

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

Marina Štempihar

ČUJEČE STARŠEVSTVO

Čuječnost kot podpora staršem za prepoznavanje lastnih potreb in potreb
njihovih otrok

Magistrsko delo

Ljubljana, 2018

PODATKI O MAGISTRSKEM DELU

Ime in priimek: Marina Štempihar

Naslov Magistrskega dela: Čuječe starševstvo /Čuječnost kot podpora staršem za prepoznavanje lastnih potreb in potreb njihovih otrok/

Mentorica: doc. dr. Nina Mešl

Kraj: Ljubljana

Leto: 2018

Število strani: 97

Število slik: 2

Ključne besede: socialno delo z družino, čuječnost, starševstvo, meditacija, koncept delovnega odnosa

Povzetek: V magistrskem delu se ukvarjam s konceptom čuječega starševstva v povezavi s koncepti s področja socialnega dela z družino. Analiziram pojem čuječnosti v različnih kontekstih: zgodovinskem, terapevtskem, znanstvenem, socialno delavnem. Čuječnost je v zadnjih nekaj desetletjih postala predmet številnih raziskav. Vpliv čuječnostne meditacije je dokazano takšen, da z njeno redno vadbo lahko izboljšamo svoje psiho-fizično počutje, na neki širši ravni pa lahko vadbe čuječnosti pripomorejo tudi k izboljšanim medsebojnim odnosom (v smeri večjega razumevanja, solidarnosti in empatije). V moji nalogi me zanima, kako bi čuječnost lahko uporabili v socialnem delu, in sicer kot prakso, s katero bi lahko še okrepili nekatere temeljne koncepte, ki se jih uporablja na področju socialnega dela z družino (koncepti delovnega odnosa, soprisotnosti, etike udeležенosti in krepitve moči).

V raziskovalnem delu me je zanimalo, kako starši, ki imajo predšolske otroke, prakticirajo čuječnost in kako jim ta pomaga pri prepoznavanju lastnih potreb in potreb njihovih otrok. Poskušala sem ugotoviti, kako čuječnost pripomore k boljšim medsebojnim odnosom v družini in na kakšne načine bi lahko spoznanja, ki bi jih lahko pridobili iz njihovih odgovorov, uporabili v praksi socialnega dela z družino.

Glede na rezultate ugotavljam, da ima čuječnost velik potencial, kolikor bi jo uporabili v socialnem delu. Z njeno uporabo bi lahko pomagali strokovnim delavcem, da bi bili uspešnejši pri vzpostavljanju delovnega odnosa, če pa bi tehnike čuječnosti učili tudi uporabnike, bi raba čuječnosti lahko služila tudi krepitvi njihove moči. Tako bi bila podpora staršem, da bi bolje lahko prepoznavali svoje potrebe in potrebe otrok, in na ta način tudi bolje poskrbeli za druge in zase.

MASTER'S DEGREE INFORMATION

Name and surname: Marina Štempihar

Master's degree title: Mindful Parenting /Mindfulness as a Support for Parents in Recognizing Their Own Needs and Needs of Their Children/

Mentor: doc. dr. Nina Mešl

Place: Ljubljana

Year: 2018

Number of pages: 97

Number of pictures: 2

Key words: social work with family, mindfulness, parenthood, meditation, a concept of work relation

Summary: In the master's degree, the notion of mindful parenting in relation to the concepts from the area of social work with family is being analysed. I explore the notion of mindfulness in different contexts: historical, therapeutical, scientific and social work. In recent years, mindfulness has become a subject of many studies. For mindfulness meditation it has been proven that its regular practice enhances one's psychophysical well-being, and on a broader level it increases the quality of interpersonal relationships (towards better understanding, solidarity and empathy). In my research, I will explore the possibility of using mindfulness in social work: as a practice with which we could support some basic concepts that are being used in the area of social work with family (concepts of work relation, co-presence, ethics of participation and empowerment).

The research part of the master's degree is based on interviews with parents who have pre-school children. I tried to find out how parents practice mindfulness and how this helps them with recognizing their own needs and needs of their children. I was interested, if/how mindfulness helps with building better relationships within family and how could the knowledge gained from their answers be used in the practice of social work with family.

According to the results, I have found out that mindfulness has a great potential, if it were used in social work. With its use, we could help social workers, so that they would be more successful in establishing work relation. Moreover, if clients were instructed about some basic techniques of mindfulness, this could have a beneficial effect for their empowerment. In this way, mindfulness could be a support for parents for better recognition of their own needs and needs of their children, and would thus improve their ways of care for themselves and others.

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

Marina Štempihar

ČUJEČE STARŠEVSTVO

Čuječnost kot podpora staršem za prepoznavanje lastnih potreb in potreb njihovih otrok

Mentorica:
doc. dr. Nina Mešl

Študijski program:
Socialno delo z družino

Ljubljana, 2018

ZAHVALA

Najprej bi se rada zahvalila mojemu možu Marku, ki mi je ves čas pisanja stal ob strani in me spodbujal v najtežjih trenutkih. Hvala tudi mojima hčerkama Hannah in Anastasiji, ki sta bili navdih za pisanje.

Zahvalila bi se tudi mentorici doc. dr. Nini Mešl za njeno strokovnost in razumevanje, pa tudi za to, da je bila ves čas dostopna, ko sem jo potrebovala. Velika zahvala gre tudi vsem osebam, s katerimi sem opravila intervju, saj brez njih te naloge ne bi bilo.

Hvala vsem – preprosto zato, ker ste.

PREDGOVOR

Tema moje magistrske naloge je čuječe starševstvo. Zanimalo me bo, kako je čuječnost lahko v pomoč staršem pri prepoznavanju potreb: tako lastnih, kot tudi potreb njihovih otrok. Pojem čuječega starševstva, ki ga bom uporabljala v svoji nalogi, se ne bo nanašal samo na individualno izkušnjo neke posamične družine in njenega življenja, temveč ga bom raziskovala in navezovala na koncepte socialnega dela. O pojmu čuječega starševstva bom torej razmišljala v kontekstu socialnega dela z družino in poskušala bom pokazati, da je čuječnost lahko relevantna za to področje, in sicer na več načinov: (1) Kot praksa, ki pomaga socialni delavki razvijati veščine, s katerimi bo lahko bolje vzpostavila delovni odnos. (2) Kot veščine, ki bi se jih lahko naučili tudi starši v procesu nujenja pomoči za to, da bi lahko drugače ravnali v medsebojnih odnosih in bili uspešnejši pri iskanju oz. ustvarjanju rešitev.

Izraz čuječnost, ki ga bom uporabljala v svoji nalogi, je prevod angleške besede *mindfulness*, ki bi jo lahko razumeli tudi kot pozornost, prisotnost, sočutje itd. O čuječnosti se veliko govori predvsem v zadnjih desetletjih. Kot prelomno delo pri tem velja knjiga Jona Kabat-Zinna (2013) *Polna katastrofa življenja*, v kateri čuječnost opredeli kot *kultiviranje zavedanja* oz. kot zavedanje, ki izvira iz namerne pozornosti do sedanjega trenutka, na ne presojujoč način (prim. Kabat-Zinn, 2013, str. 6). Čuječnost je torej drugo ime za zavedanje oz. polno prisotnost v nekem trenutku, kakor se ta odvija.

V svoji magistrski nalogi bom čuječnost povezala z izkušnjo starševstva. Ta povezava ni nekaj povsem novega, saj obstajajo mnogi takšni poskusi v literaturi, pa tudi v obliki praktičnega dela (v društvih, pa tudi v terapevtskih skupnostih). Tudi tukaj velja za referenčno delo omenjena knjiga, poleg nje pa še knjiga *Mindful parenting*, ki sta jo skupaj napisala Myla in Jon Kabat-Zinn (Kabat-Zinn in Kabat-Zinn, 2014). Obe bom v nalogi uporabila tudi sama.

Kot sem že povedala, bo tisto, kar me bo zanimalo v moji nalogi, ne samo čuječe starševstvo kot takšno (v smislu, kako bi posamezniki lahko uporabljali tehnike čuječnosti v svojem družinskem življenju), temveč predvsem, kako bi pristop, ki izhaja iz njega, lahko uporabljali v praksi socialnega dela z družino. Kot bom poskušala pokazati v nadaljevanju, je čuječnost mogoče razumeti kot poglobljeno razumevanje sebe in drugih ter dogodkov, ki nastajajo v medsebojnih srečanjih. To razumevanje pa je mogoče kultivirati, mogoče ga je oblikovati in negovati. Čuječnost je tista naravnost do sebe in drugega, ki vključuje pozorno poslušanje in opazovanje, še zlasti spraševanje o potrebah oseb, ki vstopajo v medsebojne odnose. Kot takšna bi čuječnost lahko pomagala tudi v strokovnem delu, ki ga opravlja socialna delavka ali socialni delavec. Za dobro delo socialnih delavcev je po mojem mnenju izjemno pomembna veščina pozornega opazovanja nekega specifičnega trenutka oz. posamezne situacije, v kateri je strokovni delavec skupaj z uporabnikom (takšno veščino je mogoče razvijati prav z meditativnimi praksami).

Čuječe opazovanje in poslušanje je torej tisto, kar mora najprej obvladati strokovnjak, da bi lahko najbolje razumel in ocenil položaj, v katerem je uporabnik. Čuječnost pa je potem lahko tudi cilj, h kateremu stremijo vsi udeleženi v procesu dela z družino: čuječe starševstvo kot tista veščina, ki jo ob pomoči strokovnega delavca razvijajo uporabniki, da bi se naučili drugačnega (sočutnejšega, pozornejšega) ravnanja v odnosu z otroki ter s tem poskušati povečevati dobrobit celotne družine.

Na takšen način bi čuječnost lahko bila tista, s katero se krepi delovni odnos in bi torej pripomogla k uspešnejšemu soustvarjanju rešitev v socialnem delu z družino.

Moja glavna tema v magistrski nalogi bo namenjena raziskovanju, kako v družinskih odnosih povečati zavedanje o različnih potrebah, ki jih imajo starši in otroci in s tem prispevati h

kvalitetnejšim odnosom in večji povezanosti med družinskimi člani. Moj raziskovalni problem je naslednji: raziskati želim, kako starši, ki prakticirajo čuječnost, ravna v odnosu do sebe in svojih otrok. Čuječnost v raziskavi bo opredeljena v širšem smislu: ne samo v smislu formalnih praks, ki se naslanjajo na določene tehnike (pozorno dihanje, čuječa joga ipd.), temveč kot naravnost, kjer se starš zaustavi v trenutku in se obrne k sebi oz. postane pozoren na to, kar se tedaj dogaja v njem in v drugih (družinskih članih), ki so del neke situacije. Kako torej takšna čuječa skrb pripomore k temu, da starši bolje prepoznavajo tako potrebe otrok, kot tudi svoje lastne potrebe. Raziskati želim, na katere načine starši dosežejo, da bolj začutijo svoje otroke, da bi jasneje videli situacijo, prepoznali svoje potrebe in potrebe otrok in kako jim to pomaga pri pozornejšem oz. bolj sočutnem ravnanju v odnosu z njimi (še zlasti tedaj, ko pride do težavnih situacij, preizkušenj in izzivov, ki še posebno terjajo takšno ravnanje), s čimer se izboljša kvaliteta medsebojnih odnosov, saj je v njih prisotnega več razumevanja, odprtosti in zaupanja.

Kako delati z družinami, da bodo starši v procesu nujenja pomoči dobili kar najboljšo podporo. Čuječnost kot tista, s pomočjo katere starši bolje prepoznavajo potrebe otrok, pa tudi svoje lastne potrebe. Ko ravna z večjo pozornostjo, je tudi večja možnost, da bodo uspešnejši v procesu soustvarjanja rešitev. Raziskava sicer ni bila narejena s starši, ki so vključeni v kakršne koli programe pomoči v socialnem delu. Kljub temu se nadejam, da so njihovi odgovori lahko uporabni tudi za delo na centrih za socialno delo in drugih ustanovah, kjer poteka socialno delo z družino – v smislu tega, da bodo lahko v pomoč socialnim delavcem pri razmišljanju o tem, katere vrste pomoči oz. bolj kateri pristopi so tisti, ki so skladnejši ali ustrežnejši glede na to, kaj starši prepoznavajo kot bistvene elemente dobrih medsebojnih odnosov v njihovem družinskem življenju.

Na začetku naloge se bom lotila nekaterih splošnejših tem, ki so pomembne za mojo temo čuječega starševstva. Najprej bom opisala nekaj različnih opredelitev pojma družine ter tipologijo družine, nato se bom posvetila starševstvu in nekaterim temam, povezanim s tem pojmom: govorila bom o materinstvu, novem očetovstvu ter položaju otroka v sodobnem svetu (ki ga zajema pojem »otrokocentričnosti«). Nato se bom posvetila pojmu čuječega starševstva in čuječnosti v bolj splošnem pomenu besede. Poskusila bom pojasniti, kako je pojem čuječnosti razumljen v povezavi z različnimi strokovnimi področji (psihologija, nevrozanost in seveda socialno delo). Pojem čuječnosti in čuječega starševstva bom v nadaljevanju povezala s socialnim delom z družino in nekaterimi pomembnimi koncepti: s koncepti delovnega odnosa ter njegovimi elementi: krepitev moči, etika udeležnosti in soprisotnost. Sledil bo poskus sinteze oz. združevanja razmišljanja o praksah čuječnosti in teoriji ter praksi socialnega dela z družino. V drugem delu se bom lotila raziskave: analize intervjujev, ki sem jih izvedla s starši predšolskih otrok, in predstavila rezultate.

KAZALO VSEBINE

1. DRUŽINA	1
1.1. Opredelitev pojma.....	1
1.1.1. Tipi družin	3
1.1.2. Družinski življenjski poteki.....	4
1.2. Družina v postmoderni	6
1.2.1. Družinsko življenje v sodobnem svetu	7
1.2.1.1. Materinstvo in novo očetovstvo.....	7
1.2.1.2. Otroštvo v sodobnem svetu	8
2. ČUJEČE STARŠEVSTVO	12
2.1. Opredelitev pojma.....	12
2.2. Čuječnost.....	13
2.2.1. Zgodovinski izvori čuječnosti	13
2.2.2. Čuječnost v sodobnem svetu	15
2.2.2.1. Vadba čuječe meditacije	16
2.2.2.2. Program MBSR.....	18
2.2.2.3. Čuječnost kot terapija in pot do vzpostavitve psiho-fizičnega optimuma ter dobrega počutja.....	20
2.2.3. Čuječnost v socialnem delu	21
2.2.4. Čuječnost kot pomoč pri prepoznavanju potreb otrok in staršev	24
3. SOCIALNO DELO Z DRUŽINO	26
3.1. Predmet socialnega dela z družino.....	26
3.2. Koncepti socialnega dela z družino	28
3.2.1. Delovni odnos	28
3.2.1.1. Perspektiva moči	29
3.2.1.2. Etika udeležnosti.....	31
3.2.1.3. Soprisotnost	33
3.3. Čuječnost in socialno delo z družino – poskus sinteze	35
4. RAZISKOVALNI PROBLEM	39
4.1. Opredelitev problema	39
4.2. Raziskovalna vprašanja	39

5. METODOLOGIJA	40
5.1. Vrsta raziskave	40
5.2. Opredelitev enot raziskovanja – populacija in vzorec	40
5.3. Merski instrument ali viri podatkov	41
5.4. Zbiranje podatkov	41
5.5. Obdelava in analiza podatkov	41
6. REZULTATI	43
6.1. Izkušnja starševstva	43
6.1.1. Pozitivni vidiki starševstva	43
6.1.2. Izzivi starševstva	44
6.1.3. Občutki ob soočanju z izzivi	45
6.2. Viri moči in skrb zase	46
6.3. Krepitev pozitivnih vidikov družinskega življenja	48
6.4. Prakse čuječnosti	48
6.4.1. Kaj starši prepoznavajo kot prakse čuječnosti	49
6.4.2. Vpliv vadbe čuječnosti na odnose med starši in otroki	50
6.4.3. Nekaj splošnejših ugotovitev glede prakticiranja čuječnosti	52
6.5. Čuječe starševstvo: kako čuječnost pripomore k prepoznavanju potreb družinskih članov	52
6.5.1. Pomen pojma	54
6.5.2. Čuječi odziv nasproti avtomatičnemu odzivu in vpliv enega ter drugega na družinsko dinamiko	55
6.5.3. Prepoznavanje potreb otrok	56
6.5.4. Prepoznavanje lastnih potreb	58
6.5.5. Razlika med materami in očeti v prepoznavanju lastnih potreb	60
6.5.6. Kako čuječe starševstvo pripomore k prepoznavanju potreb in izboljšuje kvaliteto družinskega življenja	61
7. RAZPRAVA	64
8. SKLEPI	70
9. VIRI IN LITERATURA	72
10. PRILOGE	77
10.1. Priloga: Vprašanja za intervju	77
10.2. Priloga: Kodiranje intervjujev	78
10.3. Priloga: Osno kodiranje	94

1. DRUŽINA

1.1. Opredelitev pojma

Družina je nedvomno ena najpomembnejših družbenih institucij in prostor, v katerem se praviloma odvija velik del človekovega družbenega življenja. Družine človek ne izbere sam, tako kot lahko izbira prijatelje. V družini se rodimo in v njej praviloma tudi odraščamo. Je prostor, v katerem se opremimo se s pravili, z družbenimi normami in navadami. Za otroka je v prvih letih življenja družina še zlasti pomembna. Pomembna je za njegov optimalen razvoj in v njej dobi popotnico za nadaljnje odnose, v katere vstopa skozi življenje.

Ker pa sam pojem družine nima enoznačne definicije, bom naredila pregled nekaterih opredelitev, kakor se pojavljajo na različnih področjih: socialnem delu, psihologiji, sociologiji in pravu.

Ko o družini govorimo v socialno-psihološkem smislu, govorimo o **družini kot mali skupini**. Čačinovič Vogrinčič (1998) zapiše njeno definicijo na naslednji način:

»Družino tvorijo dva ali več posameznikov, ki so v interakciji, imajo skupne motive in cilje; povezujejo jih skupna pravila, norme in vrednote; odnose v njej odraža in določa relativno trajna struktura statusov in vlog, v družini se oblikujeta zanjo značilna struktura moči in način vodenja; izoblikuje se relativno trajna mreža komunikacij ter statusov in vlog posameznih družinskih članov; diferencirajo se vloge glede na delitev dela; razločijo se čustveni odnosi med člani.« (Čačinovič Vogrinčič, 1998, str. 130–131)

Avtorica sicer k tej definiciji dodaja, da bi bilo potrebno raziskati še »vsakdanjo« uporabnost le-te. Po tem, ko smo elemente, ki določajo družino, poimenovali, nam ostane še, da »odkrijemo več o vzajemnem delovanju teh elementov, oziroma še prej – o zgodovini oblikovanja motivov, norm, strukture« (Čačinovič Vogrinčič, 1998, str. 131).

Musek (1995, str. 19–20) zapiše, da je družina edinstvena celica, kjer se spletajo temeljne vloge človeškega bitja. Posameznikova osebnost se oblikuje v družini – biološko, socialno in duhovno. Prav v družini se razvijajo in nam največ omenijo stiki z najbližjimi, z našimi starši, prijatelji in otroki. Družina je torej osnovno in jedrno okolje, kjer se glede posameznikovega razvoja dogajajo najpomembnejše stvari.

Musek (1995) na več mestih tako poudari, da družina ni samo biološka in socialna skupnost, je tudi duhovna kategorija oz. je vir in okvir posameznikovega duševnega razvoja, njegove duhovne in osebnostne rasti. Duhovno vez poimenuje ljubezen, kar nas loči od živali, ki so predvsem nagonsko naravnane.

Kompan Erzar (2003, str. 25) o družini pove, da je ta najkompleksnejši in edinstveni prostor, v katerem nastaja in se razvija človeška psihična struktura, ter da je družina veliko več kot le skupina posameznikov. Pravi, da moč družine vedno prevlada nad močjo posameznika, saj je njegova temeljna psihična struktura prepletena in zgrajena v družinskem sistemu in njegovi zgodovini ter aktualnih odnosih, v katerih se je posameznik odraščal in se izoblikoval na svoj edinstven način.

Socioloških definicij družine je sorazmerno veliko in se med seboj razlikujejo. Tako Nowonty, Fux in Pinnelli (2004) družino opredeljujejo na naslednji način: »Družino definiramo kot skupino oseb, ki živi v skupnem gospodinjstvu in jo sestavlja vsaj en otrok in vsaj ena odrasla oseba ter je med seboj povezana z zakonsko zvezo ali s kohabitacijo [ko dve osebi definiramo kot partnerja, če večinoma prebivata v skupnem gospodinjstvu, nista sklenila zakonske zveze drug z drugim in poročata, da je njuno medsebojno razmerje podobno zakonski zvezi, op. M.Š.] in starševskim razmerjem.« (Nowonty, Fux in Pinnelli, 2004, str. 28)

Veliki večini socioloških definicij je skupno, da družino opredeljujejo kot *dvogeneracijsko skupnost in družbeno institucijo, ki skrbi za otroka/ke*. V tej smeri so razmišljali tudi v delovni skupini pri OZN. Njihova definicija družine pravi, da jo sestavljajo vsaj en odrasel človek ali skupina ljudi, ki skrbi za otroka/e in je kot taka prepoznavna v zakonodajah ali v običajih držav članic. (*Family: Forms and functions*, 1992)

Švab (2001, str. 45–46) pa izpostavi, da je pomemben vidik definiranja družine tudi ta, da družina ni le socialna institucija, kot bi jo utegnile videti modernistične sociološke teorije družine. Družina je tudi splet odnosov, kjer nujno presežemo striktno definirane meje družine kot lokacije oziroma zaprtega izoliranega miljeja. Kot pove avtorica, poleg lokacije dodajamo družini tudi zunanje odnose, ki so pomembni za družinske člane (sorodstvo, prijatelji, starši in otroci, ki ne živijo več skupaj, oz. reorganizirane družine). Opredelitve družine ne razširjamo zato, ker se zdi modernistična definicija omejena in nezadostna, temveč zato, ker na to nezadostnost opozarja spreminjanje družinskega življenja.

Zakon o zakonski zvezi in družinskih razmerjih (Zupančič in Novak, 2008) v 2. členu definira družino kot življenjsko skupnost staršev in otrok, ki zaradi koristi otrok uživa posebno varstvo. Po družinskem zakoniku (2017) pa je družina »življenjska skupnost otroka, ne glede na starost otroka, z obema ali enim od staršev ali z drugo odraslo osebo, če ta skrbi za otroka in ima po tem zakoniku do otroka določene obveznosti in pravice« (*Družinski zakonik*, 2017). Brez otrok v pravnem smislu torej po naši zakonodaji ne moremo govoriti o družini.

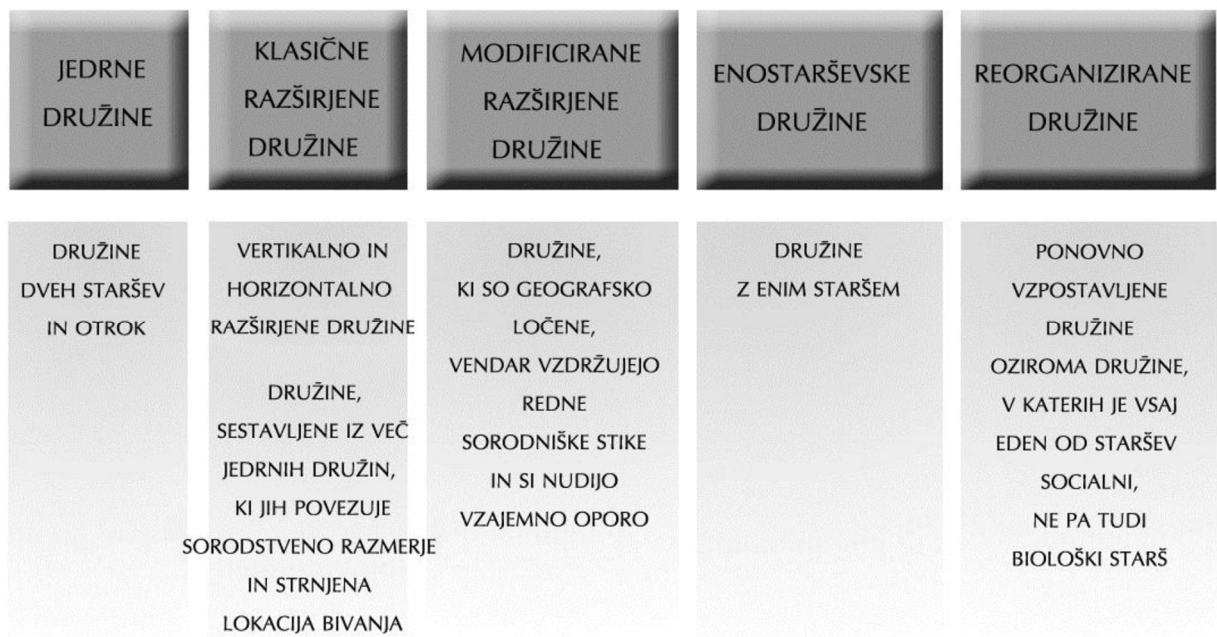
Posebno pravno varstvo družine, ki ga omenja tudi Ustava Republike Slovenije v tretjem odstavku 53. člena, pa je zlasti namenjeno varstvu koristi otrok. V skladu z mednarodnim zavezami, ki jih je sprejela Slovenija, je namreč treba delovati v smeri zagotavljanja največje koristi otrok (Grad, Kaučič in Zagorc, 2016).

1.1.1. Tipi družin

Da bi podrobneje razumeli pojem družine, je potrebno razmišljati tudi o členitvi na tipe družin.

V današnjem svetu se družina razlikuje od družine, kot je v Sloveniji veljala pred desetletji. Mladi danes dlje časa posvečajo študiju, v šestdesetih, sedemdesetih in osemdesetih letih so se za študij odločali le redki posamezniki. Odločitev za otroke se pojavi kasneje, kot se je pred desetletji (Rener, Sedmak in Švab, 2006). Starša sta ob rojstvu prvega otroka stara okrog 30 ali pa celo 40 let.

Spodnja razpredelnica prikazuje tipologijo družin, ki je bila v zadnjih letih v socioloških raziskavah pogosto uporabljena.



Slika 1: Tipologija družin. (Vir: Perić, 2010, str. 9.)

Rener (2006, str. 17) ob takšni tipologiji kritično zapiše, da je izpostavljanje enostarševske in reorganizirane družine nepotrebno, saj bi te lahko uvrstili kar med jedrne družine, in bi bilo glede na naše okolje ustrezneje razlikovati med dvema vrstama družin:

- *Jedrne družine* – dvostarševske družine, enostarševske družine in reorganizirane družine.
- *Razširjene družine* – klasične razširjene družine in razpršene razširjene družine (slednje Brown imenuje modificirane razširjene družine).

Satir (1995, str. 129) pravi, da so lahko vse oblike družin dobre, pod pogojem, da so odrasli ustvarjalni in imajo podobne poglede na vzgojo. Avtorica tudi pove, da dogajanja v družini ne določa njena oblika. Ta le prinaša različne vrste izzivov, s katerimi se bo družina srečevala. Ključno vlogo po njenem mnenju pri odvijanju družinskega življenja imajo: samovrednotenje, komunikacija, družinska pravila in družinski sistem (prav tam, str. 145–146).

1.1.2. Družinski življenjski poteki

Ker je družina dinamičen sistem, je za njeno razumevanje potrebno prepoznati, skozi katere faze razvoja gre le-ta. Vsako obdobje ima namreč svoje značilnosti in posebnosti, ki

določajo, kako se gradijo in preobražajo medsebojni odnosi znotraj družine. V nadaljevanju bom shematsko prikazala tipične faze družinskega življenjskega poteka.

