

Otrok

v duševni stiski

Otrok se rodi kot psihično nezrelo bitje. Njegovo samozavedanje se razvija v odnosu s sočlovekom. Za otroka to pomeni, da v stanju bolečega duševnega doživljanja potrebuje sočutno bližino drugega, da mu pomaga preživeti trenutno intenziteto počutja.



Piše: **Aleksandra Rožman**,
univ. dipl. socialna delavka
iz Svetovalnice za motnje
hranjenja Introspekta

Otrok preko primarnega odnosa staršu že od začetka njunega spoznanja sporoča, kako se počuti. Skozi svoje doživljanje drugemu brez besed govori, kako ga je treba negovati. Kakšni njegovi dotiki, pogledi in zvoki mu ustrezajo, kakšno njegovo negovanje ga prizadevne. Sporoča, kako ga je treba voditi in kako prepustiti samemu sebi. Zato je otrokova duševna bolečina prehodno stanje, ki se s pomočjo drugega razrešuje. Tako se gradijo temelji otrokovega duševnega zdravja. Iz vsakodnevnega negovanja se v primarnem odnosu izoblikuje otrokova psihična struktura, njegove duševne zmogljivosti in kapacitete čustvovanja (Mitchell 2010).

Obvarovan otrok v primarnem odnosu ima drugega, ki mu omogoča, da lahko izraža svoje pristno doživljanje. Tako nastaja zadovoljiva intima para, ki se preobraža v skladu z otrokovim odraščanjem. Otroka negovanje drugega opolnomoči, da lahko v skladu s svojo starostjo samozavestno deluje v zunanjem svetu. A otrok je kljub vsemu še vedno najranljivejše človeško bitje. Zato je izpostavljen doživljanju težkih trenutkov tudi zunaj družinskega okolja, in sicer zaradi vseh možnih razlogov, ki lahko poškodujejo njegovo nastajajočo osebnostno integriteto. Otrok se iz ogrožajočih situacij, ki jih povzročajo zunanji dejavniki, vrne k najpomembnejšemu drugemu. Ta prepozna njegove pereče stiske in mu jih pomaga razreševati. Tako funkcija primarnega odnosa otroka varuje pred raznovrstnimi nevarnostmi.

OTROKOVO TRPLJENJE

Zapleti nastajajo, ko otrokovo doživljanje, počutje in delovanje ni v zadovoljivi meri ovrednoteno od drugega. Otroku je v takšnih primerih onemogočeno, da bi prišel v zadovoljiv stik s svojim pristnim doživljanjem. Da bi lahko razumel, kaj se z njim dogaja, kaj mu trenutno doživljanje sporoča in kako ga lahko razreši. Zato ne more spoznavati svojega čustvenega doživljanja in se ga naučiti učinkovito izražati. Njegovo telo pa ni sposobno brez sočutne bližine drugega integrirati in ozavestiti čutenja, ki se samodejno porajajo. Spoznali smo, da se otrokova nepredelana čustva ne izničijo. Shranijo se v njegovem telesu in mu povzročajo tenzije (Sunderland, 2007). Tako se namesto temeljev otrokovega duševnega zdravja porajajo temelji psihopatologije.

Otroška psihopatologija sestoji iz nakopičenega nepredelane otrokovega emocionalnega trpljenja (Winnicott, 2006). Nastaja v trenutkih, ko je otroku hudo in nima zadovoljive čustvene podpore drugega. Zato lahko začne nastajati že v najzgo-

dnejšem obdobju. Že novorojenček doživlja svojevrstne frustracije, ko njegovo doživljanje bazičnih potreb v procesih hranjenja, tolaženja in počivanja ni podprto z ustrežno emocionalno nego. Ko njegovo pristno doživljanje pogostokrat ostaja zanikano, se otrok počuti vse slabše. Zapade v duševno stisko, zato se je njegovo kaotično doživljanje primarno izraziti skozi vedenje.

