Očetovstvo

se rojeva v odnosu z otrokom

Janez Sečnik



1851

Janez Sečnik

Očetovstvo
se rojeva v odnosu z otrokom

1851
Celjska Mohorjeva družba
Prva slovenska založba

Vsebina

7 Knjigi na pot (*dr. Andreja Poljanec in dr. Katarina Lia Kompan Erzar*)

11 OČETOVSTVO SE ROJEVA V ODNOSU Z OTROKOM

17 OTROCI IŠČEJO STIK

17 Višje razviti sesalci in pomen stika

23 Varen odnos

29 Kako oče vzpostavlja varne odnose

30 Odzivanje na stisko

33 Oče se poveže z otrokom ob dejavnostih

37 PREKINITEV STIKA

37 Odnos je več kot vzgajanje

39 Iskanje stika ali disciplina?

42 Kako disciplinirati čustva?

50 Postavljanje meja

54 Kaznovanje, grožnje in ustrahovanje

56 Fizično kaznovanje

59 Odvzem stika

65 SRAMOTENJE

65 Sram

67 Sram kot notranji kompas

69 Sram in identiteta

71 Besedica »ne«

77 OSAMOSVAJANJE OTROKA

77 Potiskati ali pospremiti?

83 Najstniki so že odrasli?

87 OČE NI MAMA

89 Očetovska drža

94 Oče je enakovredno pomemben starš

98 Očetova prisotnost

106 Odsotni očetje

110 Služba in družina

115 Vpliv očeta na mamo njunih otrok

117 Kakšen oče želim biti?

122 »Starejši« očetje

125 OČETOVA RANLJIVOST

125 Ranljivost gradi odnos

129 Skrb za lasten notranji svet

133 OČETOVA AVTORITETA TEMELJI NA LJUBEZNI

135 Literatura

Knjigi na pot

S hvaležnostjo in ponosom ...

Očetovstvo se rojeva v odnosu z otrokom, skupaj z njim se razvija in prave stvari v njem ostanejo za večno! Očetovstvo je dar, ki ni samoumeven. Ob vsakem otroku se skozi življenje razvije v edinstveno obliko, je izvir ljubezni in veselja. Izzive razvoja in glavne poudarke – ki jih je dobro čim bolj upoštevati, če želimo to vlogo zgrabiti z obema rokama – nam je dr. Janez Sečnik krasno ubesedil v pričujoči knjigi. Vsaka misel, ki jo preberemo in se nas dotakne, nas spremeni; če želimo in se odločimo ter pri spreminjanju vztrajamo, je to zagotovo pozitivno.

Biti oče je namreč vrojena možnost in čudovita notranja potreba po tem, da smo otroku varen pristan, da zdržimo težke trenutke in obdobja ter se iz njih česa novega naučimo, da smo topel objem in tudi kompas. Ob tem se zavedamo, da ga otrok ni dolžan in tudi ne vedno sposoben upoštevati. Pri očetovstvu je pomembna tudi zmožnost prožnega razmišljanja in obnašanja ter odpuščanja, ne glede na težo krivice. Tudi če glede svojega očeta nimate veliko lepih spominov ali pa ste celo odraščali brez njega oziroma skoraj brez, kar je ogromna krivica, imate sami v vlogi očeta novo priložnost. Brez dobre izkušnje iz otroštva je na začetku zagotovo težje in lahko dobite kakšno prasko več ali pa si celo kaj polomite, vendar tako kot pri smučanju tudi pri očetovstvu obstajajo »maže« in opornice, ki vedno znova celijo rane in vas krepijo. Od trnja do zvezd, od senc k svetlobi, od kislega grozdja do sladkih rozin ipd. Že piscem velikih knjig je bilo jasno, da brez trpljenja in odrekanja ne moremo kaj prida napredovati.

