



meni, mi rečejo, da imajo pri meni občutek, da masiram njih, ne pa nekega telesa. Ne želim še enkrat imeti službe, v kateri ne bi uživala. Pomembno mi je, da sem s telesom, ko ga masiram, in da se ravnam po občutku. Včasih na primer ni varno, da nekemu zmasiram trebuh, in ta občutek je treba spoštovati. Pomemben se mi zdi osebni pristop. Za pravo masažo pa je po mojem mnenju treba zbrati kar precej poguma. Vidim, da številnim ljudem ob masaži na dan privrejo čustva.«

Katarina je tudi na področju telesnega naredila dolgo pot: od takrat, ko se je v svojem telesu počutila tako zelo slabo, da je kar izplavala iz njega, do danes, ko zna zares tenkočutno prisluhniti svojemu telesu in tudi telesom drugih. Tako prefinjeno občutenje ima najbrž zelo malo ljudi, saj se sicer ne bi tako zelo trpinčili z raznoraznimi dietami, izjemno visokimi petami in podobnim? »Ja, ta želja me spremlja že ves čas, zelo si želim, da bi se telesno dobro počutila, in nikoli nisem nehala verjeti, da se to dá. Nekje v meni je vedno tlela želja, da bi se počutila dobro tukaj in zdaj, ne pa v sanjarjenjih. Sanjariti sem bila primorana, da sem sploh lahko preživela. Ta želja me je pripeljala do tega trenutka in vem, da me bo še kam. Še imam načrte sama s sabo. Čutim, da je čas za telo. Ne silim se več za vsako ceno v nekaj, počakam, da mi telo pove, ali je tisto dobro zame.«

Maja Korošak



KAJ SO OTROCI DOLŽNI STARŠEM

Vsi starši so vredni, da jih cenimo, če ne zaradi drugega že zato, ker so nam dali življenje, ki ga imamo. Otroci naj bi bili do staršev pozorni in hvaležni tudi za skrb v otroštvu in odraščanju. Kaj pa, če starši niso bili »dobri« starši? Ali so otroci kaj dolžni staršem, ki so jih zanemarjali, jih pretepali ali kako drugače zlorabljali, bili pijanci ...

Odgovor je da. Odrasli otrok naj poišče v sebi razumevanje. Tistim, ki vlagajo v duhovno rast, to ne bo težko. V starših bodo videli zagrenjeno osebo, ki se sramuje svojih dejanj. Uvideli bodo, da se tudi oni borijo s spomini na svoje neprijazno otroštvo; lahko da so bili sami žrtve svojih staršev. Otroci takih staršev morajo dojeti, da zaradi razmer, v katerih so njihovi starši odraščali, in zaradi slabih pogojev za lepše, uspešnejše življenje, niso znali bolje z lastnimi otroki, čeprav so zanje iskreno želeli vse, česar sami kot otroci niso prejeli od svojih staršev. Zato je treba znati s pogledom v širšo perspektivo vzrokov in posledic staršem tudi oprostiti. Toda večina staršev niso pijanci in ne pretepajo svojih otrok. Trudijo se



Fotografija: Dreamstime

preživeti in premagati težave, ki jih pestijo vsak dan sproti.

Odrasli otroci naj poskrbijo za lastno kakovostno življenje in naj bodo v oporo staršem, ko bodo to potrebovali. Zavedati se morajo, da so uspešni in samostojni tudi zato, ker so jim starši pri tem pomagali – kolikor so lahko seveda. Naša življenja so sestavljena iz nenehne »dajanja« in prejemanja. In tega ni mogoče dati na tehtnico in čakati, da bo v ravnovesju. Otrok, ki govori o svojih starših z zaničevanjem, pove več slabega o sebi kot o njih.

Tako starši kot otroci morajo znati poslušati drug drugega in se zavedati, da ima vsakdo pravico do svojega mnenja. Različnost mnenj pa bogati naše odnose. Otroci naj se potrudijo, da bodo imeli s

Najboljša motivacija je, da pomagamo, ne zato, ker smo to dolžni, ampak spontano, iz ljubezni.

starši dobre odnose, saj jim bodo lahko še dolgo v oporo z nasveti, pri varstvu vnukov, pri gradnji hiše ...

»Dolžnosti« po obdobjih

Od mladostnika starši pričakujejo, da počisti za seboj, da pomaga pri vsakdanjih opravilih doma, na vrtu ali v bližnji okolici. Družina je kot posadka v čolnu, kjer mora vsak veslati, da je viden napredek. Rezultat je skupen. Starši lahko pričakujejo, da bodo enostavnejša, rutinska hišna opravila postala za njihove otroke samoumevna in ne predmet žolčnih razprav in upiranja.