Življenjski potek po Heinzu (2003) lahko razumemo kot nekakšno potovanje posameznika skozi življenjski cikel od rojstva pa do smrti. Kako bo le ta potekal je odvisno od individualnih kot tudi od družbenih dejavnikov (prim. Boškić, Narat, Rakar, Lebar, Kobal Tomc, 2012, str. 12).

Ule (2008) k temu pove tudi, da so *družbeni dejavniki*, ki vplivajo na življenjski potek kulturni modeli, družbeni red, institucije in strukture. *Individualni dejavniki* se pa navezujejo na pričakovanja, odločitve in izkušnje posameznika. Tako gre tudi družina skozi različne življenjske poteke in obdobja, ki so vsak zase posebni.

Družinski življenjski potek predvsem v sociološki literaturi najdemo kot začetek – vzpostavitev zakona ali partnerske zveze med zakoncema ali partnerjema, pa tja do smrti zakoncev/a ali partnerja.

Ule (2003, str. 53–54) napiše, da se največkrat navaja model devetstopenjskega življenjskega cikla družine:

1. Doba oblikovanja družine (zakonca ali partnerja brez otrok).
2. Začetek razširjanja družine (prvi otrok mlajši od 2,5 leta).
3. Predšolsko obdobje otrok (prvi otrok manj kot 6 let).
4. Šolsko obdobje otrok (prvi otrok med 6. in 13. letom).
5. Mladostniško obdobje otrok (prvi otrok med 13. in 20. letom).
6. Postadolescentno obdobje otrok (od 20 let do odhoda prvega otroka iz družine).
7. Začetek zoženja družine (od odhoda prvega do odhoda zadnjega otroka iz družine).
8. Zožena družina (»prazno gnezdo«).
9. Ovdovelost (od smrti partnerja).

Delitev navajam zaradi umestitve moje raziskave v takšno razdelitev družinskih življenjskih potekov. V raziskovalnem delu naloge se bom osredotočila na predšolsko obdobje otrok in dinamiko v družini v tistem času.

1.2. Družina v postmoderni

Sodobna dinamika družine je odvisna od družbenih sprememb v zadnjih desetletjih, zato se mi zdi pomembno, da izpostavim postmoderno, ki je prinesla kar nekaj sprememb tudi v načinu družinskega življenja.

Velika sprememba družinskih življenjskih potekov se pokaže v pozni moderni. Spodnja slika ilustrira pozno moderno obdobje in je aktualna predvsem v današnjih časih.



Slika 2: Družinska obdobja – sodobni model družine. (Vir: Perić, 2010, str. 16.)

Švab (2001, str. 53–55) pa se sprašuje, ali obstaja kaj takšnega kot je »postmoderna družina«, in odgovarja, da je po eni strani možen pritrdilni odgovor, po drugi pa je na vprašanje mogoče odgovoriti tudi nikalno – odvisno od vidika. Avtorica izpostavi, da ima družina dva vidika: je družbena entiteta in entiteta, ki jo stalno soustvarjajo posamezniki. Družina in njeni člani se torej ves čas prilagajajo družbenim spremembam, kar pa ne pomeni, da je družina popolnoma neodvisna od zunanjih družbenih vplivov. Ravno socialno delo se srečuje z družbenimi spremembami, ki vplivajo na družinsko življenje (brezposelnost, razveze, revščina, nasilje itd.).

Avtorica (Švab, 2001) poudari, da družine ne ustvarjajo le zunanji dejavniki oziroma ni le družbeno dana institucija, temveč je predvsem mesto, ki ga producirajo posamezniki v njej:

»Družina (in posamezniki v njej) torej ni zgolj pasivni objekt, ki se spreminja pod vplivom širših družbenih sprememb, ampak aktivni dejavnik, ki v razmerje z družbenim okoljem vstopa tako, da ga spreminja, a se nanj tudi adaptira in s tem spreminja.« (Švab, 2001, str. 55)

Švab (2001) tudi opaza, da je za postmoderno značilno to, da posameznikove vloge pri ustvarjanju družinske zasebnosti prihajajo v ospredje.

Prav zamisel, da posameznikova vloga pri ustvarjanju družinske zasebnosti prihaja vedno bolj v ospredje v postmoderni, nam pomaga ponovno premisliti vlogi matere in očeta ter otrokov položaj v sodobnem času. Postavljanje vloge posameznikov v ospredje prinaša s sabo tudi novo osredotočenost na njihove občutke in potrebe v družinskem življenju. Takšna osredotočenost na posameznike pa bo še posebno pomembna za mojo raziskavo, kjer me bo zanimalo, kako starši prepoznavajo potrebe posameznikov v družini: kako vsak starš posebej prepozna potrebe otrok, potrebe svojega partnerja oz. partnerke ter svoje lastne potrebe.

1.2.1. Družinsko življenje v sodobnem svetu

1.2.1.1. Materinstvo in novo očetovstvo

Kot v svojem delu razvije Švab (2001), je materinstvo tisti segment družinskega življenja, ki se je v postmoderni najmanj spremenil. Po eni strani se zdi, da gre za neko diskontinuiteto med moderno in postmoderno. V postmoderni naj bi imele ženske mnogo več svobode pri odločanju o svojem življenju. V moderni (in tudi pred-moderni) je bila vloga ženske enačena z materinstvom: pričakovano je bilo, da bo ženska postala tudi mati. V sodobnem času se zdi, da je popolnoma drugače. Ženske naj bi imele mnogo večjo možnost izbire, kako bodo živele, tudi v smislu, ali se bodo odločile za materinstvo. To do neke mere gotovo drži, kar se kaže tudi v tem, da imajo ženske v povprečju vedno manj otrok (prim. Švab, 2006, str. 74). Drugi moment tega spoznanja je ta, da so v postmoderni ženske mnogo bolj udeležene tudi v drugih segmentih družbenega življenja (imajo večjo možnost pridobiti izobrazbo in delati na poklicni karieri). Vendar pa je ta svoboda v nekem pogledu tudi iluzorna, saj se izbirnost glede materinstva kaže predvsem v izbiri žensk, kdaj bodo postale matere, medtem

ko družbena percepcija materinstva (z biološko determiniranostjo) ostaja nespremenjena. »V zadnjem času je za ženske vse bolj pereč problem usklajevanje delovnih in družinskih obveznosti.« (Švab, 2006, str. 75) Od žensk se danes pogosto še vedno pričakuje, da bodo v družinah opravljale »klasične« naloge matere: da bodo denimo prevzele večji del skrbi za gospodinjstvo in otroke. (Kot se je pokazalo tudi v moji raziskavi, ženske same bodisi na to pristajajo ali pa takšno porazdelitev vlog problematizirajo in poskušajo te vzorce presegati. V raziskavi se je namreč izkazalo, da si ženske težje vzamejo čas zase in poskrbijo za svoje potrebe, ker nekako še vedno velja (kot neka »družbena norma«), da je ženska primarno tista, ki naj najprej poskrbi za otroke in družino in šele potem (če sploh) tudi zase.)

Na drugi strani pa danes govorimo tudi o spremenjeni vlogi očetov ali o t. i. novem očetovstvu. Očetje so v zadnjih desetletjih aktivnejši pri vzgoji in negi otrok in skrbijo tudi za tiste vidike družinskega življenja, kjer je bila prej večina stvari prepuščena materam. To je povezano tudi z dejstvom, da so ženske postale aktivnejše glede študija in zaposlitve, pa tudi s tem, da je danes pri moških večja želja prispevati in se udeleževati pri skrbi za otroka in za družino. Raziskave, narejene v Sloveniji, so pokazale, da so očetovska prizadevanja sicer v porastu in da so moški bolj udeleženi pri skrbi za otroke, vendar pa hkrati očetje sami priznavajo, da njihove partnerke še vedno prevzemajo poglobitni delež skrbi za otroke (povzeto po: Rener, Sedmak, Švab, Urek, 2006, str. 75). Pojava novega očetovstva torej ne gre sprejemati kot nekaj enoznačnega. Novo očetovstvo kot večjo udeležnost očetov pri vzgoji in skrbi za otroke je še vedno vpeto v neki imaginarij in kot takšen deluje kot nova ideologija, kot pravi Švab (2001). Oče je tako še vedno tisti, ki materi *pomaga* pri njenih opravilih in nalogah, in je »breme« starševstva na ta način neenakomerno razdeljeno. Takšnih omejitev pa po mnenju avtorice ne gre iskati pri nepripravljenosti posameznikov, da bi bili bolj enako udeleženi v procesih starševstva oz. vzgoje otrok, temveč je to mnogo bolj družbeni oz. kulturni problem. »Problem vključenosti v družino ni toliko problem moških oziroma njihove pripravljenosti in sposobnosti za učenje, temveč kulturnega imaginarija, ki v ontologijo družine umešča materinstvo kot ekskluzivno, nenadomestljivo in za obstoj in reprodukcijo družbe nujno vlogo.« (Švab, 2001, str. 131)

1.2.1.2. Otroštvo v sodobnem svetu

Otroštvo, zlasti razvoj in potrebe otrok, je v zadnjih nekaj desetletjih postala pomembna tema psiholoških in pedagoških razprav. Za mnoge starše v današnjem svetu je vprašanje,

kako biti starš, izjemno pomembno in zahtevno in od njih terja nemalo razmišljanja, tudi izobraževanja in dela na sebi. Če je bilo še za generacije današnjih starih staršev povsem običajno, da so bili vzgajani v skladu z načelom »delati tako, kot so pač delali že od nekdaj« (tj. prevzemanje nekih vzorcev vzgoje iz matične družine), se je v drugi polovici 20. stoletja takšno razmišljanje začelo spreminjati. Družba se je mnogo bolj začela osredotočati na otroke kot posameznike in pojavile so se mnoge znanstvene in poljudnoznanstvene razprave o tem, kakšna naj bi bila pravilna vzgoja oz. vzgoja, ki bo omogočila optimalni razvoj otrokovih potencialov.

V sodobnih socioloških razpravah (Narat in Boljka, 2017) sta se pojavila dva pojma, v katerih je izražen pojav sodobnega otroštva. Ta dva pojma sta »protektivno otroštvo« in »otrokocentričnost«.

Prvi pojem Švab (2006, str. 80) definira kot »proces spreminjanja otroštva skozi njegovo intenziviranje«, ki se izraža v »intenzivni skrbi za otroke, njihovo blaginjo, izobraževanje«: »Protektivno otroštvo pomeni ustvarjanje diskurzivnega prostora, znotraj katerega so otroci percipirani kot individuumi, katerih avtonomijo je treba varovati in ohranjati, hkrati pa vključuje tudi nasproten proces razlikovanja otrok od odraslih in povečanega nadzora nad otroki.« (Prav tam)

Protektivno otroštvo torej zajema dva vidika, ki si v mnogih pogledih tudi nasprotujeta. Na eni strani gre za skrb za otrokovo zmožnost samostojnega odločanja, njegovo avtonomijo in razvoj osebnosti, na drugi strani pa otroštvo postane »močno nadzorovano obdobje«: starši vedno več časa posvečajo razmišljanju o tem, kako naj zaposlijo otroke v prostem času (in le-tega pogosto povsem strukturirajo z raznimi dejavnostmi, ki jim bodo »koristile«), že v njihovem zgodnjem otroštvu delajo »karijerne načrte« za njih in bdijo nad njimi, saj hočejo zagotoviti, da bodo v življenju »uspeli«.

V preteklem letu je izšla knjiga z naslovom *Generaciji navidezne svobode – otroci in starši v sodobni družbi* (Narat in Boljka, 2017). V njej strokovnjaki s področij različnih strokovnih ved razmišljajo o konceptu *otrokocentričnosti*. Avtorji prikažejo večplastnost oz. kompleksnost pojma in ga raziskujejo skozi različne znanstvene vede (sociologija, psihologija, antropologija). Raziskave pojma pa zasledimo tudi na področju filozofije, izobraževanja, socialne psihologije in zdravja. Glede na področja se pojem tudi različno pojasnjuje.

V grobem lahko povzamemo tri ločene poudarke osredinjenja staršev okrog otrok (Narat in Boljka, 2017, str. 3–4):

Hierarhija potreb na osi otroci-starši, ki je v korist otrok. Tako kot pri pojmu protektivnega otroštva gre tudi tukaj za to, da »osrednja funkcija v družini postane skrb za otroke, za njihov razvoj in blaginjo. Politične posledice takšne konceptualizacije pa so, da so vse druge prakse skrbi in vsi drugi odnosi, ki se skozi skrb ustvarjajo, prezrti, izpuščeni ali pa podrejeni skrbi za otroke« (Švab v Narat in Boljka, 2017, str. 3).

Pozornost do otrok. Tukaj gre za prepričanje, da »pozornost do otrok ni dovolj, saj naj bi bilo treba otroka postaviti na prvo mesto do te mere, da se izključijo potrebe in želje vseh drugih in se ponotranjiti tudi na mikroravni (starši)«. Predvsem pri ženskah se to pokaže do te mere, ko vse svoje domnevno »sebične potrebe« žrtvujejo v dobro otrok. »Žrtve« so tako »nujne, saj osredinjenje okrog otrok zahteva neomejene vloške, tako emocionalne, finančne kot časovne«. Če starši želijo vse te zahteve čim bolje izpolniti, morajo v ta namen (predvsem matere) žrtvovati večino lastnih potreb. Ali z besedami Diane Hoffman (2013, str. 75): »Pri otrokocentričnih oblikah starševanja so starši pozorni na razvojne potrebe otroka, spoštujejo otroka kot individuum in mu zagotavljajo priložnosti spoznavanja pomena izbire, z namenom, da razvije primerno občutje individualnega delovanja.«

Zaščita otrok. Pogosti poudarek otrokocentričnosti je tudi *pretirana* zaščita otrok, do katere prihaja, kadar starši izhajajo iz strahu pred možnimi nevarnostmi družbe, pa tudi lastnimi morebitnimi napakami, pred čimer vsem morajo po njihovo zavarovati otroka. Problem jasno razloži Elisabeth Beck-Gernsheim (v Beck in Beck-Gernsheim, 2006, str. 131–132), ki poudari, da je »obsedenost z vzgojo« v 20. stoletju zelo razširjen pojav. Starši tudi danes skrbno sledijo pedagoškimi nasvetom, vendar pa se s tem njihove dileme in težave pogosto ravno ne razrešijo, temveč zadobijo nove razsežnosti: »In kaj se potlej dogaja tistim, ki so se – po dolgotrajnih razmislekih in načrtovanjih – končno le odločili za to, da bodo imeli otroka? Ali so sedaj vse resne dileme za njimi, ali se lahko resnično veselijo rojstva svojega otroka? Žal temu še zdaleč ni tako. Veselo pričakovanje otroka je dandanes namreč često pomešano z vse drugačnimi občutki: 'načrtovanja' še zdaleč ni konec. Že pri misli na bodočega otroka so pari, in zlasti ženske, soočene s kopico zahtevnih nasvetov in problematik, ki jih posredujejo poljudnoznanski priročniki s področja vzgoje in oskrbe otrok, kateri so se v zadnjih letih eksplozivno razmnožili kot gobe po dežju.« (Beck in Beck-Gernsheim, 2006, str. 127) Starši torej pri različnih strokovnjakih (s pogosto zelo različnimi

mnenji o vzgoji) iščejo smernice za vzgojo, saj se zdi, da danes nihče ni dovolj usposobljen in kompetenten, da bi bil dovolj dober starš brez takšnih nasvetov. Stvari se potem začnejo izjemno komplicirati (za kar navedena avtorica ugotavlja, da se v sodobni družbi dogaja že v samem procesu načrtovanja družine – prim. nav. delo, str. 126), starši pa, namesto, da bi prisluhnili svojim otrokom in bili pozorni na dogajanje v odnosih z njimi, vse svoje zaupanje polagajo v avtoriteto strokovnjakov za vzgojo, medtem pa izgubljajo stik z otroki in spontanost v svojem vedenju do njih (vsako reakcijo morajo starši poslej skrbno pretehtati, da ta ne bi delovala škodljivo za otrokov nadaljnji razvoj).

Sklenili bi torej lahko, da tako za starševstvo kot za otroštvo v sodobnem svetu (»postmoderni«) velja, da sta daleč od tega, da bi bila enoznačna in zlahka opredeljiva segmenta družinskega in družbenega življenja. Za oba je značilna kompleksnost, v nekaterih razsežnostih pa tudi protislovnost, saj nek fenomen lahko vsebuje med sabo nezdružljive komponente (kot smo videli denimo pri materinstvu: hkrati osvobajanje in krepitev tradicionalnih oblik delitev vlog znotraj družine; pri očetovstvu: večja udeležенost očetov in obenem neenakomerna obremenitev; pri otroštvu: skrb za avtonomijo otrok in povečan nadzor nad njimi). Rešitev teh protislovij je tudi sama zelo verjetno kompleksna in se zanjo najbrž ne gre nadejati, da se bo ustvarila zlahka in samoniklo.

2. ČUJEČE STARŠEVSTVO

2.1. Opredelitev pojma

Ko govorimo o čuječem starševstvu, ne govorimo o kakšni posebni tehniki ali metodi, ki naj bi jo nekdo uporabljal oz. po kateri naj bi se nekdo ravnal, ko je v odnosu z otroki. Gre bolj za neko obliko ali **kakovost prisotnosti**, se pravi, **kako** je nekdo v odnosu do svojih otrok. Čuječnost v odnosih je tisto, s čimer je nekdo pozornejši do drugega človeka in se zaveda specifičnosti odnosa z njim. V moji magistrski nalogi me bo zanimalo zlasti to, kako s čuječo prisotnostjo starši lahko bolje prepoznavajo potrebe – potrebe otrok, pa tudi svoje lastne, saj je ta vidik družinskega življenja tisti, ki močno vpliva na to, kako neka družina živi. Govorim o vidiku skrbi zase, se pravi, kako partnerja poskrbita tako za otroke in njihove potrebe, kot tudi za svoje lastne. Družino namreč sestavljajo posamezniki, katerih vsak ima tudi neke svoje specifične potrebe in kakovost njenega ali njegovega življenja je odvisna tudi od tega, do katere mere je za te potrebe poskrbljeno.

Leta 1997 sta zakonca Myla in Jon Kabat-Zinn napisala pomembno in lahko bi rekli pionirsko delo (Kabat-Zinn in Kabat-Zinn, 2014) na temo čuječega starševstva. Naslov te knjige je *Everyday blessings: the inner work of mindful parenting* (*Vsakdanji blagoslovi: notranje delo čuječega starševstva*). Kot je razvidno že iz naslova, avtorja čuječnost razumeta kompleksno:

- Kot nekaj, kar poteka v vsakdanjem življenju – čuječi starši namreč s svojimi otroki vsak dan opravljajo povsem običajna opravila: ko so otroci mlajši, jih negujejo, pomagajo jim pri oblačenju, umivajo jim zobe itd., kasneje pa jim pomagajo pri vožnji kolesa, učenju v šoli in so tam za njih, ko potrebujejo nasvet glede prijateljev in odločitev glede njihove prihodnosti. Kot sem že rekla, je čuječnost predvsem v načinu, kako nekaj počnemo, in ne toliko v tem, kaj počnemo.
- V naslovu je tudi besedica »blagoslovi«, kar pomeni, da je starševstvo, v katerem je nekdo pozoren do skupnih trenutkov, nekakšen dar, nekaj, kar se pripeti in zaradi česar se človekovo življenje popolnoma predrugači in dobi nove razsežnosti.
- Čuječnost pa je tudi **delo na sebi**. Kot bo razvidno kasneje v raziskavi, so do takšnega uvida prišli tudi mnogi starši (in to ne glede na to, ali so že slišali za pojem čuječega starševstva ali ne – pokazalo se je, da mnogi prakticirajo čuječnost samodejno in iz

nekega notranjega vzgiba ali pa potrebe po tem, da bi se z otroki in v partnerskem odnosu čim bolje razumeli).

Še preden poskušamo natančneje opredeliti, kaj je čuječe starševstvo, bi bilo dobro povedati nekaj besed o tem, kaj je čuječnost (angl. *mindfulness*). Avtorja čuječnost opredelita takole:

»Čuječnost je zavedanje, ki izvira iz namerne pozornosti do sedanjega trenutka, na ne presojujoč način. Čuječnost negujemo tako, da se nežno opominjamo znova in znova, da smo pozorni na takšen način. Po svojih najboljših močeh potem namenoma ohranjamo takšno pozornost v trajanju. Ko našo pozornost odnese drugam, kar se prej ali slej nujno zgodi, jo vedno znova pripeljemo nazaj v sedanji trenutek. V tem procesu vedno bolj navezujemo stik z našimi življenji, kot se odvijajo. Lahko bi rekli, da se učimo, kako 'naseliti' lastno zavedanje.« (Kabat-Zinn in Kabat-Zinn, 2014, str. 24)

V družinskem življenju se potrebe, hotenja in pričakovanja otrok prepletajo, srečujejo, včasih pa pridejo tudi navzkriž. Življenja posameznikov se v družini praviloma intimno preletajo, kar s seboj prinaša mnogovrstne izzive in preizkušnje. Zamisel o čuječem starševstvu se je porodila iz spoznanja mnogih generacij, da je biti starš ena najpomembnejših človekovih izkušenj (ki oblikuje življenja posameznikov, pa tudi skupnosti, na pomemben način pa vpliva tudi na to, kako bodo ljudje živeli v prihodnje), obenem pa je tudi ena najzahtevnejših stvari ali z besedami Myle in Jona Kabat-Zinn: »Starševstvo je eden največjih izzivov, ena od najzahtevnejših in stresnih podvigov na tem planetu.« (Nav. delo, str. 13) Zaradi tega nikakor ni naključje, da se mnogi starši zatekajo k najrazličnejšim strokovnim in tudi napol ali popolnoma laičnim nasvetom glede tega, kako naj ravnaajo v svojem odnosu do otrok. Da bo bolj razumljivo, od kje izvira sama ideja čuječnosti, bom najprej pojasnila nekaj zgodovinskega ozadja, potem pa se bom vrnila na pojem čuječega starševstva in tega poskušala osvetliti z nove perspektive.

2.2. Čuječnost

2.2.1. Zgodovinski izvori čuječnosti

To, čemur danes pravimo »čuječnost«, gotovo ni nekaj novega. Zgodovinski izvori praks čuječnosti segajo v različne tradicije, kulture in čase. Meditacija, vadbe za urjenje pozornosti

in prisotnosti, imajo svoje izvore v tradicijah, kot so: budizem (npr. mahajama in zen budizem), tradicije indijskih jogijev, perzijskih sufijev in kitajskih taoističnih modrecev. Angleški izraz *mindfulness* se je v literaturi pojavil, še preden je leta 1990 Jon Kabat-Zinn objavil svoje klasično delo *Polna katastrofa življenja* (v izvirniku: *Full catastrophe living*; Kabat-Zinn, 2013). Z njim so na primer prevajali palijski izraz *sati*, ki je v starodavni budistični literaturi v označeval prakso nepresojajočega, neposrednega opazovanja in pozornosti, usmerjene v sedanji trenutek. *Sati* je tako izraz, ki ima bogato zgodovino, saj izvira iz theravadskega budizma in staroindijske filozofije in religije, stare več kot 2500 let (Gethin, 2016). Ker bi bila podrobna predstavitev pojma v kontekstu budizma preobsežna in bi močno presegala okvirje moje naloge, ga bom tukaj predstavila le v nekaterih njegovih osnovnih obrisih.

Budistični nauk izhaja iz spoznanja o specifičnosti človeške pogojenosti, ki jo določata nezadovoljivost in trpljenje (kar označuje izraz *dukkha*). Trpljenje je v budizmu mogoče presegati, in sicer »z globokim izkustvenim razumevanjem (*panna*) delovanja ter vzročne pogojenosti vseh mentalnih in fizičnih fenomenov, ki sestavljajo človeško izkušnjo življenja« (Ditrich, 2015, str. 15–16). Takšno izkustveno razumevanje je mogoče prevajati tudi z besedo »modrost«, ki tukaj označuje uvid v globoko medsebojno povezanost in odvisnost dogodkov v svetu. Takšen uvid omogoči osvobajanje od zablode in iluzij, ki so razlog človeškega trpljenja: »Budistična praksa naj bi torej pripeljala do osvoboditve od *dukkhe* in vpetosti v zablode, in sicer s pomočjo *panne* – intuitivnega uvida, razumevanja in modrosti.« (Nav. delo, str. 16) Čuječnost ali *sati* v tradiciji theravadskega budizma pomeni enega od delov (ki je sicer tudi ključen) za prakse, ki vodijo k pojavitvi *panne*.

Drugi zgodovinski izvor, ki ga bom na kratko predstavila, pa je kitajski filozofski prostor, ki je še pred prihodom budizma poznal izraz *nian* – termin, ki je označeval nekaj podobnega, kot je pomenila palijska beseda *sati*: ohranjanje »trenutka pričujoče danosti v (srčni) zavesti posameznika« (Rošker, 2015, str. 42). Poudariti velja, da *nian* že izvorno ni pomenil samo neke intelektualne dejavnosti, ampak je vključeval meditacijo kot sedenje v odsotnosti (usmerjene) misli oz. »negibni, nespremenljivi uvid v lastno naravo« (nav. delo, str. 55). Drugi pomemben moment meditacije, ki jo je potem budizem razvil do potankosti, pa je proces spominjanja (in to ne zgolj v smislu priklica v zavest nekega preteklega dogodka, temveč tudi kot »ohranjati nekaj v zavesti« – prim. Gethin, 2016, str. 11).

Tudi za predstavitev te tradicije bi potrebovala veliko več prostora, zato naj tukaj zadošča reči, da je staro kitajska filozofija s svojimi mnogimi šolami in smermi postavila temelje za japonsko različico budizma – zen, prav ta pa je bil tisti, h kateremu so se na Zahodu vračali v 20. stoletju in ga povezovali tako z družbenimi gibanji (npr. hipijevsko in druga kulturna gibanja v 60. letih prejšnjega stoletja), kot z novimi pristopi in praksami v umetniških in znanstvenih krogih (kjer so budizem začeli povezovati z nevroznanostjo ter s psihoanalizo). Pri zen budizmu so se navdihovali tudi ameriški avtorji, kot je Jack Kornfield, ki je s svojim delom vplival na Jona Kabat-Zinna kot pionirja oz. začetnika programa MBSR (*Mindfulness-based stress reduction*) ali na čuječnosti temelječega programa za zmanjševanje stresa. Program bom podrobneje predstavila v nadaljevanju, saj je pomemben za razumevanje sodobnih praks čuječnosti.

2.2.2. Čuječnost v sodobnem svetu

O čuječnosti se veliko govori in piše zadnjih nekaj desetletij. Kot prelomnica velja delo Jona Kabat-Zinna *Polna katastrofa življenja: kako se spoprijeti s stresom, bolečino in boleznijo z rabo čuječe meditacije* (*Full catastrophe living: how to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation*), ki je prvič izšla leta 1990, in program MBSR, ki ga je v 80. letih kot zdravnik vpeljal v bolnišnico, kjer so zdravili kronične bolnike s težavami, ki jih uradna medicina ni znala reševati. V tem času so se začeli tudi dogajati prvi poskusi, da bi v znanosti pripeljali skupaj nevroznanstvene raziskave in budistične kontemplativne prakse. Takšen poskus je bila tudi prelomna knjiga dveh znanstvenikov in enega filozofa *Uteleseni um* (*The Embodied Mind*) (Varela, Thompson in Rosch, 2017). Od tistih začetnih razmišljanj in praks do danes je število raziskav, ki potrjujejo spoznanja, ki so v tistem času zanimala redke, izjemno naraslo. Vsako leto so tako objavljeni številni članki, raziskave in knjige, ki poskušajo dokazovati uporabnost čuječnosti na najrazličnejših področjih in tudi z empiričnimi podatki ilustrirajo, kako vadbe čuječnosti prispevajo k dobremu počutju, boljšemu zdravju in humanejšim medsebojnim odnosom. V tem poglavju bom predstavila nekaj teh izsledkov in se v nadaljevanju še posebno osredotočila na povezavo med čuječnostjo in področjem socialnega dela.