NAJZGODNEJŠI OBRAZI OTROKOVE PRIZADETOSTI

Otrokove duševne stiske se lahko izražajo na ogromno načinov. Skupna jim je otrokova nemoč razrešiti čustva, ki mu povzročajo tesnobo, otrokova prepuščenost vrtincem impulzivnosti, otopelosti, brezvoljnosti in razdražljivosti. Ko je še zelo majhen, ima precej omejene možnosti izražanja svoje stiske. Ponavljajoče težave se navadno izražajo samodejno na področju hranjenja, spanja in bolehnosti.

Otrok, ki je dlje časa ujet v duševno stisko, je prisiljen razviti načine, ki mu pomagajo, da lahko z njo shaja. Tako nastajajo vzorci škodljivega delovanja, ki mu paradoksalno pomagajo sproščati emocionalno napetost. Na primer, otrok z brčanjem, kričanjem in tepežem izraža svoje frustracije, grize nohte in ščipa svoje telo ter se boji določenih prostorov, stvari ali ljudi.

Ena izmed razširjenih problematik med otroki je problematika motenj hranjenja. Duševna stiska lahko globoko poseže v doživljanje procesa hranjenja. Zato se otrokovo telo lahko že zgodaj navadi na omamo lakote ali sitosti kot spremljajoče fiziološko stanje slabega počutja. Otrok tako med odraščanjem samodejno izgublja apetit v stresnih situacijah ali, nasprotno, pretirano posega po hrani (več o zgodnjem prepoznavanju problematike motenj hranjenja v Rožman, 2013, 2014, 2015). Otrokova vedenja služijo otopitvi doživljanja, otrokovemu psihičnemu preživetju. Hkrati pa mu omogočajo vztrajno klicanje na pomoč.

ZAMASKIRANOST TEGOB

Otroške depresije, fobije, motnje hranjenja in druge duševne problematike so resnične. Od odraslih težav se razlikujejo samo po tem, da smo odrasli tisti, ki jim moramo priznati veljavo. Drugače se jih lahko obravnava kot normalen del turbulentnega odraščanja. Tako se zgodnja psihopatologija spregleda. Otrokovo doživljanje, počutje

in vedenje se zreducirajo na pričakovane razvojne težave. K temu pripomore tudi dejstvo, da zgodnja psihopatologija skladno z otrokovim odraščanjem velikokrat spreminja pojavne oblike. Na primer, zgodnje težave s spanjem se lahko uredijo, a nastanejo problemi z odhodi v vrtec. Ko se to umiri, ima otrok lahko obdobje nenehnih nesreč. Nato sledijo težave z navezovanjem stikov s sovrstniki. Sledi obdobje, ko nima zanimanj, ko ga čedalje bolj vleče

v sanjarjenje, ki izključuje delovanje v zunanjem svetu. Otrok svoja nerazrešena čustva sprošča v situacijskih kontekstih, ki so trenutno dosegljivi. Zato je lahko videti, da se zadeve izboljšujejo, ko le spreminjajo obliko. Težave v osnovi ostajajo iste. Prav njihova trdovratnost lahko okrepi prepričanje, da gre za pričakovan težavni del zorenja. Takšno videnje otroške psihopatologije omogoča tolmačenje otrokovih stanj z vidika njihovih osebnostnih specifik. Lahko se zaključí, da so otroci pač takšni. Tako se lahko otrok v stiski zaznava kot tisti, ki z vedenjem izsiljuje, uveljavlja svojo voljo na silo in prisili druge, da popustijo, ali kot tistega, ki noče sodelovati, in se zdi, da uživa v premoči, ki jo s povzročanjem težav pridobi. Lahko tudi kot tistega, za katerega se zdi, kot da ga ni. Če bi bili vsi otroci takšni, starši ne bi imeli dela.

