

> povezanost v skupine, plemena, vasi reševala, da smo lahko preživeli v divjini. Tisti, ki je bil zavržen, izločen iz skupine, je imel malo možnosti za preživetje. Zaradi tega nagona obstajamo kot družba. Pa vendarle je ta isti strah, če uide iz Pandorine skrinjice, lahko zelo razdiralen.

Izkušnje primarne navezanosti

Povezanost je ključnega pomena za preživetje, a je hkrati mnogo več. Danes je znanstveno dokazano, da je navezanost eden prvih mehanizmov, s katerim vzpostavljamo odnos. Otrokova sposobnost za stik s seboj in za vstop v odnose se začne v uglašenem odnosu z njegovim najbližjim skrbnikom. Če otrok ob sebi nima odraslega, ki bi bil nanj uglašen, ne zmore razviti stika s seboj.

Izkušnja primarne navezanosti bistveno vpliva tudi na vstopanje v odnose v odraslosti in njihovo vzdrževanje. Odnosi, čustvene vsebine in izkušnje, ki jih doživimo v zgodnjih letih življenja, takrat, ko za svoj razvoj nujno potrebujemo drugega, odraslega, nas močno oblikujejo. Otroci z izkušnjo varne navezanosti so suvereni v raziskovanju sveta in odnosov, v stiski iščejo pomoč v svoji okolici, kar za tiste, ki te izkušnje nimajo, ne velja. Vzorce zgodnjih odnosov pogosto ponavljamo v odrasli dobi, saj želimo ostati povezani z drugimi in pripadati določenemu sistemu, na primer družini, delovnemu kolektivu, razredu, skupini. Odrasli s pretiranim strahom pred zavrženostjo imajo težko zgodovino zavrženosti. To je tudi razlog, zakaj se je tako močno bojijo.

Kaj pa najstniki?

V obdobju adolescence težimo k razvoju avtonomije (psihološka ločitev od staršev), individualizacije (raziskovanje lastne identitete in občutka sebe) in pripadnosti (vnovična povezanost s starši in vzpostavljanje odnosov zunaj

družine). Najstniki starše potrebujejo tudi v tem viharnem obdobju, čeprav se pogosto vedejo, kot da to ne drži. Povezanost začnejo iskati zunaj družine, vsak ima vsaj nekaj dobrih prijateljev, na katere se naveže, kar je povsem zdravo.

Težava nastane, kadar vrstniki postanejo nadomestilo za starše. Torej, če tega občutka ni doma, takrat otroci iščejo nadomestilo v obliki pripadnosti subkulturam, ekstremnim ideologijam, zgodnjim resnim partnerskim zvezam ali pa se socialno distancirajo. Socialna izolacija mladostnika, izguba motivacije za stike z vrstniki in zunanji svetom, vedno pomeni tveganje za razvoj duševnih bolezni, kot je denimo depresija. Kot rečeno imata naše telo in psiha biopsihosocialne potrebe po povezanosti. Vloga staršev zagotovo ni nizanje nasvetov, za katere najstniki niso prosili, pokažemo pa jim lahko pristno zanimanje za njihov svet. Ta jim daje občutek vrednosti, pripadnosti, sprejetosti in hkrati pogum, da raziskujejo ta zapleteni svet odraslih.

Odrasli ne moremo biti zavrženi, odrasli smo lahko »le« zapuščeni

Otrok brez staršev ne zmore preživeti. Odrasli, ki je zapuščen, lahko preživi. Kadar se odrasli vede ali celo razmišlja, da ne more živeti brez svojega partnerja, je zagotovo prežet s strahom, ki ga je nekoč po krivici moral izkusiti. Morda nas je v otroštvu nekdo nenadoma zapustil, zbolel, se ponesrečil in se nikoli več ni vrnil. Lahko se je vedno znova vračal in nas vedno znova puščal v negotovosti, kdaj bo spet odšel.

Nekaj v sedanjosti je tako močno podobno tistemu, kar se je zgodilo v preteklosti, da se prebudijo močni občutki in takrat dobesedno podoživljamo travmo zavrženosti. Ko se ti občutki prebudijo, doživljamo, kot da se ta zavrženost dogaja zdaj, v tem trenutku. Prebudijo se občutki strahu, praznine, mraza, osamljenosti, luknje v želodcu, vrtenja. Meja med preteklostjo in sedanjostjo je zamegljena.

Tisto, česar se bojimo, se je v bistvu že zgodilo. Izkušnja zapuščenosti v nas vpliva neobvladljiv strah pred tre-