Kot pove že sam naslov Kabat-Zinnove knjige (Kabat-Zinn, 2013), je bil njen namen pomoč ljudem v stiski. Za čuječo meditacijo se je izkazalo, da je nenavadno učinkovit način, kako

odpraviti ali pa vsaj olajšati celo vrsto težav in bolezenskih stanj – in to ne vedno tako, da bi ta izginila: njen zdravilni učinek se je pokazal že s tem, da so ljudje vzpostavili drugačen odnos do tega, kar jim je sicer prej prinašalo v glavnem trpljenje (npr. ljudem s kroničnimi bolečinami). Namen čuječe meditacije v medicini tako ni bil doseči popolno ozdravitev, saj v nekaterih primerih to ni bilo mogoče, temveč zdravljenje v nekem drugem pomenu besede. Kot opozori avtor obstaja razlika med *curing* in *healing* – »to cure« pomeni odpraviti bolezen, medtem ko je »to heal« vzpostaviti neko bolj celostno stanje telesnega in duševnega dobrega počutja. Vendar pa so se kmalu po objavi dela in širitvi programa MBSR pokazale širše implikacije prakse čuječe meditacije. Danes v svetu tako poznamo čuječnost na področjih vzgoje in izobraževanja, socialnega varstva, medicine, biologije, politike, skupnostnega življenja, psihoterapije ... Kabat-Zinn (2013, str. xxxiv) v povezavi s takšno razširitvijo čuječnosti in programa MBSR govori celo o novi dobi znanosti uma (*»a new era in the science of the mind«*).

Preden se bom podrobneje posvetila povezavam čuječnosti z drugimi strokovnimi in znanstvenimi področji (kjer bom na koncu naredila bolj eksplicitne povezave med vadbo čuječe meditacije in socialnim delom), bi rada opisala program MBSR, saj je ta temeljni program, iz katerega izhajajo mnoge znanstvene ugotovitve glede sistematične in redne uporabe čuječe meditacije znotraj področji posameznih strok in praks. Ta opis se bo navezoval tudi na mojo osebno izkušnjo, saj sem šla sama skozi 8-tedenski tečaj, kjer sem spoznala osnovne tehnike čuječe meditacije, in sicer pod vodstvom usposobljenega učitelja.

2.2.2.1. Vadba čuječe meditacije

Pozornost do sedanjega trenutka se mogoče sliši precej enostavno, vendar je v resnici daleč od tega. Veliko ljudi danes vseskozi hiti in premišljuje, kaj vse mora v dnevu še postoriti in pri tem pozabi na pozornost do sebe, svojih potreb, pa tudi do drugih ljudi in njihovih potreb. To ima za posledico povečevanje stresa, pa tudi splošnega nezadovoljstva med ljudmi. Leta 2010 je bil v ugledni ameriški reviji *Science* objavljen članek z naslovom *Tavajoč um je nesrečen um* (*A wandering mind is an unhappy mind*), avtorjev M. A. Killingswortha in D. T. Gilberta.¹ Avtorja v članku (Killingsworth in Gilbert, 2010, str. 932) predstavita študijo, ki potrjuje, da so ljudje v sodobni družbi, v kateri je njihova pozornost vseskozi motena in njihov um skorajda polovico časa tava in je zaposlen bodisi z negativnimi bodisi z

¹ Študijo navaja Kabat-Zinn (2013: xxxii-xxxiii).

nevtralnimi mislimi, v splošnem manj zadovoljni in mnogi med njimi celo odkrito nesrečni. Za občutek sreče je pomembna osredotočenost in zbranost v vsakdanjem življenju: pri opraviilih, v medsebojnih odnosih, v čemerkoli, kar pač počnemo in kjerkoli že smo). Pozornost v vsakdanjem življenju tako pomembno prispeva k občutku osebne izpolnjenosti, srečnosti in dobrim medsebojnim odnosom.²

(Iz tega že vidimo, kako pomembna je vadba pozornosti za kvaliteto naših vsakdanjih življenj, o čemer pričajo številne znanstvene raziskave s področja psihologije in nevroznanosti. O tem več nekoliko kasneje.)

Na primer, obstajajo nekatera t. i. negativna čustva, ki jih takrat, ko se pojavijo, pogosto poskušamo potlačiti, ali pa jih nenadzorovano in nepozorno izživimo, kar pripelje do negativnih učinkov na nas, pa tudi na druge v naši okolici. Eno takšnih čustev je jeza, ki zna biti zelo močno čustvo, ko pa je izražena na neprimeren način ali do napačnih oseb, pa je lahko tudi razdiralna. Ko smo čuječi do sebe, ne poskušamo potlačiti svojih občutkov, niti jih ne poskušamo nadomestiti z drugimi, domnevno boljšimi, ampak se naučimo sprejemati te občutke, kakor se pojavljajo, jih spremljati in raziskovati – s potrpežljivostjo, prizanesljivostjo in brez obsojanja. Skozi vadbo takšne pozornosti lahko človek izkusi določeno spremembo v lastnem občutenju in ravnanju, preobražanje prvotnih čustvenih vzgibov v drugačno občutenje, čustvovanje in naravnost do sebe in drugih (ki jih morda na začetku vidimo kot vzrok za naša negativna čustva in na ta način poskušamo svoja občutenja upravičevati – spregledamo pa njihove uničevalne učinke).

Ko smo jezni, si večinoma želimo, da bi nas jeza zapustila, morda pa se zaradi svojega čustva tudi obsojamo in si ne dopustimo, da se počutimo tako, kot se pač počutimo. S tem se napetost in negativna občutenja še okrepijo. Tedaj svojih lastnih dejanj ne razumemo, obsojajoča naravnost pa utegne biti še posebno intenzivna, ko se pojavi jeza do bližnjih, npr. do lastnih otrok. Ne zavedamo se pravih vzrokov naše jeze in jih ne razumemo. Ko je neka 7-letna deklica vprašala budističnega meniha Thicha Nhat-Hanha, kako naj spravi jezo iz sebe, kadar je jezna, ji je ponudil naslednji odgovor (povzeto po: Nhat-Hanh, 2004): »Jeza prihaja iz nas samih, je znotraj nas, vendar je sprva ne razumemo. Ko pa jo razumemo, pride ljubezen. Jeze ne vržemo stran, ampak jo poskušamo razumeti, jo povabimo in jo pozdravimo, ker je del nas.«

² O tej temi glej še delo Paula Gilberta, *The compassionate mind* (Gilbert, 2009).

Čuječa meditacija tako ni poskus spreminjati sebe, svoje misli in čustva, tako da bi negativne vzorce mišljenja, čustvovanja, nadomeščali z »ustreznejšimi«, temveč pomeni pozorno opazovanje trenutnega dogajanja in učenje sprejemanja sebe – takšnih, kot smo v nekem trenutku. Kar pa takšna vadba prinese, je neka sprememba, ki je učinek pozornosti. Namesto enega načina bivanja, notranjega in zunanjega življenja, se pojavi nekaj novega, neka prenovljena zavest, ki ima za posledico tudi drugačne medsebojne odnose in drugačno življenje v skupnosti z drugimi. Kot je v svojem kasnejšem delu *Kamorkoli greš, si že tam* (*Wherever you go there you are*) zapisal Jon Kabat-Zinn:

»Potrpežljivost je vedno prisotna alternativa nemiru in nepotrpežljivosti, ki sta endemična našemu umu. Če podrgnete površje nepotrpežljivosti, boste pod njim bolj ali manj vidno našli jezo. To je močna energija, ko ne želite, da so stvari take, kot so, in zato nekoga (pogosto sebe) ali nekaj krivite. To ne pomeni, da ne smete hiteti, ko je treba. Tudi hiti se lahko potrpežljivo, pozorno, hitro se lahko premika zato, ker ste tako izbrali.« (Kabat-Zinn, 2011, str. 58)

Takšna vadba je obenem nekaj najbolj preprostega (njena osnovna tehnika je pozorno doživljanje dihanja) in nekaj najzahtevnejšega: pogosto ravno nismo prisotni tam, kjer smo v nekem danem trenutku. Zaradi tega sta vztrajnost in potrpežljivost ključnega pomena za vadbo čuječe meditacije. Njeni učinki pa daleč presegajo zgolj zasebno življenje posameznikov. Imajo močan potencial, da izboljšajo naše medsebojne odnose: znotraj družine, med prijatelji in v širši skupnosti (v nekaterih državah že obstajajo tudi čuječe skupnosti, *mindful communities*).

»Nihče drug se ne more prebuditi namesto vas, čeprav družina in prijatelji včasih prav obupano poskušajo seči do vas in vam poskušajo pomagati, da bi bolj jasno videli, ali se rešili slepote. Toda prebujanje je na koncu vendarle nekaj, kar lahko vsakdo stori le sam. Odkrito, kamorkoli greste, tam *vi* ste. Odvija se *vaše* življenje.« (Kabat-Zinn, 2011, str. 15)

2.2.2.2. Program MBSR

Tečaj MBSR je zasnovan tako, da v njem spoznamo osnovne tehnike, ki nam pomagajo biti bolj prisotni in bolje prepoznavati svoje občutke in misli, ki pomembno vplivajo in krojijo naše notranje življenje, pa tudi odnose z drugimi. Redna in kontinuirana vadba čuječe meditacije nam omogoča, da smo v polnejšem stiku s samimi sabo in da vzpostavimo nek

drugačen odnos (bolj sprejemajoč in odprt) do dogajanja v svojem intimnem življenju in v relaciji z drugimi.

Poznamo več vrst meditacije, ki jo lahko prakticiramo, in vsak od teh ima lahko pozitivne učinke na telo in duha. Takšne so na primer: sedeča meditacija, meditacija med hojo, stoječa meditacija, ležeča meditacija, meditacija z vizualizacijo gore, jezera itd. Za podrobnejši opis teh napotujem na prej omenjeno delo Jona Kabat-Zinna (2013) in pa na delo M. Williamsa in D. Penmana (Williams in Penman, 2015). Nekaj teh bom tukaj opisala zgolj na splošno:

- Sedeča meditacija: pri njej gre za to, da zavzamemo držo, ki nam kar najbolj predstavlja držo dostojanstva. Počasi usmerimo zavedanje na dihanje, pri čemer je pomembno, da ne razmišljamo o dihanju, temveč ga poskušamo doživljati. Spremljamo občutke, zaznave in misli in jim pustimo, da se razblinijo v polju zavedanja. Poskušamo vzdrževati odprto naravnost in biti s svojimi občutki in zaznavami brez da bi te presojali s kritičnim umom. Dihanje pri tem uporabljamo kot »sidro«, saj svoj tavajoči um vedno znova pripeljemo k njemu ter s tem urimo »mišico« naše pozornosti.
- Meditacija raziskovanja telesa (»body scan«): Pregled telesa je meditacija, s katero poskušamo oblikovati in vzdrževati prijazno pozornost do sebe in svojega telesa. Vaja ponuja možnost vadbe pozornosti na telo in zanimanje za stvari (zlasti telesnih občutkov), kakršne so v danem trenutku. Kar pri vaji delamo, je to, da opazujemo dogajanja v posamičnih delih telesa, pri čemer ne poskušamo doseči nobenega cilja, niti v smislu sprostitve napetosti (to se sicer lahko zgodi in pogosto tudi se, a ni neposreden cilj vaje – ta je biti popolnoma prisoten v vsakem trenutku, medtem ko pozornost potuje po posameznih delih telesa). Vsakemu delu telesa nekaj časa namenimo vso pozornost, na ne presojujoč način, nato preusmerimo pozornost na drug del telesa in tako do konca, dokler ne »poskeniramo« celega telesa.
- Triminutni prostor za dihanje: Prostor za dihanje oziroma osredotočanje na dih, ki ga lahko vadimo kadarkoli v dnevu, nam omogoči, da se izognemo avtomatskemu reagiranju, ki je običajno nepremišljeno in vodi v obžalovanje. V triminutnem prostoru za dihanje se lahko osredotočimo na dihanje, ki je naše »sidro« za zavedanje trenutne situacije in kasnejšo reakcijo. Ko se zgodi nekaj neprijetnega, se najprej vprašamo, kakšno je naše doživljanje v tistem trenutku, kakšne so misli in čustva. Svoje ravnanje si najprej priznamo, tudi če je bilo v nasprotju z želenim, nato pa izvajamo vdih in izdih oziroma usmerimo pozornost na dihanje, brez da bi vplivali

nanj, samo opazujemo ga. Sledimo dihanju in vključimo zavedanje, nato vključimo zavedanje telesa kot celote, občutke, držo, ki jo imamo, izraz na obrazu. Dogodke lahko tudi opišemo v pisni obliki in razmislimo kateri dogodki nas največkrat vržejo iz tira ali nam jemljejo največ energije.

- Čuječa joga: Tako kot duh tudi telo potrebuje dražljaje, ki ga napolnijo z energijo. Jogijske vaje, katerih namen je krepiti telo in duha imajo pozitivne zdravstvene učinke in so namenjene vsakomur. Naše telo potrebuje gibanje, telesu pa večkrat manjka energija. Ta energija se lahko pridobi tako z meditacijo, kot z zavedanjem stvari, ki jih počnemo, npr. z zavestnim gibanjem (kot je čuječa joga). Čuječa joga poteka kot serija jogijskih položajev ali asan, z njihovim čuječim izvajanjem pa se telo prebudi, umiri in si povrne energijo. Pomembna je torej čuječnost do sebe, svojega telesa in njegovih meja.

2.2.2.3. Čuječnost kot terapija in pot do vzpostavitve psiho-fizičnega optimuma ter dobrega počutja

Pozitivni učinki čuječnosti na človekovo zdravje in dobrobit v širšem pomenu besede so bili opazovani že davno tega, ko še ni bilo naprav za merjenje možganskih procesov in aktivnosti, kot je MRI. Budistična meditacija je bila v klasičnih besedilih opisovana kot pot k umirjenosti, harmoničnosti, zbranosti in modrosti (Gethin, 2016). V zadnjih desetletjih pa takšne ugotovitve, ki so bile v preteklosti bolj stvar opazovanja in intuicije, dobivajo tudi znanstvene dokaze. Kontinuirana vadba čuječe meditacije, ki omogoča povečano pozornost do lastnih duševnih procesov (mišljenja in čustvovanja), vodi do stanja zavesti, kjer nekdo lahko pravilneje oceni počutje in vsebino medsebojnih odnosov (Davis in Thompson, 2016, str. 55), kar vodi do tega, da se nekdo lažje osvobodi reaktivnih občutkov (zavist, zamera, maščevalnost, jeza), ter ima za posledico izboljšanje odnosov med ljudmi in večje medsebojno razumevanje (Arch in Landy, 2016).

V sodobnem svetu je še zlasti pomemben učinek čuječe meditacije na raven stresa oz. načina, kako nekdo le-tega doživlja. V stresnih okoljih, v katerih se ljudje danes pogosto živimo in opravljamo svoje delo, je zelo pomembno, kako nekdo prepozna tiste dejavnike, ki v telesu in umu lahko povzročijo razdiralne učinke – če se človek do teh dejavnikov (imenovanih »stresorji«) ne zna ustrezno naravnati oz. se nanje odzvati. Čuječa meditacija uči takšnih odzivov, zaradi katerih bo nekdo lahko tudi v zelo stresni situaciji odreagirал

zbrano in umirjeno. Pri tem so pomembne veščine, kot so, da se nekdo zna zaustaviti v trenutku vznemirjenosti, se osredotočiti na dihanje, občutke v telesu in prepoznavati svoje misli in čustva. Takšna pozornost lahko odločilno vpliva na to, kako se bo nekdo soočil z zahtevno in potencialno ogrožajočo situacijo (Carmody, 2016, str. 69). Naše misli vplivajo na naša reagiranja in če jih ne prepoznamo kot dogodke v našem umu (ki niso nujno objektivne odslikave zunanjega sveta), jih utegnemo zamenjati za resničnost samo, s čimer si zapremo pot za to, da bi se nekoliko odmaknili od situacije in z razdalje (»treznejše«) premislili, da bi lahko potem sprejeli neko zavestno odločitev (takšno, kot bi bila najboljša v skladu z našo presojo, ne pa povzročena z nekim afektom).

Sodobne študije pa so pokazale tudi to, da dolgotrajna meditacija (večletne prakse) lahko povzroči celo spremembo v strukturi možganov, zaradi katere se dobesedno spremenijo vzorci mišljenja in vedenja. Pri ljudeh, izkušenih v meditaciji, tako pride do dolgotrajnih sprememb v zgradbi možganov, ki se pokažejo tako v večji kognitivni zmožnosti (daljši čas pozornosti, boljši spomin, večja zmožnost opažanja dogodkov) (van Vugt, 2016), kot tudi v zmožnosti čustvovanja in povečani senzibilnosti do dogajanja v lastnem telesu (t. i. interoceptivno zavedanje; Zeidan, 2016).

Čuječnost v medsebojnih odnosih prispeva k njihovi kvaliteti, kot so opazili raziskovalci Barnes, Brown, Krusemark, Cambell in Rogge (2007), ki so raziskovali povezave med čuječnostjo in zadovoljstvom v medsebojnih odnosih. Ugotovili so, da povečana pozornost vodi k večjemu zadovoljstvu v odnosih, povečani zmožnosti konstruktivnih odzivov in večjo prožnost, ko pride do nesoglasij: »Čuječe poteze so v tesni povezavi z manjšim stresom, ki nastane v čustvenih odzivih, medtem ko so čuječa stanja povezana z izboljšano kakovostjo komuniciranja.« (Parker, Nelson, Epel in Siegel 2016, str. 239) Čuječnost v partnerstvu pa je v tesni povezavi z večjim medsebojnim zaupanjem, ubranostjo in složnostjo, še zlasti pri reševanju konfliktov in težav (prim. prav tam).

2.2.3. Čuječnost v socialnem delu

Čuječnost se je začela uveljavljati tudi v socialnem delu, in sicer na več načinov. Tako v smislu načina, kako strokovni delavci skrbijo zase in obvladujejo stresne situacije, s katerimi se soočajo pri svojem delu (Leonard, 2012; Dabaene, 2009), kot tudi v smislu rabe veščin

čuječnosti pri delu z uporabniki. V moji nalogi me bo zanimal zlasti ta drugi način: kako lahko čuječnost pripomore k prepoznavanju potreb družinskih članov in kako bi z učenjem takšnih veščin lahko socialni delavci krepili moč uporabnikov pri njihovem reševanju težav in stisk. Poleg tega pa tudi to, kako veščine, ki jih nekdo pridobi s čuječo meditacijo, pripomorejo k bolj avtentičnim odnosom med strokovnimi delavci in uporabniki, in s tem povečajo učinkovitost dela. O povezavah med socialnim delom z družino in vadbami čuječnosti (čuječem starševstvu) bom podrobneje spregovorila v zadnjem poglavju teoretičnega dela, ki bo posvečeno poskusu sinteze. Tukaj pa se bom osredotočila na bolj splošne povezave med čuječnostjo in socialnim delom, kot jih zasledimo v razmišljanjih avtorjev s področja socialnega dela.

Avtorji, kot je Steven Hick (2009), so v čuječnosti prepoznali potencial, saj bi s čuječim pristopom lahko znatno izboljšali delo z uporabniki. Čuječnost bi utegnila spodbuditi socialne delavce, da bi jim pripomogla pri tem, da bi postali bolj odprti in ne presojaajoči, da bi pozorneje prisluhnili, kaj jim imajo povedati ljudje in se ne bi oklepali stereotipov in predsodkov, da bi jim skozi vadbe čuječnosti uspevalo tudi to, da so bolj sočutni in usmerjeni v sedanjost, obenem pa bolj dovzetni za razmišljanje o širših družbenih posledicah svojega dela (prim. Dabaene, 2009, str. 296).

Steven Hick je v svojem delu *Čuječnost in socialno delo* zapisal:

»Čuječnost je naravnost do naših vsakdanjih izkušenj, ki jo je mogoče kultivirati s pomočjo različnih vaj in praks. Z odpiranjem svojim notranjim in zunanjim izkušnjam bodo socialni delavci in uporabniki boljše zmožni razumeti, kaj se dogaja z njimi – tako v psihološkem kot v sociološkem pomenu. S takšnim razumevanjem bodo ljudje bolj zmožni uvideti množico načinov, na katere lahko odreagirajo. Lažje se bodo izogibali reakcijam, ki izhajajo iz navad, s čimer bosta dosežena notranji mir in ravnovesje.« (Hick, 2009, str. 1)

Dr. Betty Kramer (2012) pa je v svojem predavanju *Čuječnost v praksi socialnega dela* (*Mindfulness in social work practice*) poudarila, da je poleg veščin čuječnosti kot obvladovanja neke tehnike sproščanja, za socialne delavce zlasti pomemben namen: ta je tisti, ki bo določal tudi rezultate vadbe čuječnosti. Če nekdo uporablja čuječnost za to, da bo v polnosti prisoten v pogovoru oz. svetovalnem delu z nekim uporabnikom, da se bo vsakič znova vračal k trenutku, v katerem je z uporabnikom in mu bo poskušal nameniti polno pozornost, potem bo rezultat najverjetneje skladen s takšnim namenom. Nesporo je, da bo nekdo pri delu z ljudmi uspešnejši, kolikor se bo poskusil lotevati situacij vsakič na novo in

jih uzreti v njihovi specifičnosti ter zares prisluhniti življenjskim zgodbam, izmed katerih je vsaka vsaj nekoliko drugačna in zahteva neki specifičen odziv.

Mark Hamer (2006) je v svojem delu *Bosonogi pomočnik: čuječnost in kreativnost v socialnem delu* poudaril, kako pomembno je, da socialni delavci svoje delo opravljajo na podlagi zaupanja v lastno kompetentnost, obenem pa morajo biti pri delu dovolj senzibilni, da ne posežejo pregrobo v življenja uporabnikov. Njegova metafora za takšno delo je zgoščena v izrazu »bosonogo socialno delo«. Socialni delavec je po njegovem katalizator spremembe, nikakor pa ne kot nekdo, ki poskuša ljudi prepričati ali celo prisiliti v svoj prav in s silo povzročiti, da se bodo ravnali skladno s tem:

»Socialno delo temelji na preprostem načelu – to je, da ljudje, ki potrebujejo posredovanje socialnega dela, to potrebujejo, ker jim manjka moči. Naloga socialnega delavca je ta, da krepi vire moči uporabnikov. Pa vendar, kot nas učijo na predavanjih socialnega dela, obstaja filozofska nemožnost, da bi ljudem podelili moč. Ljudje, ki imajo moč že okrepljeno, si moč vzamejo. Ljudi ni mogoče pripraviti do tega, da si vzamejo moč. Tako kot ni mogoče narediti ljudi srečnih. To je temeljno načelo socialnega dela, ki pa je pogosto spregledano. Ljudem ni mogoče prisilno dati moči, moramo jim omogočiti, da si vzamejo moč, ljudem pa ni mogoče pomagati krepiti moč z izvajanjem pritiska nanje, ta mora priti od znotraj. Vloga socialnega dela je torej ta, da pomaga posamezniku najti dostop do moči, ki je znotraj njega. Ne moremo doseči, da bi rastlina zrasla tako, da kričimo nanjo.« (Hamer, 2006, str. 7)

Čuječnost je po avtorjevem mnenju v socialnem delu ključna, saj slednjega razume kot umetnost. Vsaka umetnost, pravi Hamer (2006, str. 9), pa se začne z zavedanjem. Zavedanje pa pomeni »biti mehak in sprejemajoč, je proces nežnosti; gledati z mehkim pogledom, poslušati z mehkim ušesom, brez presojanja, načrtovanja, razmišljanja, organiziranja ali delanja, zgolj biti in sprejemati in postopoma razumevati« (prav tam).

Avtor še poudari, da je v socialnem delu pomembna skrb socialnega delavca za dobrobit ljudi in ljubezen ter dobronamernost do njih (prim. prav tam). Takšno stanje oz. naravnost pa je mogoče oblikovati tako, da nekdo zavzame drugačno stališče, ki je stališče odprtosti in sprejemanja ljudi – takšnih, kot pač so v danem trenutku. Vzpostavljanje čuječega, sočutnega odnosa skozi uvid, da smo vsi del življenja, ki je proces in da smo vsi »posamezniki na poti, vsak na svojem specifičnem kraju, za vse – tako za socialne delavce kot za uporabnike – pa velja, da smo zmožni uporabiti vire, ki bodo naredili naša življenja in življenja ljudi okoli

nas boljša« (prav tam). Takšna odprtost in solidarnost bo vnesla neko svežino in razumevanje v odnose med uporabniki in strokovnimi delavci.

2.2.4. Čuječnost kot pomoč pri prepoznavanju potreb otrok in staršev

Če bi poskušala povzeti nekaj glavnih misli, ki jih najdemo v knjigi *Mindful parenting* (Kabat-Zinn in Kabat-Zinn, 2014), potem bi te misli lahko strnila v nekaj naslednjih ugotovitev: V čuječem starševstvu se zrcali neki odnos do lastnih otrok, ki bi ga lahko povzeli z izrazi: sočutje, potrpežljivost, razumevanje, prisotnost (v večini skupnih trenutkov).

Ko torej govorimo o tej temi, govorimo o poglobljenem občutenju odnosov med starši in otroki in sprejemanju: čuječnost staršev pomeni sprejemanje otrok takih, kot so, in ne pogojevanje ljubezni do njih s tem, koliko bodo otroci ustrezali nekim idealnim podobam, ki si jih je ustvaril starš. Pri tem je pomembna tudi zmožnost staršev postaviti se na mesto otroka – po letih in po doživljanju. Ustaviti se za trenutek in razmisliti glede stvari, na katere smo odrasli večinoma pozabili, ali pa jih spregledujemo, ker imamo preveč skrbi. Pri čuječem starševstvu gre tudi za oblikovanje in negovanje občutka, ki nam pove, koliko odgovornosti naložiti otroku glede na starost in zmožnosti.

Čuječi starš deluje tako, da ne zapolni povsem otrokovega časa zaradi lastnih pričakovanj. Otroka poskuša začutiti do te mere, da je zmožen v vsakem trenutku ugotoviti, kaj otrok tedaj najbolj potrebuje. Hkrati pa čuječnost pomeni tudi vpraševanje sebe, zakaj počnemo to, kar počnemo (za kar se izkaže, da pogosto počnemo iz slepe navade oz. avtomatsko), z namenom, da bi lahko bolje razumeli sebe, otroke in medsebojne odnose – brez obsojanj in z večjim sprejemanjem. Čuječe starševstvo pa je tudi večšina skrbi zase: da starš zna poskrbeti tudi za svoje duhovne in telesne potrebe.

