

Postati sam sebi ljubeči starš

(avtor Pamela M.)

Ni mi uspelo vedno biti ljubeč starš svojega notranjega otroka. Presneto, sploh nisem vedela, da sem bila čustveno razsuta. In ko sem odraščala, sem spoznala, da je v meni vedno prisoten notranji konflikt med dobrim in zlim, pravim in napačnim, moralnim in nemoralnim, ter nora potreba, ki me je gnala v samozdravljenje, ki ga zdaj doživljam kot svojo zasvojenost. Kot veste, je ta podivjana samovolja bila del mene (jeznega, maščevalnega, masovno zlorabljenega notranjega otroka), ki se je vedno prikazal, da je uničil vse dobro, kar sem sistematsko naredila, da bi postala odrasla oseba, ki bi jo drugi spoštovali.

Težko sem biti sami sebi ljubeč starš, ko pa nisem imel modela, ki bi mu lahko sledila. Zahvalni dan v mojem otroštvu se je neizogibno končal, ko je pečen puran imel zaključni polet (ja, purani letijo, vsaj do vrhov dreves), le da je tokrat poletel čez jedilnico in na steni pustil sivkaste madeže, podobne pljusku krvi iz starega televizijskega filma.

V AOOA sem končno razumela sporočilo v berilu, ki se začne z: "Rešitev je, da postaneš svoj ljubeč starš." Takrat sem si dala dovoljenje, da skonstruiram lastnega teoretično ljubečega starša. Kako si predstavljaš, da bi bil videti tak starš? Uff? Kaj bi ljubeč starš naredil? Tako ustvarjam svojo vizijo o svojem najljubšem staršu, takšnem, za katerega bi prodala svojo dušo, da bi ga imela - kaj je ta starš naredil, kaj je ta starš rekel, kako me je starš obravnaval.

Potem sem se dejansko morala preleviti v tega idealnega starša za mojega notranjega otroka, ki je bil zlorabljen s strani drugih in tudi mene. Naredila sem vodeno domišljisko vajo in tam sem prvič srečala "malo medvedko". Mala medvedka je bila previdna. Tega ji nisem mogla očitati. Morala sem biti odrasla oseba in iti do nje, se ji opravičiti, obljubiti, da bom ljubila, ščitila in poslušala, govorila ter poskrbela za njene potrebe in (razumne) želje. Morala sem obljubiti, da jo bom vsak dan objela do konca življenja. Obljubiti sem si morala, da jo bom ozdravila tako, da jo bom vodila skozi žalovanje zaradi izgub in travm v otroštvu, da bom zaključila vsako čustveno življenjsko etapo, ki je še ni zaključila.

Ko sem malo medvedko vprašala, kaj hoče od mene, me je pogledala oči v oči. Rekla je: "To je vse, kar si želim od tebe: Ljubi me. Varuj me. Poslušaj me. Objemi me. Ozdravi me."

(Ta članek je vzet iz revije ComLINE, 2. četrletje 2018, v kateri člani AOOA delijo izkušnje, moč in upanje.)

V našem temeljnem besedilu, Veliki rdeči knjigi, je naslov 8. poglavja "Rešitev: Postati svoj ljubeči starš." Koncept ljubečega starša in notranjega otroka se prepleta v celotnem programu in literaturi AOOA. Vabimo vas, da se udeležite srečanja AOOA v vašem kraju, če želite izvedeti kaj več.