Z vidika ovrednotenja otrokove duševne stiske vemo, da tako imenovani razvajeni, težavni, občutljivi, pa tudi tisti nadpovprečno pridni otroci ne obstajajo. To so odrasle percepcije otroka, ki otroka stigmatizirajo in še bolj osamijo v duševni stiski. Odraslemu omogočijo, da se lahko vsaj navidezno distancira od otroka. Obstajajo le otroci, ki imajo omejene možnosti izražanja svoje ujetosti v duševno stisko. Svojo čustveno razbolelost sproščajo na načine, ki jim omogočajo, da pritegnejo pozornost. Saj otrok, ki nima postavljenih varnostnih omejitev, ne more, da se ne bi obnašal razposajeno. Otrok, ki se mu ne pomaga predelati agresije, ne more, da ne bi razgrajal. Otrok, ki je tako zelo osebnostno izgubljen, da ga zunanji svet straši, ne more, da se ne bi vzorno prilagajal okolici. Strah je grozovit, jeza eksplozivna, žalost boleča, ne glede na to, koliko smo stari. Kako se potem počuti otrok, prepuščen na nemilost razdiralnemu vžigu jeze? Neskončnemu padanju v globino žalosti? Hromeči moči strahu? Ko nujno potrebuje izhod za psihično preživetje? Kaj pa otroku preostane, ko ne dobiva priloženosti, da bi lahko

Otroci – to so ljudje prihodnosti. In tako se osredotoča na njihovo postajanje, kot da še ne obstajajo. A resnično smo; živimo, čutimo in trpimo.

Janusz Korczak (1992, op. prevod Rožman)

predelal svoja čustva, ko ta nekontrolirano silijo na površje? Prisiljen je zavzeti tiste vloge, v katerih lahko shaja s svojo stisko in ob tem dobiva največ pozornosti. Dokler se mu namenja pozornost, lahko ohranja upanje, da se mu bo pomagalo.

ZAGATE RAZREŠEVANJA PSIHIČNIH TEŽAV

Otrok sam ne zmore razrešiti svoje situacije. Odvisen je od drugega, da bo zaznal njegovo stisko in poiskal strokovno pomoč. Otrok tudi ne more izbrati najustreznejše strokovne pomoči za svoje stanje. Nima vpliva na to, ali bo strokovna pomoč namenjena urejanju njegovih simptomov ali mu bo omogočila celovito ozdravljenje. Temeljito razreševanje otrokovega stanja namreč zahteva iskarnje ne najbolj priročne ali hitre rešitve, temveč za otroka najbolj ustrezne. Ker je otrok vpet v primarni odnos s staršem in v družinski sistem, njegovo celovito ozdravljenje praviloma zahteva sodelovanje staršev. Takšno, ki omogoča, da se zadeve razrešujejo na psihodinamični ravni, posledično spreminjajo družinski ustroj sporazumevanja in prestrukturirajo njihove medosebne odnose. Zato je otrokove simptome precej lažje lajšati, kot pa se poglobiti v vzrok nastanka njegovih težav.

Velikokrat lahko otroku, katerega duševna stiska je bila ovrednotena in je bila zanjo poiskana pomoč, razmeroma hitro izboljšamo stanje. To lahko prepoznavamo pri problematiki motenj hranjenja, v primerih razvitih motenj hranjenja, kot so anoreksija, bulimija in kompulzivno prenašanje. Otrok preneha s škodljivimi dejavnostmi, s hujšanjem, s stradanjem in z bruhanjem. Stanje se izboljša. A odpravljeni simptomi še niso znak celovitega otrokovega okrevanja. V primerih delnega okrevanja se težave začnejo pri odrasčajočem otroku izražati na drugih področjih. Otrok ne bo imel več očitnih težav na področju hranjenja, a ga bo čustvena razbolelost silila v drugačne načine sproščanja emocionalne napetosti. Če želimo resnično spoznati rezultate otrokovega okrevanja, se moramo poglobiti v njegove načine in zmožnosti čustvovanja. Zato bi morali imeti tudi zadosten dostop do otroka in bi morali z njim navezati kakovosten stik, ki bi nam omogočil spoznanje, kako se otrok počuti v družini, kako se ga upošteva in kaj doživlja v odnosu z najpomembnejšimi drugimi.

