

MEDVRSTNIŠKO NASILJE



Tradicionalni model avtoritete

NE deluje več

Pretrajljiv strelski napad na osnovni šoli v središču Beograda, v katerem je 13-letni učenec ubil osem učencev in varnostnika, ranil pa šest otrok in učiteljico, je zgolj eden od številnih primerov nasilja med mladimi, ki opozarjajo na resnost tega družbenega problema. Kaj se pravzaprav dogaja z najstniki v primežu sodobnih družb? Kako jih razumeti in jim pomagati? Se sploh zavedamo lastne odgovornosti, ki jo imamo pri tem? **Dr. Albert Mrgole**, soavtor uspešnice *Izštekanj najstniki in starši, ki štekajo*, ne sodi in mladostniških vedenj ne deli na "prav in narobe". Želi razumeti, kaj je do njih pripeljalo, in verjame v zdravilno moč empatije, s katero lahko naš svet spremenimo na bolje.

cer antropološko, sociološko, etnološko, zgodovinsko “izživljamo” nad iskanjem nekih vzorcev, ampak mene to ne vznemirja toliko kot vprašanje, kaj se dogaja v posamezniku oziroma kaj se na pragmatični ravni dogaja med ljudmi. Moje stališče je, da ima vsak zaplet, vsak konflikt neko zgodbo. Če je izid zapleta neko nasilno ravnanje, potem običajno vsi pozornost usmerimo v to, kaj se je zgodilo – gledamo na škodo, kaj je kdo komu naredil, kako je to nedopustno, kako to ni civilizacijsko in tako dalje, s čimer prav nič ne prispevamo k temu, da bi lahko v perspektivi reševali ali spreminjali te neugodne, nedopustne, nečloveške izide.

Menite, da Slovenci predvsem (pre)glasno obsojamo tovrstna dejanja?

Ko se je v Sloveniji zgodil celjski primer medvrstniškega nasilja, se je takoj usul plaz še bolj nasilnih komentarjev. To pa samo nadaljuje in podaljšuje vznemirjenost okrog tega. Mene veliko bolj zanima razumeti logiko teh vedenj in dogajanja. Pri tem si lahko pomagam s tem, kar se je v zadnjih desetih letih razvilo na našem področju, še zlasti na področju nevroznanosti. Ta pravi, da ko izgubimo občutek temeljne varnosti, ko se počutimo diskreditirani, izločeni, ponižani, ko se torej zgodijo zelo veliki premiki v psihičnem doživljanju varnosti, takrat prekopimo v t. i. neandertalski limbični sistem, kjer ni veliko izbire: lahko zbežiš, lahko greš v boj ali zamrzneš. Razumem reakcije, ki se zgodijo v primerih, ki jih imamo za nedopustne, nasilne in neprimerne, kar to absolutno tudi so. Ampak samo reči, da je to neprimerno, ne reši ničesar. Razumeti logiko vedenja pomeni, da lahko pridemo do naslednje postaje, ki se mi zdi ključna, to pa je čustvena regulacija. Mladostniki na začetku pubertete oziroma zgodnji mladostniki, ki so prelitli s hormoni, ki se prvič v življenju srečujejo z upravljanjem svojih lastnih čustev in se soočajo z dejstvom, da so lastniki oziroma upravljalci svojih čustev, absolutno niso opremljeni za to, da bi zmogli civilizirano regulirati ta čustva in pri tem potrebujejo pomoč. Namesto moraliziranja, napadanja, prepovedovanja, kaznovanja vsekakor potrebujejo drugačen pristop.

Zaplet ali nasilno dejanje se nikoli ne zgodi tako, da bi nekdo rekel: “Zdaj pa bom jaz nasilen,” in lop po glavi, ampak je vedno tukaj zgodba nekega odnosa, v katerem sta udeležena najmanj dva in v katerem ima vsak svoj delež. To je drugi vidik nasilnega dejanja. Ne poznam ozadja celjske zgodbe, slišal pa sem, da naj bi šlo za manipulacijo z golimi fotografijami, spremenjenimi v Photoshopu, kar mladostniki danes množično počnejo, in to bi bil lahko delež strani, ki je postala žrtev v tej zgodbi.