Očetovstvo je velika vseživljenjska dogodivščina: pobiranje ob padcih, radostenje ob uspehih, dragoceno zorenje in polno življenje, nikakor ni vedno lahko, vselej pa je vredno. To pomeni, da predano in kakovostno očetovstvo zori ob otroku od porodnišnice skozi vrtec, šolo in fakulteto do odraslosti. Otrok je za očeta pot razvoja, ljubezni in molitve! Pri očetovstvu gre tudi za preseganje medgeneracijskih ran.

Janez Sečnik, ki je oče kar petih živahnih otrok, to tudi sam dobro ve; knjiga tako ni le povzetek znanosti in suhoparen teoretični pregled raziskav, ampak se v njej čuti globoko izkustvo pomena čustvenega stika z vsakim otrokom posebej, kar je srčika razvoja očeta in otroka ob njem. To je sidrišče, ki ga noben vihar ali plaz ne odnese, otroku in očetu pa omogoča, da lahko življenje živita in doživljata skozi prizmo veselja, raziskovanja poslanstva, ljubezni in miru.

Knjigo priporočam tako očetom kot starim očetom, pa tudi mamam in starim mamam pa še marsikomu. Vsem bi nam namreč koristilo, da bi se poglobili v to čudovito in nezamenljivo darovanjsko vlogo ter v poznavanje drug drugega in različnih vlog, ki jih imamo v življenju otroka, pa tudi spoštovali različnost in spodbujali odprtost drug do drugega.

Dr. Andreja Poljanec,
univ. dipl. psihologinja ter zakonska in družinska terapevtka

Spreten preplet strokovnosti in osebne izkušnje

Delo psihoterapevta in pedagoga dr. Janeza Sečnika na področju razumevanja očetovstva prinaša drugačen pogled kot običajno. Tega področja se namreč loteva od znotraj, skozi doživljanje in vzpostavljanje stika z otrokom, česar smo bili doslej bolj vajeni ob pisanju o materinstvu. Zato je pričujoče delo dobrodošla obogatitev ter znanstvena razširitev pojmovanja očetovstva kot samostojne vloge, ki se enakovredno postavlja ob bok materinstvu, ne da bi se primerjala, enačila ali tekmovala z njo.

Delo je sestavljeno iz več sklopov. Začne se z rojstvom otroka, ki je hkrati tudi rojstvo odnosa med otrokom in očetom. Avtor koncizno opiše, kaj je stik, kako se vzpostavlja in kaj so ključne situacije, v katerih se oče z otrokom poveže in z njim vzpostavi odnos varne navezanosti.

Zelo dobrodošlo je tudi pisanje o čustvih pri očetu in kako lahko oče čustveno zaznamuje otrokov razvoj. Pri tem se seveda na more izogniti obširni predstavitvi težav, ki nastanejo prav na tem področju. Zelo prepričljivo oriše globino očetove nemoči v situacijah, v katerih se oče prav zaradi nemoči zateče k fizičnemu kaznovanju, sramotenju in prekinitvi stika z otrokom. Vendar avtor ne ostane zgolj pri tem, ampak ponudi razdelan model razlage te dinamike ter nakaže možnosti izhoda iz tovrstnih situacij. Očetovstvo opiše kot pot zorenja, ki vodi od nemoči in izgubljenosti ob otroku čez čustveno ranljivost v novo, suvereno in globoko očetovstvo, ki moškemu omogoči izgradnjo polne moške identitete.

Tako kot se oče v svoji očetovski vlogi skozi ranljivost vedno bolj osamosvaja, tako se ob njem vedno bolj varno osamosvaja tudi njegov mladostnik.

Prav preplet zorenja očeta ob odraščanju otrok je tisto, kar otrokom omogoči, da spoznajo, da jih ima oče rad in da se na njegovo ljubezen lahko vedno zanesejo. Takrat bo očetova avtoriteta, ki jo otroci in mladostniki tako potrebujejo, zgrajena na ljubezni in ne na strahu oz. kazni.

Moški, ki zgradi táko očetovstvo, postane tudi povsem drugačen partner svoji ženi. Postane moški, ki zaznava svoj notranji čustveni svet in zna poskrbeti zanj, hkrati pa je v odnosu s svojo ženo sposoben tudi ranljivosti.