Navsezadnje pa je lahko pri razreševanju otrokovih psihičnih težav tudi le videti, kot da se rešujejo. Otrok, ujet v duševno stisko, sam zase ni zmožen vedeti, kakšen je proces okrevanja. Zanj jamčimo odrasli.



OTROK V STIKU Z NEGOTOVIM DRUGIM

Starš ima zaradi psihološke povezanosti z otrokom, ki se je gradila od rojstva dalje, nenehno priložnosti, da prepozna, kako se otrok počuti. Tako lahko vidi otrokovo ujetost v duševno stisko. Slednje je oteženo v primerih starševske negotovosti, kadar starš ne more zaupati sebi, ali to, kar čuti glede otroka, res nakazuje otrokovo stisko. V takšnih primerih je razlog v starševski lastni preobremenjenosti s svojimi čutenji. Pri delu s starši otrok v duševnih stiskah spoznavamo njihovo čustveno razbolelost, ki otežuje prepoznavanje otrokove stiske in bremeni celoten odnos z otrokom. Zaradi tega se na otroka prenaša starševska nerazrešena emocionalna napetost, kar poraja škodljive vzorce delovanja do otroka, za katerega drugi ne ve, da spravlja otroka v nevarnost. Starš lahko tako otroka brez kakršnega koli vidnega nasilja nevede uporablja za lajšanje lastnih psihičnih konfliktov. To v osnovi vodi nezadovoljivo čustveno zaznavanje otroka, ki pa otroku psihološko škodi prav tako, kot prepoznavno verbalno in fizično nasilje.

Zato je izjemno pomembno, da je starš pozoren na počutje, ki se mu prebujajo ob otroku in na otrokove odzive nanj, na upore, izmikanje, nezaupljivost, ravnodušnost ali kritiko. Iz lastnega samoopazovanja in otrokovih odzivov se lahko pojavijo dvomi, da gre kaj resno narobe. V negotovosti si lahko starš tudi prizna, da otroku morda ne more priti tako blizu, in mu ne zna pomagati tako, kot bi si želel.

■ OTROK V PRIČAKOVANJU

Kolikokrat se porodi zaskrbljenost, kaj bo iz otroka nastalo? Videnje v otroku nekaj, kar bo naša prihodnost? Nekaj, kar to ne more biti, saj otroci v prihodnosti niso več otroci. V koga bo otrok zrastel, ni domena tistega, ki je zadolžen za njegovo vzgojo. Otroci so lahko samo naša sedanost. Odrasli le v sedanosti usmerjamo njihova življenja – to, kar otrok je. In otrok v družini je človeško bitje z izrednim psihološkim statusom. Odrasli se izmikamo razreševanju težav, ker se lahko. Otrok pa je primoran biti ujet v svoji tragiki, ker skrb za njegovo blagostanje vodimo odrasli. Psihološka povezanost z nami ga uklešči. Zato lahko samo čaka. Da se mu prizna storjena krivica. Da se mu omogoči, kar mu pripada. Da se zanj ponižno premika gore.

Negotovi starši pogostokrat iščejo oprijemljive znake, ki jih bodo prepričali, da je treba ukrepati. A prav nelagodni ponavljajoči občutki in slutnje, ki starša spravlja v negotovost glede otrokovega doživljanja, počutja in vedenja, so navadno zadosten razlog, da se otrokova situacija preveri s strokovno pomočjo.