Skratka, tukaj se odpira cel nov register vprašanj: kakšne vzorce so posredovali starši, kakšen je njihov vpliv pri regulaciji

Dr. Mrgole, kako lahko kot družba presežemo poenostavljene poglede na izjemno kompleksno problematiko nasilja in pomanjkanja empatije pri mladih, ki se kaže skozi različne oblike medvrstniškega nasilja? Kako celoviteje nasloviti ta problem?

Z orodji, ki jih premorejo humanistične vede, smo dobili polno nekih konceptov, preko katerih prelevamo določeno stanje, pojav, vendar ti koncepti ne gredo skupaj, ker je vsak usmerjen na svoj fokus. Seveda vsi skupaj omogočajo zelo širok pogled, na primer, da je bila agresija v vseh družbah nekaj, s čimer so skušali urejati medsebojne odnose, in da je izbira določenih nasilnih dejanj torej zgodovinska stalnica. Lahko se si-

teh čustev in seveda tudi, koliko možnosti odpira šolska skupnost za prostor, v katerem bi se mladi učili tovrstne zaplete in napetosti obvladovati ali jih kanalizirati v nekih drugih oblikah, kot so učenje solidarnosti, sodelovanje, empatija. Seveda je pomembna tudi družba – če je v njej prisotno orožje kot način reševanja konfliktov, potem je to nekaj, česar se bodo mladi oprijeli in uporabljali. Odgovornost je v zavedanju, kaj mladim posredujemo kot načine reševanja zapletov.

Glede na moje raziskave obremenilne ali travmatske izkušnje iz otroštva, ki so nastale v družinskem okolju, močno povečajo možnost, da bo posameznik pozneje postal nasilen ali žrtev nasilja. Ali bi na podlagi vaših izkušenj lahko potrdili, da so mladostniki z izkušnjami travme bolj nagnjeni k nasilnemu vedenju?

V resnici gre vedno za čustveno regulacijo, kar pomeni, v kolikšni meri smo sposobni umiriti prizadete, občutljive limbične možgane – to je seveda povedano zelo preprosto in poenostavljeno. Bi pa vsaj morali vedeti, da obstaja možganski center, ki prevzame oblast,

kadar nismo v stanju čustvenega ravnotežja oziroma varne homeostaze. Vsem se to dogaja. Ko pademo iz varnega ravnotežja, imamo različno nastavljene odzive, ki jih takrat uporabljamo.

Predstavljajte si kačo. Ko presodi, da je ogrožena, se umakne, če zmore. Če se ne zmore umakniti, potem je že zelo na trnih in useka. Čas tukaj ne igra nobene vloge, ne morete ji reči: "Daj, kačica, pomiri se, saj ti nočem nič hudega." Če pa kača ne zmore niti usekati, potem se naredi mrtvo. V spletu zelo ogrožujočih okoliščin ljudje avtomatično in nezavedno preklopimo na limbični del možganov. Dovolj je lahko, da v naglici, ko se mi nekam mudi, ne najdem avtomobilskega ključa, ki navadno visi na kavlju – ki mi v tem primeru predstavlja točko varnosti. V tem trenutku se mi lahko sesuje svet, izgubim razsodnost in preklopim v paniko. Odzivi v tovrstnih situacijah so lahko panični, kaotični ali pa rigidni, ko človek preprosto ni sposoben premakniti pogleda na sosednji kavelj, kjer bi mogoče našel ključ. Zdaj pa si predstavljajte mladostnika, ki ga nekdo pred skupino sošolcev, kjer mu je pomembna njegova vrednost in znotraj katere si šele ustvarja svojo pozicijo,

brutalno poniža ali prizadene. Seveda bo preklopil v limbični način.

Labko opišete kakšen konkreten primer iz svoje prakse?

