim vedenjem omamlja in tako obvladuje svoje čustveno življenje in odnose z ljudmi in se zaradi zasvojenosti vede bistveno drugače kot bi se sicer. Prav zaradi abstinenčne reakcije pri nekemičnih odvisnostih pa so strokovnjaki tudi te , med njimi je tudi soodvisnost, uvrstili med ostale kompulzivne motnje.

Večina strokovnjakov z redkimi izjemami se strinja, da soodvisnost je bolezen. Nekateri sicer trdijo, da gre le za normalno reakcijo kot posledico stikov z nenormalnimi ljudmi, a to ne pojasnjuje zakaj ti ljudje nadaljujejo z destruktivnim vedenjem tudi naprej. Če bi šlo le za normalno reakcijo, bi se ta prekinila tisti hip, ko bi bile okoliščine zopet normalne. Vendar pa ni tako. Preučeni primeri jasno kažejo, da otroci, ki so živeli v družinah kjer so jih 'naučili' soodvisnosti potem sami vzpostavljajo razmere, kjer se lahko njihova družinska drama nemoteno odvija naprej.

Med prebiranje literature sem nenadoma dobila občutek, da so soodvisniki vsepovsod, da sem sama soodvisna in da je to bolezen, ki kot rak razžira družbo. A kot je rekel moj znanec psihoterapevt, da je stvar podobna, kot če prebereš preveč medicinskih knjig, kar naenkrat so simptomi povsod. Vendar pa samo, če poznamo težavo jo lahko rešimo, sploh je to težje v kulturi, ki sama podpira tako vedenje in mu pritrjuje. Prav tako se mi zdi, da je med kompulzivnimi motnjami, odvisnost od odnosov tista najtežje razumljiva, najlažje zmuzljiva motnja. Prepleta se namreč neločljivo z našim življenjem v družinah zaznamovanih z odvisnostjo.

Soodvisni starši postopajo in ravnajo pravzaprav zelo podobno kot ljubeči starši, le da prvi s svojim starševstvom pretiravajo. Otroka prej zavirajo, ga dušijo in mu ne dovoljio psihološko odcepiti se od njih. Ti otroci kasneje živijo v občutku, da jim nekaj manjka, da to življenje ne pripada njim, saj zaradi nadomestnega jaza, ki so ga ustvarili nikoli zares ne morejo začutiti kdo so.

Kar sem sama najmočneje začutila ob pisanju je, da otroci potrebujejo močne in zanesljive starše, če pa se le-ti pričnejo lomiti pred bremenom življenja, se bodo otroci odrekli nekaterim potrebam, da bi lahko ohranili predstavo o močnih starših. Oni krijejo naše manjke. Ti otroci razvijejo poseben čut za zaznavanje potreb drugih in storijo vse, da bi jih zadovoljili, nikoli pa ne pomislijo na svoje potrebe, saj jih ne poznajo. Med soodvisniki boste našli žensko, ki ve, da jo mož vara, a mu pred odhodom ven kljub vsemu zlika srajco, da ne bo revež ves zmečkan okoli, pa magari k ljubici. In še ponosne so, če jim možje rečejo, srajce pa res ne zna nihče zlikati kot ti.

Soodvisniki se ne zavedajo, da zmorejo biti hkrati v razmerju z drugimi in se še zavedati svojih potreb. Živijo v realnosti, kjer je možno samo eno ali drugo. Takšni otroci zrastejo v ljudi, ki :

-cvetijo samo ob pohvali drugih

-ne sprejmejo odgovornosti za svoja življenja

-se bojijo uspeha

-imajo podzavesten občutek upravičenosti

-morajo imeti nadzor

-ohranjajo lepo podobo

-so nezdravo navezani na svoje starše

-imajo težave z zaupanjem in odnosi

-nagnjeni so k motnjam hranjenja

-prežema jih občutek krivde tudi kadar niso krivi

-težko izpeljejo stvari do konca

Najmočnejše in najbolj uničevalno orodje za oblikovanje otrokovega vedenja je odtegovanje ljubezni. Najhujši strah v vsakem človeku je strah pred zapustitvijo, pri otrocih pa je ta strah še kako racionalen, saj drugače dejansko ne bi preživeli in otroci bodo naredili vse, da se temu izognejo.

Soodvisniki ne pustijo svojim otrokom živeti lastnega jaza in življenja, v kolikor se pričnejo zavestno truditi proti temu, doživijo pravo abstinenčno krizo.

Kot so ugotovili M. Klein, Segalova, Fairbairn ter drugi pa imajo soodvisniki prav posebno orodje za prenos svojih nevrotičnih stanj na otroka in se imenuje mehanizem projekcijske identifikacije, ki se razlikuje od projekcije tako, da otrok poosebi miselno stanje odraslega in se prične tako tudi vesti (skladna ali konkordantna projekcijska identifikacija) ; ali pa bodo odrasli v ljudi, ki občutke vezane na starše projecirajo v svoje partnerje (dopolnjujoča ali komplementarna p.i.) .