»Kot vsi drugi, imajo tudi starši svoje potrebe in želje ter življenja, prav tako kot imajo otroci svoje. Naše potrebe so v danem trenutku lahko precej drugačne od tistih, ki jih ima naš otrok. V čuječem starševstvu ne gre toliko za to, da svoje potrebe merimo nasproti tistim, ki jih ima otrok, temveč gre mnogo bolj za to, da prav v takšnih trenutkih gojimo zavedanje o *medsebojni odvisnosti* naših potreb. Naša življenja so nedvomno globoko povezana. Dobrobit naših otrok vpliva na našo dobrobit in obratno. Če našim otrokom ne gre dobro,

potem trpimo, in če ne gre dobro nam, potem trpijo oni. To pomeni, da smo v prisotnosti zavedanja tako o potrebah naših otrok kot o naših lastnih potrebah vsi na boljšem, in to tako v čustvenem kot v fizičnem pomenu, in ko si v tem prizadevamo, da bi vsakdo dobil nekaj od tega, kar glede na svoja leta v tistem trenutku najbolj potrebuje.« (Kabat-Zinn in Kabat-Zinn, 2014, str. 26–27)

Ker je od skrbi za potrebe družinskih članov odvisna tudi kakovost družinskega življenja, ta pa je najprej odvisna od stopnje zavedanja teh potreb in neke *modrosti* pri ravnanju z njimi, se zdi, da je čuječe starševstvo še kako pomembno za socialno delo z družinami. K socialnim delavcem po pomoč praviloma prihajajo ljudje, ki izkušajo nemoč in neznanje, kako ravnati v trenutkih nesoglasij, nerazumevanja, pa tudi, kako kakovostno preživljati čas z otroki: kako se z njimi pogovarjati, kako jih razumeti in jim biti v oporo v procesu njihovega odraščanja.

Za čuječe starševstvo bi lahko rekli, da je bolj **način življenja**, kot pa ena izmed veščin, ki jo morajo starši obvladati, da poskrbijo za svojo družino. Takšen način življenja pa vsebuje neko »kontemplativno« držo, tj. držo notranjega miru, zaupanja, zmožnosti samoobvladovanja in razumevanja (nasproti impulzivnosti, nepremišljenosti, razdražljivosti in nemiru). Tukaj moram sicer takoj dodati, da je takšen način biti starš neki ideal, in da je treba upoštevati, da najbrž ne obstaja človek, ki bi bil lahko v vsakem trenutku takšen (čuječ, pozoren, miren in notranje ubran). Zato bi se bilo dobro ogibati postavljanju previsokih idealov, ki bodo potem delovali bolj kot sredstva za frustracijo, saj večina izmed nas izkuša, da je nekje na spektru med »nečuječim« in čuječim staršem (vsakdo se vsaj tu in tam znajde v položaju, ko druge sile prevladajo nad umirjenostjo, razumom in sočutnostjo).

3. SOCIALNO DELO Z DRUŽINO

Ker je moja tema čuječe starševstvo, me bo zanimalo, kako bi lahko čuječnost uporabili kot pristop k delu z družino. V raziskavi me bo zanimalo, kako čuječnost lahko pripomore k prepoznavanju potreb otrok in njihovih staršev, v tem poglavju pa bom raziskala teoretične osnove socialnega dela z družino. Čuječi pristop bom v nadaljevanju razumela kot tisti način dela z družino, ki lahko pripomore k vzpostavitvi delovnega odnosa (z okrepitvijo njenih elementov, kot so: etika udeležnosti, soprisotnost in krepitev moči), saj prav s čuječnostjo povečujemo zavedanje mnogoterih razsežnosti položaja, v katerem se nahajajo posamezniki, ki iščejo pomoč.

3.1. Predmet socialnega dela z družino

Kako je opredeljen predmet socialnega dela z družino?

»Predmet socialnega dela z družino je pomoč pri reševanju kompleksnih socialnih problemov družin z mobilizacijo posebnih, družinskih virov moči in podpore. Kot vedno v socialnem delu gre za pomoč, za iskanje novih rešitev, za raziskovanje uresničljivega — za pomoč tam, kjer ljudje ne znajo in ne zmorejo najti rešitve sami. Vendar so 'ljudje' v družini na poseben način povezani med seboj, njihova povezanost pa pomeni in odvisnost in moč.« (Čačinovič Vogrinčič, 1996, str. 395)

Pri socialnem delu z družino gre torej za pomoč družini, ki se je znašla pred nekim problemom, katerega rešitev ne pozna. Naloga strokovnjakov v tem procesu pomoči je torej pomagati ljudem do tega, da bodo rešitve na koncu zmožni oblikovati sami. Ne gre torej za to, da bi socialni delavec poskušal najti rešitve namesto uporabnikov, temveč le-te spodbuja in poskuša z njimi doseči, da bodo v tem procesu ustvarjalni, da bodo rešitve v dobršni meri njihovo lastno delo. S tem se bo pri njih tudi okrepil občutek moči oz. zmožnosti, da lahko situacije obvladujejo sami:

»Socialni delavec in družina tvorijo partnerstvo v definiranju problemov, ciljev, strategij in uspeha. Družine so tudi partnerji v procesu podpore in pomoči, in sicer tako, da delujejo za svoje lastno dobro; zaradi tega socialni delavec ne nosi popolne odgovornosti za to, da gredo stvari na bolje. Socialni delavec deluje skupaj s člani družine, išče dostop do virov, se uči večšin in udejanja tisto ravnanje, za katerega so se vsi sodelujoči odločili, da bo izboljšalo družinsko življenje.« (Early in GlenMaye, 2000)

»Vsakokrat je najpomembnejše tisto, kar smo v družini oblikovali kot korak stran od 'več istega'. Tolikokrat izrečena formulacija, da gre pri socialnem delu za iskanje *novih* rešitev za kompleksne socialne probleme družin, se mora vsakokrat potrditi. Oseben odnos, zavzeta neposredna komunikacija, osebno vodenje vnašajo nove možnosti ravnanja.« (Čačinovič Vogrinčič, 1996, str. 397)

Kot je zapisano v zgoraj navedenem besedilu, gre pri socialnem delu za iskanje novih rešitev in za raziskovanje uresničljivega. To pa pomeni, da mora biti pri strokovnih delavcih razvita neka raven zavedanja o problemih in možnih rešitvah. Čuječnost bom torej razumela kot način, s katerim se takšno zavedanje pri strokovnih delavcih razvija in okrepi.

V socialnem delu z družino s perspektive moči (podrobneje o tem konceptu še v nadaljevanju) gre torej za skupno reševanje problemov, pri čemer je vloga svetovalca oz. socialnega delavca spremenjena. Kot zapišeta De Vries in Bouwkamp (2002, str. 69) bo »svetovalac najprej poskušal aktivirati proces reševanja problema. V tej fazi nastopa, prav tako kot v predhodni [pogovoru o problemu], z osebnimi reakcijami kot katalizator procesa v družini. Pri tem vodi interakcijo v družini, tako da družina lahko razišče, kaj je zanjo najboljša rešitev«. Dodajata pa tudi to, da je »skupno reševanje problemov brez podlage dobre navezanosti/skrbi in dobrih komunikacijskih sposobnosti obsojeno na zmedenost in nefunkcionalnost« (nav. delo, str. 70).

Učenje komunikacijskih sposobnosti in krepitev navezanosti/skrbi sta torej pomembna elementa socialnega dela z družino, da bi povečali možnosti za uspešnost pri reševanju problemov. Povečevanje zavedanja o naravi medsebojnih odnosov in potreb družinskih članov, bi lahko razumeli kot nujno komponento pri takšnem učenju: večje kot bo komunikacijska sposobnost med družinskimi člani, boljše bo njihovo medsebojno razumevanje ter močnejša izkušnja medsebojne povezanosti/skrbi.

Sklenimo: to, čemur s sodobnim izrazom pravimo »čuječnost«, nikakor ni v nasprotju s tem, kar je predmet socialnega dela z družino, saj gre tudi v praksah čuječnosti za raziskovanje kompleksnih razsežnosti človekovega življenja in spoznavanje enkratnosti in neponovljivosti vsake posamične eksistence in odnosov med posamezniki. Čuječnost bom tako razumela kot tisti pristop, s katerim socialni delavci lahko učinkoviteje prepoznavajo specifičnost situacij in posameznikov, ki iščejo pomoč.

3.2. Koncepti socialnega dela z družino

3.2.1. Delovni odnos

O konceptu delovnega odnosa bom spregovorila zato, ker nam ta pomaga razumeti razmerje med strokovnjaki in uporabniki. Čačinovič Vogrinčič (2002, str. 91) o tem konceptu pravi, da gre za »dogovor o delu, ki ga je potrebno opraviti skupaj«. S pomočjo tega koncepta se opredeljuje posebnost koncepta pomoči v socialnem delu in po besedah avtorice je delovni odnos tisti, ki »olajša sodelovanje, nas definira kot *sodelavce* v skupnem projektu, postavi nam nalogo, da določimo deleže v rešitvi« (prav tam). Prav ta razsežnost pomoči v socialnem delu – sodelovano delo, ko je strokovnjak z uporabniki soudeležen pri iskanju rešitev, ki bodo sprejemljive tudi uporabnikom (torej ne strokovnjak, ki poskuša delovati z neke objektivne pozicije, temveč tisti, ki dela skupaj z uporabniki, v pogovoru z njimi), je tista, za katero bom kasneje (v poglavju, posvečenem poskusu sinteze med čuječnostjo in socialnim delom) poskusila pokazati, da družijo prakse čuječnosti in socialno delo.

Delovni odnos je kompleksen pojem, ki je zgrajen iz več elementov. Ti so naslednji (povzeto po: Čačinovič Vogrinčič, 2006, str. 18):

- dogovor o sodelovanju,
- instrumentalna definicija problema (Lussi, 1991) in soustvarjanje rešitev,
- osebno vodenje (Bowukamp, Vries, 1995),
- perspektiva moči (Saleebey, 1997),
- etika udeležnosti (Hoffman, 1994),
- znanje za ravnanje (Rosenfeld, 1993; Čačinovič Vogrinčič, 2002),
- ravnanje s sedanostjo ali koncept so-prisotnosti (Andersen, 1994).

V nadaljevanju se bom posvetila zlasti naslednjim konceptom, ki jih bom povezala z mojo temo čuječega starševstva: perspektiva moči, etika udeležnosti ter ravnanje s sedanostjo ali koncept so-prisotnosti.

3.2.1.1. Perspektiva moči

S pomočjo koncepta perspektive moči lahko razumemo pomembnost vzpostavitve takšnega razmerja med socialnim delavcem in uporabnikom, ki bo usmerjeno k iskanju uporabnikovih notranjih virov moči (tj. pozitivnih virov, ki človeka okrepijo, da je včasih zmožen premakniti goro in premostiti težave, pa če so videti še tako zahteve). To sicer ni lahko delo, saj zahteva mnogo truda in pripravljenosti delati na sebi. Kot sem poskušala pokazati že zgoraj, je tudi čuječnost, ki bi jo nekdo uporabljal kot pristop v socialnem delu usmerjena k uporabniku na takšen način. Čuječa meditacija bi torej pomenila način, kako krepiti posameznikovo moč, da bi lahko potem sam iskal tisto, kar se z njegovega gledišča zdi najboljša rešitev nekega problema.

O perspektivi moči je Čačinovič Vogrinčič (2002) zapisala, da gre za »dodajanje moči« uporabnikom oz. družini in razmišljala o tem, kako se to zgodi:

»Vir moči je najprej izkušnja, da je [družina] kompetentna za svoje življenje, izkušnja o spoštovanju in dostojanstvu. To je strokovna naloga, ki je ne moremo odpraviti s trkanjem na dobroto in ljubezen. Dialog, ki raziskuje, odkriva uresničljive alternative, je vir moči. Jasno formuliran delež v skupnem projektu je vir moči.« (Čačinovič Vogrinčič, 2002, str. 94)

Tako, kot sem zgoraj poskušala pokazati za čuječ pristop k socialnem delu, je delu z družino, ki izhaja iz perspektive moči, in čuječnosti skupno to, da gre v obeh primerih za raziskujoč pristop in soudeležенost uporabnikov in socialnih delavcev pri oblikovanju rešitev. Čuječnost v pogovoru bi lahko znatno prispevalo raziskovanju in odkrivanju uresničljivih alternativ, saj pomeni večščino pozornega poslušanja in opazovanja, kjer se poskuša kultivirati odprtost do hotenj, verjetij in upanj posameznikov ter družin, ki iščejo pomoč v socialnem delu (Hamer, 2006).

Denis Saleebey je koncept perspektive moči opredelil na naslednji način:

»Perspektiva moči pomeni dramatični odmik od konvencionalne prakse socialnega dela. Izvajati prakso tako, da smo usmerjeni k moči, pomeni naslednje: vse tisto, kar počnemo kot socialni delavci, bo na neki način temeljilo na pomoči odkrivanja in elaboracije, raziskovanja in uporabljanja uporabnikovih moči in virov – vse to z namenom pomaganja uporabniku doseči njegove lastne cilje, uresničevanja njegovih sanj in lomljenja okovov njegovih lastnih inhibicij, dvomov in družbene dominacije. [...] Izvajati prakso s perspektive moči zahteva

premik od običajnega načina, kako razmišljamo, pristopamo in vstopamo v odnose z uporabniki. Bolj kot to, da se povsem in najprej osredotočimo na probleme, usmerimo svojo pozornost k možnostim. V gošči travm, bolečine in težav vidimo cvetove upanja in preobrazbe. Formula je dokaj preprosta: okrepiti uporabnikove interese, motivacijo, vire moči in čustva, da bi dosegli svoja upanja in sanje, pomagati jim najti poti do teh ciljev, izkupiček takšnega pristopa pa bi lahko bil boljša kakovost vsakdanjega življenja uporabnikov.« (Saleebey, 2009, str. 1)

Izvajanje prakse s perspektive moči kot krepitev interesov uporabnikov, njihovih virov moči in čustev, da bi dosegli svoje cilje – gre torej za to, da se vsakega uporabnika spoštuje in se mu ne vsiljuje rešitev, temveč takšna praksa pripomore k temu, da uporabniki v kar čim večji meri postanejo »avtorji« svojih življenj in so zmožni prevzeti polno odgovornost za svoja življenja.

Mešl (2008) tako poudari, da je odločitev za ravnanje s perspektive moči mogoče pojmovati kot izhodišče in celo kot »nujno odločitev socialnih delavcev v sodobnem socialnem delu«:

»Socialno delo mora biti strokovna pomoč s ciljem, da dobijo uporabniki več moči. Paradigmatski premik k perspektivi moči v socialnem delu je pomemben, dobrodošel in uresničljiv, če se odločimo zanj.« (Mešl, 2008, str. 128)

Takšen pristop pa je povsem v skladu s tem, kar sem zgoraj opisala (zlasti v navezavi na deli Hamer, 2006 in Hick, 2009) kot čuječe socialno delo. Veščine čuječnosti (pozorno poslušanje, dialoško raziskovanje uporabnikovega notranjega in zunanjega sveta ter možnost, ki se ponujajo v njem, osredotočanje na sedanost ...) so tiste temeljne veščine, ki se jih uporablja za to, da bi se povečala moč uporabnikov (kot zmožnost njihovega delovanja in odločanja o lastnem življenju).

Ker čuječnost nikakor ne pomeni zgolj nekakšnega »poglabljanja vase«, ampak je zanjo pomembno tudi to, kako je neka izkušnja, ki jo človek pridobi s čuječo meditacijo, ubesedena in kako takšna pripomore k boljšemu samo-razumevanju, bi tukaj veljalo opozoriti na še neko povezavo med čuječim socialnim delom ter Saleebeyevim konceptom »leksikona moči«. Ta koncept nam pomaga razumeti, kako pomembna je pozornost v rabi besed, saj so več kot zgolj sredstva za opis, imajo namreč moč preobražanja ljudi in sveta, v katerem ti bivajo:

»Jezik in besede imajo moč. Lahko nas povzdignejo in navdihujejo ali pa nas demoralizirajo in uničujejo. Če so tudi besede neke vrste hranila, ki ohranjajo občutek sebstva, potem moramo nujno preiskovati naš besednjak pomoči, da bi lahko videli, kaj naše besede označujejo oz. sporočajo uporabnikom. Vsak pristop k praksi je ubeseden tako, da ima na koncu lahko močan učinek na to, kako uporabniki razmišljajo o sebi in kako delujejo. A še več kot to, naš profesionalni besednjak ima izjemen učinek tudi na to, kako *mi* gledamo na uporabnike, njihov svet ter njihove težave. V pristopu, ki temelji na moči uporabnikov, so nekatere besede bistvene, saj nas usmerjajo k temu, da smo zmožni ceniti prednosti posameznikov, družin in skupnosti.« (Saleebey, 2009, str. 9)

Čuječi pristop v socialnem delu je torej tudi tisti, kjer je ena od prioritet socialnega delavca ta, da prisluhne, katere besede izbira in uporablja klient, prav tako pa je pozoren do tega, s katerimi besedami mu bo odgovoril. Kot lahko sklepamo iz Saleebeyevega dela, je namreč od teh odvisen tudi razplet procesa strokovne pomoči.

3.2.1.2. Etika udeležnosti

Etika participacije ali udeležnosti je koncept Lynn Hoffman, v katerem je zajeto spoznanje, da je za vzpostavitev delovnega odnosa in krepitev moči bistveno, da so uporabniki soustvarjalci rešitev problemov, zaradi katerih so poiskali pomoč pri socialni delavki. Socialna delavka, ki upošteva etiko udeležnosti, se ne postavlja na mesto objektivnega opazovalca situacije, temveč je z uporabniki soudeležena v raziskovanju možnosti, da bi prišli do rešitev, ki bodo na koncu za vse sprejemljive. Avtorica »jasno opozori, da strokovnjak odstopi od moči, ki mu ne pripada, od moči, da poseduje resnico in rešitve. Strokovnjakovo moč nadomesti občutljivo skupno iskanje, raziskovanje. Socialna delavka mora zdržati negotovost iskanja in osebno udeležnost; udeležena je kot sogovornica, soustvarjalka. Etiki socialnega dela je dodana etika udeležnosti v raziskovanju in soustvarjanju zgodbe, ki nastaja.« (Čačinovič Vogrinčič, 2006, str. 19–20)

Uporaba etike udeležnosti že zahteva določeno mero pozornosti, saj se sicer lahko hitro primeri, da bo socialna delavka zavzela mesto avtoritete in uporabnikom poskusila vsiliti rešitve, ki se njej v nekem trenutku zdijo najboljše. Čuječnost, za katero sem že rekla, da ima tudi takšne učinke, da je nekdo bolj umirjen, razumevajoč in sočuten, je tukaj lahko zelo uporabna, saj omogoča čuječi socialni delavki (»bosonogi pomočnici«, če uporabim Hamerjev izraz), da z dovoljšno mero senzibilnosti in diskretnosti, pa vendar strokovno in

odločno pristopi k reševanju problema. Tudi tukaj bi torej veljalo, da bi bila lahko čuječnost v pomoč temu, da bi v socialnem delu z družino strokovnjak postopal tako, da ne bi preveč grobo posegal v življenja ljudi.

Sočutje ali empatija namreč ne pomeni usmiljenja do drugega, temveč se z njo ohranja spoštovanje in skrb za dostojanstvo sočloveka (v stiski). Prav tukaj je skupno mesto etike udeležnosti in vadbe čuječnosti: slednja pozna tudi vadbo naravnosti, ki sicer izhaja iz budizma, imenuje pa se »ljubeča prijaznost« ali odprtost in dobronamernost do soljudi; v etiki udeležnosti pa gre prav tako za spoštovanje oseb in njihovega dostojanstva, saj gre za »drugačno odgovornost, za odgovornost za soustvarjanje pomenov in soustvarjanje sporazuma« (Čačinovič Vogrinčič, 2006, str. 127).

Etika v socialnem delu je pomembna, vendar pa je ne bi smeli vzeti kot nekaj že izdelanega, kot v svojem članku poudari H. Anderson (2001): etika je zanjo nekaj, kar delamo skupaj, zaradi česar potrebuje nenehen razmislek oz. refleksijo. Sočutje ali empatija, razumljeni v tem kontekstu, sta torej neločljivi od takšne refleksije, zdi pa se, da so to vse tudi komponente etike udeležnosti. Anderson (2001) se namreč navezuje prav na koncept Lynn Hoffman in zapiše naslednje:

»Da bi zagotavljali in vzdrževali priložnost biti etični, mora biti etika vseskozi odprta za revizijo in spraševanje za vsako skupnost, za katero v nekem trenutku gre – biti mora *vidna*: uporabniki, kolegi, naše profesionalne skupnosti, naše družbene skupnosti in mi sami.« (Anderson, 2001, str. 5)

Etika udeležnosti se po besedah L. Hoffman (2005, str. 22) »bolj kot iskanje 'vzroka' ali 'resnica' pojavlja kot središčna vrednota socialne misli in delovanja.« Ob tem pa dodaja, da se morajo strokovnjaki vselej zavedati tudi skritih razmerij moči, da ne bi ponevedoma vsiljevali svojih idej o pravičnosti ali idealni družbi uporabnikom, še zlasti takrat, ko zase verjamejo, da so nosilci naprednih idej in da vodijo uporabnike k emancipaciji. Tudi tukaj se pokaže bližina s čuječnostjo, saj se ta (že tudi tradicionalno – npr. v budizmu) pojmuje kot neka modrost ali zavezanost pravičnosti.

3.2.1.3. *Soprisotnost*

Tudi za pojem soprisotnosti, ki ga je v svojih delih razvijal Tom Andresen, bom poskušala pokazati, da ima relevantne vzporednice s praksami čuječnosti, slednje pa imajo lahko svoje mesto tudi v iskanju novih pristopov k socialnem delu z družinami.

Usmerjenost v sedanjost je bistvenega pomena za vzpostavitev delovnega razmerja, saj se prav v sedanjosti iščejo »uresničljive alternative«. Sedanjost je namreč »čas, ko smo v delovnem razmerju s strankami, čas, ki ga in ko ga uporabimo za sodelovanje, je najbolj dragoceni delovni čas v projektu pomoči« (Čačinovič Vogrinčič, 2006, str. 20). Kot še dodaja Čačinovič Vogrinčič (nav. delo, str. 21), je pomembnost sedanjosti implicitna v konceptu soprisotnosti T. Andersena, po katerem je to »prisotnost v poslušanju, ki pomeni hkrati tudi biti na voljo za sočutje in razgovor«.

Vadbe čuječnosti temeljijo na uvidu, da je človekova naravna težnja prav nasprotna temu, da bi bil prisoten v sedanjosti. Tisto, kar se zdi nekaj najbolj običajnega in morda tudi najlažje dosegljivega – biti prisoten, zavedajoč se trenutkov, kakor se odvijajo, sprejemajoč sedanjost – se že ob kratkotrajnem poskusu izkaže kot težavno in kot nekaj, kar zahteva nemalo truda in discipline, da bi takšno stanje osredotočenosti in zbranosti vzdrževali v nekih daljših časovnih obdobjih. Čuječnost pomeni prav takšno disciplino, ki zahteva vztrajno vsakodnevno vadbo, njeni učinki pa so prav takšni, ki pripomorejo k povečani prisotnosti in zbranosti v vsakem trenutku. Tukaj se že kaže pomembnost takšne zmožnosti za »prisotnost v poslušanju« in voljnost za »sočutje in razgovor«.

»S poudarkom na sedanjosti ne zanikamo preteklosti, samo nekoliko drugače definiramo ravnanje z njo. Preteklost potrebujemo, da bi razumeli uporabnika in njegovo težavo, potrebujemo jo, ker je možen vir dobrih izkušenj in moči. Vendar delamo v sedanjosti za prihodnost.« (Čačinovič Vogrinčič, 2006, str. 128)

Delati v sedanjosti (za prihodnost) spričo tega uvida (da človekov um oz. pozornost samodejno begata in zahtevata vadbo, da bi se pozornost lahko dlje časa vzdrževala v trenutnem dogajanju) torej nikakor ni nekaj preprostega. Ravno budistični nauki so pogosto poudarjali, kako človek spontano beži iz sedanjosti in se usmerja bodisi v preteklost in se izgublja v spominih, ali pa ga prevzemajo raznoteri občutki glede prihodnosti. Predpostavljamo lahko, da bi vadba čuječnosti prispevala h kvaliteti socialnega dela, kolikor bi omogočila bolj zbrano delo in večjo usmerjenost v sedanjost.

Koncept soprisotnosti vsebuje tudi pomembnost »utelešenega pristopa«, tj. pomembnost, da je nekdo prisoten v danem trenutku tudi v zavedanju telesne prisotnosti in pomenov, ki izhajajo iz načina, kako poteka komunikacija tudi na ravni telesnih izrazov in gest. Pomeni besed so pogosto razumljivi šele, ko nekdo upošteva tudi načine, kako so bile te izražene: obrazna mimika, ki jih je spremljala, poudarki, intonacija ...

Kot pove Tom Andersen:

»Poslušajoči (terapevt), ki sledi govorečemu (uporabnik) in ki ne posluša zgolj besed, temveč tudi opazi, kako so besede izgovorjene, bo opazil, da je vsaka beseda del telesnega gibanja. Izgovorjene besede in telesna dejavnost se združita v enoto in jih ne moremo več razdružiti. [...] Poslušajoči, ki opazi ravno toliko, kot tudi sliši, bo pozoren na to, kako se različne izgovorjene besede različno 'dotaknejo' govorečega. Govorečega se besede dotaknejo, ko dosežejo njegova oz. njena ušesa. Nekatere besede se govorečega dotaknejo do te mere, da poslušajoči lahko opazi, kako je govoreči ganjen.« (Andersen, 1996, str. 120–121)

Pozornost v poslušanju je torej v tesni povezavi s tovrstno pozornostjo ali čuječnostjo: kako so bile določene besede izgovorjene in kakšen učinek so povzročile: kako so se dotaknile tega, ki jih je izrekel in kakšen pomen nosijo v toku njegovega življenja. Šele na takšen način bo mogoče bolj celovito razumevanje izgovorjenega. Takšno utelešeno zavedanje pa je ponovno nekaj, kar se poskuša doseči z vadbami čuječnosti: zavedati se telesa, občutkov v njem, morebitnih napetosti in sprememb. Biti prisoten v sedanjosti je mogoče šele takrat, ko je vključena ta telesna razsežnost.

Kot sem že pisala v poglavju o čuječnosti, se njene učinke pogosto povezuje tudi z zdravjem in dobrim počutjem. Zdravljenje pa ne pomeni nujno odpravo nekega bolezenskega stanja, temveč bolj vzpostavljanje nekega optimuma – telesnega in duševnega blagostanja. O zdravih učinkih pozornega poslušanja pa spregovori tudi Penn (2007), in sicer prav ob delu Toma Andersena:

»Poslušanje je najgloblji način zdravljenja. [...] V poslušanju ostajamo odprti za izkustvo drugih. Ko smo uglašeni z njihovo govorico, začnemo odpirati pomenljive besede, kot pravi Tom Andersen (1996), zato da bi v njihovih besedah odkrili še druge besede. Tako kot kadar ustvarjamo refleksijo in svoje besede izbiramo zelo skrbno. Ko počnemo vse to, vsej družini in/ali njenim posameznim članom zelo očitno sporočamo svojo prisotnost.« (Penn, 2007, str. 104)

V vadbi čuječe meditacije se človek usmerja na svoj dihanje in ga poskuša pozorno spremljati. V tradiciji Zen budizma govorijo tudi o tem, da se s tem človek naseli v svojem »izvirnem umu« (Suzuki, 2002) oz. da je povezava s svojim dihom preko zavedanja tisti način, s katerim človek odkriva mirnost in spokojnost, ki je vselej že v njem. V zahodni kulturi človekovo identiteto pogosto povezujemo z razumom in zavestjo, medtem ko nekatere druge omenjene tradicije prepoznavajo pomembnost drugih razsežnosti človekove eksistence. Andersen (2007) se takšnemu pogledu približa, ko razmišlja o individualnosti oz. enkratnosti človeka v povezavi z dihanjem:

»Prvo dejanje, ki ga naredimo v življenju je to, da 'vdihnemo' oz. dopustimo, da nas napolni duh [*spirit*] in naše zadnje dejanje v življenju je izdih oz. pustiti, da duh odide. Ti gibi v telesu, ki so udeleženi v dihanju so podaljški gibanj, ki jih je otrok izvajal več kot štiri mesece v maternici. Gibanje dihanja vsake osebe ima vzorec, ki je tako oseben kot prstni odtisi; gibanje dihanja si lahko predstavljamo kot krivuljo na papirju, ki je zelo osebna in povsem drugačna od krivulj drugih oseb.« (Andersen, 2007, str. 84)

Takšen pristop v socialnem delu, ko se socialna delavka osredotoča na sedanost tudi tako, da postane pozorna na prej opisane razsežnosti (tako na to, kaj ji nekdo pove, kot tudi, kako to naredi, na telesne izraze in občutke, ki se pri tem pojavljajo) in je tudi v tem zmožna prepoznati neki pomen, je ponovno tisti, ki povezuje socialno delo in prakse čuječnosti. Prakse čuječnosti bi bile potem lahko v pomoč pri tem delu v sedanosti in osredotočanju nanjo.