SKRIB ZA PSIHOLOŠKO BLAGOSTANJE OTROKA

Živimo v času izjemne informiranosti o možnostih zgodnjega prepoznavanja nastanka otroške psihopatologije in preprečevanja njenega nadaljnjega razvijanja. Posledično v času neprecenljivega zavedanja o možnostih preventivnega delovanja.

A skrb za psihološko blagostanje otroka je kljub vsemu omejena. Družbene razmere lahko staršem otežijo negovanje otroka in nepričakovano posežejo v urejene družinske odnose. Starš izgubi službo, družina zapade v eksistencialno krizo. Zgodi se tragedija, smrt družinskega člana ali pojav kronične bolezni. Naravne katastrofe in še mnogi drugi razlogi neprizanesljivo posežejo v odnos starša in otroka, v družinsko povezanost, v njihov družbeni položaj. To so krivične situacije, na katere ne moremo vplivati in v katerih nesrečno ne moremo obvarovati otroka, tako kot bi si želeli.

Pri skrbi za otrokovo psihološko blagostanje se osredotočamo na tisto, kar je v naši moči. Že kar nekaj desetletij vemo, da starševa osebna zgodovina odnosov z drugimi in njegova nepredelana emocionalna bolečina vplivata na odnos



OPOMBA

Zaradi trenutnih družbenih dogajanj v Sloveniji, ki omogočajo zlorabljanje statusa otroka za manifestiranje koristiljubja odraslih, želimo poudariti, da z omenjenim mislimo izključno na odraslega, ki ima svojo osebno zgodovino, ne glede na svojo narodnost, spolno usmerjenost, versko prepričanost in druge specifične, ki se lahko zlorabljajo za diskriminatorne namene. Izhajamo iz večdesetletnih raziskav, ki so dokazale medgeneracijski transfer prenašanja nerazrešenih travmatskih izkušenj na otroka in posledično omogočile bodočim staršem preventivne programe prepoznavanja lastne ranjenosti, in kar je bistveno, omogočile so širitev ozaveščanja, kako lahko obvarujemo otroka.

z otrokom. Seznanjeni smo s tem, kakšno vlogo imajo osebna stabilnost starša, njegove psihične zmogljivosti in čustvena zrelost za vzgojo otroka. Da se ob otroku začnejo prebujati tiste najbolj boleče in trdovratne težave, pred katerimi bi morda želeli zbežati. Vemo, da lahko prav na tistih področjih, na katerih ima starš čustveno nepredelane težave, škoduje otroku. Otrokov razvoj ga vznemirja in ogroža, prebuja lastno duševno bolečino, ki bo v primeru nezadovoljivega razreševanja ali ignorance pohabljal otrokov psihični razvoj. Soočeni smo z izjemnim privile-

gijem načrtovanja družine v družbi, ki si s takšnimi dosežki prizadeva izpolnjevati dolžnost skrbi za otrokovo dobrobit.

KO PADAJO MASKE OTROŠKE NEMOČI

Mnogi mladi ob odhodu v zunanji svet postanejo izgubljeni na pragu svojega osebnostnega razcveta. Namesto da bi uživali v spoznavanju novih vidikov doživljanja sebe, ki ustvarjajo prva srečna in nesrečna ljubezenska razmerja, slikajo ponos in trepet osamosvajanja, so primorani na raznolike načine zatirati svoje porajajoče doživljanje. Njihova telesa ne prenašajo čutenjske intenzitete, ki se prav v zgodnjem najstništvu začne močno prebujati in na novo organizirati, saj niso imela priložnosti, da bi se v zadovoljivi meri naučila shajati z duševno bolečino. Ko pa ta enkrat začne uhajati, se telo nenadoma oglasi na zelo očitne načine, z raznolikim omamljanjem in s samouničevalnim vedenjem ali pa na zelo prikritne načine, ki dajejo vtis, da je vse v redu. Tako kot doslej. Z zunanjim uspehom, dosežki in bliščem, ki omogočajo prikrivanje otroške tragike.

