

"Take/takega te pa ne maram!"

To je eden od nadvse pogostih stavkov, ki jih starši izrečemo svojim otrokom, kadar jim želimo dopovedati, da nam to, kar je naredil, ni všeč. Pričakujemo (in največkrat tudi doseženo), da bo otroku žal za storjeno in da tega ne bo več ponavljal. Toda ali se zavedamo, da s tem prestrašimo otroka, da bo izgubil tudi našo ljubezen?

Pogosto slišimo, da otrok za zdrav osebnostni in čustveni razvoj potrebuje brezpogojno ljubezen. In v čem je razlika med brezpogojno in pogojevano ljubeznijo? Prva je tista, ki sprejema otroka takega, kot je in zato, ker je. Pogojevana ljubezen pa pomeni, da otroka sprejemamo in mu izkazujemo ljubezen predvsem ali samo takrat, ko **naredi** to, kar želimo, oziroma da kot osnovno kazen uporabljamo odtegotvanje ljubezni.

Zavedamo se, da nasilje – telesno ali besedno – v vzgoji pušča na otrocih negativne posledice. Nagrajevanje z ljubeznijo oziroma kaznovanje z odtegotvanjem sta na prvi pogled nenasilni obliki vzgoje, s katero naj bi starši usmerjali otroka v vedenje, za katero so prepričani, da je zanj najboljše. Otrok naj bi se tako naučil razlikovati med primernim in neprimernim vedenjem. Tako naj bi se razvijala otrokova občutljivost za pričakovanja socialnega okolja, kar naj bi pripeljalo do boljše prilagojene osebnosti. Zato je imela – in še ima – ta socializacijska metoda veliko zagovornikov.

Res je, da starši s tem dosežemo, da se otrok, ki mu ne dajemo brezpogojne ljubezni, začne vesti na način, s katerim si bo pridobil našo naklonjenost. Ko je za želeno vedenje pohvaljen (otrok je nagrajen z ljubeznijo), je zadovoljen. Toda le kratek čas, saj cilja, za katerega se je pravzaprav trudil – naše brezpogojne ljubezni – ni dosegel. In tako se vedno znova trudi, poskuša nam ustreči, vendar doseže le to, da je ljubljen do naslednje napake.

Brezpogojna ljubezen nikakor ne pomeni, da otroku dopuščamo vse, kar mu pade na pamet, nasprotno. Brezpogojna ljubezen pomeni tudi veliko (zdravega) omejevanja in postavljanja zahtev, tudi kakšna kazen je vmes, seveda pa predvsem veliko spodbujanja in razumevanja otrokovih potreb in omejitev. Le da pri tem ni nagrada starševska ljubezen in kazen njeno odzemanje. Otrok, ki ga starši brezpogojno ljubijo, bo vedel, da stavek "Jezem/jezna sem nate!" ne pomeni sočasno "Nimam te rad/rada!". Ne glede na to, kaj se bo zgodilo in ne glede na omejitve ali kazen, ki jo morebiti doživi, se bo zavedal, da ga starši sprejemajo in imajo radi.

Otrok, ki je deležen pogojevane ljubezni, pa si bo moral ljubezen nenehno kupovati s svojim vedenjem, dosežki. Taka ljubezen je pravzaprav ena od oblik psihološkega nadzora, ki jo starši vzpostavljajo nad potomci in gre pogosto z roko v roki z osebnimi napadi na otroka (kritika, očitki), kadar ta ne doseže tega, kar starši od njega pričakujejo, in z nekonsistentnimi čustvenimi odzivi. Zadnje pomeni, da bo otrok za dejanje, ki ga je opravil dobro (npr. narisal risbo), enkrat dobil od staršev izjemno pohvalo, če je to tisto, kar so od njega v danem trenutku pričakovali, drugič pa nezanimanje ali celo zavrnitev, češ, "ne moti me zdaj s svojim čečkanjem, nimam časa".

Prikaz razlike med prvo in drugo obliko ljubezni je tudi povsem vsakdanja situacija. Otrok iz šole prinese slabšo oceno, kot jo pričakujejo starši. Starši, ki ga brezpogojno sprejemajo, rečejo: "Kaj se je zgodilo? Kaj lahko storimo, da bo naslednjič bolje?" Starši, ki svojo ljubezen pogojujejo, se odzovejo drugače: "Razočaral si nas, razžalostil si nas! Pa tako se trudimo zate! Zakaj se tudi ti ne moreš bolj potruditi? Kaj boš pa zdaj?!" Tako otrok v trenutku, ko se tudi sam ne počuti najbolje v svoji koži, ostane čustveno zapuščen, sam. Oba otroka se bosta najbrž v prihodnje še bolj trudila, vendar iz različnih notranjih motivov: prvi zato, ker bo vedel, da ima našo oporo tudi takrat, ko naredi napako, drugi zato, ker se boji, da ne bi razočaral staršev.