3.3. Čuječnost in socialno delo z družino – poskus sinteze

Kaj pa opisane zamisli lahko pomenijo za socialno delo z družinami? Kakšen bi bil lahko poskus sinteze oz. uporabe spoznanj, ki izhajajo iz čuječega starševstva, za vsakdanje delo z družinami, ki se soočajo (z zanje pogosto nerešljivimi) izzivi?

Sherman in Siporin (2008) predlagata tole smer razmišljanja: »Kontemplativni pristop predstavlja odnos do sveta, narave in ljudi, ki vključuje, pa vendar tudi presega, instrumentalni način življenja. Ponuja neki način življenja in bivanja, ki neguje združenost telesa in uma ter posameznikov in družbeni razvoj. To je pa povsem skladno z vrednotami

socialnega dela, kot so: samoodločanje, samo izpolnitev, družbena in družabna dobrobit ter družbena pravičnost.« (Sherman in Siporin, 2008, str. 271)

Vadba čuječnosti bi pri socialnih delavcih utegnila povečati njihovo senzibilnost do uporabnikov, v smislu boljšega razumevanja, večje odprtosti, pozornega poslušanja – kot sta v svojih delih poskušala pokazati Hick (2009) in Hamer (2006). Slednji je o čuječem socialnem delavcu (ali bosonogem pomočniku) zapisal:

»Socialni delavci pogosto govorijo o tem, da morajo biti ljudje v lastnem položaju sami svoji strokovnjaki, to zamisel pa moramo še spraviti v prakso – tako da bomo delali z ljudmi v njihovih lastnih pogojih, v njihovem kontekstu, upoštevajoč njihovo upanje, sanje in verjetja, tako da bodo lahko na koncu rekli: 'Uspelo mi je z uporabo lastnih moči in virov', namesto da bi se počutili, da je nekdo to naredil namesto njih. Na takšen način življenja zares pripadejo ljudem, ki so jih ustvarili, saj so odgovorni za njih in imajo zmožnost spreminjati jih. [...] Bosonogi pomočnik razsvetljuje, razvija možnosti in omogoči ljudem, da izrazijo svojo lastno željo iti v pozitivnejših smereh. Napredek izvira iz dela z uporabniki, kadar socialni delavec uporablja lastno kombinacijo ustvarjalnosti in sočutja, namesto da bi poskušal biti bitko s težavnim in nepopustljivim sovražnikom. Naloga socialnih delavcev ni vsiljevanje svojih verjetij drugim, temveč pomagati uporabnikom delovati po njihovih najboljših močeh. Po tem, ko socialni delavec odide iz njihovih življenj, morajo biti uporabniki sami zmožni vztrajati v doseženih spremembah, torej morajo biti to spremembe, za katere so se sami odločili, ne pa spremembe, ki jih je s pritiskom nanje izsilil strokovnjak.« (Hamer, 2006, str. 24–26)

S čuječim ravnanjem in povečano pozornostjo bi lahko torej upali na večjo učinkovitost procesa podpore in pomoči, kakor tudi večjo zaupljivost – tako med strokovnjakom in uporabnikom, kot tudi v smislu večjega zaupanja uporabnika lastnim virom moči. S čuječo meditacijo pa bi lahko tudi pridobili nek dodatni uvid v situacijo in bi jo torej lahko razumeli kot način pridobivanja novih znanj. Kot zapiše tudi Čačinovič Vogrinčič: »Za pomoč in podporo družini potrebujemo dodatna znanja, da bi vzpostavili delovni odnos in da bi vzdrževali izviren delovni projekt pomoči skupaj z družino.« (Čačinovič Vogrinčič, 2006, str. 27) Če torej upoštevamo spoznanja o učinkih redne vadbe čuječnosti, ki sem jih podrobneje opisala zgoraj, bi lahko rekli, da ima čuječnost potencial v socialnem delu, in sicer z njeno pomočjo (kot nekim dodatnim znanjem) bi morda lahko bolje vzpostavljali delovni odnos in uporabljali veščine socialnega dela.

Kolikor s čuječnostjo krepimo tiste vidike osebnosti, ki jih zajemajo izrazi »empatija«, »razumevanje«, »sočustvovanje«, »odprtost« oz. »sprejemanje« in bi lahko rekli, da je razvoj delovnega odnosa odvisen tudi od prisotnosti teh kvalitete, potem bi tudi iz tega lahko sklenili, da ima vadba čuječnosti pomembno mesto pri vzpostavljanju delovnega odnosa. Podobno ugotavljata tudi de Vries in Bouwkamp (2002), ko razmišljata o svetovalčevi osebnosti:

»Dejavniki, povezani s terapevtom, ki napovedujejo uspeh obravnave, so 'empatija', 'razumevanje', 'opogumljanje klienta v njegovi neodvisnosti' in 'uporaba razlag, ki se jih lahko uporabi v več različnih situacijah'. Dejavniki odnosa so se izkazali kot najbolj odločilen dejavnik za uspešnost obravnave. Pri dejavnikih odnosa gre predvsem za medsebojno pozitivno vrednotenje, pozitiven odnos, medsebojno razumevanje in sočustvovanje ter izkušnjo, da delovni odnos res pomaga. [...] Očitno je, da ti dejavniki ustvarjajo kontekst, v katerem se lahko razvije dober delovni odnos.« (de Vries in Bouwkamp, 2002, str. 62)

Vadba čuječnosti, ki bi se jo lotevali socialni delavci, pa bi utegnila odnos med njimi in uporabniki spremeniti tudi v tem smislu, da bi bili socialni delavci bolj prisotni v delu z ljudmi, tj. da bi bolje lahko razumeli, v kakšnem položaju se nahaja uporabnik in njegova družina in kakšne bi bile najboljše rešitve v danem trenutku. Ta drža prisotnosti je tista, o kateri razmišljamo tudi skozi koncept **so-prisotnosti**, kakor ga je v svojih delih razvijal T. Anderson in kot sem ga zgoraj že opredelila z besedami Čačinovič Vogrinčič: »Sedanjost je pomembna, ker delamo v njej. Poudarek na sedanjosti nikakor ne zanika preteklosti, vendar nas preteklost zanima zaradi nalog sedanjosti in projekta prihodnosti.« (Čačinovič Vogrinčič, 2002, str. 94–95) Ravno ta usmerjenost v sedanjost in raziskovanje njene kompleksnosti (pri čemer pomen preteklosti in prihodnosti nista zanikani), je ena od pomembnih komponent čuječega pristopa.

Ker je praksa čuječnosti tudi praksa čuječega dialoga, kjer gre za pozorno poslušanje in sočutnega pogovora z drugim, poskus sprejemanja človeka, takšnega, kot je v nekem trenutku, bi lahko pri prakticiranju čuječnosti v socialnem delu govorili tudi o **etiki udeležnosti**.

»Dogaja se proces ustvarjanja in konfrontiranja pomenov in omogočanje alternativnih pomenov, ki dobijo smisel in uporabnost. Potrebni so spoštljiva radovednost, odprtost in

sodelovanje za ustvarjanje novih interpretacij, novih razumevanj, novih dogovorov.« (Čačinovič Vogrinčič, 2002, str. 93)

Kot smo videli zgoraj, v navezavi na razmišljanje M. Hamerja, čuječi socialni delavci poskušajo pri sebi povečevati zavedanje o individualnosti sočloveka ter specifičnosti njegovega položaja, kar postane ključno za soustvarjanje rešitev problemov in odgovorov na izzive, s katerimi se sooča uporabnik v danem trenutku. Ker torej pri tem ne gre za vsiljevanje rešitev, kot pravi tudi Hamer (2006), temveč za »pomoč uporabnikom, da bodo lahko delovali po svojih najboljših močeh«, je čuječe socialno delo usmerjeno h **krepitvi moči** uporabnikov. Čuječnost kot navezovanje človekovega stika s sabo, raziskovanje notranjih lastnih virov moči, kar s sabo prinaša krepitev moči: »Premik k perspektivi moči nas usmeri, da v prispevku stranke spoštljivo iščemo njeno moč, njene vire.« (Čačinovič Vogrinčič, 2002, str. 94)

Kolikor bi socialni delavci v svojem delu uporabljali veščine čuječnosti, bi imelo to lahko za rezultat pozitivne spremembe in optimalen učinek v delu z uporabniki. Obenem pa bi čuječnost lahko uporabili kot tisto veščino, katere učenje bi lahko pomagalo staršem v stiski, da bodo bolj uspešni pri vzpostavljanju zaupljivih odnosov in optimalnega okolja za razvoj otrok in krepitvi pozitivnih vidikov družinskega življenja. Pojem čuječega starševstva namreč temelji na zamisli, da starši za uspešnejše reševanje težav in vzpostavljanje ter negovanje boljših odnosov v družini potrebujejo zlasti poglobljeno razumevanje tega, kar se dogaja v njih in v njihovih otrocih. Čuječnost je drugo ime za takšno poglobljeno razumevanje. Starši bi se v podpori in pomoči pod vodstvom čuječega socialnega delavca torej učili veščin poslušanja, pogovarjanja in sočutnega ravnanja, to pa bi zelo verjetno precej izboljšalo njihovo družinsko življenje, saj bi bili čuječi starši potem bolje »opremljeni« za samostojno reševanje težav in soočanje z izzivi, ki se porajajo v družinskem življenju.

4. RAZISKOVALNI PROBLEM

4.1. Opredelitev problema

Moj raziskovalni problem je naslednji: raziskati želim, kako starši, ki prakticirajo čuječnost, ravna v odnosu do sebe in svojih otrok. Čuječnost v raziskavi bo opredeljena v širšem smislu: ne samo v smislu formalnih praks, ki se naslanjajo na določene tehnike (pozorno dihanje, čuječa joga ipd.), temveč kot naravnost, kjer se starš zaustavi v trenutku in se obrne k sebi oz. postane pozoren na to, kar se tedaj dogaja v njem in v drugih (družinskih članih), ki so del neke situacije. Kako torej takšna čuječa skrb pripomore k temu, da starši bolje prepoznavajo tako potrebe otrok, kot tudi svoje lastne potrebe. Raziskati želim, na katere načine starši dosežejo, da bolj začutijo svoje otroke, da bi jasneje videli situacijo, prepoznali svoje potrebe in potrebe otrok in kako jim to pomaga pri pozornejšem oz. bolj sočutnem ravnanju v odnosu z njimi (še zlasti tedaj, ko pride do težavnih situacij, preizkušenj in izzivov, ki še posebno terjajo takšno ravnanje).

4.2. Raziskovalna vprašanja

Raziskovalna vprašanja v moji nalogi so:

- Kako starši prakticirajo čuječnost?
- Kako prakticiranje čuječnosti pripomore k prepoznavanju lastnih potreb in potreb otrok?
- Do katere mere se jim zdi, da lahko s čuječnostjo ali pozornejšim ravnanjem vplivajo na pozitivni izid nekega dogajanja v družini (zlasti v težavnejših trenutkih, konfliktnih situacijah)?
- Kako krepijo pozitivne vidike družinskega življenja? S čim obnovijo svoje vire moči? Je čuječnost (v smislu spraševanja o sebi in medsebojnih odnosih, pozornega opazovanja, poslušanja) lahko eden takšnih virov moči? Na kakšen način?

5. METODOLOGIJA

5.1. Vrsta raziskave

Raziskava je kvalitativna (Mesec, 2003), saj v njej zbiram podatke na podlagi besednih opisov oz. pripovedi, ki so nastale z uporabo odprtega intervjuja. Ker me zanimajo subjektivne izkušnje staršev, mi takšen način raziskovanja najbolj ustreza.

Raziskava je tudi poizvedovalna (Mesec, 1997), saj jo razumem kot uvod v spoznavanje novega področja raziskovanja. Moj namen je odkriti probleme in se seznaniti z nekaterimi novimi značilnostmi pojava raziskovanja ter na podlagi tega postaviti hipoteze. Raziskava mi pomeni tudi neki začetek mojega nadaljnjega raziskovanja, za katero upam, da bo z dodatnim pridobivanjem gradiva in mojimi prihodnjimi izkušnjami v socialnem delu lahko še bolj poglobljena oz. da se bo lotila še tistih vidikov čuječega starševstva v povezavi s socialnim delom z družino, ki se jih tukaj nisem mogla lotiti.

Za kvalitativno raziskavo sem se odločila tudi zato, ker raziskujem majhno število primerov, ki jih potem med sabo primerjam in poskušam izpeljati nekaj splošnih zaključkov. Izvedla sem torej analitično indukcijo, saj sem izhajala iz posameznih primerov in poskušala narediti nekaj splošnih sklepov. Tako pridobljene podatke sem obdelala s kvalitativno analizo.

5.2. Opredelitev enot raziskovanja – populacija in vzorec

Populacija moje raziskave so starši, ki imajo predšolske otroke. Raziskavo sem izvedla na neslučajnostnem priložnostnem vzorcu. Izvedla sem 14 odprtih intervjujev, čeprav nisem za analizo uporabila vseh v enaki meri (količino uporabljenega materiala sem izbirala glede na relevantnost povedanega).

Za raziskavo sem sicer poskušala pridobiti oba starša, vendar pa to ni bilo vselej mogoče. V njej je tako sodelovalo več mater kot očetov, in sicer iz različnih razlogov. V nekaj primerih je šlo za to, da očetje niso imeli časa, da bi sodelovali v njej, v dveh primerih pa sem intervjuvala materi samohranilki, katerih nekdanja partnerja ni bilo mogoče vključiti v raziskavo. Dve od vprašanih mater živita z drugim partnerjem, prav tako dva od očetov živita z drugo partnerko. Te razlike v družinskem življenju sicer samo omenjam, v raziskavi pa se nisem posebno osredotočila na to, kako v družinah, v katerih je prisoten samo en starš, ali

pa sta starša, ki imata otroke iz prejšnjega zakona, prakticirajo čuječnost. To bi namreč pomenilo že dodatno raziskavo, ki bi presegala okvire mojih sedanjih raziskovalnih vprašanj.

5.3. Merski instrument ali viri podatkov

Merski instrument, ki sem ga uporabila v raziskavi, je vodilo za intervju. Pri vsakem intervjuju sem imela nabor glavnih vprašanj, s katerimi sem poskušala dobiti odgovore na moja raziskovalna vprašanja, vendar pa sem potem v toku pogovorov zastavljala tudi podvprašanja – še zlasti tam, kjer je bil spraševani nekoliko bolj zadržan, ali pa ni imel takojšnje predstave o tem, kaj želim izvedeti.

5.4. Zbiranje podatkov

Podatke sem zbiral tako, da sem povabila k pogovoru znance in sosedo, ki so ustrezali raziskovani populaciji. Intervjuje sem opravila ustno in jih posnela, z vsakim posebej (tudi v primeru, ko sem intervjuvala partnerja). Vsak intervju je trajal okrog 45 minut in po mojem občutku so vsi vprašani odgovarjali po svojih najboljših močeh in iskreno. Ko so bili intervjuji končani, sem jih zapisala in shranila v elektronski obliki.

5.5. Obdelava in analiza podatkov

Analize podatkov sem se lotila tako, da sem relevantne dele besedila najprej razčlenila na vsebinske sklope (kategorije). Izjave, ki so se nanašale na isti vsebinski vidik, sem združila pod skupno kategorijo. V nadaljevanju sem posamezne kategorije dodatno razčlenila in iz izbranih izjav oblikovala podkategorije. Nato sem znotraj posamezne enote opravila natančnejši izbor enot kodiranja: vsaki posamezni enoti sem pripisala pojem, ki najbolje izraža bistvo pripadajočega dela besedila. Oblikovala sem preglednico, v kateri je ob vsaki enoti kodiranja zapisana koda in kategorija. Tako pridobljene kategorije sem nato primerjala med sabo (odnosno kodiranje), v nadaljevanju pa sem opravila še osno kodiranje (glej prilogi 10.2. in 10.3.). Rezultate sem oblikovala na podlagi osnega kodiranja, zlasti pojmov in kategorij. Ugotovitve sem podkrepila z izjavami intervjuvancev.

Enote kodiranja sem označila s črko D (družina) in številko (D1). Kjer sta bila intervjuvana oba, mati in oče, sem dodala še črko M (mati) ali črko O (oče) ter zaporedno številko izjave. Šifra D3M1 tako pomeni družina št. 3, izjava matere in številka izjave.

Kodirani intervjuju so v prilogi, prepisani intervjuji pa so v mojem osebnem arhivu.

6. REZULTATI

6.1. Izkušnja starševstva

6.1.1. Pozitivni vidiki starševstva

Starševstvo so vprašani opisovali kot možnost **osebnostne rasti** in priložnost za učenje. (*»Ko sprejmeš stvari, ki sem jih omenila, ko jih razdelaš, potem ugotoviš, da ti je to prineslo ogromno osebno rast. Postal si bolj nesebičen in pozoren, naučil si se opazovati in razumevati, sočustvovati, prilagajati in popuščati, vztrajati in precenjevati ter izbirati bitke.«* - D1M1) Pozitivna sprememba lastnega vedenja je tisto, kar je več staršev opisalo v povezavi z večjo **empatijo**, **nesebičnostjo** in **zmožnostjo razumeti** drugega človeka. Ob tem, da so se spraševane osebe znašle tudi v situaciji **negotovosti**, **neznanja** oz. **nevednosti** (neizkušenosti), se jim je v odnosu do lastnih otrok ponudila neka možnost naučiti se nečesa novega (*»Zdi se mi, da se jaz blazno učim: o sami sebi, o svoji integriteti skozi to, ko si on oblikuje svojo.«* - D3M1), pa tudi sprejeti odločitve, o katerih so sicer prej razmišljali kot o nečem, kar bi bilo dobro narediti, pa za njih niso zbrali dovolj poguma ali odločnosti. (*»Odločitve, ki so mi prej malo odzvanjale glede tega, kaj bi rada naredila v življenju, sem si jih potem, ko sem imela otroke, upala narediti. Upala sem si spremeniti način življenja in sebe – od prehrane do službe ...«* - D5M2)

Ob tem je več staršev izpostavilo tudi **pozitivna čustva**, kot so veselje in radost ob opazovanju razvijanja in rasti otrok (*»Z energijo me navdaja ta razvoj otroka in odziv, ki prihaja od njega. Vsak dan, ko ga opazujem in se razvija v obeh, tako pozitivnih kot negativnih, smereh – vse to se mi zdi super.«* - D3O3); opazovanje otrok in druženje z njimi je bilo opisano tudi kot **navdih** in **vir moči** (*»Drugače so pa meni otroci sami vir moči – druženje z njimi, čas, ki ga preživim z njimi, je navdih. To, da jih opazuješ, kako jim je vse novo, kako se učijo.«* - D5M6) Ob otrocih se poraja neka nova oblika volje do življenja (*»Vsak dan, ki prihaja – meseci, leta, vsega tega se veselim, ker me zanima, kaj je naslednja stopnja in kam bomo zapluli v teh odnosih.«* - D3O3)

Starši so sicer govorili tudi o zahtevnosti te »naloge« biti starš, ki pa nikakor ni bila mišljena v nekem negativnem smislu. Starševstvo kot proces **dela na sebi** in celo kot **umetnost starševstva** (*»se veskozi tudi jaz učim, s svojim sinom se ves čas spreminjam«* - D3M1) ter

prevpraševanje svojih vrednot in prepričanj (*»Starševstvo me je zelo spremenilo v smislu, da sem morala svoje vrednote ponovno pogledati in jih postaviti drugače, kot so bile prej. Drugače sem gledala na to, kaj počnem v življenju, kakšno sporočilo želim dati svojim otrokom. Pomembno mi je postalo to, da jima sporočam, kaj je pomembno v življenju. Se pravi, da delaš nekaj, kar te bogati, da delaš nekaj, kar počneš s srcem in z ljubeznijo in da si pri tem zvest samemu sebi in svojim načelom.«* - D5M1)

Več staršev je prepoznalo tudi to, da so se ravno ob otrocih začeli **zavedati svojih lastnih potreb** in spreminjati odnos do samih sebe. (Z besedami nekega očeta je starševstvo *»zelo prijetno, neka nova dimenzija, ki jo doživiš ob ljubezni do otroka«* - D1O1; drugi oče pa je pozitivnost izkušnje opisal takole: *»Izkušnja je zelo pozitivna, ker si želiš novih izzivov in starševstvo je mogoče največji izziv, ki ga pač sprejmeš in potem lahko tudi poskušaš po svojih najboljših močeh obvladovati, da otrok postane pozitivna oseba.«* - D2O1)

6.1.2. Izzivi starševstva

Z izzivi tukaj nikakor niso mišljene zgolj negativne izkušnje, temveč gre za neke kompleksnejše dogodke, ki jih je težko označiti dvopolno, tj. bodisi kot (zgolj) pozitivne bodisi kot (zgolj) negativne. (*»To je kar ena prelomnica v življenju. Prej si bil nekako bolj svoboden v smislu neke odgovornosti, tukaj pa je nova odgovornost, saj moraš za nekoga poskrbeti.«* - D1O1)

Ravno ta **skrb za drugega** oz. nujnost postavljanja drugega na prvo mesto je s sabo prineslo **zapostavljanje lastnih potreb in potreb v odnosu med partnerjema**. (*»Ko sem postala starš, sem imela manj časa zase in za svoje hobije, prav tako pa za partnerja.«* - D1M2 / *»Midva z možem sva sostanovalca. Prve so potrebe otrok, potem pridejo mogoče zadovoljevanje svojih potreb – sprehod v gozdu, vsak posamezno, ker skupaj ne moreva, potem pa sva skupaj, če ostane kaj časa. [...] Svoje želje in potrebe postavljam na stranski tir in ravno tako počne mož, tako počnem tudi z najinim partnerstvom. Zdaj je čas za otroke, za naju pa bo spet prišel kasneje.«* - D1M6)

Izziv starševstva je bil opisan kot **prelomnica**, **novost**, celo kot **šok**. Izzivi so bili povezani predvsem s tem, da so se morali ljudje, po tem, ko so postali starši, srečevati s svojo lastno **neizkušenostjo** in **nepripravljenostjo** (čeprav so imeli sicer na drugih področjih veliko izkušenj in so se morda na svojo novo vlogo tudi pripravljali – z izobraževanjem, branjem

knjig itd.). (*»Mislim, da smo sedaj v tistih letih, ko verjamemo, da delamo, kar znamo zelo dobro delati. Ko pa se je rodil sin, se mi je zdelo, da sem čisti začetnik. Pa nisem bila ravno najmlajša. To me je presenetilo. Predvsem pa se mi je zdelo, da sem tako nevešča in neizkušena.«* - D3M2 // *»Absolutno mi je bilo to nekaj novega, hkrati pa sem bila negotova, kar pa jaz po navadi nisem. Potem pa začneš delati po občutku, po nekih svojih arhetipskih stvareh, ki jih imaš iz svojega otroštva. Skratka, to, da me je to dobilo tako nepripravljeno.«* - D3M3 // *»Prve mesece mi je bil šok, potem pa sem se pobrala in sem začela po zdravi kmečki logiki, občutku, čustvih delati in je bilo takoj bolje. ... Med pričakovanji in realnostjo je bil velik razkorak.«*)

Izpostavljeno je bilo tudi otrokovo **obdobje trme** kot poseben izziv, pa tudi **nezmožnost razumeti** otrokovo izražanje čustev in potreb – zlasti v obdobju, ko otrok še ni znal govoriti. (*»Zame je bil največji izziv takrat, ko je otrok jokal, pa nisem vedela zakaj joka, ker še ne zna tega povedati.«* - D1M4 // *»Ko je bil dojenček, mi je bil največji izziv to, da nisem vedela, za kaj gre in nisem imela komunikacije.«* - D3M4)

Ena oseba pa je izpostavila, da ji je bil največji izziv ohranjati otroke zdrave in navajati jih na zdrave navade, tudi zdravo prehrano. Drugi izzivi pa so bili še: postavljanje meja, spoštovanje otrokove integritete, biti dosleden pri svojih zahtevah, menjanje plenice in držanje dojenčka, razumevanje drugačnosti (individualnosti) otrok in spremenljivost njihovih potreb.

6.1.3. Občutki ob soočanju z izzivi

Tukaj me je zanimalo predvsem, kaj so starši občutili, ko so se pojavili posamični izzivi – njihova čustva, občutke (tudi telesne) in druga opažanja glede sebe, svojega psihičnega doživljanja.

Pri starših so bili pogosti **občutki nemoči, neznanja, zmedenosti, nekompetentnosti in frustriranosti, napornosti**. (*»Pri otrokovem joku, ko ne veš, zakaj joka, sem čutila nemoč, neznanje, nisem vedela, kaj narediti, želela pa sem pomagati.«* - D1M7 // *»Enako pri izbruhi trme se počutiš nemočnega, nekompetentnega in nedoraslega, da bi otroka razumel: tebi se zdijo določene stvari samoumevne.* - D1M8 // *»Frustrirana sem, težko mi je. Pod stresom sem in pod pritiskom. Materinstvo se mi zdi bolj naporno od katerekoli službe, ki sem jo do sedaj imela.«* - D1M9)

Vpliv na porajanje takšnih občutkov ima tudi okolica oz. reakcija ljudi v bližini. (*»Bilo mi je zelo grozno. Ko smo recimo potovali, pa se nam je to zgodilo [da je otrok kričal], okolica pa tega ne pozna, potem pa izgleda, kot da bi ti maltretiral otroka, pa je to daleč od tega.«* - D2M4)

Starši pa so spregovorili tudi o **načinih soočanja** s temi občutki in v nekaterih primerih o **premagovanju** le-teh oz. **vztrajanju** navkljub tem. (*»Malo si nemočen, veš pa da tudi to [dojenčkov jok] mine in greš po korakih: otrok ni lačen, otroka ne zebe, je naspan, ne zvija ga, nič vidnega ali otipljivega – vročine nima, pač gre za neko nelagodje, ki ga kaže z jokom. Potem začneš bolj s pametjo, ne toliko s čustvi.«* - D2M5 // *»Težko je, naporno. Kako pa to vsak dan speljem? Neizmerna ljubezen do otrok, po drugi strani pa nimaš izbire, moraš.«* - D1M9)

6.2. Viri moči in skrb zase

V tem delu intervjujev me je zanimalo že nekoliko bolj specifično, kako starši poskrbijo zase in kje najdevajo svoje vire moči. Od kje torej črpajo moč, da si lahko dnevno prizadevajo za dobre in zaupljive medsebojne odnose ter poskušajo vzgajati otroke skladno z nekaterimi temeljnimi vrednotami.

