



# Uloga roditelja traumatiziranog djeteta sa stajališta teorije izbora

Igor Longo, prof. psiholog/stručni suradnik savjetnik  
DV Cvit Mediterana, Split

**Dječak (5 godina) djeđu: Tata je ljut na tebe i kaže da će doći ovdje i sve vas „potaracati“. Znaš li, dida, što to znači?**

**Djed: Znam.**

**Dječak: A što to znači?**

**Djed: Da će nas istući.**

**Dječak: Nije, nego da će vas svih ubiti. To ti je istina!**

**S**to je trauma? To je nagao i izuzetno utjecajan izvanjski događaj koji preplavljuje djetetove sposobnosti nošenja sa stresom, stvarajući nesposobnost da ono djelotvorno upravlja svojim ponašanjem koje je traumatski događaj pobudio. Takav događaj je nepredvidiv, neobičan i neuobičajen i nadilazi djetetovo iskustvo. Dijete je nepripremljeno na takav događaj, nema prokušana i djelotvorna rješenja kojima bi umanjilo negativne učinke takva događaja. Potrebna su nova, kreativna, reorganizirana ponašanja kojima bi se umanjile posljedice izloženosti negativnim događajima. Strah, zabrinutost, nesigurnost, osjećaj nemoći, bespomoćnosti, ljutnja, osjećaj vlastite krivnje i sl. – sve su to negativni, i nažalost dugotrajni učinci različitih djetetovih traumatskih iskustava. Traumatski doživljaj narušava različite aspekte djetetova života, razara sve njegove snage. Ono narušava njegovo ponašanje. Ponašanje kao četverodijelni sustav: način kako dijete djeluje i što čini, način njegova razmišljanja o sebi i o subjektima iz socijalnog konteksta u kojem se nalazi, mijenjaju se djetetovi osjećaji, a i fiziologija – osobito se značajno mijenja neuroendokrinoška ravnoteža djetetova tijela. I korteks i limbički sustav kojima se kontroliraju percepcija, emocije, bliskost, sposobnosti učenja i analize, načini traženja rješenja, izlaza i traženja vrijednosti – bitno su ugroženi traumatskim događajima.

Jedna od temeljnih potreba, potreba za preživljavanjem, traumom je bitno ugrožena. Jednako tako, ugrožene su i djetetove temeljne psihičke potrebe: potreba za ljubavlju i pripadanjem, potreba za snagom i samopoštovanjem, potreba za igrom i radošću, a na kraju i njegova potreba za slobodnim izborima, samostalnošću i neovisnošću.

Ono je u vanjskom svijetu bilo izvrnuto grubosti, napadu, destrukciji koji su snažno uzdrmali njegovu psihičku stabilnost, što je rezultiralo bolom, tjeskobom, strahom, gubitkom povjerenja... Dijete je bilo, kraće ili duže, u *ne želim svijetu* punom grubosti, rušenja, negativnih osjećaja, s nizom tjelesnih simptoma (ponašanja), u svijetu koji bitno oduudara, odnosno suprotan je djetetovu *svijetu kvalitete*.

Drugim riječima, netko/nešto je kontrolirao/lo dijete, ono je doživjelo gubitak kontrole i neki činitelj izvana upravljao je njegovim životom na način kako ono samo nije željelo i trebalo. Trauma je tako atak na elementarne čovjekove potrebe, cjelovita ugroženost, ekstremno negativno iskustvo. Budući da su psihičke potrebe u samom korijenu ljudskog bića, genetski su *kodirane* i osobu iznutra pobuđuju na uobičajeno ponašanje, onda je razumljivo kako ugrožavanje temeljnih potreba rezultira drukčijim ponašanjima koja su često nedjelotvoran pokušaj uspostavljanja kontrole.

## Uloga roditelja

**M**ajka i otac nesumnjivo su najznačajnije osobe u životu djeteta predškolskog uzrasta, oni su u središnjem mjestu djetetova *svijeta kvalitete*. Oni su izvor njegove snage, poleta, spoznaje. To su osobe s kojima dijete voli i uživa biti, subjekti s kojima doživljava radost



## otvoreno za roditelje

življenja, s kojima se oslobađa i kreira u cjelovit ljudski entitet.