Delal sem z otrokom, ki je posvojen. Krasna družina, krasni starši, krasno je funkcioniral, potem pa je okrog desetega leta nenadoma postal zares nesprejemljivo nasilen: pljuval je v obročke, uničeval šolske potrebščine, sošolca je boksnil tako, da so morali poklicati pomoč. Res brutalno. Starši in šolska svetovalna služba so z njim začeli delati na klasičen način "dajmo se pogovarjat" in fant je obljubil, da mu je žal in tega ne bo več počel, vendar se je njegovo vedenje ponavljalo. Ker s tem, kar so počeli, niso dosegli nobene spremembe, so starši skupaj s svetovalno službo obupali. Ko je prišel k meni, me je zanimalo, kaj se mu dogaja. Zanimalo me je predvsem to, kaj doživlja v telesu, preden stori neko tako dejanje. Počasi je začel ozaveščati in pripovedovati zgodbe, ki so govorile o njegovem občutku izključevanja: niso ga povabili na rojstni dan; ni prišel zraven k računalniku, kjer se je očitno dogajalo nekaj pomembnega; ves čas je doživljal odrivanje, nespre-



jetost, posmehovanje. Do neke mere je ozavestil nadzor nad svojimi občutki, vendar to ni bilo dovolj. V nekem trenutku sem se odločil, da mu bom razložil, kako jaz razumem delovanje njegovih možganov. Rekel sem mu: "Glej, vem, da se ti je zgodilo nekaj absolutno krivičnega. Kot trimesečni otrok si bil zapuščen; to je travma, ki je zapisana v tvojih celicah. Ves čas si v stiku s tem, da si lahko spet zapuščen. Seveda tega občutka nikakor nisi mogel obvladovati ali ga regulirati." Zdaj lahko razumete, kako je vsaka asociacija, ki je dajala možnost, da ne bo sprejet, posledično v njem aktivirala preživetveni sistem.

Ki ga komu drugemu verjetno ne bi?

Seveda. Nikoli ne moremo vedeti, kaj se v resnici v nekom dogaja, zato ne moremo imeti receptov ali nekih pravil, kako naj nekdo odreagira. Lahko le s spoštljivo radovednostjo, zanimanjem, analizo in empatijo pridemo do logike tovrstnih ravnanj in šele potem lahko nekaj spremenimo.

Ko omenjate pomen poglobljenega razumevanja in empatije, mi misli sežejo do začetkov psihotraumatologije; terapevt-

V odnosih moraš biti ves čas ustvarjalen, uglašen, se odzivati, iskati, zbirati orodja ali pa odbirati od tega, kar pač imaš in je nekoč delovalo, zdaj pa morda ne deluje več.

ski pogovor, kot ga razumemo danes, se v veliki meri prične z delom Pierra Janeta in Sigmunda Freuda ob koncu 19. in na začetku 20. stoletja, pred tem so predvsem iskali biološke okvare in patologije. Kako vi vidite pomen pogovora?

Za kaj pravzaprav gre pri pogovoru? Ko ubesedim, ko najdem besedni opis za svoj občutek, pomeni, da s tem aktiviram frontalni možganski reženj, ki prevzame nadzor nad limbičnim sistemom. To je eden najučinkovitejših mehanizmov čustvenega reguliranja.

Daniel J. Siegel, profesor klinične psihiatrije na kalifornijski medicinski univerzi, je to ubesedil kot "name it to tame it" – poimenuj, da boš ukrotil.

Sam sem to prevedel 'poimenujem – obvladujem'. Iskreno, tega najprej nisem verjel, ker se sliši malce ceneno. Ampak bil sem v nekem obdobju, ko nisem znal regulirati svoje jeze. Spomnim se, da sem po prepiru z Leo stal sredi kuhinje s takšno togoto, da bi lahko s stene potrgal kuhinjske elemente. In potem me je v nekakšni mikro časovni enoti spreletelo, da to ne bi bilo dobro. In potem sem se vprašal: "Kaj se zdaj s tabo dogaja?" Roko na srce, to sem se vprašal bolj iz neke nadutosti – okej, če že drugim rečeš to, potem se zdaj sam vprašaj, kaj se dogaja s tabo. In nato se je zgodilo – kot bi ugasnil luč. Imel sem občutek, kot da je jeza dejansko splahnela iz mojega telesa. Ta način na svojih terapijah veliko uporabljam, pa tudi to, da spremenimo telesni občutek. Že naši predniki so to vedeli, zato so polivali z mrzlo vodo, vlekli za ušesa, pretepali s palicami. Vse to je delovalo, vendar

je zelo nehumano. Namesto njihovih metod lahko objamemo. Če majhnega otroka samo dvignete, brez stiskanja in izkazovanja nadmoči, mu s tem spremenite telesni občutek. Lahko mu ponudite nekaj, kar ima rad, na primer čokolado, kar bo prav tako spremenilo njegov telesni občutek.