Staršem že sami **otroci (oz. ljubezen do njih) pomenijo neki vir moči**. (*»Ogromen vir moči mi predstavlja neizmerna ljubezen do otrok.«* - D1M10 // *»Drugače so pa meni otroci sami vir moči – druženje z njimi, čas, ki ga preživim z njimi ...«* - D5M6 // *»Najprej so mi odnosi, potem pa materialne stvari. Velik poudarek dajem temu, da se z otroki pogovarjamo, da razčiščujemo, kar v bistvu vseskozi delamo.«* - D5M7)

Drugi pomemben **vir moči pa so odnosi** z drugimi – npr. s **partnerjem** (*»pogovori z možem«* - D1M12; *»pogovori s partnerjem«* - D1O2; *»Z možem pa sva imela ves čas trenutke za pogovor in to je bil čas za naju v smislu pogovora.«* - D6M2), z drugimi družinskimi člani oz. s prijatelji (*»z očetom in s prijatelji«* - D1M12; *»povprašati prijatelje in sorodnike«* - D1O2; *»je bil ta vir moj odnos s sestro«* - D3M6), s **širšo okolico** (*»Energijo vedno črпам – in v službi in doma – iz nekih dobrih odnosov, razumevanja, skratka, vsesplošne pozitivne klime, energije.«* - D2M9). Oseba, ki je izpostavila odnos s sestro, je še posebej poudarila tisti vidik odnosa, ko se je ob sestri počutila, da jo ta sprejema že s tem, da ne presoja njenega ravnanja, ampak je zgolj ob njej. (*»Z njo sicer nisem debatirala, bila pa je zraven. Ko sva*

druga za drugo videli, da to pač tako delava, mi je bila to opora. Ne neka debata in iskanje potrditve z njene strani. Ampak zgolj to, da ko je bila ona zraven tudi kot mama in je to gledala, pa se ji je vse to zdelo normalno. Mogoče je bila to neka taka odobritev.» - D3M6)

Drugi pogosto omenjeni viri moči so bili še: **preživljanje časa v naravi** (*»poskušam najti čas, da grem v gozd hodit« - D1M11; »vzeti si čas zase, iti na sprehod v naravo« - D1O2; »grem pa lahko na sprehod« - D2M6*), **hobiji** in **šport** (*»hobiji /branje, šivanje, ustvarjanje/« - D1M12; »vire moči obnavljam in krepi s svojimi hobiji« - D7M1; »športna aktivnost« - D1O2; »viri moči so bili predvsem v športu« - D2O5*), **joga** (*»en ogromen vir moči, in to je joga« - D5M5*), **življenjske izkušnje** (*»neka izkušnja, ki si si jo pridobil v življenju in seveda neka zrelost, ki jo nosiš v sebi, ti daje, da se z neko premišljeno distanco lotevaš stvari« - D3O1*).

V intervjujih se je večkrat pojavilo poudarjanje pomembnosti **izobraževanja** kot tistega, ki je ključnega pomena na poti samospoznavanja posameznikov (tudi v vlogi staršev) in dela na sebi ter povečevanja pozornosti, čuječnosti in empatije. Izobraževanje je bilo omenjeno tudi v kontekstu skrbi zase in kot vir moči. (*»Jaz se ves čas na tem izobražujem. Če se le da, hodiva /z možem/ skupaj in se potem o tem pogovarjava. Saj lahko tudi greš, če pa ne veš, kako to uporabiti. [...] Ta predavanja so mi tako gotovo neki vir moči. Tudi kot pomoč pri neki samoanalizi in samooceni, ali greva v pravi smeri. Pa tudi če kje vidiš, da si kje sfalil, da potem ne delaš naprej istih napak.« - D6M1*)

Kot je odkrito povedala neka oseba, je bila skrb zase v njeni matični družini nekaj neobstoječega (še zlasti za ženske v družini – te so se morale posvečati predvsem drugim, skrbeti za druge in večinoma pozabiti nase in na svoje potrebe). Zaradi tega je skrb zase postalo nekaj, česar se je moral nekdo na novo (na)učiti v svoji odrasli dobi. Spet je imelo tukaj znanje oz. vednost izjemno pomembno mesto. (*»To je nekaj, kar je bilo stalno – skrb za druge, to je bilo v naši družini zelo pomembno. Skrb zase je pa bila neobstoječa. Se pravi, neko žrtvovanje, izrazito močno, po celi ženski liniji pri nas doma. Posledično tudi občutki krivde. Zato je zame to tako zelo pomembno, da sedaj v tem prostoru iščem sebe in ne skrbim samo za druge, ampak predvsem zase, in potem posledično za druge. [...] [Tega] prej [pred izobraževanjem] nisem dosegla.« - D3M8*) Ista oseba je poudarila, da je skrb zase proces, ki zahteva neki stalni trud. (*»Zdi se mi, da je to neki proces: skrbeti zase in se ne preveč identificirati z otrokom ali pa se videti samo v eni vlogi. Upam, da mi uspeva – glede na to,*

da je sedaj ozaveščeno. Ne bom pa rekla, da je sedaj vse super, saj bi to lahko bila spet situacija, ki bi te preveč posrkala noter in bi se v tem izgubila.» - D3M7)

Izpostavljeno pa je bilo tudi to, da skrb zase pozitivno vpliva na odnose v družini. (*»Ker če si sproščen in zadovoljen, boš v življenju stokrat drugače odreagirai, kot pa če si vseskozi pod stresom, v neki ihti in hitenju. Zelo hitro se ti to zgodi.» - D2M7)*

Ena od vprašanih oseb pa je tudi povedala, da je njen **vir moči čuječ odnos do vseh družinskih članov**. (*»Menim da je prizadevanje za čuječnost eden najpomembnejših dejavnikov za mnoge vire moči.» - D7M1)*

6.3. Krepitev pozitivnih vidikov družinskega življenja

Kar so vprašani zaznali kot pomembno za krepitev pozitivnih vidikov družinskega življenja, je to, kako skupaj preživljajo čas. (*»Ko smo skupaj, ko pride otrok iz vrtca oz. sedaj iz šole, da se pogovarjamo, da tudi risanke skupaj pogledamo, lepimo nalepke – skratka, da je veliko interakcije med nami.» - D2M10)* **Skupno preživljanje časa**, ki krepi pozitivne vidike skupnega življenja, vključuje **pogovore, potovanja**, skupno **ukvarjanje s športom**, ena od mater s hčerkama vadi **jogo**, druga pa vzame otroka s sabo na **meditacijo**.

Za krepitev pozitivnega vzdušja je bila navedena tudi **masaža** (*»ko jo [hčer] masiram, se veliko bolj prepusti in v tem uživa, ker se mi zdi, da ima tudi veliko več zaupanja« - D4M3; »ko vsak dan masiraš otroka po 20 minut, po pol ure, se ustvarja zelo globoka vez, v katero jaz verjamem, saj sem jo občutila, čisto fizično« - D5M11).*

Tudi tukaj pa je pomembno učenje, tudi **učenje komuniciranja z otrokom**. (*»Tako sem se začela učiti, kako funkcionira ta komunikacija. Govorim tudi o komunikaciji s hčerko in o tem, da sem se naučila, kdaj je ona odprta zanj. [...] Sedaj je najina komunikacija precej lepša [...]« - D4M10)*

6.4. Prakse čuječnosti

Ker ne obstaja en sam način prakticiranja čuječnosti, me je v tem delu raziskave zanimalo, kako starši v svojem vsakdanjiku vadijo pozornost. Katere so tiste prakse, ki jim pomagajo, da so v svojih odnosih bolj odprti, sočutni in da se izognejo avtomatizmu v medsebojnih odnosih ter s tem ustvarjajo prostor za bolj premišljeno in zavestno (manj impulzivno)

ravnanje. Zanimalo pa me je tudi to, kako te prakse potem vplivajo na odnose med njimi in njihovimi otroki.

6.4.1. Kaj starši prepoznavajo kot prakse čuječnosti

Čuječnost je bila pri starših prepoznana kot nekaj, kar **zahteva dnevno vadbo** oz. to, da si človek vzame nekaj časa zase. To starši počnejo na različne načine: bodisi kot pozornost pri preživljanju **časa v naravi** (»sem pa rada čuječna v gozdu« - D1M13) bodisi z bolj formalnimi vadbami meditacije, kot je **joga** (»delam jogo« - D3M9; »joga, ki jo vadim na čuječ način« - D5M8) in druge vrste **meditacij** (»V okviru masaže poteka tudi 10-minutna meditacija.« - D4M2; »sama se poslužujem meditacije«; »osebno se poslužujem meditacij in delam na sebi« - D9M1).

Navedene so bile tudi druge prakse, ki bi jih lahko označili kot vadba čuječnosti, kot je npr. **pisanje dnevnika**. (»Zelo mi je pa pomagalo tudi to, da sem pisala dnevnik. Da sem o vseh teh frustracijah, ki so se mi dnevno dogajale. – D4M1) Vadba čuječnosti je tukaj sinonim za sproščanje napetosti v izražanju sebe (svojih misli, občutkov, zaznav dogodkov). (»Včasih napišem samo tri stavke, ampak to je tista rutina, ki meni zelo ustreza in mi pomaga in zelo veliko te napetosti lahko dam ven iz sebe. In sem vztrajna, pri tem zelo vztrajam.« - D4M1)

Ker vadbo čuječnosti povezujemo tudi z vzpostavljanjem stika (s sabo, z drugimi), se je izkazalo, da je tukaj pomemben tudi **telesni stik** in **dotik**. Npr. pri **masaži**. (»Trenutno se ukvarjam z masažo, hodim na tečaj masaže. Skozi terapijo sem ugotovila, da imam zelo veliko potrebo po dotiku in da mi je dotik zelo pomemben. Ne samo, da je dotik, ampak tudi, kakšne vrste je dotik.« - D4M2) Pa tudi pri **jogi**. (»Pri jogi je pa drugače, ker gre za dih in za to, da se spet zavem, da diham. Ker so me že gledali, kot da sem padla z neba, ko sem enkrat rekla, da sem pozabila dihati.« - D3M12)

Med vadbe čuječnosti pa ne gre šteti samo formalnih vadb, temveč tudi neformalne (v smislu **vsakdanjih opravil, ki pa jih nekdo naredi pozorno**, in imajo potem lahko tudi učinek sprostitve), kot je likanje. (»Drugače pa me sprošča likanje. Gre za to, da moraš biti osredotočen, že zato, ker je likalnik vroč, hkrati pa gre za neko mehansko gibanje.« - D3M9)

Pri lastni vadbi čuječnosti so vprašani še posebno poudarili **kontinuiranost** in **vztrajnost**. (»In sem vztrajna, pri tem zelo vztrajam. Ker sem sicer načeloma zelo ne vztrajen človek.

Telovaditi mi ne uspe, tudi če imam vse pripravljeno, pišem pa lahko.« - D4M1 // »Že dnevno je drugače, če vadim ali pa ne vadim joga. Drugače odreagiram na stvari.« - D5M8)

Vadba čuječnosti (vsaj v nekaterih primerih) pa vključuje tudi premagovanje določenih ovir in se izkaže kot tista, ki zahteva disciplino. (*»Zato mi je zelo pomembna ta praksa, da se poskušam umiriti in prizemljiti in vsaj delno iz tistih štirih na enega spraviti. Da bi bilo pa skozi brez prometa, v smislu neke meditacije, to pa jaz težko dosežem. Ampak že to, da zmanjšam, je zame delo na sebi in meditacija.« - D3M9 // »Sama se poslužujem meditacije, ki pa mora biti dovolj dolga (1 uro) in redna, potem lahko rečem, da ima konkretne učinke na vsa področja.« - D8M1 // »Neka disciplina, red, vadba.« - D5M10)*

6.4.2. Vpliv vadbe čuječnosti na odnose med starši in otroki

Kot eno od pomembnih poti za povečevanje čuječnosti se je pokazalo tudi **izobraževanje**. (*»Takšne stvari [obiskovanje delavnic in seminarjev] mi pomagajo razumeti, predvsem sebe – kako so se včasih v meni zgodili neki sprožilci, zaradi katerih si povzdignil glas.« - D3M10)* Učinki le-teh se pokažejo tako pri staršu, ki obiskuje ta izobraževanja, kot tudi v odnosih z drugimi družinskimi člani, saj je oseba postala bolj blaga in manjkrat povzdigne glas. (*»To je bilo nekaj, kar je bila pri nas kar tema, saj sta se že oba kar navadila, da mama dvigne glas, kadar je kaj. Sedaj pa ne več, kar ima učinek v naših odnosih. Postala sem tudi bolj blaga do sebe in se mogoče prej »preskeniram« in »prezoomam«, zaradi česar potem tudi ni neke potrebe, da bi povzdignila glas.« - D3M10)*

Čeprav čuječnosti ne gre razumeti preozko, v smislu tehnik sproščanja, pa ima njena vadba **sprostitev** lahko za »stranski proizvod«. (*»Pri meni se zgodi to, da postanem bolj mirna. Da se znam zadržati in se znam ustaviti, preden so stvari prehude.« - D5M9)* Pri tem gre tudi za sprostitve v medsebojnih odnosih, tudi v smislu podaljšanja reakcijskega časa. (*»Drugače odreagiram na stvari. Kot da ni tega prostora za reakcijo, ki ga dobiš, če vadiš čuječnost. To meni naredi joga, ki jo vadim na čuječ način. [...] Predvsem pa to, kako mi pomaga podaljšati ta reakcijski čas oz. mi omogočiti sploh prostor, da se odločim za reakcijo, ki je mogoče boljša, kot je ta, ki mi jo ponuja avtomatski pilot. To se mi zdi, da bolj ko vadim, bolj mi to uspeva. Ko pa ne vadim, mi ne uspeva.« - D5M8, D5M10)* V primeru matere, ki prakticira masažo, pa za **vzpostavitev drugečnega odnosa** s hčerjo. (*»Ona je zelo ponosna na to, da bo mami maserka in ona se tudi zelo rada masira. Sedaj, ko jo masiram, se veliko bolj prepusti in v tem uživa, ker se mi zdi, da ima tudi veliko več zaupanja.« - D4M3)*

Včasih vadba čuječnosti enega od staršev prispeva tudi k **drugačni povezanosti med družinskimi člani**. Ena od mater, ki je kot svojo vadbo čuječnosti prepoznala orientalski ples, je govorila o mnogih pozitivnih učinkih njene dejavnosti na družinsko življenje – opazila je, da ima več energije, ki jo lahko vlaga v medsebojne odnose v družini. Pri njenem ukvarjanju s plesom jo je začela podpirati celotna družina. Skrb zase in delo na sebi pa je prepoznala tudi kot obliko ljubezni do sebe. (*»To mi pa daje tudi energijo za odnose doma. Tega sicer ni toliko, ker moram stvari usklajevati. Moram pa reči, da me to osebno izpolnjuje in me doma pri tem vsi podpirajo. Vsi so ponosni, da jaz hodim na plesne in me potem na koncu vsi pridejo gledat, ko imamo nastop. Tudi že prideš domov z neko novo energijo in so potem tudi naši odnosi boljši. Ker imaš potem več energije in ker mislim, da mora vsak nekaj imeti zase. Ker če ne delaš na sebi in če nimaš sebe rad, je potem težko.«* - D6M3)

Vadba čuječnosti (tako formalna, v smislu meditacij, kot neformalna, kot je denimo sprehod) je lahko tudi **povezovalni dejavnik v družini** in ponuja **priložnost za drugačno druženje med starši in otroki**. (*»Sinu sem to že kar privzogojila. Skupaj hodiva na sprehode in se tam zelo veliko pogovarjava.«* - D3M11 // *»Hodim na petje in meditacijo. S seboj velikokrat vzamem tudi puncici.«* - D9M2)

Redna vadba čuječnosti prispeva tudi k temu, da **starš v odnosu do otroka postane bolj iskren in odprt** ter bolj **odkriti izrazi svoja čustva**. (*»S pomočjo teh vadb si znam dosti hitro odpustiti. Ker se nočem zapletati v te cikle občutkov krivde, ampak si želim odpustiti in se iskreno opravičiti. Mislim, da otroci zelo dobro razumejo to, če si z njimi iskren in jim poveš, kdaj je bilo nekaj zate preveč. Začutijo iskrenost in vejo in na to zelo dobro odreagirajo. Jaz jim pač povem, da sem žalostna.«* - D5M9 // *»Je pa resnica tudi ta, da se moram ko pridem domov sama ustaviti, da se lahko posvetim njima. Če sem v slabši koži (preobremenjena, depresivna, utrujena) sem bolj pasivna in nezainteresirana za otroka. Dobra stvar je ta, da jima povem, da nisem najboljše in da tudi jaz rabim malo miru.«* - D9M3)

Samo ena od vprašanih oseb je ugotovila, da prakse čuječnosti pri njej ne doprinesejo bistveno k izboljšanju kvalitete družinskega življenja. Pa še v tem primeru je za to navedla tudi možni vzrok – premalo ukvarjanja s takšnimi vadbami. (*»Jaz osebno se s tem ukvarjam čisto premalo. Šele sedaj sem prišla do tiste točke, da sem tudi jaz pomembna. Vmes sem sicer hodila na jogo. Ali to kaj doprinaša k odnosom, bom prej rekla, da ne.«* - D2M13)

6.4.3. Nekaj splošnejših ugotovitev glede prakticiranja čuječnosti

Ena od oseb je izpostavila, da je **pomanjkanje čuječnosti** v resnici tudi **družbeni problem**, ki ga povezuje tudi z delovanjem šolskega sistema. Ta je po njeni oceni preveč storilnostno naravnana in to je – poleg vzgoje doma – ena od ovir, da bi bili ljudje bolj sočutni in pozorni v medsebojnih odnosih (čuječnost je ta oseba povezala z moralno vzgojo). (*»Mislim, da je v današnji družbi vsega tega čisto premalo. Tudi šolski sistemi so predvsem storilnostno naravnani, tako da upam, da otroci preko nekih drugih stvari to dobivajo predvsem od staršev. V prvi vrsti je vzgoja vedno najprej na starših. Zelo mi je hudo, ko poslušam, da se šola in vzgojne institucije otepajo tega, ker včasih se mi zdi, da je bilo tega bistveno več – poudarka in tudi moralne vzgoje, kar se mi zdi, da bomo kmalu »pokasirali«. Tega je premalo.«* - D2M11)

Ista oseba pa je poudarila še nekaj (kar se sicer navezuje na prej navedeno izjavo), in sicer, kako si doma prizadevajo, da bi otroku privzgojili čuječnost ali empatijo v odnosu do drugih. (*»Jaz vedno poskušam, da je pozoren. Primer je, ko gredo jutri v dom starejših in ko je omenil, da eden ni hotel narediti pahljače za enega od njih, sem povedala sinu, da to ni lepo, da jih pričakujejo in bodo njihovega obiska zelo veseli in da jim bodo polepšali dan. Tako da moraš vedno, ko lahko komu pomagaš in ga razveseliš, to tudi poskušaj narediti.«* - D2M12) Tako da bi lahko rekli, da nekateri starši kot prakticiranje čuječnosti prepoznavajo tudi načine, kako **otroke poskušajo usmerjati in spodbujati k večji pozornosti in sočutju** (s pogovori, branjem pravljic, opazovanjem dogodkov v njihovi okolici).

6.5. Čuječe starševstvo: kako čuječnost pripomore k prepoznavanju potreb družinskih članov

V tem poglavju prehajam k svoji poglavitni temi, katere obrisi so se že nakazovali v predhodnih poglavjih. Čuječe starševstvo so spraševanci razumeli kot **izkušnjo resničnega poslušanja in poskusa vživeti se v otroka in razumeti njegova doživljanja in misli**. (*»Ustavim se. Resnično prisluhnem otroku in poskušam biti čim manj obremenjena s predhodnimi izkušnjami in dogmami vzgoje. Poskušam se vživeti v otroka, ne vztrajati na slepo pri svojem. Za to se mi zdi pomembno, da se poskušaš ustaviti v situaciji, jo pogledati z druge perspektive in jo na ta način rešiti.«* - D1M14; *»se ustaviš in resnično prisluhneš, poslušаш, kaj ti imajo za povedati in pojasnijo, kaj hočejo«*. - D1M14) Za kar pa se izkaže, da je potrebno v to vložiti kar veliko truda, saj se mora nekdo biti pripravljen postaviti na

stališče drugega oz. biti pripravljen »iti preko sebe«. (*»Težko pa se je postaviti na otrokov nivo. To sicer poskušam, kar je najbrž to, čemur rečemo »čuječe starševstvo«. Zna biti zelo težko, ker tudi, ko izklopiš avtopilota, ker pri meni ta ni velikokrat vklopljen, moraš še vedno preko sebe, preko svojih logičnih zaključkov, ki si jih naredil v glavi, da pomagaš otroku.«* - D1M15)

V praksah čuječnosti je pogosto poudarjeno, da je takrat pomembno zlasti to, da človek opazuje dogodke v svoji notranjosti tako, kot se pač pojavljajo, brez presojanja in oblikovanja stališča. Skratka, dopustiti mislim in občutkom, da so takšni kot pač (spontano) so. Tudi v čuječem starševstvu oz. čuječi naravnosti do otrok in njihovih doživljanj je pomembno takšno sprejemanje. (*»Kot starš vedno poskušam odreagirati mirno, se z otrokom pogovoriti in mu razložiti, ter ga razumeti in dovoliti, da se počuti tako kot se počuti tisti trenutek.«* - D7M3)

Pozorno poslušanje kot tisto, ki dopusti, da se nekdo izrazi in je pri tem slišan s strani drugih. Starši so pogosti naslovniki zahtev in želja, pa tudi izražanj občutkov in čustev svojih otrok, zato je tako velikega pomena, da se zna starš zaustaviti in zares slišati, kaj mu imajo povedati otroci. (*»[Čuječe starševstvo] razumem na ta način, da je otrok slišan. Ne samo, da ti slišiš neko kričanje, ali pa ni nujno, da je kričanje, lahko so tudi besede, da pa znaš sam pri sebi potem to doumeti, kaj se s človekom, otrokom dogaja. Da ga poskušaš razumeti.«* - D4M4)

Gre torej tudi za poskus razumeti in torej **izkaz nekega spoštovanja do otroka** kot druge (in vsaj do neke mere samostojne) osebe.

Čuječe starševstvo kot **prisotnost** ali **»biti tam«** za otroka. (*»Največ je, da si takrat tam, ko je treba.«* - D2M14)

Vendar pa to vključuje tudi neko **spremembo** pri starših kot **predrugačenje vzorcev**, ki so jih sami pridobili z vzgojo v matični družini. Kot oviro k čuječemu ravnanju so spraševanci prepoznali prav takšne vzorce, starševstvo pa kot **priložnost za prevpraševanje** takšnih (bolj ali manj nezavednih) vzgibov in vzorcev vedenja ter puščanje za sabo le-teh. (*»Videla sem, da se lahko naučim, premagala sem določene vzorce, ki sem jih imela iz mladosti.«* - D1M16 // *»Mislim pa, da je vsak človek zase in pri vsakem je zelo veliko odvisno od vzgoje, ki si je bil deležen. Mnoge stvari se potem lahko ponavljajo. Čeprav pri meni ne, mislim, da imam jaz svoj način, ki sem ga sprejel, in vse poskušam delati po občutku.«* - D2O6)

Tudi tukaj je zelo pomembno **sprejemanje sebe** (tj. da starš sprejme sebe in svoj lasten način vzgajanja, in to včasih tudi ne glede na vzorce, ki jih je pridobil v odnosu do svojih staršev) in delo na sebi. Omenjeno je bilo tudi **zaupanje**

svojemu občutku in ravnanje v skladu s tem. (*»Mislim pa, da je vsak človek zase in pri vsakem je zelo veliko odvisno od vzgoje, ki si je bil deležen. Mnoge stvari se potem lahko ponavljajo. Čeprav pri meni ne, mislim, da imam jaz svoj način, ki sem ga sprejel, in vse poskušam delati po občutku.«* - D2O6)

Kot je povedala ena od vprašanih, ji čuječnost pomeni tudi neko **skrb za dobre medsebojne odnose in vztrajanje pri mejah** (da drugim jasno pove, kdaj ne dopusti, da se do nje vedejo na neki določen način, ki ga prepozna kot škodljivega zanj) in s tem **postavitev zgleda** otroku (*»da ne pustiš drugim, da se na nek določen način vedejo do tebe in da ustaviš in rečeš: ne, to pa zame ni dobro in prosim, če nehamo«* - D4M6), tudi v pomenu neke **trdnosti** ali **vzdržljivosti**. (*»Da se te ne dotaknejo stvari in da te ne premakne vsaka malenkost.«* - D4M6)

6.5.1. Pomen pojma čuječnost

V pojmu čuječnosti (ang. *mindfulness*) so že vsebovane nekatere ideje, kot so: biti zavedajoč, pozoren, sočuten ipd. Tako so tudi vprašani starši odgovarjali na vprašanje, kaj jim pomeni izraz »čuječe starševstvo« večinoma v povezavi z načini vzgoje ali zadržanostmi, ki vsebujejo navedene zamisli.

Čuječe starševstvo vprašanim tako pomeni **uzavestitev trenutkov in odnosov** z otroki, **vzpostavitev stika** s sabo in z otrokom ter **zavestno ravnanje**. (*»Mislim da gre za to, da ozaveš vsak trenutek v odnosu z otrokom, kar pa – če pomislim nase, ni lahko – saj si večkrat bolj storilnosten kot pa čuječ.«* - D3M13 // *»Jaz si to predstavljam, da si res v stiku sam sabo in z otrokom, da se poskušaš vživeti v čustva drugega, konkretno, v otroka. In da na vsako stvar odreagiraš zavestno.«* - D6M4 // *»Pomeni mi sočutno starševstvo, sprejemanje notranjega miru in boljših odločitev.«* - D7M4)

Ena od vprašanih mater je čuječnost opisala kot *»vzgojo s srcem«* (*»pozorno spremljanje otrokovih želja in potreb ter razumevajoče, sočutno reagiranje na njih«* - D1M17). **Prisluhniti otrokovim potrebam**, delovati tako, da so **vključena in upoštevana čustva** udeleženih, obvladovati situacije in ravnati z **notranjim mirom** (še zlasti v »stresnih situacijah« (*»starševstvo, ko se otroka obravnava s pozornostjo in stresne situacije poskuša kolikor se da sočutno obvladovati«* - D1O3)), poglobljene pozornosti v odnosih (čuječ starš

kot »starš, ki se zna poglobiti v otroka, prepozna njegove potrebe in fizične in psihične, deluje v skladu s tem« - D2M15).

6.5.2. Čuječi odziv nasproti avtomatičnemu odzivu in vpliv enega ter drugega na družinsko dinamiko

Kot nasprotje čuječemu odzivu so starši prepoznavali avtomatični odziv ali reagiranje brez neke zaustavitve in poskusa začutiti specifičnost trenutka in odnosov ter ravnanja s pozornostjo do takšnega opažanja. Zaradi tega govorimo o **pomembnosti vadbe**, saj nas včasih način življenja (*»Vsi smo tako zelo storilnostno naravnani in čakamo, da so stvari narejene.«* - D4M5), drugič pa značaj (*»Sama sem imela precej to, kaj je še treba narediti v nekem trenutku. Delno je to tudi zaradi mojega karakterja, saj mora biti zame vseskozi akcija [...].«* - D3M13) pripravila prav do tega, da lažje podlegamo avtomatizmu in je čuječnost za večino ljudi kar velik izziv.