Gruba, realna slika stanja njihova djeteta tjera roditelje na ponašanje koje prethodno ni sami nisu iskusili, koje ne postoji u *spremištu* njihovih poznanja i iskustava u svijetu kakav poznaju. Tragajući za prikladnim odgovorom koje će odmah oni ili netko drugi primijeniti i oni trebaju stvoriti nov pristup, kako na misaonom planu, tako i na planu djelovanja. A kreativno *reorganizirano* ponašanje ne događa se tek tako, a osobito ne tijekom napetosti, uzurbanih i osjećajnih ponašanja kad prevladavaju snažne emocije nabijene negativnim predznakom, remeti se funkcioniranje tjelesnih funkcija, a vegetativni sustav i središnji živčani sustav nisu u potrebnoj ravnoteži. Nakon snažne boli, *čiste boli*, koju roditelj ima nakon spoznaje o dimenzijama ugroženosti vlastitog djeteta, javlja se njegova snažna frustracija koja ga potiče da brzo djeluje. No budući da u takvim situacijama roditelj nije u mogućnosti razmišljati dostatno dugo, obuhvatno, kreativno i opušteno, ponašanja koja tada odabere često ne rezultiraju istinskom pomoći djetetu.

### Što dalje?

**Z**asigurno je potrebno djetetu poslati nedvojbene i višekratne informacije o tome da je, takvo kakvo jest sada, zaštićeno, voljeno i prihvaćeno. Ako i u jednom trenutku svoga života dijete traži i treba bezuvjetnu roditeljsku ljubav, to je onda kad doživljava grubost, nasrtaj, traumu. Dijete u tim trenucima traži i treba snažnog roditelja, roditelja koji ima kontrolu nad svojim životom. U svim situacijama pojačanih stresova djetetu treba veća i potpunija blizina skrbnika. Opaža li dijete svog roditelja kao snažnu i zaštitničku figuru? Ne baš uvijek. Kad je roditelj je uzdrman djetetovim

**Jedno od načela teorije izbora jest:  
Sve što možemo dati ili primiti od  
druge osobe, jest informacija.**

stanjem i traumatskim događajem, povremeno okružuju upućuje informacije kako je nemoćan, izgubljen, bez

**Koja je jedna od prvih  
zadaca roditelja?  
Roditelj ima razumjeti sebe,  
svoje ponašanje, dijete,  
djetetovo ponašanje te,  
umjesto da reagira,  
promišljeno izabrati svoje  
vlastito prikladno ponašanje.**

djelotvorne kontrole. Jedno od načela teorije izbora jest: *Sve što možemo dati ili primiti od druge osobe, jest informacija.*

Može li takav roditelj biti od pomoći svom traumatiziranom djetetu? Nedvojbeno je da roditelj želi svome djetetu brz i djelotvoran oporavak i povratak u prijašnje, uobičajeno stanje i da je spreman činiti stvari koje inače ne čini. Uvjerjenje teorije izbora jest: Čovjek je kreativno biće, kad

nekim ponašanjem ne uspijeva dobiti ono što mu je važno i što treba, on može smisliti neko novo i djelotvornije ponašanje. Dobro je da roditelj, barem neko vrijeme, ima u blizini osobe koje imaju kontrolu i koje znaju što činiti. Zato je roditelju potrebna pomoć, podrška, savjet, osnaživanje u vlastitim resursima, poučavanje kako se osnažiti. U takvim su situacijama i roditelj i dijete stavljeni, mimo svoje volje, u položaj koji nisu izabrali i za koji nisu bili pripremljeni.

### Kontrola vlastitog ponašanja

**S**tručnjaci koji se bave teorijom izbora roditelja mogu poučiti kako roditelj nema IZRAVNOG utjecaja na dijete, osobito ako ne mijenja ništa kod sebe! Jedino ponašanje koje roditelj može kontrolirati i njime upravljati, jest njegovo vlastito. To je jedno od načela teorije izbora. Svojim ponašanjem roditelj djetetu šalje informacije o sebi, njemu, okružju, o značajnim odnosima. Roditelj može, ako je u dobroj kontroli svoga života, djetetu dati takve informacije koje će pridonijeti njegovu kvalitetnom oporavku. Roditelj ne može UZROKOVATI željeno ponašanje svoga djeteta. Pružajući mu neophodne i korisne informacije, roditelj može na dijete utjecati SVOJIM ponašanjem. On može analizirati i osvještavati vlastito ponašanje jer jedino na svoje ponašanje ima utjecaja:

Što SADA poduzimam kako bih pomogao svome djetetu? Što konkretno činim kako bih djetetu osigurao mir, stabilnost, sigurnost? Kako unaprijedujem odnos sa svojim traumatiziranim djetetom? Koliko mu se, onim što činim, uspijevam približiti i s njime povezati, ostvariti neophodno duboko povjerenje? Kako razmišljam o sebi kao o osobi koja je ključna za djetetov osjećaj da je SADA dostatno zaštićeno (načelo: problem je u SADA, bez obzira na to kad je problem započeo!)?



