

Bolečina zavrženosti



Predstavljajmo si otroka, kjer mama zapusti družino, otroka, ki je izgubil starša v prometni nesreči, ali pa otroka, ki je odvzet družini, ker so starši odvisni od alkohola, otroka, katerega eden od staršev je naredil samomor **in mu tako nezavedno sporočil, da ni vreden njegove ljubezni.**

Alenka Žavbi, zakonska in družinska terapevtka stažistka,
www.skupna-rast.si
finance@finance.si

Pomislimo na primere, ko mama ne zmore zaščititi hčerke pred zlorabo. Otroci so lahko izpostavljeni tudi čustveni zavrženosti, ko doživijo ignoranco od svojih staršev – ti so sicer navzoči, vendar niso nikoli dosegljivi za svoje otroke. Ti otroci niso opaženi, pohvaljeni, nikoli dovolj dobri, sprejeti pri lastnih starših. Navsezadnje občutek zavrženosti globoko zareže tudi v osebnost otrok, ki se morajo »na odmoru« (taki imenovani time-out) sami soočati z neobvladljivo jezo, žalostjo, sramom.

Na takšne dogodke v življenju otroci nimajo vpliva, a slednji močno vplivajo na njihovo življenje. Strah pred zavrženostjo globoko rani in zaznamuje človeka in njegovo življenje. Zarije se v avtomatičen odziv telesa (hitrejše bitje srca, tresenje nog, stiskanje želodca ...), četudi morda ni realne nevarnosti. Življenje s ponotranjenim strahom pred zavrženostjo namreč pomeni življenje v stalnem alarmu negotovosti, napetosti, občutkom tik pred katastrofo.

Povezani v svojih skupnostih

Ustvarjeni smo za stik, povezanost. Vsi, novorojenček, otrok, najstnik ali odrasla oseba, zavedno ali nezavedno težimo k povezanosti. V povezanosti zorijo in se ohranjajo naše možganske povezave, v povezanosti se rodi naš jaz, v povezanosti se gradi občutek vrednosti, le v povezanosti se lahko učimo odzivati na stresne situacije, v povezanosti se celostno razvijamo. Biti popolnoma osamljen in se sam bojevati za preživetje je gotovo eden najbolj groznil občutkov, strah pred tem pa naša popolnoma naravna obramba. Pravzaprav je strah pred zavrženostjo čustvo, ki je globoko gensko zakodiran prav v vsakem od nas. To je občutek, ki izhaja iz našega primitivnega nagona po povezanosti zaradi preživetja. V preteklosti nas je ravno >

Verjeti, da smo vredni ljubezni, je le en korak na poti opuščanja starih vzorcev. Ni nekaj, kar bi lahko le odključali s seznama opravil. Je nekaj, kar potrebuje stalno zavedanje.