Vendar na tem področju ne moremo govoriti o standardiziranih receptih, saj se ljudje razlikujemo v svojih odzivih – nekaterim je na primer prijetno, da jih objamejo, medtem ko drugi tega ne prenašajo. Obstajajo različne strategije za preusmerjanje pozornosti od intenzivnih čustvenih stanj in vračanje v "tukaj in zdaj", denimo temu namenjene žvečilke ali uporaba specifičnih vonjev, celo neprijetnih, kakršen je amoniak.

Moja izkušnja tako s starši kot učitelji je, da od nas pričakujejo neke recepte: "Ne razglablajati o možganskem delovanju, povejte mi, kaj naj naredim, ko se otrok vrže ob tla!" Zdi se mi, kot da sploh nimajo nekega epistemološkega zanimanja – pa saj vendar tukaj ne gre za vzročno-posledični model, ampak gre za kreacijo. V odnosih moraš biti ves čas ustvarjalen, uglašen, se odzivati, iskati, zbirati orodja ali pa odbirati od tega, kar pač imaš in je nekoč delovalo, zdaj pa morda ne deluje več. Če imamo okvir, da vemo, kako možgani delujejo, kako se v kriznih razmerah obnašajo, in vemo, kako jih pomiriti, ko so vznemirjeni, je to že veliko in potem smo lahko ustvarjalni. In tukaj vidim neslutene možnosti razvoja za starše prihodnosti, ki bodo presegle trenutno prevladujoč pogojevalni model.



Pogojevanje deluje v zelo omejenem smislu. Obstajajo določeni pristopi ali tehnologije nadziranja in manipulacije vedenj, ki delujejo pri pet- ali šestletnikih, pa še to pogojno in na zelo omejenem področju.

Pogojevanje v vzgoji pač ne deluje?

Pogojevanje deluje v zelo omejenem smislu. Obstajajo določeni pristopi ali tehnologije nadziranja in manipulacije vedenj, ki delujejo pri pet- ali šestletnikih, pa še to pogojno in na zelo omejenem področju. Tam neki vedenjski triki delujejo. Vendar je otrok od vsega začetka človeško bitje, ki potrebuje svoje dostojanstvo, ki mora razvijati svojo avtonomijo in imeti možnost izbire. Sam zagovarjam sistemski pogled. Tudi meni je bilo težko izstopiti iz vzročno-posledičnega modela, v katerem sem jaz upravljalec, otrok pa

marioneta na vrvcih. Otrok, že ko se rodi in noče spati tako, kot smo si mi zamislili oziroma kot bi nam bilo prav, pokaže, da je individualno bitje s svojimi silnicami, in tukaj se začne sistemsko uglaševanje, ki ga ponazarjam s plesom med staršem in otrokom. Gre za odzivnost, za zakonitosti povratne informacije; s čim krepimo določena vedenja, s čim jih dušimo, kaj so otrokove potrebe in kako se nanje odzivamo. Potem je tukaj še otrokov razvoj, torej kako se razvija s temi potrebami, in zadeva postane zelo kompleksna, ne več enoznačna.

Zdi se, da v slovenskem javnem diskurzu o vzgoji še vedno prevladuje promoviranje avtoritarnega vzgojnega pristopa, ki naj bi otroke zavaroval pred razvajanostjo, narcizmom ipd.

Ta paradigma, ki poudarja predvsem discipliniranje in kaznovanje, se neredko za marsikoga zavajajoče odeva v navidezno strokovni plašč. Vzgojo vidi samo kot avtoritarno ali permisivno, pri čemer spregleda več kot pol stoletja jasnih strokovno-znanstvenih dognanj o nujnosti demokratičnih prvin v vzgoji za oblikovanje osebnostno zrelih, samostojnih, svobodnih in ustvarjalnih ljudi, ki so usposobljeni za odgovorno življenje in sodelovanje z drugimi. Večina podpihivalcev strahu, ki svari pred otroki kot sodobnimi despoti, ki jih gojimo na lastnih prsih, ne vidi izhoda iz vzgajanja monstrumov drugje kot v hierarhičnosti odnosov med starši oziroma vzgojitelji in otroki, v doslednem redu in disciplini, zadostnem odmerku frustracij, nekateri celo v strogi delitvi moških in ženskih vzgojnih vlog.