V takem partnerskem odnosu med njima ni več napetosti glede vlog, identitete, mesta ob otrocih, ampak se na področju starševstva vzpostavi trdno partnerstvo dveh samostojnih, suverenih odraslih, ki sta v svoji različnosti zmožna tvornega sodelovanja.

Avtor svojo predstavitev očetovstva utemeljuje na teoriji navezanosti in sistemsko relacijski psihoterapiji ter široki paleti raziskav z različnih področij. Spretno preplete znanstvene ugotovitve s svojo izkušnjo očetovstva in klinično ter pedagoško prakso.

Ugotovitve predstavi s primeri izkušenj ljudi, s katerimi se je srečeval v svoji dolgoletni karieri psihoterapevta in učitelja. Na ta način svojemu znanstvenemu delu doda nazorne primere, ki bralcu omogočijo, da se v njih prepozna in še globlje vstopi v razumevanje pomena, vrednosti in izziva, ki ga prinaša privilegij očetovstva.

Dr. Katarina Lia Kompan Erzar,
univ. dipl. psihologinja ter zakonska in družinska terapevtka

OČETOVSTVO SE ROJEVA V ODNOSU Z OTROKOM

Ena najbolj dramatičnih sprememb, ki jih lahko moški doživi, je prehod moškega v očeta. Primoran je na novo razmisliti, kdo sploh je, kaj počne in kaj pomeni biti moški. Gre za spremembo, ki se stalno nadgrajuje, stalno posodablja in nikoli ne zaključi (Brott 2003). Očetovstvo nikoli ni enosmerna cesta od odraslega k otroku. Očetovstvo je drža, ki se razvija ob otroku, v odnosu z otrokom. Pri razvoju očetovstva gre za odnos dveh oseb, ki se druga ob drugi razvijata in spreminjata. Oče se ne more razvijati izven odnosa z otrokom in tudi otrok brez očeta se nima možnosti razvijati ob njem. Odnosi so vedno dvosmerni in so središče gravitacije (Stern 2004, 77–78). Očetovstvo zato ni fiksirana forma ali drža, temveč gre za vseživljenjski proces. Očetovi možgani se ob otroku spreminjajo in preoblikujejo (Rilling in Young 2014). Ko se otrok rodi, se perspektiva moškega, zdaj očeta, popolnoma spremeni in svet zanj nikoli ni več tak kot prej. Kot bi se ponovno rodil oz. prerodil. Življenje dobi nov pomen in novo smer. Gre za temeljit vpliv na evolucijo celotne osebnosti posameznika. Očetovstvo je pravzaprav dolgotrajen proces, ki vedenje moškega, njegove prioritete, položaj v svetu vedno znova preoblikuje in spreminja njegov življenjski slog. Vsak moški, ki je postal oče, postaja drugačna oseba, kot če ne bi bil oče; je pravzaprav produkt lastnih otrok, s katerimi odrašča. Na kratko: očetovstvo spremeni vse (Brott 2003). Očetje lahko ravno in najbolj ob lastnih otrocih dobijo nazaj