Vsi vprašani so brez izjeme v čuječem ravnanju prepoznali neko pomembno prednost pred avtomatičnimi odzivi in impulzivnimi reakcijami, ko ni bilo nekega vmesnega časa, v katerem bi se nekdo lahko zaustavil in izbral tisti način reagiranja, ki se v nekem položaju pokaže kot najboljši. Zaustavitev pripomore tudi k **pomiritvi** in boljšemu **medsebojnemu razumevanju**. (*»Ko se zaustaviš v situaciji in prispevaš k temu, da nehajo vpiti. Če se v tem primeru zaustavim, če jo poskušam razumeti in razložiti, lahko to do neke mere obvladam in poskrbim za mir in tišino – tudi če potreba, zaradi katere je nastal izbruh, ni izpolnjena, kar je v večini primerov.«* - D1M18 // *»Če se zaustavim in sem prijazna ter sočustvujem, če ustrezno pojasnim, sem bolj slišana in otrok lažje sprejme zavrnitev njegove želje, kot pa če rečem, naj bo tiho in se neha dreti.«* - D1M18)

Pomemben je tudi **uvid**, da **avtomatično delovanje staršev sproži avtomatizem** tudi pri otrocih. (*»Če nekaj naredim avtomatično, se mi zdi, da je tudi reakcija avtomatična. Sproži se neki vzorec, ki smo ga že vsi trije usvojili.«* - D3M14) To pa v družinskem življenju ukorenini določene vzorce, zaradi katerih je drugačno (ustreznejše) ravnanje lahko tudi onemogočeno ali vsaj otežkočeno.

Prepoznano je bilo tudi to, da je avtomatičen odziv sicer včasih nujen (ko je treba delovati hitro, ko je ogrožena otrokova varnost – npr. avtomatično reagiranje odraslega, ki otroku

prepreči, da bi skočil na prometno cesto), pogosto pa so prav takšni odzivi tisti, ki povzročajo negativno medsebojno naravnost družinskih članov.

V takšnih opredelitvah obeh načinov ravnanja ni bilo nesoglasij med vprašanimi, porajalo pa se je vprašanje, kako je mogoče ustvarjati **poti, ki bodo vodile od avtomatskega odziva k bolj sočutnemu**.

Ovira na poti k večji sočutnosti je tako lahko tudi takšno vedenje otroka, ki od starša zahteva zelo veliko energije (saj pozornost zahteva *»precej več energije, potrpežljivosti in časa«* – D1M19) in potrpežljivosti. (*»Pri mlajšem otroku, ki je težavnejši, je problem v količini tega vedenja – trmarjenja, sitnarjenja – in ko se iz dneva v dan to nakopiči, imaš določeno zalogo volje in energije, ki je lahko tudi presežena, potem pa težje odreagiraš pozorno ali sočutno.«* - D1O4) Ena od vprašanih oseb je dodala še to, da se ne počuti dobro, ko odreagira avtomatično, vendar pa vselej ne gre tako, da bi se takemu vedenju lahko izognili. (*»Ko je enkrat prišlo do tega, da odreagiraš avtomatično in zakričiš, meni to ni všeč. Jaz bi raje na lep način, umirjeno, ampak vsi vemo, da ne gre.«* - D2M16) Avtomatični odziv ima za svoje posledice tudi dogodke, ki jih je potem težko popraviti. (*»Nimam kaj, potem je že. Ko enkrat nekoga udariš ali zakričiš, potem si že naredil svoje in je konec.«* - D2M16)

Oblikovanje in vzdrževanje sočutnega odnosa ali čuječnosti gre skupaj z nekaterimi **vrlinami**, kot je **samokontrola** ali **obvladovanje tistih vzgibov**, ki bi v odnosih utegnili biti razdiralni. (*»Tista trenutna jeza je normalno prva stvar, ki jo poskušam kontrolirati. Prigovarjam si, da se moram pomiriti, ker gre za otroka, ki ima svojo trmo in slabo voljo. To si rečem in poskušam iti preko tega, se skoncentrirati in včasih tudi zamižim, da se zberem in potem grem lahko dalje. Ko se umirim, se potem skoraj vedno lahko tudi izognem temu, da bi zavpil nanj.«* - D2O8) S kultiviranjem pozornosti in samokontrole je človek lahko bolj uspešen pri tem, da se izogne takšnemu vedenju, ki bi v medsebojne odnose lahko prinesli samo še dodatne napetosti in nesoglasja.

6.5.3. Prepoznavanje potreb otrok

Za zavedajoče in sočutno starševstvo je ključnega pomena prepoznavanje potreb – ne samo potreb otrok, temveč tudi lastnih potreb. O tem sem spraševala intervjuvance v nadaljevanju pogovorov.

Kako so torej starši prepoznavali (in še prepoznavajo) potrebe otrok?

Posebno pomemben je **telesni stik**, še posebej v obdobju dojenčka, kasneje pa – ko otroci svoje potrebe že lahko tudi ubesedijo – je za prepoznavanje njihovih potreb pomembna tudi zmožnost pozornega opazovanja in poslušanja ter razumevanja. (*»Zelo sem začutila svoje dojenčke kot bitja, ki hrepenijo po bližini. Tako da sem jaz zelo veliko delala koža na kožo. Otroke sem vseskozi nosila.«* - D5M12 // *»Pri meni je bilo tako, da sem vse otroke dolgo časa dojila. Tudi nikoli nisem pustila otrok v postelji, kadar so jokali. Že kot dojenčka sem otroka vedno imela pri sebi.«* - D6M5)

Pri prepoznavanju potreb je bila poudarjena **pomembnost občutka** (*»zdi se mi, da zelo čutim otroke«* - D6M5) in **pozornega opazovanja** (*»Z opazovanjem otroka to vidiš.«* - D2M18).

Pozornost mora biti pri tem **usmerjena tako k besedam**, kot k **otrokovim izražanjem čustev**. (*»On ima močno izražen ta emotiven moment in ga lahko hitro prepoznavam.«* - D3O3) Kot pa je povedal isti starš, mu pri tem pomaga tudi **zmožnost vživljanja v otroka** in prepoznavanje skupnih momentov v odraščanju oz. tega, da se kot oče lahko spomni podobnih trenutkov iz lastnega otroštva. (*»Seveda si pomagam tudi z lastno preteklostjo. Koliko se lahko spomnim v določenih momentih, kaj sem si v nekih trenutkih želel in kaj sem si ustvarjal, pa na kakšen način sem to poskušal izraziti.«* - D3O3)

Ena od mater je zelo nazorno povedala, kako je doživljala razliko, kako je prepoznavala potrebe v času, ko je bil otrok še na stopnji pred govorico, in potem, ko je lahko že sam lahko izražal svoja čustva in hotenja. Izkušnjo pred tem, ko je otrok svoje potrebe lahko ubesedil, je opisala kot »grozno«, vendar se je to kasneje močno spremenilo. (*»Tisto prvo obdobje je bilo zame grozno, saj se mi je zdelo, da otrok v glavnem jé. Ko pa se je začela prva beseda, pa se mi je zdelo, da se od samega začetka jaz zelo trudim oz. se mi zdi zelo pomembno, da zna otrok ubesediti svoje potrebe in čustva. Tako da se mi zdi, da sedaj kar pove in poskuša identificirati, kaj mu je in kaj potrebuje ali pa se uči in jaz zraven in poslušati in razbrati. Predvsem poskušam poslušati.«* - D3M16) Podobno je opazil tudi njen partner: o spremembi, ki jo prinese otrokova zmožnost ubesediti svoje občutke in čustva, pa tudi o pomembnosti tega, da mu je starš pripravljen pozorno prisluhniti. (*»Mislim, da on zelo dobro izraža željo po svojih čustvenih stvareh. Midva imava zelo lepo razvit odnos – vsaj upam, da je tako. Komunikacija med nama poteka dvosmerno in čez njegove komentarje ... Poskušam ga pustiti, da veliko govori – to sicer počne že sam od sebe.«* - D3O3)

Prepoznavanje otrokovih potreb pa ni vedno preprosto. Za to je potrebno tudi neko **učenje** – predvsem zato, ker prepoznavanje vključuje tudi razumevanje, kaj otrok v neki situaciji

dejansko potrebuje. (*»V bistvu se še vedno učim razumevati otrokove potrebe in sprejeti, da včasih nič ne moreš narediti: če bolan otrok hoče ven na mraz, jaz mu pa ne pustim, bo pač jokal; ne morem narediti več, kot da ga vzamem v naročje in mu desetkrat povem.«* - D1M22)

6.5.4. Prepoznavanje lastnih potreb

Izkušnjo starševstva je večina vprašanih povezovala z **zapostavljanjem** ali tudi **odpovedovanjem lastnih potrebam** in **redkostjo postavljanja sebe na prvo mesto**. Nekaj vprašanih oseb je to nadalje povezovalo tudi s **kulturnim vplivom** in **spolno razliko** ter **družbenimi pričakovanji** (za ženske se v mnogih primerih še vedno zdi nekako običajno, da se odpoveduje svojih potrebam in ne skrbi zase, temveč predvsem za druge).

Ena od vprašanih je prepoznala tudi generacijske razlike v prepoznavanju potreb in opisala svoj trud, da bi prekinila s takšnimi bolj tradicionalnimi vzorci razmišljanja (*»[M]oja mama pa nikoli ni tega [tj. svojih potreb] prepoznavala in se še vedno identificira skozi nekoga, ki skrbi za drugega. Tako da sem čisto vesela, da nimam tega njenega vzorca oz. če ga imam, sem ga malce izboljšala. Oziroma ne samo malce, ampak, glede na njo, precej.«* - D3M18)

O redkosti postavljanja sebe na prvo mesto pričajo še naslednje izjave: *»Zelo redko se postavim na prvo mesto ali pa sploh ne.«* (D1M23) *»Kot najbolj uspešna načina za soočanje z izzivi sta se pokazala ta, da se prepustim »toku« otrok in da pač preprosto zanemarim svoje potrebe in želje, in prav tako potrebe in želje partnerja, ter da se prilagajam situacijam in rešujem probleme »ena po ena« in da pri tem ne razmišljam preveč.«* (D1M24)

Odpovedovanje svojim potrebam vključuje tudi **odpoved potrebam v skupnem življenju** s partnerjem. (*»Midva z možem sva sostanovalca. Prve so potrebe otrok, potem pridejo mogoče zadovoljevanje svojih potreb – sprehod v gozdu, vsak posamezno, ker skupaj ne moreva, potem pa sva skupaj, če ostane kaj časa. [...] Svoje želje in potrebe postavljam na stranski tir in ravno tako počne mož, tako počnem tudi z najinim partnerstvom. Zdaj je čas za otroke, za naju pa bo spet prišel kasneje.«* - D1M25)

Ena od oseb je razmišljala o tem, da se frustraciji ob nemožnosti zadovoljevanja lastnih potreb (npr. po družabnem življenju) poskuša izogibati s **sprijaznjenjem oz. sprejemanjem**. (*»Moram priznati, da imam eno olajševalno okoliščino, in sicer, da v bližnji okolici nimam nekih prijateljic, ki bi bile tisti vir, ko bi razmišljala, da bi lahko šla ven, tako*

pa veš, da si odvisen predvsem od sebe. Imam srečo, da sta tudi tiste dve prijateljici, ki ju imam še faksa, tako daleč, da ni nekih uteh [...].« - D2M19)

V nekaterih primerih pa je starševstvo prineslo tudi **spremembo v dojemanju lastnih potreb** ali pa celo povzročilo odsotnost potrebe (npr. po druženju s kolegicami). (*»Recimo tudi to, ko so moje kolegice šle na tridnevno žensko potovanje in so otroke pustile ... Pa ne da bi se jaz čemu odrekala, ampak mi enostavno ni bilo do tega. Pa ne gre za to, da bi hotela biti z njim, ampak se mi je zdelo, da mi je to v redu in da ne potrebujem nobenega potovanja s prijateljicami.«* - D3M17)

Več vprašanih oseb pa je prepoznalo, da je skrb za svoje potrebe (in ne odpovedovanje ali zanikanje teh) pomembno tako za dobro počutje staršev, kot za dobre medsebojne odnose. (*»Sedaj mi je pa fajn, ko grem na kakšno izobraževanje, ker se mi zdi, da tudi onadva [partner in sin] potrebujeta čas zase in da se imamo vsi potem super.«* - D3M17 // *»Menim da je potrebno prepoznavanje svojih lastnih potreb, tako tudi lažje prepoznavamo potrebe drugih. To pomeni, da lahko izbiramo svoje reakcije in se odzivamo na stvari, ki so bolj primerne in smiselne.«* - D7M6) S prepoznavanjem lastnih potreb in skrbjo zanje nekdo lažje prepozna tudi potrebe drugih in se na nek bolj smiseln način odziva nanje. Obenem pa starši s takšno pozornostjo do lastnih potreb postavijo otrokom zgled. (*»Ob takšnem ravnanju se tudi otroci naučijo enako ravnati.«* - D7M6)

Za prepoznavanje lastnih potreb je bil omenjen tudi **pogovor**: s partnerjem (*»Da lažje začutim svojega otroka mi pomaga npr. pogovor s partnerjem (videti situacijo bolj široko), se umirim in vzamem čas za razmislek.«* - D7M15) ali pa s **širšim socialnim okoljem** – v terapijski skupini oz. v individualni terapiji (*»Še preden sva se ločila, sem se pa tudi vključila v skupino ločenih staršev v okrilju nevladne organizacije. Skozi to skupino staršev sem potem lahko nekako skomunicirala te svoje frustracije.«* - D4M7)

Tudi za prepoznavanje lastnih potreb (oz. dopustiti sebi poskrbeti za svoje potrebe) se je pokazalo, da vsaj v nekaterih primerih to zahteva določeno vrsto **dela na sebi** (*»Ukvarjam se s tradicionalno kitajsko masažo, ki se ne osredotoča samo na telo, ampak tudi z umom in s čustvi oz. s človekom kot celoto. S tem se sedaj posvečam svojim potrebam, kar pa na začetku ni bilo lahko. Zveni sicer zelo pozitivno, vendar pa v resnici moraš veliko delati na tem, da prideš do tega.«* - D4M8) ali učenje. Vprašana oseba se je takšnega dela na sebi lotila tako, da je poiskala **strokovno pomoč**. (*»Ne samo, da nisem vedela, kakšne so moje potrebe, ampak niti nisem vedela, kaj potreba sploh je. Potrebo po čem sploh lahko imaš –*

kot žena, kot starš, kot ženska. Skozi to terapijo potem poskušam narediti zase in najti nekaj, kar je meni po godu.» - D4M7)

Za skrb za lastne potrebe pa nikakor ni nujno, da izključuje prisotnost otrok, ampak nasprotno. Nekdo lahko poskrbi zase tudi takrat, ko skrbi za drugega. (*»Moje potrebe skušam izživljati, ko ni otrok. Skupaj z otroki pa tako, da ne da jim samo strežem, ampak jih nekako skušam potegniti s sabo. Kadar sem z njimi, delam stvari, ki so meni v redu.» - D5M13)*

6.5.5. Razlika med materami in očeti v prepoznavanju lastnih potreb

Predvsem so bile matere tiste, ki so prepoznale razliko v skrbi za svoje potrebe. Z vidika nekaterih vprašanih žensk je skrb zase zanje težji korak, kot za partnerja.

Težavnost poskrbeti zase je včasih povezana z neznanjem oz. nevednostjo (*»Recimo mojemu partnerju je bilo to že v zibko položeno, on ne zna drugega kot uživati in skrbeti za svoje lastne potrebe. Jaz pa ravno tega nisem znala in se sedaj učim.» - D4M9*), drugič pa s **pridobljenimi vzorci** mišljenja in vedenja (*»Še predvsem mame – kot opažam, je pri moških hitreje, da skanalizirajo slabo voljo, dajo negativno energijo ven. Me smo pa takšne, da začnemo: pa še to, pa ono, pa otrok, pa urediti še nekaj ... In tistega potem ni nikoli.» - D2M21*). Hkrati pa gre s tem opažanjem tudi zavedanje pomembnosti učenja skrbi zase in prizadevanje za tem. (*»Mislim, da moramo bolj punce začeti razmišljati tudi o sebi, ko otroci pridejo do starosti, ko lahko sami vzamejo sadje, pa kaj v hladilniku dosežeta, pa da si zna roke umiti ... Takrat pa lahko rečeš, da smo prišli iz ta hudega ven in da vsi zaživimo.» - D2M21*)

Možje po besedah ene od mater včasih tudi težko razumejo, da je **materam težje poskrbeti zase**, da pri tem ne gre za pomanjkanje želje ali volje, temveč za neke **ukoreninjene navade**, ki jih je včasih težko premagovati (*»Mislim, da očetje to [vzeti si čas zase] znajo, mame pa ne. Mislim, da možje tega ne razumejo, mi pa njih težko razumemo, ker oni to znajo in jih dostikrat okrivimo zato, ker oni to znajo, čeprav je to, kar oni počnejo, prav. Moj mož na primer mene priganja, vendar pa sem jaz tista, ki ne znam odklopiti in si vzeti časa zase.» - D1M26*)

Zanimivo pa je to perspektivo potem primerjati še s pogledom enega od očetov, ki si čas zase preprosto vzame, saj ga prepozna kot tisto, kar mu omogoča, da je bolj umirjen in zbran – tako v medsebojnih odnosih kot v službenem življenju. Zaveda pa se tudi razlike

med porazdelitvijo bremen med njim in ženo. (*»Je bilo tukaj izredno veliko na plečih žene, moral sem pa tudi sam veliko skrbeti za te zadeve. Nisem sicer dopuščal te zadeve, da bi bil nek suženj otroka. To je pa dejstvo. Jaz imam pač ogromno prijateljev, športa, rekreacije in tisti svoj čas sem si pač vzel, dvakrat tedensko. [...] Tukaj je bila tudi določena prilagoditev glede službe, ampak zadevo smo tako reševali. Veliko dela pa je opravila tudi žena.«* - D2O10)

6.5.6. Kako čuječe starševstvo pripomore k prepoznavanju potreb in izboljšuje kvaliteto družinskega življenja

Če smo za čuječe starševstvo rekli, da gre skupaj z nekim delom na sebi, ki se ga ljudje lotevajo na različne načine: nekateri z bolj formalnimi vadbami (meditacija, joga, masaža) in izobraževanju (obiskovanje predavanj, seminarjev, branje knjig), medtem ko se nekateri drugi posvečajo skrbi zase tudi skozi način, kako opravljajo vsakdanja opravila (šport, osebna higiena, gospodinjska opravila), torej bolj neformalno (ali »spontano«), nas bodo sedaj zanimali predvsem učinki takšnega dela na kvaliteto družinskega življenja.

Ena od vprašanih mater, ki se je izobraževanju o odnosih v družini lotila predvsem zaradi izzivov, s katerimi se je srečevala v poklicnem življenju, je povedala, da je to pozitivno vplivalo tudi na njeno življenje s partnerjem in sinom. (*»Zdi se mi, da je res to, da bolj ko delaš na sebi, boljši so ti vzorci oz. relacije z drugimi. Tako da skrb za druge in sočutje, za oboje mislim, da je pri nas zelo prisotno.«* - D3M19)

O izboljšani kvaliteti družinskega življenja, h kateri prispeva čuječe starševstvo, lahko govorimo na več načinov: npr. tako, da opazujemo, kako čuječnost staršev pripomore k njihovi osebni spremembi, kar ima za posledico tudi drugačne odnose v družini. (*»Mislim pa, da starši, ki se trudijo in poskušajo biti pozorni, postanejo neizmerno notranje bogatejši.«* - D1M28) Čuječno ravnanje, ko je starš ravnal v odnosu do otroka predvsem tako, da se je poskušal zanesti na svoja opazovanja in pozorne presoje neke situacije, je imelo to vsaj v enem primeru za posledico, da je **družina našla neki svoj optimalen potek dogodkov**, kljub nasprotovanjem ali vsaj pomislekom iz okolice (*»Mi se nikoli nismo šli tiste »sole«: pustiti otroka jokati toliko časa, kot lahko prenese glede na starost. Že kar smešno je potem gledati za nazaj in ugotavljati, da do tistih stvari, ki sem se jih najbolj bala, potem sploh nikoli ni dejansko prišlo.«* - D3M20)

Čuječnost je bila prepoznana tudi kot **vrlina** oz. **način ravnanja**, zaradi katerega starš lahko občuti ponos nase, ker je zmožel odreagirati drugače, tj. tako da se je na otrokovo neprimerno vedenje odzval odločno, pa vendar brez jeze ali slabega mnenja o otroku. (*»Rekel bi, da tukaj je neki doprinos – če si neko situacijo rešil na način sočutja ali čuječnosti, je rezultat precej boljši kot pa v tistem primeru od prej. Tukaj je potem tako, da se otrok čez 5 minut pomiri in pozabi, pri meni pa je tako, da ne morem takoj pozabiti in si potem, ko si naredil napako še kar nekaj časa ves nervozen, jezen in žalosten, ker si tako odreagiral. V nasprotnem primeru pa bi bil gotovo ponosen nase in vesel, da se je vse izšlo bolje in tudi v odnosu do otroka ne bi imel take zapore in nekega slabega mnenja o otroku. V drugem primeru je neka zmaga, saj se z otrokom nisi skregal.«* - D1O6)

Čuječnost enega od družinskih članov lahko prinese takojšnje pozitivne učinke vsaj za nekatere znotraj družine, medtem ko je lahko za koga od njih (zaradi navajenosti na določene vzorce vedenja in pričakovanj, ki iz te izhajajo), takšna **sprememba tudi nenavadna**. Skratka, večja pozornost in delo na sebi enega od družinskih članov lahko povzroči, da bodo tudi drugi člani družine zaznali **nujnost prilagajanja** oz. **spreminjanja svojih lastnih vzorcev vedenja**, občutenja in pričakovanj. To izkušnjo je na zanimiv način opisala ena od mater, ki je opazila tudi razliko med sinovo in partnerjevo reakcijo na lasten spremenjen način vedenja: medtem ko je imel mož težave z navajanjem na spremembo v partnerkinem vedenju, je bil sin zanj bolj odprt. (*»Meni je super, sinu je v redu, mož bo moral pa še kaj narediti na tem. Zelo hitro se navadiš na te vzorce povzdigovanja glasu. [...] Ker on [mož] je bolj navajen na to, da že ve, kako nekaj je, sin se pa prilagaja in s temi pričakovanji nima težav in enostavno odreagira na to, kar dobi. Mogoče ga malo preseneti, kaj je sedaj to, ampak gre potem naprej, ker pri njem še niso toliko zakoreninjena ta pričakovanja in vzorci kot pri nas odraslih.«* - D3M21)

Tisto, kar pa čuječnost pri starših najbolj **doprinese k večjemu razumevanju**, sočutnosti in pozornosti, je **izboljšana komunikacija** in **optimalnejše reševanje konfliktov** ali pa celo izogib le-tem.

Ko si starš vzame čas za potrpežljivo razlago, to lahko reši konflikt, ki bi sicer najverjetneje sledil ob manj pozornem (bolj avtomatičnem) ravnanju. (*»On name ne dviguje glasu ali pa to samo poskuša. Tako da med nama ni veliko konfliktov in se dogovoriva. Jaz malokrat dvignem glas na njega.«* - D3O4 // *»Kadar imam čas in se zavestno posvetim otrokoma, nikoli ne pride do konfliktov.«* - D7M7)

Kot smo torej ugotovili skozi raziskavo, je vadba čuječnosti v tesni zvezi z izobraževanjem in učenjem – tudi učenjem veščin komunikacije. Hkrati pa lahko rečemo, da čuječnost prispeva k drugačni komunikaciji med starši in otroki. (*»Včasih sem hčer spraševala, kako je bilo v šoli, pa mi ni nič povedala, sedaj pa tega ne počnem več, ampak ji raje jaz kaj povem, kar je tudi super, ker lahko z nekom delim. Potem pa, ko malicava, ali pa zvečer v postelji oz. ko se kam peljeva, jo raje vprašam tako bolj mimogrede. [...] Sedaj je najina komunikacija precej lepša, ker se tudi ona ne počuti tako ogrožene, kot se mi je velikokrat prej zdelo, da se je večkrat počutila prej – ko me je ustavila takoj, ker se je počutila ogroženo, da sedaj bom pa jaz hotela nekaj od nje, potem bom pa to še proti njej izkoristila.«* - D4M10)

Pozitivni vpliv čuječnosti za starše tako ni bil sporen, izrazili so pa nekaj **pomislekov** glede tega, kako biti (večino časa) čuječ, kako se tega učiti in kako se tega učijo starši in kako je tega mogoče naučiti otroke – pomislek je bil glede tega, če so otroci v mlajših letih že dovolj zreli oz. dojemljivi za čuječnost. (*»Vendar pa imam naslednji pomislek oz. vprašanje: kdo bo pa otroke naučil čuječnosti? Se jo naučijo sproti? Od nas? To se mi zdi sicer, da je temu tako, ampak uporabljali jo bodo pa šele kasneje, ko bodo njihovi možgančki dovolj zreli za to.«* - D1M27)

Drugi pomislek pa je nastal ob spoznanju, da do **nepozornosti lahko pride tudi nehoteno** – da torej nepozorno lahko delujejo tudi starši, ki se sicer zelo trudijo, da bi bili pozorni; da so torej omejitve čuječega starševstva v tem, da se je zaradi kompleksnosti življenjskih situacij skorajda nemogoče izogniti nespornostim, ne prepoznanju resničnih potreb otrok in posledično težavam, ki izhajajo iz tega. (*»Ko človek deluje nepremišljeno ali pa v dobri veri, da je vse v redu ali da ima otrok dovolj pozornosti. [...] Zaradi česar potem lahko nastanejo določene težave. Pa da takrat težko prepoznaš, kljub temu, da se pogovarjaš, da si fokusiran, da včasih potem res težje zaznaš, če je teh problemov preveč. Mogoče to potem vidiš šele čez čas, da ni bilo čisto tako.«* - D6M6)

7. RAZPRAVA

V razpravi se bom posvetila nekaterim temam, ki jih bom povezovala z zgoraj predstavljenimi koncepti iz teoretičnega dela.

Starševstvo pomeni neko temeljito spremembo v načinu življenja. Prinaša nove odgovornosti, pa tudi preizkušnje in izzive (Winnicott, 2017). Med pozitivnimi vidiki starševstva so vprašani najbolj izpostavili, da gre za izjemno priložnost za učenje in notranjo rast. Ob otrocih se starši lahko naučijo veliko tudi glede sebe in medsebojnih odnosov, prav tako pa je družinsko življenje priložnost za razvijanje vrlin in pozitivnih naravnosti (sočutje, življenjska radost, nesebičnost, zmožnost razumevanja drugega). Starševstvo je lahko tudi navdih ter vir moči, prav tako pa je to proces dela na sebi (Bettelheim, 1976; Bettelheim, 1995). Ker priročniki in nasveti strokovnjakov nikoli ne morejo povsem usmeriti človekovega ravnanja, je s starševstvom pogosto povezan tudi občutek nemoči, neznanja in neizkušenosti. (Tudi spričo dejstva, da ob iskanju pomoči pri strokovnjakih, starši pogosto naletijo na nasprotujoča si mnenja – prim. Juul, 2009, str. 11.) Ta izkušnja je lahko tudi frustrirajoča, še zlasti za človeka, ki že ima neke določene življenjske izkušnje in zase utegne verjeti, da nekatere stvari v življenju že obvlada in razume. Ob skrbi za otroka pa utegne spoznati, da mora nekatere svoje načine ravnanja ponovno premisliti in morda celo spremeniti svoje vrednote, se pravi, premisliti o tem, kaj je v življenju zares pomembno. Zaradi zahtevnosti takšne izkušnje, se je zdelo smiselno povprašati starše o njihovih izzivih.

Razmišljanje o izzivih starševstva je pomembno, saj le tako lahko celoviteje razumemo, kaj pomeni biti starš. Kot eden največjih izzivov se je pokazal, kako ob nujnosti skrbi za drugega, ki je sprva še povsem nebogljen bitje, ohranjati in negovati skrb zase. Pokazalo se je, da se starši s tem problemom soočajo na različne načine.

