

KAKO PREPOZNATI VZORCE IN DELOVANJE NAŠEGA NOTRANJEGA OTROKA

Avtorica: Ana Trebežnik

Uvodna opomba:

Članek je v celoti plod mojih lastnih izkušenj in samorefleksije v procesu samozdravljenja ter svetovalnega in energijskega dela s klienti. Gre za laičen zapis, ki ni povezan s strokovno psihoterapijo in delom poklicnih psihologov ter psihoterapevtov.

Mnogo ljudi je kljub svojemu odraslemu izgledu, večino življenja ujetih v energijo in vzorce svojega ranjenega notranjega otroka. Te navidezno odrasle ljudi pa, ne glede na njihova leta, izdajajo določeni vzorci vedenja in čustvovanja, ki so značilni za aspekt notranjega otroka, ujetega v čustvene rane iz zgodnjega otroštva. Gre za začaran krog večinoma nezavednih notranjih procesov in specifičnih dinamik, ki poustvarjajo nepredelano izvorno bolečino iz otroštva ter osebi onemogočajo, da bi zares stopila v vlogo odgovornega in uravnoveženega odraslega.

Katere so temeljne značilnosti ranjenega notranjega otroka oz. kako prepoznamo ali tudi nas skozi življenje vodi naš ranjeni notranji otrok?

- **POTREBA PO POZORNOSTI IN POTRDITVI** s strani okolice, ki je kot nekakšna nenasitna črna luknja, saj je nobena pohvala ali potrditev od zunaj ne more zapolniti. Značilen je nenehen občutek notranjega nezadovoljstva in nemira, hlastanje po novih 'dosežkih', ki pa nikoli ne prinesejo resničnega in trajnega zadovoljstva.
- **NARCISISTIČNA PSIHOLOŠKA STRUKTURA**: v ospredju je JAZ oziroma EGO ter nezavedna zahteva ali pričakovanje, da se svet vrti okoli nas in naših potreb. Izpolnitev naših potreb in pričakovanj (zavestnih in nezavednih) seveda projiciramo navzven, kar pomeni, da svet doživljamo kot poligon za to, da drugi ljudje te potrebe nemudoma prepoznajo (tudi kadar jih sami ne izrazimo jasno in nedvoumno) in zadovoljijo. Kadar se to ne zgodi (kar je neizbežno), odgovornost za to prelagamo izven sebe in sicer zaradi podzvestnega prepričanja, da so drugi dolžni izpolniti naša pričakovanja/zahteve/potrebe. Kadar temu ni tako, nastopi občutek zapuščenosti in izdaje, ki vodi v globoke zamere in obtoževanje.
- **NEZMOŽNOST ZARES VIDETI IN ZAČUTITI DRUGEGA V ODNOSU** ter prepoznati potrebe drugega kot enakovredne svojim. Tukaj gre za izkrivljeno doživljanje, da je svet zgolj podaljšek nas samih, vse ostalo pa je drugotnega pomena. To je tudi ena izmed faz v razvoju otroka, ko otroka obvladuje t.i. magični um, ki je po svoji strukturi izredno egocentričen. Mnogo ljudi se tako rekoč zatakne v tej razvojni fazi in zaradi tega izredno težko razvije resnično empatijo.

