



Kako razvozlati ženski gordijski vozel?

POTEM KO SEM SI KOMAJ DOVOLJ OPOMOGLA OD NAPORNEGA POTOVANJA V ZAPLETEN ODNOS Z OČETOM, ME JE PO SISTEMU »NAKLJUČIJ« POISKALA KNJIGA VICTORIE SECUNDA O ZAPLETENIH ODNOSIH MED MATERAMI IN HČERAMI.

Dobrih 500 strani samorefleksije me odpelje na točke, ko začnem v želji, da bi bila slišana in ljubljena, graditi svoj lažni jaz. Kot osnovo za to pa razvijem briljanten sistem samomanipulacije, ki dolga leta po tem zasenči vsako zrelo obliko komuniciranja. Pri potovanju v odnos z mamo, ki ga še danes težko realno pogledam, mi z veliko mero poguma in s še večjo škatlo robčkov pomaga pri »detoksikaciji« prikritih toksinov nekonstruktivnih prepričanj in zastalih čustev. Ali je vse to »čebulčkanje« odvečnih plasti lastnih laži vredno? Brez kančka dvoma! »Ko se naučimo sprejemati mater – se pravi sebe –, se nam ponavljata dva vodilna motiva: velikodušnost in samoohranitev. Eno in drugo je težko doseči, dokler ne odkriješ svoje lastne identitete,« je zapisala novinarka in pisateljica Victoria Secunda v knjigi Če škripa med hčerjo in materjo, ki bi jo moral prebrati prav vsak ranjen odrasli – otrok.

RESNICA, KI OSVOBAJA

Knjiga, ki me je takoj prevzela, temelji na informacijah, ki jih pisateljica zbere v pogovorih z ženskami vseh starosti, ki so imele ali še vedno imajo težave v odnosu s svojimi materami. Gre za ujet odnos v dvojnem imperativu hrepenenja po idealnem razmerju z materjo in sprijaznjenem z mogočim; med otročjo fantazijo in odmerjeno, odraslo optiko. Veliko žensk si prizadeva, da bi bile dovolj dobre matere svojim otrokom, in se strahoma skušajo ozogniti ponavljanjem napak, ki so jih zagrešile njihove matere. Njihov trud je dvakraten – učijo se sprejeti same sebe kot dovolj



ILUSTRACIJA: THEA WILAN

dobre hčere, obenem pa preseči krivdo. Avtorica opazuje, da ko si priznamo, da sodimo – če seveda res sodimo – med »nesprejemljive« hčere, kakršne opisuje ta knjiga, v najglobljih kotičkih duše čutimo, da nas je za vedno zapustila edina oseba, ki naj bi nas ljubila ne glede na kar koli. Tega ne boste nikoli povsem prebolele. Lahko pa se naučite to čustvo osmisliti in priznati njegovo ceno, tako da se lahko začne celjenje. K ceni sodi pri veliko hčerah to, da so v otroštvu sicer hrepenele po ljubezni, da pa se kot odrasle ženske nezavedno sabotirajo, ker nikomur ne dopustijo, da bi jih imel rad, in ker same ne znajo ljubiti. Otrok, ki si je nenehno prizadeval, da bi ustregel nepotešljivi materi, utegne zrasti v žensko, ki ne bo prepoznala zdrave ljubezni in ji tudi ne bo zaupala, kadar bo naletela nanjo, saj je nikoli ni izkusila. »Ljubezen« lahko prepozna samo, če je ta podobna tisti od doma. In tako bo v zares ljubečem moškem mogoče videla slabiča, ki ga je mogoče sukati okrog prsta, prav kakor se je njej zgodilo v otroški neobglednosti – ravnala bo z njim, kakor je z njo ravnala njena mati, kajti drugega ne zna. Tako se sprevrže ljubezen.

TABU »POREDNE MAMICE«

K ceni sodi tudi tabu »poredne mamice«, torej kulturna zahteva, češ, da je treba gledati lastno otroštvo skozi rožnata očala, ne pa raziskovati ran, in da je treba 'kamufilirati' žalost in jezo in da ne smete nikoli reči: »Mama mi ni znala izkazovati ljubezni.« Za nekatere ženske je to preprosta resnica, a z njenim izrekanjem bi se spravile v nevarnost. In tako se raje naučijo sovražiti sebe – in pozneje mogoče še svoje otroke. Če mati čuti nezdravo potrebo po gospodovanju nad otroki, ki jo izkazuje s strahovanjem, z grožnjami, zanemarjanjem, dušenjem, razvajanjem, s poniževanjem, pretiranim zaščitništvom ali z zlorabljanjem, morajo ti otroci spoznati, da je takšno ravnanje napačno, sicer ne morejo zakorakati na dolgo pot okrevanja in končnega razumetja.