Ko se nam otrokova ujetost v duševno stisko razkrije na očitne načine, lahko preseneti in posledično pretrese. Še tako močno zavračanje pomoči v zgodnjem najstništvu navadno priča, da odraščajoč otrok še z zadnjimi manevri kliče na pomoč. Lahko pa se prepozna potrditev nečesa, kar se je nakazovalo že zgodaj. Njegova posebnost, morda šibkost, drugačnost. Nekaj, kar ohranja distanco. Ali pa se vzbudi tisto razglabljanje nad problemi današnjega časa in moderne družbe, saj naj bi včasih bilo drugače.

Preteklost je razumljivo drugačna, ko se obrčamo s perspektive odraslega. Šele perspektiva odraslega lahko porodi pomanjkanje interesa, da bi se celovito ovrednotilo razsežnosti otrokovega psihološkega razvoja v odnosu. Šele s perspektive odraslega razreševanje vzrokov otrokovih duševnih problematik ni nujno toliko priljubljeno, kot urejanje simptomov njegovega vedenja. Šele odrasla perspektiva lahko poraja skeptičnost glede psiholoških dognanj in poganja težnje, da bi se preventivna ter kurativna skrb za psihičen razvoj omogočila kar otroku samemu. Ko si takšna motivacija usidra pot tudi v strokovne range, pravno zaščiten otrok 21. stoletja znova postane le družbeno priznana lastnina staršev.

Literatura:

- Korcak, J. 1992. When I am little again and The child's right to respect. New York: University press of America.
- Michell, S. A. 2010. Relationality: From attachment to intersubjectivity. New York: Routledge mental health.
- Rožman, A. 2015. Ali otrok razvija zametke motnje hranjenja? Moj malček: revija za skrbne starše, let. 19 (št. 3): str. 20–21.
- Rožman, A. 2015. Starševska moč prepoznavanja in preprečevanja razvoja motnje hranjenja pri otroku. Mama: revija za nosečnice in starše, let. 19 (št. 199): str. 12–16.
- Rožman, A. 2014. Starševsko prepoznavanje otrokove ranjenosti ter preprečevanje razvoja in zdravljenje motnje hranjenja. Revija Didakta, let. 24 (št. 173): str. 42–49.
- Rožman, A. 2013. Ranjen otrok in motnja hranjenja. Revija Didakta, let. 22 (št. 164): str. 48–51.
- Sunderland, M. in Armstrong, N. 2007. Helping children with feelings – 9 guidebooks and stories. London: Speechmark Publishing Ltd.
- Winnicott, D. W. 2006. The family and individual development. London: Routledge classics.

SVETOVALNICA ZA MOTNJE HRANJENJA INTROSPEKTA

PROGRAMI INDIVIDUALNEGA SVETOVANJA ZA OSEBE Z MOTNJAMI HRANJENJA:

Naši programi individualnega svetovanja omogočajo celovito okrevanje. Po končani obravnavi se motnje hranjenja in druga samouničujoča delovanja več ne povrnejo.

POSVETOVANJA ZA STARŠE: Posvetovanja staršem pomagajo prepoznavati otrokove duševne stiske. Procesi strokovne pomoči za starše so namenjeni trajnemu razreševanju otrokovih težav. Tako preprečimo, da bi se po končani obravnavi težave ponovile ali prenesle na druga področja otrokovega doživljanja.

PRIPRAVA IN IZVEDBA STROKOVNIH PREDAVANJ: Strokovno poljudna predavanja so namenjena zgodnjemu prepoznavanju in preprečevanju razvoja problematike motenj hranjenja pri odraščajočih otrocih. Pripravljamo jih za skupine staršev, strokovnih delavcev in mladostnikov.

| Lokacija: Kladezna ulica, Ljubljana | Številka za naročanje: 040/202 – 695 |

spletna stran: www.introspekta.si e – naslov: info@introspekta.si