- NEZMOŽNOST SPREJEMATI POLNO ODGOVORNOST ZASE in za svoja dejanja ter nenehno prelaganje odgovornosti na druge. Pogost občutek, da se nam dogaja krivica.
- Stalna potreba sebi in drugim DOKAZATI SVOJO LASTNO (VEČ)VREDNOST, kar izvira iz globokega ter praviloma potlačenega občutka manjvrednosti.
- NEZMOŽNOST DIREKTNEGA SOOČENJA z ljudmi in situacijami, ki so za nas neprijetne.
- IZOGIBANJE KONFLIKTNIM SITUACIJAM ALI ZAVLAČEVANJE (oziroma odlašanje) kadar bi morali aktivno ukrepati ali se kako drugače izpostaviti.
- Odkrita ali prikrita VLOGA ŽRTVE: ujetost v občutke nemoči ter izraženo ali potlačeno jezo, kjer nenehno 'čakamo', da se bodo ljudje okoli nas spremenili ali da se bo sama od sebe spremenila življenjska situacija v kateri smo se znašli. Ob tem ne uspemo prepoznati svoje vloge v tej dinamiki in svojega lastnega delovanja s katerim smo doprinesli k nastanku te situacije.
- BEG OD REALNOSTI, običajno preko različnih odvisnosti: od spolnosti, hrane, interneta, najrazličnejših substanc (alkohol, psihoaktivne snovi ipd.), nenehno 'sanjarjenje' brez potrebne akcije kot nujnega pogoja za realizacijo načrtov in želja, beg v spanje ali meditacijo (druge realnosti), nezmožnost biti 'tukaj in sedaj' ter aktivno in zavestno usmerjati svojo pozornost itd.
- PRETIRANO STREMENJE K UŽITKU IN UGODJU ter potreba takoj zadovoljiti svoje potrebe, ne glede na to ali nam zunanje okoliščine to dopuščajo. Beg pred obveznostmi in občutkom notranjega nelagodja. Zavračanje vsega, kar nam je neprijetno in kar od nas zahteva določen vložek ali žrtvovanje. Nezmožnost postaviti si prioritete in se držati zadanih načrtov ter ciljev.
- ČUSTVENO IZSILJEVANJE V MEDSEBOJNIH ODNOSIH: posredno ali neposredno vzbujanje občutkov krivde in sramu v ljudeh, kadar le-ti ne izpolnjujejo naših pričakovanj in zahtev. Vse, kar nekdo bodisi stori ali ne stori, vzamemo osebno in ne zmoremo dogajanja opazovati z ustrezne distance. Nagnjenost k užaljenosti, zameram, sodbam in nezmožnost odpuščanja (v smislu: „Zakaj MI to delaš?“)
- NEZMOŽNOST NADZOROVATI SVOJE ČUSTVENE ODZIVE na način, da krepimo svojega 'notranjega opazovalca'. To ne pomeni, da si čustev ne dovolimo začutiti, temveč, da jih prepoznamo, ko se sprožajo, jih sprejmemo ter ZAVESTNO IZBEREMO KAKO se bomo glede na svoje čustveno stanje odzvali.

• **NESPREJEMANJE ODGOVORNOSTI ZA SVOJE MATERIALNO PREŽIVETJE** ter svoje potrebe (predvsem čustvene!). Odpor do tega, da bi resnično odrasli in umetno podaljševanje otroške ali študentske faze, ki nam omogoča, da določene odgovornosti (predvsem materialne narave) še vedno prelagamo na bližnje.

• **NEZMOŽNOST REALNO UZRETI LASTNE OSEBNOSTNE POMANJKLJIVOSTI** in si jih priznati. Nezavedna potreba po 'otroški brezmadežnosti' ter posledično nezmožnost sprejemanja pomanjkljivosti tudi pri drugih ljudeh. Črno-belo doživljanje sveta, kjer so stvari bodisi dobre bodisi slabe. Kar je dobro je sprejeto, kar je označeno kot slabo pa vztrajno zanikamo ter odrivamo stran od sebe.

To so samo nekateri izmed pokazateljev, da smo običajni v vlogi in energiji ranjenega notranjega otroka. Praviloma nezavedno in povsem avtomatično nadaljujemo z vzorci vedenja in čustvovanja, ki smo jih v zgodnjem otroštvu prevzeli bodisi od enega ali obeh staršev oziroma skrbnikov. Če smo kot otroci opazovali tovrstno dinamiko in nezavedno prišli do zaključka, da določen način delovanja/čustvovanja prinaša rezultate ali določene koristi, s tovrstnim vedenjem avtomatično nadaljujemo tudi v 'odrasli dobi'.

Dejansko gre za obrambne mehanizme, ki nas varujejo pred izkušanjem čustvenega nelagodja in bolečine, ki pa nam obenem preprečujejo, da bi živeli polno in avtentično življenje. Ženske se teh mehanizmov običajno na nezavedni ravni 'naučimo' z opazovanjem matere, moški pa pri tem posnemajo očeta oziroma drugega moškega, ki jim predstavlja očetovsko figuro. Seveda je situacija lahko tudi obratna, če se kot otroci bolj identificiramo s staršem nasprotnega spola.

V procesu identifikacije namreč vzamemo vse – tako pozitivne kot negativne aspekte staršev ter na podlagi vsakodnevnega zgleda, ki nam ga starši nudijo s svojimi vzorci vedenja in čustvovanja, gradimo svojo lastno osebnost.

Ko enkrat začnemo ozaveščati svoje vzorce čustvovanja in vedenja, se lahko naučimo prepoznavati svoj resnični jaz od 'lažnega jaza', ki smo si ga ustvarili na podlagi identifikacije s starši. Zato, da bi znali razločiti zrnje od plevela, pa seveda potrebujemo svoje lastne izkušnje, predvsem pa ljudi, ki nam skozi odnose zrcalijo naše nezavedne avtomatizme in nam omogočajo, da jih, če si to seveda dovolimo, postavimo pod vprašaj ter zavestno razvijamo bolj zdrave temelje svoje osebnosti.