Kako bi lahko v izobraževalnih ustanovah, kot so vrtci in šole, vzpostavili okolje, ki podpira bolj poglobljeno razumevanje različnih vidikov vzgoje, da bi presegli te poenostavljene dihotomije in se usmerili k celostnejšim pristopom?

Tudi mene vznemirja to vprašanje. Menim, da bi bile dobre supervizije za ravnatelje, svetovalne delavce in izobraževanje za šolnike. Sodobne življenjske razmere z visoko stopnjo tekmovalnosti, negotovosti, korupcije, potrošniškega hlastanja po hipnih in plitvih užitkih in z vse večjimi socialnimi razlikami predstavljajo pomembno težavo, s katero se sooča današnji svet. Sodobni duh časa je zaznamovan s številnimi krizami, kot so svetovna gospodarska recesija, podnebne spremembe, okoljske katastrofe, oboroženi spopadi v bližini. Otroci in mladi se spopadajo s številnimi pričakovanji, ki jih najdemo tako v formalni kot neformalni sferi – od šolskih ocen in dosežkov do “lajkov” in podobno. Storilnost, učinkovitost in uspeh so postali ključne vrednote. To lahko povzro-



či stres, pritisk in občutek nemoči ter odpira vprašanja o smislu in ciljnih življenja.

Mi bomo celo noč plesali, ljubili se in se igrali, kot da nas jutri več ne bo ... ne bomo šteli ur do zore, preskakovali bomo gore, sprejeli, da smo večni samo in srečni samo, ko objema nas nebo. Je to res smisel življenja? In zdaj v premislek še misel psihiatrinje in pediatriinje Anice Mikuš Kos: *Obstaja svet človečnosti, ki ga tvorijo odnosi, vrednote solidarnosti, socialne odgovornosti, prosocialnega vedenja in drugo. Ta svet bi lahko glasneje uveljavljal svoje vrednote in prakse delovanja ter s tem prispeval k zmanjšanju nasilnega vedenja in izboljšanju duševnega zdravja mladih.*

Kako ocenjujete trenutno ponudbo strokovne literature na področju starševanja mladostnikov v našem jezikovnem prostoru?

Kot vidim, je literatura do desetega leta starosti zelo plodna, za najstnike pa veliko manj. Zelo dobro se to vidi na najinih predavanjih, kjer so v vrtcih starši zelo pametni, izobraženi, imajo veliko komentarjev, se ne strinjajo, imajo neke svoje načine, medtem ko so pri najstnikih nemočno skrušeni in hvaležni za vsak namig, ki bi lahko kaj spremenil. Tako je približno tudi polje vednosti.

Ne glede na to, ali govorimo o otrocih ali mladostnikih – ali se ne bi strinjali, da je občutek varne navezanosti ključna potreba vsakega posameznika, ki ne omogoča le učinkovitega upravljanja s čustvi, ampak tudi močno vpliva na druge življenjske izide?

Teorija navezanosti nam je pri delu v veliko pomoč. Ker kot sesalci preživimo zgolj z začetno izkušnjo, da nekdo za nas poskrbi, da je nekomu mar za nas, da imamo stik, da se lahko začne razvijati naš čustveni del. To, da pripadamo, da imamo nekoga radi in da nas ima nekdo rad, je temelj naših najpomembnejših izkušenj in je močan okvir za razumevanje naših vedenj, ravnanj in hrepenenj.

To je seveda le del potreb, obstajajo tudi druge – da si avtonomen, da si individuom, ki lahko izbira, je ustvarjalen, se zabava itd. Potem je tu tudi potreba po moči, če se zdaj vrneva na začetno temo nasilja, ki pa si jo zelo različno razlagamo. Eno je fizična moč, ki se povezuje z zlorabo moči nad drugimi, drugo pa je notranja moč. To je moč, da nekaj zmoremo: premagati ovire, se ustaviti pri kakšnem negativnem impulzu itd.

