

Miran Možina, Klavdija Höfler¹

Zadovoljstvo otrok ob decembrskih praznikih: intervju s psihiatrom in psihoterapevtom Miranom Možino²

Satisfying the children over Christmas: interview with psychiatrist and psychotherapist Miran Možina

Prihaja »veseli« december, čas zabav, druženja in nakupov. Darila pod smrečico se marsikdo veseli, predvsem pa najmlajši. Otroci imajo različna pričakovanja glede daril, starši pa različne zmožnosti, da ugodijo njihovim željam. Kako in kaj otroku povedati, da vsega ali nič iz seznama ne bo mogel dobiti?

Bolj pomembno kot kaj, je, kako povedati. Še posebej najmlajši otroci veliko bolj kot besede zaznavajo neverbalni del sporočenega. S starševega izraza na obrazu, telesne drže, intonacije in ritma glasu ter gibov zelo neposredno vpijajo čustveni naboj tega, kar jim sporočajo starši. To pomeni, da je ključnega pomena, kako starši občutijo to, da vsega ali nič iz seznama ne bodo mogli darovati.

Nekateri starši ob tem občutijo stisko ali krivdo. Kako naj starši pozitivno gledajo na čas obdarovanja in kako naj se z otrokom o tem pogovorijo?

Če so starši ob tem poklapani, če čutijo sram ali krivdo, občutek manjvrednosti, prikrajšanosti ali morda celo krivičnosti, v kolikor doživljajo, da so žrtve socialne nepravilnosti, se bodo otroci navzeli teh občutkov ne glede na to, ali bodo starši z besedami poskušali to zakriti ali ne. Starši lahko zato najbolj pomagajo otroku,

¹ Mag. Miran Možina, Fakulteta za psihoterapevtsko znanost Univerze Sigmunda Freuda v Ljubljani, miranmozina.slo@gmail.com; Klavdija Höfler, Inštitut za razvoj igrač v Ljubljani, info@institut-igrac.si

² Objavljeno 16. 12. 2019 na <http://institut-igrac.si/sl/novice-in-dogodki/267-intervju-z-mag-miranom-mozino-zadovoljstvo-otrok-ob-decembrskih-praznikih>
FB: <https://www.facebook.com/izrislo.si/photos/a.1174670342550679/3559942317356791/?type=3&theater>
LinkedIn: <https://www.linkedin.com/feed/update/urn:li:activity:6612980718647816192/>
Instagram: <https://www.instagram.com/p/B6NPoQ1DFDI/>

če nekako uspejo pomagati sebi. Če lahko kljub vsemu najdejo nekaj, na kar se lahko oprejo, da se dvignejo iz močvirja neprijetnih občutkov, bo to največje darilo, ki ga lahko poklonijo otroku. Morda je lahko ta »nekaj« preprosto čas za stik in druženje z otrokom, čas za pozornost, sprehod, igro, božanje, objem, obujanje prijetnih spominov ... Morda si lahko za otroka sami izmislijo posebno pravljico, ki jo prikrojijo po otrokovi meri, po tem, kar vedo, da ga zanima, in mu jo povedo ob magični svetlobi sveče ...

Otroci so v današnjih časih hitro nezadovoljni »Tega si nisem želel«... ali pa celo gledajo na dobljeno stvar kot na nekaj vsakdanjega, niso več prijetno presenečeni.

Res je. V današnjih časih, ko se je potrošništvo razbohotilo do absurdnih razsežnosti, se srečujejo s problemi obdarovanja tudi starši, ki lahko svojim otrokom kupijo marsikaj. Prav sredi obilja dobrin, med katerimi je vse več takih, ki jih ne potrebujemo, se lahko razpre velika praznina, pomanjkanje zadovoljstva in smisla. Sredi kupa daril nam otroci lahko s svojimi namrgodenimi obrazi nastavljajo zrcalo in nam sporočajo, naj ponovno pretehtamo, kaj so ključne vrednote, na katerih lahko gradimo živo, doživljajsko polno življenje.

Ob koncu tedna sem nedavno na sprehodu po samotni ulici naletel na dečka, ki se je igral z avtomobilčkom na daljinsko vodenje. Spreletelo me je vprašanje, koliko časa mu bo v tem samotnem obračanju gumba ter šviganju majhne replike formule ena prijetno in zanimivo. Moja slutnja je bila, da se bo hitro naveličal, ker sem verjetno iz njegove neverbalne govorice zaznal, da mu ta igrača kljub tehnični dovršenosti ne more nadomestiti dobre družbe.