Obenem pa si morajo tudi hčere, ko odrastejo, prizadevati, da bi zares spoznale svojo mater – mnoge je ne –, ker bodo le tako razumele, kakšne so bile silnice, ki so mater oblikovale. Te

hčere morajo odkriti, kakšne so bile muke, ki so nevede odredile materinsko izbiro, in videti v materi mešanico vrlin in hib, ne pa da bi bilo pri njej vse dobro ali pa samo slabo. Da bi preživele otroštvo, v katerem smo povsem odvisne od starševske milosti ali nemilosti, se naučimo pozabljati; da bi si od takega otroštva opomogle, moramo začeti pri tem, da se najprej spomnimo slabega in dobrega. Prvi korak ozaveščanja je boleč in zapleten proces; da bi ga uspešno prebrodile, je velikokrat potrebna strokovna pomoč. Drugi korak pa je, da dovolimo na površje občutju izgube, ki se tako ne bo preusmerjalo in ne bo vzniknilo v drugih razmerjih. Ko lahko priznamo, da nismo same krive za prikrajšanje v otroštvu in da smo upravičene do tega, da čutimo jezo, se bomo lahko od iste jeze ločile in nas ne bo imela več v pesti. Ko bomo dovolj močne in bomo zmožne sprejeti svoje mame, si bomo lahko odgovorile na boleča vprašanja, kot so »Sem čustvena pokveka?, Bom delala nad svojimi otroki greh, ki ga je delala mati nad menoj?, Sem neljubljiva?«

MALO JE OPAŽANJ,
KI BI V ŽENSKEM
SRCU ZBUDILA
VEČJO GROZO ALI
HITREJE SPRAVILA
DO VRELIŠČA
LJUBEZENSKI
PREPIRČEK,
KOT TO ZMORE
STAVEK: »VSAK
DAN SI BOLJ
PODOBNA SVOJI
MATERI.«

LOČENOST IDENTITETE

Proces okrevanja vključuje uztje matere kot drugega in ne kot sebe; spoznanje, da je mati le naslednica vedenja svoje matere; priznanje, da so bile njene izbire grozno omejene; doumetje, da je treba takšne matere bolj pomilovati; osvoboditev iz ječe otroštva. Najpomembnejše pa je to, da

lahko nazadnje odrastemo, tako da nam ne bo treba ponavljati zgodovinskega imperativa neutešenih mater, ki gre iz roda v rod, pri čemer je vsak rod preveč ranjen, da bi dovolili ljubezni noter ali ven. »Zdravilo« je sposobnost, da postanemo ljubeča mama sebi in svojim otrokom, pa čeprav je zgled, po katerem naj bi prilikovali svoje materinstvo, tako klavrn. Zmaga je v tem, da ne bomo več žrtve med materjo in hčerjo, ki odzvanjajo v vseh naših navezanostih. Zgodovine sicer ne moremo pisati na novo, lahko pa preusmerimo prihodnost.

NARAVNI ZAVEZNICI, NARAVNI SOVRAŽNICI

Malo je opažanj, ki bi v ženskem srcu zbudila večjo grozo ali hitreje spravila do vrelišča ljubezenski prepirček, kot to zmore stavek: »Vsak dan si bolj podobna svoji materi.« Mamo imate radi. Mogoče vam je celo simpatična. Vseeno pa je v vsaki hčeri potreba po drugačnosti, po tem, da bi izboljšali stari model, da bi bila sestavljena samo iz enkratnih, samosvojih vrlin, tako da bi ji zanje tudi pripadale zasluge. Vez med materjo in hčerjo je neogibno zavozlana in napetost v tem vozlu kratko malo sodi k temu, da ste nekomu otrok. Zato pomeni namig, da ste materin posnetek, sunek v samo srčiko neodvisnosti; ne le da nakazuje, da ste še vedno otrok, ki se je zmožen postaviti na lastne noge, ampak še huje, da ste mogoče sestavljeni iz materinih napak, ki so vam vsem znane, intimno in v mučnih podrobnostih. Nobeno razmerje ni tako polno napetosti kot prav razmerje med materjo in hčerjo, in tudi ne pričakovanj, ki utegnejo kakor mine eksplodirati ob najmanjšem koraku vstran zaradi ene same zarečene besedice, ki lahko brez svarila rani in razbesni. In ni ga razmerja, ki bi ga tako razganjalo od potencialov dobre volje in razumevanja.