Starši najstnikov pogosto nezavedno zapadejo v past merjenja fizične moči. Vzemimo za primer: “Zdaj ti bom jaz pokazal ... Vzel ti bom telefon, žepnino; nimaš izhodov ...” Najstnik to razume tako, da je povabljen v polje merjenja moči, in se po-

tem odzove na primer tako, da reče, da on pa ne bo šel v šolo ali se ne bo več učil. Spomnim se nekega primera, ko je oče odvzel sinu računalnik, ta pa ga je nato pričakal z njegovo lastno lovsko puško na mizi. Rekel mu je, da mu bo puško vrnil, ko bo dobil nazaj svoj računalnik. Napačno razumevanje boja za moč pelje v nasilje, zlorabo moči, v možnosti nasilnih tragedij med družinskimi člani. Zato pravim, da merjenje moči nujno potrebuje regulacijo. Menim, da kaznovanje ni dobro, ker ne uči odgovornosti, je poniževalno in zgolj dokazuje, da lahko nekdo zavzame pozicijo in zlorabi moč. Zagovarjam drugačne načine odzivanja, ki ne pogojujejo otrokovega vedenja, ampak izhajajo iz odnosa. Če je otroku mar za ta odnos, mu pomagajo ustvariti določene veščine in izkušnje, iz katerih se uči.

Labko morda navedete kakšen konkreten primer?

Nekoč sem imel privilegij opazovati družinsko dinamiko pri zajtrku s štiri ali pet let staro zelo ljubko in prijetno punčko. Pregovarjali so se o jajcu, ki ga punčka ni želela pojesti, ker je hotela takoj čokolado, starši pa so vztrajali pri svojem in ji postavili pogoj: “Glej, najprej boš pojedla jajce, potem pa pride na vrsto čokolada, sicer do kosila ne bo ničesar.” V nekem trenutku, ko sem opazoval dogajanje, mi je postalo kristalno jasno, da gre pri vsem skupaj samo za to, kdo bo “šofiral” sceno, kdo bo prevzel moč, da bo vodil dinamiko. Seveda, otrok je v coni udobja in socializacija pomeni, da ga starši ves čas spravljajo iz ugodja. Otrok pa pri tem uporabi vse načine in oblike moči, da bi se zaščitil. Pogosto vidim, da pod površinskimi zapleti poteka prav ta dinamika preigravanja moči.

Je bilo ravnanje staršev s punčko v tej situaciji ustrezno?

Straši so izbrali alternativni način, ki ne vključuje kaznovanja, to je izbiro. V prvi fazi se je punčka odločila pokazati, da je neuklonljiva. Hotela je zmanipulirati, da bi prišla do bližnjice, in potem je cel dopoldan do kosila sistematično na 20 minut poskušala doseči svoje. Šla je na primer k očetu in mu povedala, da ga nikoli več ne bo imela rada; mami je rekla, da jo ima najrajši na svetu in naj ji da čokolado ... Preizkusila je vse taktike, tudi ležala je na tleh in cvilila, da bo umrla od lakote. A starši se niso dali, zdržali so pri tem, da je punčka izbrala drugo pot. To ni bilo kaznovanje, temveč vztrajanje na posledicah, iz katerih je dobila model: lahko izberem in se potrudim, da pridem do neke ugodne posledice, lahko pa se ne potrudim in te ugodne posledice ni. To je izkustveni model. Nekateri bodo rekli, da je tudi to pogojevanje oziroma kaznovanje. Razlika je v tem, da ima otrok v tem primeru izkušnjo lastne izbire, da je kot človeško bitje upoštevan, ni zatiran, ampak mu je dana človeška kapaciteta svobodnega bitja. Seveda se otrok lahko svobodno odloča le v okoliščinah, ki zanj niso pretežke. Permisivna vzgoja je ravno tukaj zgrešila, ker je otroku dala na izbiro, da bo on sam izbiral, ali je zaspan ali ni zaspan, ali bo jedel jajca ali čokolado ...

Ali je tovrstni način učinkovit tudi pri najstnikih?