Starši nimajo pravice izbirati otroku prijateljev, toda otrok mora ceniti mnenje staršev, saj je njegova slaba družba njihova dodatna skrb: kako se bo obnašal, bo prevzel morebitne slabe razvade, zašel v odvisnosti in podobno. Toda starši nimajo pravice vplivati na to, s kom se njihov otrok srečuje ali spregovori. Otrokovih lastnih izkušenj starši in njihove besede ne morejo nadomestiti ali preseči. To je otrokova lastna naloga, s katero si gradi svojo lastno podobo in spoznanja o življenju.

Nekateri otroci se želijo čim prej odseliti in zaživeti po svoje. Ko odidejo od doma, ni treba klicati staršev vsak dan, prav pa je, če jih pokličejo vsaj dvakrat na teden. Spet drugi ne želijo zamenjati ugodnosti bivanja doma, bodisi iz ekonomskih razlogov ali pa zaradi prednosti „mama servisa“. Otroci, ki živijo pri starših in so zaposleni, obdržali pa so vse „privilegije domače oskrbe“, kot so pranje, kuhanje in pospravljanje, naj prispevajo k skupnim izdatkom v sorazmerju s svojimi prihodki. Delež naj bi bil predvidoma 20 odstotkov plače.

To, da starši ne potrebujejo denarja, ni razlog za sebičnost otroka, ki ni pripravljen plačati udobja bivanja doma.

Otroci si ustvarijo svojo družino

Ko se otroci poročijo, bo ljubeča mama z veseljem odstopila svoje mesto pri sinu njegovi ženi, se pravi snahi. Snaha pa bo ravnala s sinovo mamo tako, da se tašča ne bo počutila odveč in ne bo videla v njej tekmovalke za sinovo pozornost. Starši naj bodo pri izražanju svojih želja ali predlogov mladima zakonca taktični. Zelo neprimerno je

»prikaskati« na hčerko ali snaho, da je že čas za otroke.

Otrokom ni treba starše povabiti na vse zabave ali prireditve. Najbolje je, da se sporazumno dogovorijo, kdaj in kje se bodo družili, in naj se ta druženja izmenično dogajajo enkrat pri starših, drugič pri odraslem otroku, odvisno tudi od prostorskih možnosti enih ali drugih. Treba je vedno iskati neko ravnovesje, kompromis pri podajanju in sprejemanju predlogov za skupna srečanja, praznovanja ali obiske kar tako.

Če se starši dolgočasijo, to ne pomeni, da lahko od otrok pričakujejo, da jim bodo stalna družba. Odraslim otrokom tudi ni treba obširnejše razlagati, kaj so delali čez dan. Nasvet odraslim otrokom, predvsem hčerkam, ko jih pokliče mama, je, da naj po nekajminutnem pogovoru preprosto reče, da bi rada nadaljevala pogovor, a jo čaka še veliko opravkov. S tem da mami vedeti, da je sposobna opraviti vse naloge, ki naj bi jih kot odrasla ženska, žena in mati imela.

Ko straši ostarijo

Otroci so dolžni svojim staršem priskočiti na pomoč, še posebno ko starši postanejo starejši. Ta skrb pa naj se porazdeli med brate in sestre in njihove otroke. Če jim sami tega ne morejo zagotoviti, je treba poiskati tujo pomoč. Včasih pa starši te pomoči ne sprejmejo. Takrat je iskanje primerne rešitve dolgotrajnejše in terja veliko potrpežljivosti, pojasnjevanja in poskusnih obdobjih bivanja drugje, saj je privajanje starejših ljudi na novo okolje naporno, in otroci mu velikokrat niso kos, ne oni sami in ne okolica.

Ko eden od ostarelih staršev ostane sam, nastopi dilema, ali naj se preseli k otrokom. Odgovor je odvisen od več dejavnikov, ki jih je treba skrbno pretehtati. Morda je starš bolan in ga doma ne bi mogli dobro oskrbovati ali pa ima kakšne moteče navade ali razvade, pri čemer je seveda najpomembnejše, koliko je še samostojen za opravljanje vsakodnevnih opravil. Morda pa si sploh ne želi bivati pri mladi družini.

Vendar je treba povedati, da odrasli otroci niso dolžni nuditi strehe svojim staršem za vsako ceno, posebej ne tedaj, če bi s skupnim življenjem poslabšali sicer prav zglede ali vsaj strpne medsebojne odnose. Na splošno pa so raziskave pokazale, da je najboljša za starejšo osebo, da živi kolikor časa je mogoče v svojem stanovanju ali hiši, saj to spodbuja samostojnost in ohranja pozitivno samopodobo.

Dr. Marjeta Ritchie, spec. klin. psih.