MOČ ODNOSA

Kaj daje tej navezi takšno moč? Zakaj se tako razlikuje od odnosa med materjo in sinom ter očeta in sina? Prvič: ni ga človeškega bitja, ki bi nam bilo tako podobno – od genov do spolnega aparata ali tudi videza. Prav tako pa ni razmerja, ki bi bilo tako tekmovalno: z materjo tekmuje za očkovo pozornost. In



ker smo ene in druge spočete v ženski nečimernosti, smo rade nečimerne tako, da tekmujejo za prijazen odziv zrcalca na steni in kopalniške tehtnice. Hčere se skušamo, da bi bile enake ali boljše kar se tiče delovnih karier ali izbire partnerjev. Najsi je naše razmerje z njo napeto ali lagodno, sovražno ali prijazno, potrebujemo jo, pa čeprav samo v spominu ali fantaziji, da daje »žegen« naši zgodbi, da potrjuje našo ženskost in da nas vodi na naši poti; potrebna je zavest, da bo tam, ko se bomo spotaknili, da nas ima rada ne glede na kar koli. Gre za potrebo, ki nas v najboljši navezanosti med materjo in hčerjo ne bo nikoli zapustila, v najslabši pa zija v njej brezno, ki plaši srce. A če mati in hči nista povezani, hči ne more nič vprašati prav tiste osebe, ki jo je sprogrimirala s svojo duševnostjo in telesom. Neprecenljiva izguba torej, če mora hči vse to na novo odkrivati, utirati pionirsko stezo, namesto da bi sledila materinemu zgledu in se učila iz njega. Takšna hči se mora odkriti sama. Detinstvo je čas čudovite čarovnije, v katerem nimamo občutka,

ZGODOVINE SICER NE MOREMO PISATI NA NOVO, LAHKO PA PREUSMERIMO PRIHODNOST.

da bi bili fizično oddvojeni od matere. Otroček se joče pa ga mati vzdigne, telesce se olajšano strese, ne da bi vedelo, kje se samo končuje in kje se začenja mati – kar se otročička tiče, sta še vedno eno. Gre za najpopolnejšo vseh enosti, ki teši vsako potrebo – po zavetju, varstvu, ljubezni in po hrani – in v kateri je z materino bližino prežarjeno prav vse, toplota in udobje njene kože, vonj in okus njenega mleka, blažeča pomirljivost njenega glasu, njen obožujoči nasmeh in dotik. Razen če seveda otrok zajoče, pa ga mati ne vzdigne k sebi. Ali če se nanj zadere. Takrat se otročiček v občutenju pomanjkanja zakrči. In če mati ali tisti, ki jo nadomešča, ne »reši« otroka, se začenja svet dozdevati nevaren kraj.

SPREJETI LJUBEČO MATER

Ponotranjena ljubeča mati je temeljni kamen, na katerem raste zavest o sebi – samozavest –, in ta zavest ne more nastati, če se otrok v svoji ločenosti ne počuti varnega. Vse poznejše navezanosti bodo odsevale, ali je mati otroku dala ljubeče dovoljenje, da postane »svoj« pa tudi ali bo njegova samosvojost zelo drugačna od materine, kar se tiče temperamenta, ciljev in razvojnega urnika. Za čustveno zdravje je bistveno, da imamo mater, ki zmore spoštovati otrokovo različenost, ne pa, da bi v njem videla izdajstvo. Oddvojitve ni brez predpogoja, da se mati dobro počuti sama s seboj in da zna, črpaje iz spomina na lastno otroštvo, sočutno doživljati otrokovo ambivalentnost glede ločitve in ga tudi nežno pehati proti neodvisnosti. Takšna materinska ljubezen zajema intimnost in ločenost. Dokler ne boste ponotranjili dobre mamice, ne boste mogle zaupati širšemu svetu.