Ako otac/majka ili oba roditelja zaključuje kako, nemaju dobru kontrolu nad svojim ponašanjem, tada će skrb nad djetetom preuzeti druga osoba koja je u dobroj kontroli svoga života i s kojom dijete ima odnos bliskosti i povjerenja. Nestabilan roditelj neće moći djelotvorno pomoći djetetu da uspješno razriješi negativne posljedice traumatskog iskustva. Roditelju traumatiziranog djeteta koje ne može uspostaviti kontrolu nad svojim ponašanjem potrebna je pomoć. Treba mu netko tko će mu pomoći da istraži svoja očekivanja, želje, potrebe i namjere, da procijeni njihovu ostvarivost postavljajući sebi pitanja o realnim mogućnostima svog utjecaja na djetetov osjećaj sigurnosti:

**Stručnjaci koji se bave teorijom izbora roditelja mogu poučiti kako roditelj nema IZRAVNOG utjecaja na dijete, osobito ako ne mijenja ništa kod sebe!**

- Što želi učiniti?
- Je li to realno u ovoj situaciji?
- Ima li u glavi jasnu sliku o tome što želi učiniti?
- Kako želi da se njegovo dijete osjeća?
- Kako želi da njegovo dijete razmišlja o njemu, drugom roditelju, o samome sebi?
- Kome će biti bolje kad učini to što želi učiniti? Hoće li djetetu?
- Koje su potrebe njegova djeteta povrijeđene? Želi li svojim djelovanjem utjecati na upravo te ugrožene potrebe?

Jednako tako roditelj može prosuđivati i učinke svoga ponašanja:

- Jesam li time što sam do sada poduzimao/la umanjio/la djetetova osjećajna ponašanja, negativne osjećaje i fiziološke poremećaje?
- Koliko sam bliže oporavljanju svoga djeteta?
- Koji su mi pristupi pomogli, a koji nisu?
- Koji je segment situacije sada u kontroli?
- Pomaže li to što poduzimam za dobrobit svoga djeteta da ono to i dobije?

Roditelj će, ako samoprocjenom zaključuje kako dosadašnja ponašanja nisu dovela do željenih pozitivnih promjena, kao i svaka kreativna osoba koja jednim pristupom ne dobiva ono što je važno, istražiti koji su novi mogući pristupi, koje mu nove ideje padaju na pamet, što su drugi rekli da bi u toj situaciji bilo korisno učiniti, što su rekli stručnjaci...

Mi znamo kako je potrebno roditelju pomoći u pronalaženju novih pogleda, rješenja i izlaza, kako bi on sam mogao, kao bitan činitelj oporavka, dati djelotvoran doprinos. Roditeljima je potrebno pomoći zato jer im njihova dosadašnja kreativnost nije uspjela ponuditi mirnoću, pribranost i promišljeno postupanje koje donosi djetetu umanjene boli i traume. Kreiranje nove pozitivne situacije nije rezultat slučajnosti i stihijskih aktivnosti; roditelj je pred novim izazovima, jer zajedno s dugim roditeljem mora osmisliti novu kreativnu situaciju i usuglasiti se o tome na koji će je način realizirati. Zadaća je odraslih, dakle, nastojati unaprijediti svoja nastojanja i mogućnosti kako bi novim i djelotvornijim ponašanjima mogli pomoći djetetu.

### Poruke ljubavi i skrbi

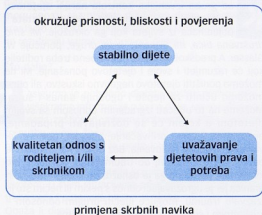
**K**ad gruba izvanjska kontrola naruši djetetovu stabilnost, onda se naruše i odnosi djeteta i pojedinaca iz svijeta koji ga okružuje. *Mi smo društvena bića, mi trebamo jedni druge*, poručuje W. Glasser. A predškolsko dijete nedvojbeno treba roditelje koji će razumjeti i svoje i djetetovo ponašanje. Mi ne možemo poništiti djetetovo negativno iskustvo, ali puno možemo učiniti za ljepše i ugodnije danas i sutra. Možemo na to utjecati izgrađenim odnosom sa svojim djetetom u kojem će se doživljavati pripadanje, bezuvjetna ljubav i prihvaćanje, bliskost, povjerenje, važnost i sloboda djelovanja. Bez obzira na to koliko je odnos djeteta – roditelj do traumatskog događaja bio kvalitetan, potrebno ga je osnažiti do krajnjih mogućih granica jer je ugrožavajući odnos s nekim ili nekim što je izazvalo traumu, moguće liječiti drugim odnosom – kvalitetnim i snažnim odnosom s roditeljima. Uspjeh će ovisiti o tome koliko smo osnažili povezanost sa svojim djetetom, šaljući mu neprestano poruke kako smo uz njega, kako sada imamo kontrolu situacije, kako je sada sigurno. Poruka glasi: ugroženosti sada i ovdje nema, mi smo sada uz tebe. Građeci snažan i kvalitetan odnos, djetetu šaljem poruke ljubavi i skrbi (*Ljubaviju zadovoljavam sve druge potrebe* – W. Glasser). Priključimo li tome i druga ponašanja kojima pokazujemo ljubav ("7 skrbnih navika": slušati, vjerovati, prihvaćati,