Kakšno je vaše mnenje glede božičnega obdarovanja? Kaj je pomembno? Kako občutiti resnično zadovoljstvo? Kako lahko skupaj z otrokom doživimo iskren in lep božič?

Spomnim se zgodbe, ki mi jo je pred leti na nekem strokovnem kongresu zaupala kolegica iz Bosne, kako je kot otrok v Sarajevu preživela muslimanski praznik, ki je po svojem bistvu podoben božiču, v kleti večstanovanjske hiše, v kateri so se skrivali pred srbskim obstreljevanjem. Rekla je, da so se stanovalci v tej kleti srčno povezali veliko bolj kot prej, v mirodobnem času. Še za jesti so imeli komaj kaj na tisti praznik, a kot po čudežu jim je sredi pokanja strelav in detonacij ob svečah uspelo prižgati svetlobo upanja v očeh, ko so se prijeli za roke in molili. »Naj se sliši še tako nenavadno,« je rekla, »vendar je bilo zame druženje v tisti kleti, ki se je vlekel okoli dve leti, najboljša in najpomembnejša izkušnja mojega

otročstva. Kot deklica sem bila deležna ljubeče pozornosti, dolgih ur tople prisotnosti odraslih, ki niso imeli drugega dela kot čakati in se mi posvečati. Kvaliteta našega sobivanja je bila tam večja kot prej, v miru.« Izkušnja povezanosti v dolgih mesecih čakanja v tisti kleti se je tako globoko vtisnila v srce kolegice, da se je po koncu vojne odločila za poslanstvo socialne aktivistke, tako da hodi po svetu in v kriznih žariščih pomaga ljudem v podobnih stiskah, kot jo je doživela sama.

Zame je resnično zadovoljstvo božiča skrito v krepitvi občutka povezanosti, solidarnosti, v nenehni pripravljenosti darovanja sebe drugim, ki ni nujno vezano na en dan v decembru, temveč ga lahko širim v vse dni v letu. Danes me osrečuje, ko pri hčerki in sinu lahko vidim, da se je nanju prenesla moja povezovalna in skupnostno naravnana drža, moje neprestano prizadevanje za preseganje pretiranega individualizma, ki kot rak razžira sožitje med ljudmi in celotno ekološko ravnovesje. Nikoli jima nisem govoril, naj me posnemata. Sama sta iz vsega mojega bitja razbrala, da to ni le poza, temveč nekaj globoko iskrenega. Zato je zame tako osrečujoče, ker v njunih delih za širšo dobrobit lahko vidim lastni odsev in potrditev svojega življenjskega poslanstva.

Ali obstaja preprost recept za občutek zadovoljstva ob božiču? Kako sebi in otroku pričarati nasmeh na obraz?

Strinjam se s tistimi, ki pravijo, da božič ni družinski praznik, da na simbolni ravni pomeni nekaj več, kar je očem skrito in za kar bi Mali princ rekel, da lahko ugledamo le s srcem. Kaj je torej bistvo božiča, katerega uzrtje je bolj zahtevno, kot bi si mislili? In kaj je odrešenje, ki nam ga lahko prinese?

Recept za božič kot odrešenje je zahteven, ker ga ne moremo sestaviti zavestno in namensko. Zavestni namen, da bi otroku pričarali nasmeh na obrazu, ni dovolj za prižig globljega zadovoljstva v nas in otroku. Ključno je, kaj sporočamo na nezavedni ravni, ki je, kot sem že omenil, obbesedna, paralingvistična. V najžlahtnejši obliki bi otroku, če jo poskušam prevesti v besede, lahko sporočala nekaj takega: »Ljubi moj, ljuba moja, danes slavimo praznik, ki ni le tvoj ali moj, ni niti samo najin ali družinski, niti naš ali vaš. Je praznik, ki nam nudi priložnost za preseganje kakršnihkoli delitev na jaz-ti-midva-mi-vi Dovolj je ljubeč pogled, kretnja ali dejanje, ki lahko brez besed nagovori vsakogar, v kolikor nosi v sebi lastno krhkost, bolečino in veličino. Odnos med teboj in menoj lahko preraste v veselje nad vsakim človekom, celo nad vsakim bitjem in s tem v občestvo upanja.«

Greta Thunberg nas opozarja, da smo se kot človeštvo znašli na prelomnici, kjer se je vprašanje odrešenja zaostri do skrajnosti, tako da nam krade občutek zadovoljstva in ugaša nasmeh na obrazu. Takole nas nagovarja: »Pravite, da bolj kot vse ljubite svoje otroke, pa vendar jim kradete prihodnost pred njihovimi

očmi.« Bo tudi božič, ki je pred nami del (samo)prevare, ko bomo odrasli zaspali otroke z darili in jih tako zavestno ali nezavedno poskušali preslepiti, da jih ljubimo, medtem ko jim dejansko krademo prihodnost in pehamo v kolektivni samomor? Kako lahko v sebi in v njih še ohranjamo upanje, ki ne bo le za privilegirano manjšino, temveč za vse, za najširše občestvo?