Deluje, vendar šele takrat, ko smo v stiku z otrokom. Bom povedal kar iz domačega primera: svojemu otroku sva na začetku šolskega leta rekla, naj realno zapiše svoje končno spričevalo, koliko truda namerava vložiti v učenje, in to naj bo njegova lestvica, ki ji bo sledil. Dobil je na izbiro: delaš sam na svoj način in dosegaš nivo, ki si ga načrta, iz česar sledi, da te ne bo nihče "najedal" – midva bova pomirjena, ker bova vedela, pri čem sva, in če boš pri tem odgovoren, potem "mirno plavala bo moja barka". To je prva možnost. Druga možnost je,

da se boš zadeve lotil tako, kot sam hočeš, vendar če bo tvoj uspeh veliko pod zastavljeno lestvico, pomeni, da še nisi dovolj zrel in samostojen, zato bova morala vklopiti program "zmaj" in ti začeti "težiti", da bi te spravila spet na lestvico. Nekateri najstniki so vztrajni in večkrat poskusijo, koliko smo starši mislili resno. Vendar ob doslednem starševskem ravnanju sprejmejo izbiro, ki jim prinese večje zadovoljstvo.

To zveni celo zabavno!

Sam v odnosu z najstniki zagovarjam zabaven način. Manjka nam sproščenosti, humorja, igre.

Skratka, nekateri zelo močno zagrabiijo takšno ponudbo, ker s tem dobijo možnost avtonomije za svoje načine. Nekateri, ki še niso zadosti zreli, pa to zlorablajo in naloga staršev je, da to seveda regulirajo. Torej – sam si izbral, da bom jaz zdaj en teden "zmaj". In moje vedenje – ki bi bilo verjetno enako, kot če bi ga hotel kaznovati – ni moja kaprica, ampak je posledica tvoje izbire.

In tudi nesporna podpora otroku.

Seveda. Tega ne počnemo, ker bi hoteli maltretirati otroka, ampak gre za to, da otroci doživljajo, izkušajo. Ultimativna krilatica "mar mi je zate" ali "mar mi je za odnos" pri starših tako ali tako ni vprašljiva, vprašljivo je, ali najstniki doživljajo odnos s starši na način, da rečejo "mar mi je za ta odnos". Prav to je zelo močan preventivni dejavnik. Ko najstnik pravi, da mu je mar za odnos s starši, da mu je mar, kako ga bodo starši videli, potem bo, ko bodo morda na mizi orožje ali mamila, rekel ne, ker to niso vrednote njegove družine, in bo šel stran; najstnica bo prepoznala spletno nadlegovanje kot nesprejemljivo in se bo pogovorila z mamo. To so preventivni dejavniki pred sodobnimi rizičnimi vedenji mladostnikov, ki skrbijo vse starše. Da bi ustvarili takšno vzdušje v odnosu, pa je treba intenzivno delati. In še enkrat: kaznovanje je eden od največjih uničevalcev tega vzdušja.

Kaj so elementi ali sestavine družinskega vzdušja, o katerem govorite?

To pomeni, da smo z otrokom v čustvenem stiku, da se otrok z nami počuti varno; čuti, da smo zanj varna odskočna deska, da lahko gre v svojo izkušnjo in naredi tudi napako. Ve, da se ta napaka lahko popravi in da se lahko vrne k nam v varno zavetje, ko mu je težko. To je to, kar kreira vzdušje odnosa, kjer je otroku mar. Pomeni torej, da slišimo otroka, da upoštevamo njegova čustva, jih priznamo, dovolimo in se nanje odzovemo.

Kako vi gledate na problem avtoritete pri mladih generacijah, ki se jim očita nesprejemanje oziroma nespoštovanje avtoritetnih figur?