## otvoreno za roditelje

podržavati, poštivati, ohrabrivati, dogovarati se), onda će tako građen odnos te toplo, ljubavljivo ispunjeno, podupirući i kreativno ozračje osnaživati traumatizirano dijete, poticati ga na traženje vlastitih izlaza i novih rješenja.

**R**oditelj treba slušati svoje dijete cjelovito i aktivno, treba slušati sadržaje, teme, metafore, dopustiti empatiju, tugu, jad ne šaljući djetetu poruke vlastite nemoći i nedostatka kontrole. Važno je slušati realno postojeće misli i osjećaje. Nikako ne treba poručivati djetetu da ne prihvaćamo njegovu percepciju situacije i govoriti mu da nema razloga da tako negativno misli i da se tako loše osjeća. Drugim riječima, važno je djetetu osigurati uvjete da može priopćavati sve ono što osjeća i misli, poštovati ono što nam poručuje, odvojiti vrijeme za boravak s djetetom. Tada ćemo ga često dočimnuti, zagrliti, pomilovati. Kad je to moguće, poticat ćemo igru, koja je temeljni način djetetova spoznavanja sebe i svijeta koje ga okružuje. Što je prije moguće, vratit ćemo dijete uobičajenom ritmu i aktivnostima, osobito onima koje je dijete samo izabralo, u kojima uživa i koje mu daju osjećaj kontrole.



Roditelj može mijenjati kut iz kojega gleda stvari, kako procjenjuje događaje i što će činiti. Takav novi pogled, promjena misaone komponente ponašanja, lakše će se dogoditi u susretu s profesionalcem, osobom koja poznaje zakonitosti i principe ljudskog ponašanja. Preporučuje se savjetovanje sa stručnom osobom koja će roditelju dati informacije o tome što je potrebno činiti. U pravilu, to je potrebno učiniti što prije.

### Ljubavljivo zadovoljavamo sve druge potrebe – W. Glasser

Roditelj tada može sustavno istražiti ponašanja kojima pokušava pomoći djetetu u zadovoljavanju njegovih psihičkih potreba:

- U kojim situacijama moje dijete zna da ga bezuvjetno volim? Što tada radim?
- Kad ono ima doživljaj moje istinske skrbi za njega? Što tada konkretno činim?
- Jesam li dovoljno blizak/bliska s djetetom?
- Kad osjećam kako smo u obitelji bliski?
- Kad se javlja obostrano povjerenje u odnosu dijete – ja?
- Kad mi dijete može otvoreno reći svoje misli i svoje osjećaje?
- Koji su najjasniji znaci moje ljubavi prema djetetu?
- Jesam li ustanovila/o u kojim situacijama uživamo biti zajedno?
- Prepoznajem li koji su trenuci opuštanja u našoj obitelji?
- Znam li što moje dijete inače veseli, kad je raspoloženo i čemu se smije?
- U čemu se zapravo vidi njegova samostalnost u odlučivanju i sloboda izbora?
- Ima li moje dijete pravo na vlastita uvjerenja i poglede?
- Osjeća li slobodu pri odlučivanju kad je nešto njemu važno?
- Što moje dijete inače može činiti po svojoj volji?
- Činim li što čime ga sputavam, čime sputavam njegova razmišljanja i osjećaje?
- Kad se moje dijete osjeća važno i snažno?
- Doživljava li moje dijete moju potporu? U čemu?
- Kako ja osnažujem svoje dijete? Na koji način?
- Što činim kad moje dijete "potonu sve lađe"?
- Koje vještine, znanja i sposobnosti priznajem djetetu?
- Zna li moje dijete da ga poštujem? Kako?
- Pripomažem li djetetu da njegova slika o sebi raste?

Snaga predškolskog djeteta proizlazi će iz onih situacija u kojima zajedno sa svojim roditeljem gradi odnos u kojem zadovoljava potrebe. I za to je potrebno vrijeme, strpljivost, iza praver smjer. Prečaca nema. Nema brzog iscjeljenja.

A W. Glasser, autor teorije izbora, poručuje:

*Ne odustajte, ne odustajte, ne odustajte od pokušavanja, ne odustajte od svoga djeteta.* •