Ob koncu leta potekajo razne dobrodelne akcije zbiranja igrač za otroke iz socialno ogroženih družin itd. Kaj vi menite o tem načinu dobrodelnosti?

Dobrodelnost ima več oblik in ravni. Zbiranje igrač je preprosta, lahko uresničljiva oblika, tako da je lahko na primer celo izraz sebične praktičnosti. Nekdo se na tak način preprosto znebi viška igrač, namesto da bi jih vrgel v smeti. Vsekakor pa se taki dobrodelnosti ni popolnoma za odreči. V jugoslovanskem žargonu bi včasih rekli »bolje išta, nego ništa«. Velik izziv pa je osebnostno dozoreti do tiste ravni, ko se celo naše bitje in bivanje prepoji z dobrodelnostjo. Razsvetljeni posamezniki izžarevajo dobroto v vsakem svojem dihu, kretnji, pogledu, dejanju. Kaj pa navadni smrtniki?

V vzhodnjaških kulturah gojijo v razvijanju vrlin drugačen pristop kot mi. Nekoč je nek angleški antropolog, ki je preučeval japonsko kulturo, vprašal mlado žensko, ki se je poudarjeno, za njegove pojme celo pretirano spoštljivo obnašala do očeta: »Kako lahko čutite do njega tako spoštovanje?« Z odgovorom ga je popolnoma presenetila: »Sploh ga ne čutim, pač pa ga le vadim ...« Nato je dodala, da upa, da bo spoštovanje sčasoma začutila kot svoj pristen odziv, vendar le če bo dovolj vztrajno in dolgo vadila.

Zbiranje igrač ali denarja je lahko ena od oblik vadbe za razvijanje dobrodelnosti kot pristne osebne držbe. Sam podobno kot mlada Japonka vadim iz dneva v dan in me veseli, ko kdaj opazim, da se odzovem refleksno dobrodelno, da sem držo dobrote že v precejšnji meri ponotranjil, čeprav me čaka še lep kos poti, učenje do zadnjega diha.

Kaj bi po vašem mnenju tem otrokom najbolj polepšalo decembrske praznike? Kako lahko pomaga vsak posameznik in celotna skupnost?

Morda bi se lahko vprašali, ali moramo otrokom posebej polepšati t. i. »veseli december«. Ali s tem ne nasedamo potrošniški ideologiji, ki nam jo vsiljujejo trgovci in zabavljači za večanje dobička? Otroci še pred dobrimi sto leti niso poznali otroštva, kot ga pojmujejo danes, kar je podrobno dokumentirala Alenka Puhar v svoji knjigi Prvotno besedilo življenja, kjer opisuje otroštvo in

družinsko življenje v Sloveniji v 19. stoletju. Otroci so bili poceni delovna sila, v družinskem krogu trdo disciplinirani z ustrahovanjem in palico, njihova glavna naloga pa je bila skrb za starše. Starši so bili v središču družine in ne otroci, starši se niso ukvarjali z njimi, se igrali. Tako na primer pri mizi niso smeli začeti jesti, dokler ni prvega grižljaja napravil oče in ta je tudi dobil najboljšo porcijo, otroci pa ostanke.

Otroci so postopno postali središče družin šele v drugi polovici dvajsetega stoletja, ob tem pa smo zanihali v drugo skrajnost, tako da je vse več razvajenih otrok, ki ne upoštevajo nikakršnih avtoritet in omejitev. Bolj kot se starši ukvarjajo z njimi, večja so posledično njihova pričakovanja tako do staršev kakor tudi kasneje do partnerjev v ljubezenskih razmerjih. Posledica tega pa je, da mnogo mladih danes nima pravega potrpljenja za vztrajanje v intimnih odnosih, ki so vedno bili in bodo naporni, saj zahtevajo neprestano prilagajanje, samoomejevanje in kompromise. Otrokom bi morali pomagati pri navajanju na to, da niso središče sveta in razvijanju različnih načinov, s katerimi bodo večali toleranco za (po)trpljenje. Nekateri starši otroke z darili podkupujejo, da bi ohranili vsaj tisto trohico avtoritete, ki jim je še ostala, drugi, da bi si olajšali občutke krivde zaradi vzgojne nemoči.