Po knjigi Če škripa med hčerjo in materjo povzela Tjaša Artnik Knibbe.

PROMOCIJSKO SPOROČILO

Si želite moč morja v svojem domu ali salonu?

Solne sobe so v Sloveniji novost, v zahodni Evropi pa že več deset let ponudba, ki jo wellness centri radi ponudijo svojim strankam kot sprostitvev, razstrupljanje telesa ali kot kozmetični učinek na kožo telesa.

Solne sobe so prostori, ki so v celoti obdani s soljo, kjer stranke zaradi močnega, sprostiteljnega učinka, ki ga ustvarita belina soli in zatemnjena svetloba, lahko v zelo kratkem času regenerirajo svoje telo in prekrvavijo kožo na telesu. V solni sobi obiskovalci ležijo na lebdetih ležalnikih, poslušajo zvok morja in vdihavajo droben aerosol soli, ki ga med terapijo vpihava halogenerator. V sobi je polno negativnih ionov, ki nam čistijo naše energetsko in fizično telo, poleg tega pa sol deluje na kožo kot rahel piling, kožo nam razkuži, zapre pore in nam jo površinsko močno zglaadi.

V solni sobi je bistveni del halogenerator. To je aparat, ki naredi ozračje, podobno jutranjim uram nad površino morja ali v naravnih solnih jamah. Aparat v prostor vpihava aerosol naravne, kamene soli (medicinsko čista sol brez dodatkov), ki jo mi v prostoru med terapijo ne vidimo in nam ustvarja ozračje, ki je popolnoma sterilno, brez vseh alergenov in nečistoč ... dejansko smo v solni sobi v prostoru, ki na človeško telo deluje kot vnos energije, čiščenje telesa in pomladitev. Poleg kozmetičnega vpliva na telo sobe zelo blagodejno

vplivajo na težave z dihalo oz. deluje na telo podobno, kot deluje daljše prebivanje ob morju. V sobah je temperatura 24 stopinj Celzija, zato je terapija zelo prijetna za počitek in sprostitvev.

Naše podjetje že četrto leto nudi celoten inženiring na področju solnih sob. V Sloveniji imamo dva večja centra, nudimo izdelavo solne sobe na ključ, smo uradni distributer za prodajo halogeneratorja PrizSalt za celotno Evropo, nudimo izobraževanje na področju solnih terapij ter zagotavljamo servis in podporo pri trženju solnih terapij. Smo uradni distributer za prodajo kozmetičnih in prehrabnih izdelkov iz solnega rudnika iz Salzburga. Več o solnih terapijah lahko preberete na naši spletni strani www.solni-tempelj.com ali pa nas preprosto pokličete po tel., št. 031 788 881, kjer bo naša vodja centrov Vanda Hartman z veseljem odgovorila na vaša vprašanja. Naše solne sobe si lahko ogledate na naši spletni strani ali v naših centrih v Ljubljani in Gornjem Gradu. Izdelamo jih po želji stranke, ji pri tem svetujemo in zagotavljamo kakovosten, unikaten izdelek, ki bo obogatil vašo že obstoječo ponudbo ali samostojno dejavnost.

Medicinska stroka že stoletja dokazuje moč morja kot blagodejno, zdravniki svoje bolnike s kožnimi obolenji in težavami z dihalo radi pošiljajo na morje, poleg tega terapije nimajo negativnih stranskih učinkov na telo. Vse, kar je, je moč morja, ki deluje na telo, in to pri vas doma.



Podjetje Grajska vrata bralcem Mojega zdravja podarja 6 darilnih bonov za obisk solnega templja, kjer bodo lahko preizkusili izjemno blagodejne učinke naravne kamene soli. **Do srede, 10. avgusta 2011** nam pošljite pravilni odgovor na nagradno vprašanje:

Koliko solnih sob imamo v našem Solnem templju v Ljubljani?

Dopisnico pošljite na naslov: **Dnevnik, Kopitarjeva 2, 1000 Ljubljana** (pripis: Moje zdravje). Želimo vam veliko sreče pri žrebu!

Nagrajenci iz prejšnje številke: Janez Štrbenc z Otočca, Marina Kovač iz Trbovelj, Jožef Tavčar iz Žirovnice, Tereza Koštomaj iz Celja, Marija Pičulin Klakočar iz Ljubljane, Silva Rajer iz Črnuč.