Poonotranjenje pa je lahko tudi prvi otrokov obrambni mehanizem. Otroci na ta način pokonzulmirajo vso nevrotično šaro odraslih, jo poosebijo ter potlačijo v podzavest. Na ta način ostanejo nepreoblematični deli osebnosti ločeni od problematičnih.

Tako kot je H.V.Dicks ugotovil dobršno mero ujemanja tako zavesnega kot podzavestnega sistema partnerjev, sta R. Skynner in J. Cleese opravila preizkus kjer sta v sobo zaprla sto študentov, ki se med seboj niso poznali. Nobena komunikacija ni bila dovoljena, le hodili so lahko naokoli se ogledovali, na koncu pa je vsak moral izbrati svojega partnerja, nekoga, ki jih je na nek način privlačil. Tako so ljudje, ki so bili v otroštvu zapuščeni izbirali partnerje, ki jih je tak isto zaznamovala izguba, otroci alkoholikov so izbirali druge otroke kemično zasvojenih staršev…

Odvisnost med otroci je zelo težko izpostaviti, to sem ugotovila tudi sama v pogovorih z drugimi starši, ki jih ni bilo malo. Kar je razumljivo, najtežje je prepoznati ravno lastne zablode. Smo kot mali Napoleoni, ki bi spreminjali vse in vsakogar, vase zazreti se je seveda najtežje. Všeč mi je Jungova poved, ko pravi, da je vsaka nervoza samo posledica izogibanju upravičenemu trpljenju. Ta vrsta trpljenja je bolečina, ki ni sama sebi namen, je konstruktivna, ki nas sili k rasti in preseganju situacije v kateri nas je bolečina doletela. Verjamem, da problem ni tolikšen, ampak, če pogledamo posamezno družino, dedovanje mentalnih zemljevidov postane velika težava, ki se ustavi edino le ob zavestni prepoznavi in trudu preseči se je.

Pri nas je klima več kot ugodna za razvoj najrazličnejših odvisnosti. Ko svet nori, ko vsi posamezniki tekmujemo kdo od nas bo najboljši, največji, naj…in je po nekaterih ocenah več kot polovica Slovenije tako ali drugače zasvojena se tako ustvarja idilična klima za razvoj novih odvisnosti in predvsem, da stare ostanejo neprepoznavne.

Naprimer poskusite na kakšni zabavi ali prireditvi zavrniti alkohol. Takoj se bo našel kdo, ki vam bo razložil, da ne kaže biti tako radikalen in da ni nič narobe, če se včasih poveseliš, da je nevljudno odklonit zdravico etcetera. Če pa se zlažete in rečete, da ste recimo na dieti in ne morete piti, ali jemljete kakšna zdravila, bodo vaše besede sprejete z razumevanjem in strpnostjo.

Največji uvid, ki mi ga je dalo opisano delo je bilo zavedanje kakšen vpliv ima družina na posameznika, predvsem pa kako čudovito sposobnost nenehne rasti ima človek. Z vztrajnim delom, odprtimi očmi ter srcem lahko prepozna in odstrani toliko ovir kot jih ne more nobeno drugo bitje, tu smo zares izjemni.

V sklopu predmeta psihologija bi bilo zanimivo že v srednji šoli imeti praktično psihologijo, ki bi nas naučila kako prepoznati lastne duševne vzgibe in jim določiti izvor ter okvirje v sedanjosti.

Soodvisnost dejansko je bolezen in rešitev je le ena, kot že stoletja stoji napisano: »Spoznaj samega sebe in spoznal boš svet.«

Viri:

[www.questia.com/library/psychology/psychologist/w-r-d-fairbairn.jsp](http://www.questia.com/library/psychology/psychologist/w-r-d-fairbairn.jsp)

-Zavist in hvaležnost / izbrani spisi / Ljubljana / Fakulteta za podiplomski humanistični študij, Zavod za založniško dejavnost.1998

-V kletki ljubezni, Laurie Ashner, Mitch Meyerson, Učila International, 2004

-Srečal sem svojo družino, Christian Gostečnik, Založba brat Frančišek, 1999

-Družine in kako preživeti v njih, R. Skynner

-Segal H., The works of Melanie Klein, New York, 1981

-Fairbairn, W.R.D., Synopsis of an object relations theory of the personality; v : International Journal of Psaycho – Analysis 39 (1963) str 224-225

-Dicks, H.V. Martial Tensions: Clinical Studies Towards a Psychoanalitic Theory of Inteaction, London, 1967

-Zbogom soodvisnost, Melody Beattie, Orbis, Ljubljana 1999

-Peklenska gugalnica, Sanja Rozman, Vale Novak 1998, Ljubljana

-Tako majhen pa že nervozen, dr. Peter Praper, Educa 1992, Nova Gorica