Zakaj ne bi otrok spodbujali, da oni sami komu polepšajo december? Morda starejšim v domovih upokojencev ali osamljenim v anonimnih soseskah? Ali pa otrokom in odraslim, ki so primorani biti doma ali v bolnicah zaradi težkih bolezni? Pa beguncem in migrantom?

Namesto da dobijo igračo, ki bo zaradi hitro izčrpanega zanimanja kmalu obležala v kotu sobe, jih raje povežimo z otroki kjerkoli po svetu, ki nimajo niti za hrano niti za šolanje. Pomagajmo jim širiti pogled in sočutje. Omogočimo jim, da se bodo čim hitreje osvestili, da živijo v delu privilegirane svetla in da nas lahko le stalna skrb za manjšanje krivične neenakosti reši pred civilizacijskim propadom.

Ali bi želeli izpostaviti še kaj posebnega?

Če bi bil ljubljanski župan, bi skrajšal praznično osvetlitev mesta s celega meseca na božično novoletni teden. Prav tako bi prireditve in popuste vselega decembra omejil na največ teden dni. Morda bo kdo ob tem pomislil, da se mi je zmešalo, a ko sem bil sam pred okoli petdesetimi leti otrok, je bilo tako. Nihče si niti predstavljati ni mogel, da bi obstajal kakršen koli razumen in smiseln razlog za »praznovanje«, veseljačenje in praznično nakupovanje, ki bi trajalo ves mesec in več.

Kot psihiater in psihoterapevt že desetletja opažam, kako se decembra poveča

število ljudi z duševnimi stiskami in krizami. V veliki meri do tega prihaja tudi zato, ker se ustvari masovno iluzorno pričakovanje, umetna množična očaranost, ki drastično poveča neizogibne padce v razočaranost. Pomislimo le, kakšna vsa pričakovanja smo ustvarili s silvestrovanjem. Problem ni v padcu s tega umetno napihnjenega balona zapeljujoče barvitega videza, temveč v napačnih pričakovanjih. Z njimi lahko okužimo tudi naše otroke, nato pa se čudimo, da nimajo prave volje do dela in izpolnjevanja svojih dolžnosti.

Življenje ni lahko in otrokom ne bi smeli sporočati, da je samo po sebi umevno, da si zaslužijo »veseli« december in darila. Praznični dan bi moral ostati svetla izjema, redkost, da da jim bo nekaj pomenila in jo bodo znali ceniti. Zdi se mi pomembnejše, da jih z lastnim zgledom učimo darovati tistim, ki so bolj potrebni daril kot oni sami, in ne, kako biti obdarjen ter izsiliti čim več na račun drugih.

In glede na stanje na našem planetu otroke obdarujmo s prihodnostjo, kakršno si želi Greta, z realnimi možnostmi, da bodo lahko v njej videli in začutili svoje mesto in odgovornosti, ki se jih bodo naučili prevzeti. Ne kažimo jim in jih ne spodbujamo, naj izkoristijo čim več vsega ter čim bolj uživajo zdaj, dokler še lahko, saj bodočnost zanje ne obeta nič dobrega.

Naj torej zaključim z nekaj provokativnimi predlogi. Zakaj ne bi božiča in novoletnih praznikov izkoristili v ta namen, da se globalno povežemo in skupaj stopimo na ulice v osveščanju, kako nujno je, da zmanjšamo našo potrošnjo, omejimo naše potrebe, nehamo trpati vse več in več v naše prenapolnjene potrebe. Pomagajmo sebi in drug drugemu v prizadevanju za odrast ter bojkotu pretirane nakupovalne mrzlice črnih petkov in veselih decembrov! Opustimo razkošne praznične osvetlitve in ognjemete ter ta denar raje porabimo za soljudi, ki so padli pod prag revščine, za sirote in bolne ter za vse tiste po begunskih taboriščih, ki so ostali brez domov! Obdarujmo najprej tiste, ki nimajo dovolj za zadovoljitev osnovnih potreb! Pokažimo svojim otrokom, da smo tega zmožni! Morda je še čas ...