Kot sam vidim ta problem, gre za neko trenutno izgubljenost ob neupoštevanju ključnega dejstva, da model avtoritete, ki je deloval še nekaj generacij nazaj, ko so se otroci bali odraslih,



Seveda je možno uporabiti drugačne načine, brez uničevalnih modelov, ki dejansko zastrupljajo odnose. In dobro se je zavedati, da z njimi hkrati posredujemo modele za prihodnje generacije.

staršev in različnih avtoritet zato, ker so jih kaznovali in ustrahovali, ne deluje več. Očitno se je zgodil mentalitetni obrat in otroci se avtoritet ne bojijo več kar tako. Nove generacije otrok se na avtoritarne prijeme enostavno ne odzivajo. Mislim, da je to kulturni obrazec, ki ga sam zelo podpiram. Stranski učinek tega pa seveda je, da zdaj ljudje, ki naj bi zavzeli vloge avtoritet, nimajo modela. Zdaj moramo najti neke nove načine. V spletni skupnosti staršev najstnikov Skulam se učimo novih načinov in z ženo Leo sva razvila model dela po treh stebrih. Prvi stebel je, da se kot starš zavedam svojih vzorcev: od kod reagiram; kaj so bile moje potrebe, ki niso bile zadovoljene; kaj so moje nedokončane otroške zgodbe. Pri nekaterih temah nam je udobno, saj smo navadno tam dobili varen odziv, pri določenih temah pa nam ni udobno, pač pa smo prestrašeni, panični, tam zalezujemo, nadzorujemo. Nekje pa smo povsem kaotični, zato se izgubimo, odmakne-

mo, zamrznemo. Zavedanje, da imamo svoj delež v odnosu, je ključno; to je osnova, da lahko sploh učinkovito vodimo odnose z otroki. Ta prvi stebel v sistemski paradigmi je pravzaprav najtežji del, kajti najtežje je pogledati vase. Ljudje navadno rečejo, saj z mano ni nič narobe. Ne gre za to, da bi bilo kaj narobe, ampak gre za zavedanje, da imam vpliv v odnosu, da sem eden od soplesalcev in da s svojimi koraki tudi jaz prispevam k temu, kakšen bo občutek plesa.

Kaj sta potem drugi in tretji stebel?

Drugi stebel je, da se zavedamo, kaj se v odnosu dogaja, torej zavedanje dinamike, samega plesa. Starši se pogosto ne zavedajo, kako jih otroci zapeljejo v različne plesse. Na primer: želimo biti prijazni in že stotič otroku rečemo: "Prosim, odnesi smeti." Prosimo in prosimo, na drugi strani pa ni odziva. Ta prvi ples je bolj "sentiš" ples, potem pa začnemo bolj na "hard" – povzdignemo glas in se začnemo jeziti, in ko se otrok končno

odzove, se začne pregovarjanje, kar je zelo značilen ples. Po pregovarjanju, ko nam odnese kapo, navadno začnemo razmišljati, kako bi zlorabili svojo moč, in potem pogojujemo, grozimo, ponizujemo, kaznujemo in na koncu – to je zadnja stopnja – se izklopimo iz odnosa, kar je najbolj strašljiv ples. Starši se tega ne zavedajo in tudi ne vedo, kako priti iz tega, kako ponovno vzpostaviti stik in pridobiti drugačen vpliv. Seveda je možno uporabiti drugačne načine, brez uničevalnih modelov, ki dejansko zastrupljajo odnose. In dobro se je zavedati, da z njimi hkrati posredujemo modele za prihodnje generacije.

Šele tretji stebel je povezan s tem, kako se odzivati, sem spada torej tudi čustvena regulacija. Torej – kaj je avtoriteta, kaj namesto kaznovanja, kako otroke učiti, da se učijo iz svojih izkušenj, posledic itn. To je to, čemur pravim lastnosti staršev prihodnosti, nov model namesto tradicionalnega, izven pogojevanja in kaznovanja.

Kakšne so izkušnje s spletno skupnostjo Skulam, ki sta jo z ženo Leonido ustanovila pred dobrim letom, da bi povezala starše najstnikov?

Opažava, da so straši naredili velike premike, da so se iz začetnih paničnih in izgubljenih staršev prelevili v "skulirane". Izzivov se lotevajo z veliko večjo mero mirnosti, njihovi otroci se odzivajo drugače, spremenilo pa se je tudi vzdušje v družini. **S**

Dr. Mrgole je bil gost v Sensinem podkastu Modra soba. Celoten pogovor iz cikla Krmarjenje s travmo, ki ga moderira dr. Metka Kubar, vam je na voljo na povezavi: <https://www.metropolitan.si/play/sensa/>.