Rezultat pogojevanje ljubezni kaže pogovor med materjo in odraslo hčerjo, ki sem mu bila priča. "Se spomniš, kako si bila kot otrok kaznovana, ko smo te ujeli na laži?" je vprašala mati. Hči pa se je nasmejala in odgovorila: "Seveda se spomnim. Od takrat sem lagala tako, da me niste več ujeli."

Pogojevana ljubezen sicer lahko pripelje do želenega in socialno prilagojenega otrokovega vedenja, vendar za veliko čustveno ceno.

Notranja motivacija: prisila ali lastni cilji

Eden od ciljev vzgoje (socializacije) je, da otrok sprejme zahteve, norme in vrednote družine ter širšega okolja kot svoje in začne ravnati v skladu z njimi. Z drugimi besedami to pomeni, da te postanejo del njegove notranje motivacije. Sprejemanje in vgrajevanje potekata prek procesa **ponotranjenja** (internalizacije), in sicer v treh stopnjah: zunanji nadzor, introjekcijska internalizacija ("sprejemanje zahtev vase") in integracijska internalizacija ("poistovetenje s cilji in vrednotami").

Najprej otrok pospravi igračo zato, ker to od njega zahtevajo odrasli, torej zaradi **zunanjega nadzora**, kot je strah pred kaznijo ali obljudljena nagrada.

Sčasoma otrok zunanje zapovedi sprejme vase (introjekcija) in s tem izgradi **začetno obliko notranjega nadzora vedenja**. Čeprav zapovedi ponotranji, jih še vedno ne vgradi vase kot svoje vrednote, ampak se samo vede v skladu z njimi. Osnovni motiv, ki spodbuja zeleno vedenje, je v tem primeru to, da otrok išče zunanjo pohvalo. Pohvala otroku daje občutek lastne vrednosti, zato je samospoštovanje odvisno od zunanje pohvale. Čeprav takega vedenja ne sprožijo več zunanje zahteve, ga še vedno nadzorujejo prek nagrade ali kazni. Zato je tako vedenje neavtonomno in togo.

Otrok torej pospravi igrače samo zato, ker ve, da to starši želijo, in pričakuje, da bo pohvaljen. Rekel bo: "Poglej, mami, pospravil sem igrače. Sem priden?" Če pohvale ne dobi, se v njem sprožijo tesnoba, strah in negotovost, saj je vendar naredil to, kar je staršem pomembno. Otrokovo vedenje je zato motivirano s tem, da se ta neprijetni občutek ublaži, da bi se spet dobro počutil. Otrok torej pospravi igrače predvsem zato, da bi ga mama pohvalila. Če pohvale ni, začne iskati druge načine, kako bi jo spet dosegel.

Sčasoma se zaradi tega v človeku oblikuje močan občutek **notranje prisile**, da bi se vedel tako, da bi vedno znova dobil pohvalo-ljubezen. Ta prisila postane osnovni motiv vedenja, spremljajo pa jo neprijetni občutki, kot sta tesnoba in negotovost, ali bo dobil pohvalo. Tudi vrednotenje samega sebe (samospoštovanje) je odvisno od pohvale, zato že najmanjši neuspeh ali nepopoln uspeh sproži močan padec samospoštovanja, kar prinese s sabo občutke sramu in krivde. Tak človek je nenehno pod pritiskom, da zadovolji zahteve notranje

prisile, zato je tudi zadovoljstvo ob še tako velikem uspehu kratkotrajno, saj je pred njim že nova naloga, ki jo mora uspešno opraviti.

Pogojevana ljubezen otroku vedno znova sporoča, da mora preveriti, ali je njegovo ravnanje "zaslužilo" pohvalo. Preprečuje mu, da bi se vedel avtonomno in sam presojal, ali je posamezno vedenje zanj dobro. Nauči ga le, kakšno vedenje je dobro za druge. Če se proces izgradnje notranje motivacije zaustavi na tej točki, bo človek vse življenje ravnal po zapovedih notranjih prisil in z iskanjem vedno novih pohval poskušal ublažiti notranjo tesnobo.

Končna oblika notranjega nadzora se izgradi takrat, ko se otrok poistoveti z zunanjimi zahtevami in jih vgradi vase (integrira) kot svoje cilje in vrednote, jih sprejme za svoje. Ta oblika notranje motivacije omogoči večjo avtonomnost. Spremljata jo notranje zadovoljstvo in občutek, da sami izbiramo. Tako notranje motiviran otrok pospravi igrače zato, ker jih noče izgubiti ali poškodovati, torej sledi svojemu cilju. Odrasel bo v človeka, ki bo zaupal lastni presoji in vrednotam. Zgradil bo samospoštovanje brez notranje prisile, da je kaj vreden samo takrat, ko dobi pohvalo.