svoje nekoč izgubljeno otroštvo, otroci pa lahko ob očetu, ki je pripravljen slišati in na novo začutiti, postajajo zdravi in sproščeni posamezniki. Očetovstvo je torej odnos, ki spreminja tako očeta kot njegovega otroka (Osherson 1987). Otrok se rodi čist in nedolžen v svoje domače gnezdo. Če nam uspe stkati varno in spodbudno vez, se bo neobremenjen lahko razvijal v celovito osebnost. Otrok bo vzcvetel, zaživel in ne le obstajal. Da pa očetje lahko ustvarjajo varno in udobno okolje za to, to od njih dostikrat zahteva znaten napor in trud, saj se ob graditvi varnih sočutnih odnosov srečujejo s številnimi nespretnostmi, pomisleki in strahovi. Čeprav načelno želijo otroku le dobro, dostikrat ne zmorejo prerasti svoje preteklosti in nefunkcionalnih notranjih modelov v bolj ljubečo sedanjost; preteklost in nefunkcionalne zadrege so vraščene v biološki aparat (Kuhl 2001). A otroci s svojimi svetlimi očki in s svojimi potrebami, ki jih izražajo na različne načine, so vedno tudi priložnost za to, da se očetje ob njih soočijo sami s sabo in svojo zgodbo ter ustvarijo pomembno spremembo. Otroci so za očeta ne le abstrakten dar v filozofskem in moralnem smislu, temveč konkretni posamezniki, ki mu nastavljajo zrcalo in ob katerih lahko spreminja svoje navade, svoje čustvovanje in svojo notranjo držo. Ljudje imamo v svojih telesih vgrajena orodja, ki si jih lahko prilagodimo in jih spremenimo v prožnejša. Možgani so nevroplastični, zato lahko svoje misli in srce izurimo ter tako vzpostavimo v možganih nove povezave (Willard 2022). Otrok s svojo prisotnostjo daje očetu možnost, da postane bolj čuteč in ljubeč do sebe in do njega. To, da se starši ob negi in spremljanju otroka toliko naučijo, je največji dar (Glennon 2020). Otroci vedno kličejo po stiku in po ljubečih odzivih. Ljubezen v odnosu med očetom in otrokom je neprimerljiva z vsem drugim, je nekaj posebnega (Canfield 2006). Gonilo razvoja očetovstva je ravno ljubezen in krik po stiku. Če očetu ob svojih otrocih le uspe v ljubezni stopiti na pot lastnega preoblikovanja, je uspeh zagotovljen.

Kot pravi Pruett (2000): »Prisoten oče si podari možnost, da lahko ob otroku na novo spozna in razume sebe, empatično razume druge ter integrira svoja lastna občutja.« Spremenimo lahko odnos do sebe in do drugih, kar nam omogoča osebno rast in nas nenazadnje zdravi (Willard 2022).

Otrok torej ni nekdo, ki ga oče oblikuje od zunaj, z navodili, disciplino in učiteljsko držo, ampak je tisto nežno bitje, ki ga želimo prijeti za roko, ga pospremiti ter ohraniti lepega in dobrega. *Otroci niso stroji in z njimi ne ravnamo na tak način. Očetovstvo je v samem jedru odnos* (Canfield 2006). Ne gre torej za upravljanje in nadzor nad otrokovimi odzivi; v ospredju je vprašanje očetovih empatičnih odzivov in nudenje udobnega naročja. To pa od očeta terja lastno spreminjanje, da zagori luč tam, kjer je še tema. Niso le otroci tisti, ki se z leti spreminjajo; tudi očetje lahko postajajo skozi različne razvojne faze v življenju vedno zrelejši in bolj odrasli (Canfield 2006). Le ob lastnem spreminjanju lahko otrok dobi in doživi polnejši odnos. In to notranje spreminjanje odraslega prebuja otroštvo, očetova izgubljena ali pozabljena hrepenenja. Očetov notranji otrok lahko ponovno opravi vso pot vse od rojstva. Če ga v sebi prime za roko, lahko ta otrok pride naprej. Izgubljena področja pridejo na plan. Nekoč prestrašen in osramočen fantek se kot oče sreča z novim dostojanstvom. Nedoživete želje lahko podoživi in jih skupaj z otroki zaživi v polnosti.

Otrok očeta preoblikuje v nežnosti, v življenju iz notranjosti navzven. Oče se tako lahko nasloni na lastni nebogljen in negotov notranji svet, kjer marsikaj boli. A to dela očeta človeškega, krotkega in sočutnega. Otrok potrebuje v sočutju stanovitnega očeta, kar ga dela navznoter močnega. Vedno, ko je oče v stiku s svojo človeško ranljivostjo in krhkostjo, to za otroka pomeni čustveno varnost. Očetova avtoriteta izvira iz sposobnosti ljubiti, slišati, razumeti, sprejeti in začutiti. Ob tem gre za očetov dialog in odnos s sabo in otrokovim notranjim svetom. Canfield