Posledice pogojevane ljubezni

Spoznanje, da pogojevano sprejemanje zmanjšuje otrokovo samozaupanje, ovira raziskovanje in samousmerjanje vedenja, ni novo. V zadnjih letih je to vprašanje spet postalo predmet sistematičnih raziskav v psihologiji.

Izidi teh raziskav so pokazali, da pogojevana ljubezen sicer pripelje do zelenega vedenja, vendar lahko pripelje tudi do vgrajevanja notranjih zahtev (introjekcijske regulacije vedenja). Negativne čustvene posledice take oblike notranje motivacije so: občutek notranje prisile, kratkotrajno zadovoljstvo ob uspehu, sram ob neuspehu, nihanje samospoštovanja, slabe prilagoditvene veščine, nizko samovrednotenje, občutek starševskega neodobravanja in zamera do staršev. Raziskave so še pokazale, da se te negativne posledice prenašajo iz generacije v generacijo.

V nasprotju s tem vzgoja, ki podpira avtonomijo, privede do poistovetenja s cilji in vrednotami (integracijska internalizacija). Človek je zato bolj prilagodljiv, vztrajen, učinkovit in pozitivno čustveno usmerjen, medtem ko nadzorujoča vzgoja pripelje do togega vedenja in neprijetnih občutkov.

Vzgoja v samozaupanje

Starši, ki podpirajo avtonomijo, si prizadevajo, da bi razumeli otrokov zornik kot in upoštevali njegove občutke. Pri postavljanju meja dajejo racionalna pojasnila, pritiske zmanjšujejo na najmanjšo možno mero ter ne uporabljajo jezika ukazov in nadzora.

Težave nastanejo, kadar se otroci vedejo v nasprotju s pričakovanji in vrednotami staršev. Starši so razočarani, morda so zelo jezni. Pomembno je, da pri tem otroku ne odvzamejo ljubezni, da mu ne vzbudijo občutka, da je ne zasluži in da je ni vreden v enaki meri kot takrat, ko se obnaša v skladu z njihovimi pričakovanji.

Starši seveda lahko pokažejo razočaranje, vendar je pomembno, da je to razočaranje usmerjeno na otrokovo konkretno dejanje in ne na otroka kot osebo. Povedo mu, da ga imajo vseeno radi, čeprav ne marajo tega, kar je storil. Tako sočasno podpirajo otrokovo

avtonomnost in rešujejo konkreten problem. Usmeriti se je treba na problem in ne na otrokove lastnosti ali vrednost v celoti. Smiselno je skupaj z otrokom iskati vzroke za neuspeh ali napako in mu pri tem ponuditi nadomestne vidike za vzdrževanje samospoštovanja. Zato ne bomo rekli, "Slab/slaba si, ker si to naredil/naredila!", marveč, "Čeprav razumem, zakaj si to naredil/naredila, tega ne odobravam. Vem, da zmoreš ravnati drugače."

Neželeno vedenje je za starše tudi opozorilo, da otrok morda ne razume pomena določenega vedenja. V ustreznem trenutku mu posledice tega lahko starši pokažejo tako, da se sami vedejo podobno ali da mu jih razložijo. Namesto da se vedno znova jezijo, ker je otrok spet "pozabil" žogo na dvorišču, jo poberejo in skrijejo. Ko jo otrok začne iskati, mu razložijo, da jo lahko tako izgubi za vedno.

Najpomembnejše je, da starši poskušajo razumeti otrokov zorn kot izhodišče za reševanje problema. Upoštevati je treba, da so otrokovo znanje in izkušnje omejeni in da zato ne zmore predvideti vseh možnih posledic zase in okolico. S samostojnim vedenjem preizkuša, kako zmore presojati. Pri tem dela tudi napake in izbire, ki nam niso všeč. Toda zaradi tega si ne zasluži nič manj ljubezni. Si lahko predstavljate, da bi nas naš mož/žena imel/imela rad/rada samo takrat, ko vse naredimo po njegovih/njenih pričakovanjih?

Negativne čustvene posledice pogojevane ljubezni so:

- občutek notranje prisile,
- kratkotrajno zadovoljstvo ob uspehu,
- sram ob neuspehu,
- nihanje samospoštovanja,
- slabe prilagoditvene veščine,
- nizko samovrednotenje,
- občutek starševskega neodobravanja in zamera do staršev.

Raziskave so še pokazale, da se te negativne posledice prenašajo iz generacije v generacijo.