Eden od teh načinov je, da starš svoje potrebe povsem postavi na stranski tir, in to tudi še potem, ko je obdobje tiste najbolj intenzivne skrbi (obdobje dojenčka) že mimo. Starš bo morda svoje potrebe, pa tudi potrebe v partnerskem življenju, potisnil na stran, saj bo s tem poskušal vzdrževati mir ali pa vsaj preprečevati večje konflikte, ki bi jih pri otrocih utegnile povzročiti situacije, v katerih jim starši ne bi ustregli. Ena od mater je to še posebej nazorno ubesedila, ko je rekla, da sta z možem sstanovalca in da sta oba sprejela, da so otroci v tem času na prvem mestu, njun skupni čas pa bo moral še počakati.

Zavedanje takšnih občutkov, zaradi katerih si navzkriž prihajata neizmerna ljubezen staršev do otrok in njihovi osebni interesi, želje in potrebe, je pomembno za našo temo čuječega

starševstva. Ravno od načina, kako se človek sooča s takšnimi notranjimi konflikti ali pa se jim skuša izogniti, jih potlačiti (ali torej ravna z zavedanjem in pozornostjo ter empatijo – tudi odnosu do sebe – ali pa avtomatično in brez refleksije) je odvisno, kakšni bodo medsebojni odnosi v družini, med družinskimi člani in kakšna bo torej kvaliteta njihovega skupnega življenja (Kabat-Zinn in Kabat-Zinn, 2014).

Drugi način je ta, da starši poskušajo kljub obveznostim najti čas in prostor za svoje dejavnosti in druženje s partnerjem. Pri tem jemanju časa zase se pokažejo razlike med materami in očeti. Za vprašane očete se je pokazalo, da si pogosteje in brez večjih težav jemljejo čas zase, za svoje pristočasne dejavnosti ter druženje zunaj družine, za vprašanje matere pa, da imajo s tem nekoliko več težav. Ugotavljajo namreč, da tudi v času, ko bi lahko bile večkrat odsotne iz družine, to težje naredijo. Razlogi, ki jih pri tem prepoznavajo, so povezani tudi z vzgojo, ki so jo bile same deležne. Predvsem se pokaže, da so bile starejše generacije še bolj pod vplivom družbenih norm, v skladu s katerimi je bila ženska tista, od katere se je pričakovalo, da se bo povsem posvetila materinstvu in delu za družino in zanemarila svoje lastne potrebe in hotenja (Švab, 2001). Kot je povedala ena od vprašanih o svoji lastni materi, da je bilo zanjo skrb zase nekaj povsem neznanega – najprej so bili otroci, potem mož, medtem ko zase nikoli ni poskrbela in se je popolnoma identificirala z nekom, ki nenehno skrbi za drugega. V tem času ženske še vedno prepoznavajo te iste vzorce in pričakovanja (Švab, 2006), vendar pa so – tudi po zaslugi strokovnih znanj in izobraževanja – ti lahko tudi ozaveščeni in prepoznani kot problematični, tako da jih posameznica potem lahko tudi presega in preoblikuje v drugačne vzorce, ki niso tako omejujoči in določujoči.

H kompleksni prepletenosti potreb v družini prispeva tudi to, da je že v samem posamezniku prisotna neka dvojnost potreb. Kot pravita de Vries in Bouwkamp (2002) sta naši osnovni potrebi potreba po avtonomiji in povezanosti: »Ko razmišljamo o sebi in raziskujemo lastne potrebe, se zamislimo nad tem, kar čutimo in obenem razvijamo ideje in načrte glede na doživeto celoto, ki jo upravljajo lastni procesi. Ko po tem stopimo v svet okoli sebe, da bi izpolnili svoje potrebe, da bi na tak način vplivali na dogodke in uresničili svoje načrte, občutimo, da smo del večje celote. Takrat zaznavamo, da smo odvisni od drugih, da je tudi od možnosti in nezmožnosti drugih odvisno, katere naše načrte se da uresničiti in katerih ne. Dejstvo, da smo celota, ki je del večje celote, je temeljna danost našega obstoja.« (de Vries in Bouwkamp, 2002, str. 24) Iz tega pa že lahko sklepamo, da se naše osnovne potrebe določajo v odnosu do drugih in da je njihova zadovoljitev torej odvisna od kvalitete naših medsebojnih odnosov.

Zdi se, da starši danes nimajo večjih težav pri prepoznavanju potreb otrok, in to tudi zato, ker imajo na voljo vire in sredstva, s katerimi pridejo do potrebnih informacij o ustrezni vzgoji. Drugače pa je pri prepoznavanju lastnih potreb. Vprašane matere so ugotavljale, da pravzaprav ne vedo, kaj pomeni skrbeti zase, zaradi tega se udeležujejo izobraževanj in predavanj ali pa praktičnih delavnic (kot so delavnice masaže, meditacije ipd.) in se tega učijo.

Čuječe starševstvo je izraz, ki sodobnim staršem ni tuj. Večinoma so znali navesti nekaj sopomenk ali ponuditi nekaj opisov in mnenj, na kaj naj bi se ta izraz nanašal. Čuječnost pomeni tudi vrlino kot zmožnost samoobvladovanja in avtentične skrbi za drugega in zase. Je sinonim za prisotnost in zavedanje tega, kar nekdo v nekem trenutku zares potrebuje. Starši prepoznajo, da večja čuječnost (pozornost) in empatija prispevata k večjemu razumevanju med družinskimi člani, zaradi čuječnosti v družini je izboljšana komunikacija, konflikti pa se rešujejo na neki bolj optimalen način.

Kot nasprotje čuječemu odzivu so starši prepoznavali avtomatični odziv ali reagiranje brez zaustavitve in poskusa začutiti specifičnost trenutka in odnosov ter ravnanja s pozornostjo do takšnega opažanja. Skratka to, kar v literaturi o čuječnosti imenujejo »avtomatski pilot« (Williams in Penman, 2015) je nekaj, kar sicer predstavlja naš spontani in »običajni« način reagiranja, s seboj pa prinaša tudi določene težave in zaplete, ko nekdo poskuša v odnosih ravnati sočutno in razumevajoče.

Skratka, za čuječe starševstvo se zdi, da je tisto, v katerem se na novo vzpostavlja ravnovesje med skrbjo za drugega in skrbjo zase. Ko starši prakticirajo čuječnost, s tem združujejo obe skrbi v eno samo. S tem se rešuje tudi problem prevelike osredotočenosti na enega družinskega člana (denimo na otroka), kar ima za posledico žrtvovanje interesov in potreb drugih (kar smo zgoraj opredelili kot problem, ki ga zajema izraz »otrokocentričnost« - prim. Narat in Boljka, 2017). Mogoče je skrbeti za otroke in se jim posvečati, vendar pa je potrebno tudi nekaj dela na sebi, da ta skrb ne postane takšna, da izključuje potrebe staršev. Nekateri starši pa kot prakticiranje čuječnosti prepoznajo tudi načine, kako otroke poskušajo usmerjati in spodbujati k večji pozornosti in sočutju (s pogovori, branjem pravljic, opazovanjem dogodkov v njihovi okolici). O pomembnosti takšnega delovanja staršev priča tudi naslednje spoznanje: »[O]troci in tudi odrasli, bolj kot karkoli drugega, potrebujejo podporo pri krepitvi svoje sposobnosti za notranje umirjanje.« (Juul et al., 2017, str. 15) Res pa je, da starši to prepoznajo kot določen izziv, ki zahteva tudi neko disciplino in

vztrajnost. Za čuječnost pa se pokaže, da ne gre samo za neko stanje zavesti, ki je učinek vadb čuječe meditacije (formalnih ali neformalnih), temveč potrebuje tudi znanje ali vednost, kjer ima svoje mesto stroka.

Kaj bi torej lahko sklenili glede relevantnosti narejene raziskave za stroko socialnega dela? Kako bi prakse čuječega starševstva lahko pripomogle k boljši vzpostavitvi delovnega odnosa in reševanju težav uporabnikov?

V socialnem delu z družino strokovnjaki delajo z uporabniki, ki so pogosto v situacijah, v katerih izkušajo nemoč, neznanje, frustracije. Imajo izkušnje, da situacij v družini večinoma ne obvladujejo in da jim manjka znanje. V družinah pogosto prihaja do konfliktov in nerazumevanja, ki lahko vodi tudi v hujše zaplete. Socialni delavci bi lahko uporabili spoznanja, do katerih prihajamo, ko se ukvarjamo s pojmom čuječega starševstva, namreč da je za uspešnejše reševanje konfliktov, pa tudi za boljše prepoznavanje potreb in ravnanja z njimi, bistvena naravnost ali način življenja družinskih članov. V družinah, kjer ljudje živijo drug mimo drugega in se ne opazijo, ne začutijo bližine in niso pozorni do tega, kar se dogaja v medsebojnih odnosih, se bo pogosteje dogajalo, da bodo konflikti prišli do tiste točke, ko se bodo izkazali kot neobvladljivi, kar bo imelo za posledico odtujenost in nerazumevanje ter čustveno oddaljenost (Hick, 2009).

Vsa ta spoznanja, ki so sicer že dolgo del praks socialnega dela z družino, in iz katerih so izšli koncepti delovnega odnosa (Čačinovič Vogrinčič, 2006), etike udeležенosti (Hoffman, 2005), krepitve moči (Saleebey, 2009) in soprisotnosti (Andersen, 1996), imajo lahko v praksah čuječnosti močnega zaveznika, saj prav te prakse povečujejo dovzetnost posameznikov za konstruktiven pristop k reševanju težav in pozitivno naravnost do izzivov, ki nastajajo v njihovem življenju znotraj družine. Čuječe starševstvo bi tako lahko razumeli kot način življenja, pa tudi kot veščino, za katero je vsekakor potrebno znanje, v nekaterih primerih pa tudi strokovno vodstvo, da bi jo posamezniki lahko kar najbolje usvojili in bi imela zanje kar najboljši učinek v smeri njihove dobrobiti.

V svoji nalogi sem čuječe starševstvo razumela ne samo kot način življenja, ki ima mesto v družini in ki mnogokrat pomaga pri izboljševanju družinskega življenja. Pojem sem poskusila razumeti širše. Čuječe starševstvo v navezavi s stroko socialnega dela analizirala tako, da sem ga povezala s pojmom delovnega odnosa. Poskušala sem pokazati, da bi na podlagi raziskave, kjer se je pokazalo, da vprašani starši prepoznavajo, da je čuječnost za dobro družinsko življenje in medsebojno razumevanje pomembna, lahko sklepali na to, da

bi prakse čuječnosti in usvajanje veščin skozi te prakse lahko znatno pripomogle k vzpostavljanju delovnega odnosa in posledično uspešnosti nekega procesa pomoči.

Namen tega pisanja ni bil raziskovati že obstoječe prakse, ki bi združevale vadbe čuječnosti pri socialnih delavcih in njihovo delo z družinami, temveč bolj razmišljati o možnih povezavah med čuječnostjo in socialnim delom, ki bodo v prihodnje še zahtevale tudi empirično preverjanje. To sicer ne pomeni, da ne obstajajo posamezni strokovni delavci in skupine za pomoč, ki se poslužujejo takšnih veščin. Pri nas npr. deluje združenje Familylab Slovenija, ki ponuja podporo, svetovanje in pomoč staršem in strokovnim delavcem, in znotraj katere deluje tudi *skupina za čuječnost*. Pod njihovim okriljem potekajo 6-tedenske delavnice, kjer se učijo »nepresojajočega zavedanja lastnega doživljanja v tem trenutku« in veščin raziskovanja »zavedanje telesa, čustev in misli«, urjenja »v sočutju do samih sebe« in iskanja poti, kako »prakso čuječnosti preprosto in učinkovito vključiti v naš vsakdanjik« (*Skupina za čuječnost*, b.d.).

Drugi primer pa je iz sosednje Avstrije: projekt Emp:path, ki ga izvaja organizacija Limina. Projekt je namenjen raziskovanju načinov podpore staršem in vzgojiteljem v razvijanju bolj čuječega pristopa k starševstvu – za njihovo lastno dobrobit in za dobrobit njihovih otrok. Na svoji spletni strani (*Emp:path project*, b.d.) tudi ponujajo opis čuječnosti, ki strni vse tiste ideje, ki sem jih predstavila tudi v svoji nalogi: »Čuječnost ne predlaga rešitev, tudi ne ponuja receptov, kako se soočati s situacijami z izzivi. Je najprej povabilo k temu, da se začnemo zavedati – vsega, kar v nekem danem položaju dogaja vam in drugim. Opaziti čustva, misli, telesne odzive – opaziti, preden odreagiramo impulzivno, kar bi kasneje utegnili obžalovati. Razvijati zmožnost za izbiranje naših odzivov, namesto da zgolj reagiramo.«

Kot sem poskušala prikazati, bi krepitev takšnih pristopov lahko izboljšalo prepoznavanje potreb udeleženih v neki situaciji in tudi reševanje problemov in soočanje z izzivi, ki se tedaj pojavljajo. Ker mi ni znano, da bi se čuječnost v praksi socialnega dela že uporabljala na predlagani način, sem svojo nalogo zastavila bolj v smislu predloga za možne prihodnje pristope, ki bodo lahko prispevali k že uveljavljenim pomembnim konceptom in praksam socialnega dela.

Ker so torej starši sami ugotovili, da prakse čuječnosti pomagajo pri izboljšanju kakovosti njihovega družinskega življenja, bi lahko strokovnjaki, ki delajo z družinami, uporabili ta spoznanja v iskanju novih pristopov in tega, kar bi izboljšalo izid procesov strokovne pomoči

uporabnikom. S svojo nalogo tako želim spodbuditi razmišljanje in nadaljnje raziskave te teme. Za podkrepitev pomena tega področja raziskovanja pa še en navedek iz dela J. Juula in sodelavcev: »[D]ojeti moramo, kako odvisni smo drug od drugega, prepoznati moramo to svojo ranljivost in jo svojim bližnjim tudi znati pokazati. V svetu in kulturi, ki vse gradi na tem, da bi bil človek neranljiv, imamo vsekakor pred sabo še dolgo pot do empatije in drug do drugega.« (Juul idr., 2017, str. 67)

8. SKLEPI

- V raziskavi se je pokazalo, da obstajajo različni načini, kako starši vadijo pozornost. Nekateri od teh načinov so bolj formalni (meditacija, joga, masaža), saj zahtevajo posebne tehnike in veščine, pa tudi disciplino, s katerimi se takšne prakse vzdržujejo v vsakdanjem življenju. Drugi pa so neformalni (pogovori, sprehodi v naravo, ukvarjanje s športom), saj so bolj neke spontane oblike, katerih učinek pa je primerljiv s formalnimi praksami.
- Starši, ki prakticirajo čuječo meditacijo na formalen način, poročajo o tem, da jim ta pomaga, da so v svojem vedenju bolj umirjeni, pozorni, da lažje prepoznavajo potrebe družinskih članov, kar jim omogoča tudi boljše soočanje s konflikti in izzivi.
- Tudi neformalne vadbe (kot je npr. ukvarjanje s športom) pomagajo: prinašajo notranji mir in zbranost. Vsaka vadba, ki vzpostavlja takšno stanje duha, se zdi dobrodošla pri krepitvi pozitivnih družinskih vidikov, še zlasti v sodobnem svetu, kjer so mnogi ljudje dnevno izpostavljeni visokim ravnam stresa.
- Vsi vprašani starši so se strinjali, da večja pozornost pripomore k boljšemu razumevanju ter kvalitetnejšim medsebojnim odnosom.
- Starši so večinoma mnenja, da čuječnost močno pripomore k pozitivnim izidom dogajanja v družini – še zlasti v situacijah, ki še posebno terjajo pozoren in sočuten odziv.
- Kot poseben izziv se je izkazalo to, kako si ob vseh obveznostih, ki jih imajo starši, vzeti čas zase, obenem pa večinoma prepoznavajo veliko vrednost tega, da lahko poskrbijo tudi zase, tj. za svoje potrebe in potrebe, ki nastajajo v partnerskem odnosu.
- Redna in kontinuirana vadba čuječnosti staršem omogoča, da se lažje zaustavijo v nekem trenutku in so zmožni videti svoje otroke ter jih začutiti. Če nekdo redno vadi čuječnost (npr. meditacije, pozorno opazovanje, pogovori, sprehodi), to podaljša čas za reagiranje, s čimer starši pridobijo možnost pozornejšega in bolj premišljenega ravnanja.
- Pozitivne vidike svojega družinskega življenja krepijo s preživljanjem skupnega časa in posvečanjem temu, kar jih družijo (in da ob skrbi za otroke poskušajo poskrbeti tudi zase).
- Navedli so naslednje vire moči: ljubezen do otrok, pogovori, hobiji, sprehod, (razumevajoči) medsebojni odnosi, joga, druženje z otroki, izobraževanje, itd.

- Za čuječnost se je pokazalo, da je lahko eden virov moči: kolikor si človek prizadeva biti čuječ, to lahko okrepi njegovo samozavest in občutek, da tudi v zahtevnejših situacijah obvladuje samega sebe in to, kako se odziva na vedenje drugih.

9. VIRI IN LITERATURA

Andersen, T. (1996). Language is not innocent. V F. Kaslow (ured.), *The Handbook of Relational Diagnosis* (str. 119–125). New York/Oxford: Wiley.

Andersen, T. (2007). Human participating: human »being« is the step for human »becoming« in the next step. V H. Anderson, & D. Gehart (ur.) (str. 81–94).

Anderson, H., & Gehart, D. (2007). *Collaborative therapy : relationships and conversations that make a difference*. New York, London: Routledge.

Anderson, H. (2001). Ethics and uncertainty: brief unfinished thoughts. *Journal of Systematic Therapies*, 20(4), 3-6.

Arch, J. J., & Landy, L. N. (2016). Emotional Benefits of Mindfulness. V K. W. Brown, J. D. Creswell, R. M. Ryan (ur.) (str. 208–224).

Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relational stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 482-500.

Beck, U., & Beck-Gernsheim, E. (2006). *Popolnoma normalni kaos ljubezni*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Bettelheim, B. (1976). *Pogovori z materami*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Bettelheim, B. (1995). *A good enough parent: the guide to bringing up your child*. London: Thames and Hudson.

Boškić, R., Narat, T., Rakar, T., Lebar, L., & Kobal Tomc, B. (2012). *Življenjski poteki oseb, ki so bile prikrajšane za normalno družinsko življenje*. Ljubljana: Inštitut Republike Slovenije za socialno varstvo.

Brown, K. W., Creswell, J. D., & Ryan, R. M. (2016) *Handbook of mindfulness: theory, research, and practice*. New York; London: The Guilford Press.

Carmody, J. (2016). Reconceptualizing Mindfulness: The Psychological Principles of Attending in Mindfulness Practice and Their Role in Well-Being. V K. W. Brown, J. D. Creswell, R. M. Ryan (ur.) (str. 62–78).

Čačinovič Vogrinčič, G. (1996). Socialno delo z družino: prispevek k doktrini. *Socialno delo*, 35(5), 395–401.

- Čačinovič Vogrinčič, G. (1998). *Psihologija družine: prispevek k razvidnosti družinske skupine*. Ljubljana : Znanstveno in publicistično središče.
- Čačinovič Vogrinčič, G. (2002). Koncept delovnega odnosa v socialnem delu. *Socialno delo*, 41(2), 91-96.
- Čačinovič Vogrinčič, G. (2006). *Socialno delo z družino*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Dabaene, R. (2009). Mindful social work? *Social work and society*, 7(2), 295–298.
- Davis, J. H., & Thompson, E. (2016). Developing Attention and Decreasing Affective Bias: Toward a Cross-Cultural Cognitive Science of Mindfulness. V K. W. Brown, J. D. Creswell, R. M. Ryan (ur.) (str. 42–61).
- Ditrich, T. (2015). Predstavitev *sati* v zgodnjem budizmu. V A. Zalta, & T. Ditrich. (ur.) (str. 13–34).
- Družinski zakonik (DZ)* (2017). Ur. l. RS 15/2017.
- Early, T. J., & GlenMaye, L. F. (2000). Valuing Families: Social Work Practice with Families from a Strengths Perspective. *Social Work*, 45(2).
- Emp: path project*. (b.d.). Pridobljeno 4. 8. 2018 s <http://www.mindfulness-in-parenting.eu/emppath-the-project/>
- Family: Forms and functions* (1992). Occasional series papers, No. 2. Dunaj: United nations.
- Gethin, R. (2016). Buddhist conceptualizations of mindfulness. V K. W. Brown, J. D. Creswell, R. M. Ryan (ur.) (str. 9–41).
- Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind*. Constable.
- Grad, F., Kaučič, I., & Zagorc, S. (2016). *Ustavno pravo*. Ljubljana: Pravna fakulteta.
- Hamer, M. (2006). *The barefoot helper : mindfulness and creativity in social work and the caring professions*. Lyme Regis, Dorset : Russell House Publishing.
- Heinz, W. R., & Marshall, V. W. (2003). *Social dynamics of the life course: transitions, institutions, and interrelations*. New York: Aldine de Gruyter.
- Hick, S. (2009). *Mindfulness and social work*. Oxford University Press.

- Hoffman, D. M. (2013). Power struggles: the paradoxes of emotion and control among child-centered mothers in the privileged United States. *ETHOS*, 41 (1): 75–97.
- Hoffman, L. (2005). A reflexive stance for family therapy. V S. McNamee, & K. J. Gergen (ur.), *Therapy as social construction* (str. 7–24). London: Sage.
- Juul, J. (2009). *Družinske vrednote: življenje s partnerjem in otroki*. Radovljica: Didakta.
- Juul, J., Høeg, P., Bertelsen, J., Hildebrandt, S., Jensen, H., & Stubberup, M. (2017). *Empatija: pot do sebe in do drugega*. Radovljica: Didakta.
- Kabat-Zinn, J. (2011). *Kamorkoli greš, si že tam*. Ljubljana: Iskanja.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York : Bantam Books Trade Paperbacks.
- Kabat-Zinn, M., & Kabat-Zinn, J. (2014). *Everyday blessings: the inner work of mindful parenting*. New York: Hachette books.
- Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010) A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330.
- Kompan Erzar, K. (2003). *Skrita moč družine*. Ljubljana: Frančiškanski družinski inštitut.
- Kramer, B. (2012). *Mindfulness in social work practice*. [video] Pridobljeno 20. 8. 2018 s <https://www.youtube.com/watch?v=tOg4wYFMzPc>
- Leonard, A. L. (2012). *Breathe In, Breathe Out: Utilizing Mindfulness in the Social Work Practicum*. Pridobljeno 15. 4. 2018 s <https://digitalcommons.usu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1100&context=honors>
- Mešl, N. (2008). *Razvijanje in uporaba znanja v socialnem delu z družino: procesi soustvarjanja teoretskega znanja v praksi*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Musek, J. (1995). *Ljubezen, družina, vrednote*. Ljubljana: Educy.
- Narat, T., & Boljka, U. (2017). *Generaciji navidezne svobode: otroci in starši v sodobni družbi*. Ljubljana: Sophia.
- Nhat Hanh, T. (2004). *Mir v vsakem koraku: meditacija v vsakdanjem življenju*. Ljubljana: Iskanja.

Nowonty, H., Fux, B., & Pinnelli, A. (2004). *Fecondita e nuouve forme di unione in Europa*. Milano: Sapere.

Parker, S. C., Nelson, B. W., Epel, E. S., Siegel, D. J. (2016). The Science of Presence: A Central Mediator of the Interpersonal Benefits of Mindfulness. V K. W. Brown, J. D. Creswell, R. M. Ryan (ur.) (str. 225–244).

Penn, P. (2007). Listening voices. V H. Anderson, & D. Gehart (ur.) (str. 99-108).

Perić, M. (2010). *Družina v sodobnem svetu*. Ljubljana: Zavod IRC.

Rener, T., Sedmak, M., & Švab, A. (2006). Uvod v raziskovanje družin in družinskega življenja v Sloveniji. V T. Rener, M. Sedmak, A. Švab, & M. Urek (ur.) (str. 27–62).

Rener, T., Sedmak, M., Švab, A., & Urek, M. (2006). *Družine in družinsko življenje v Sloveniji*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Založba Annales: Zgodovinsko društvo za južno Primorsko.

Rošker, J. S. (2015). Čuječnost in njena odsotnost. Razvoj pojma in meditacijskih tehnik čuječnosti na Kitajskem od daoističnih klasikov do siniziranega budizma šole Chan. V A. Zalta, & T. Ditrich. (ur.) (str. 35–58).

Salebeey, D. (2009). *The strengths perspective in social work practice*. Boston [etc.] : Pearson/Allyn and Bacon.

Satir, V. (1995). *Družina za naš čas*. Ljubljana: Cankarjeva založba.

Skupina za čuječnost. (b.d.). Pridobljeno 4. 8. 2018 s <https://familylab.si/dogodki/skupina-za-cujecnost/>

Švab, A. (2001). *Družina: od modernosti k postmodernosti*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.

Švab, A. (2006). Družinske spremembe. V T. Rener, M. Sedmak, A. Švab, & M. Urek (ur.) (str. 63–87).

Ule, M. (2008). *Za vedno mladi?: socialna psihologija odraščanja*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Ule, M., & Kuhar, M. (2003). *Mladi, družina, starševstvo : spremembe življenjskih potekov v pozni moderni*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

- Varela, F. J., Thompson, E., & Rosch, E. (2017). *Uteleženi um: kognitivna znanost in človeško izkustvo*. Ljubljana: Krtina.
- van Vugt, M. (2016). Cognitive Benefits of Mindfulness Meditation. V K. W. Brown, J. D. Creswell, R. M. Ryan (ur.) (str. 190–207).
- Vries, S. de, & Bouwkamp, R. (2002). *Psihosocialna družinska terapija*. Logatec : Firis Imperl & Co.
- Williams, J. M. G., & Penman, D. (2015). *Čuječnost: kako najti mir v ponorelem svetu*. Tržič: Učila international.
- Winnicott, D. W. (2017). *Otrok, družina in svet zunaj*. Ljubljana: Umco.
- Zalta, A., & Ditrich, T. (2015). Čuječnost: tradicija in sodobni pristopi. *Poligrafi*, 20 (77/78).
- Zeidan, F. (2016). The Neurobiology of Mindfulness Meditation. V K. W. Brown, J. D. Creswell, R. M. Ryan (ur.) (str. 171–189).
- Zupančič, K., & Novak, B. (2008). *Predpisi o zakonski zvezi in družinskih razmerjih*. Ljubljana: Uradni list Republike Slovenije.

10. PRILOGE

10.1. Priloga: Vprašanja za intervju

1. Kako bi opisali svojo izkušnjo starševstva?
2. Kateri so bili izzivi, s katerimi ste se soočali (ali se še soočate), ki bi jih opredelili kot najzahtevnejše v obdobju otrokovega odraščanja od faze dojenčka do sedaj?
3. Kako ste se soočali s temi izzivi? Kje ste črpali svoje vire moči?
4. Kako krepite pozitivne vidike družinskega življenja? S čim obnovljate svoje vire moči?
5. Kako vam uspe prepoznati vaše potrebe v odnosu do otroka?
6. Kako vam uspe prepoznati otrokove potrebe?
7. Če vam navedem naslednje izraze: pozornost, sočutje, zaustavitev v trenutku, pozorno zaznavanje čustev in občutkov otroka, skrb zase in za drugega – na kaj pomislite ob tem?
8. Ste že slišali za izraz »čuječe starševstvo«? Če ste, kaj vam ta pomeni?
9. Ali se morda sami ukvarjate s čuječnostjo na katerega od bolj »formalnih« načinov (meditacija, joga, šport, umetnost ...)?
10. Če se ukvarjate s čuječnostjo, kako to počnete in kaj vam to ukvarjanje pomeni v vašem družinskem življenju?

10.2. Priloga: Kodiranje intervjujev

Izjava	Pojem	Kategorija
Izkušnja starševstva		
<i>Pozitivni vidiki</i>		
Kaj pa res prinese starševstvo? Ko sprejmeš stvari, ki sem jih omenila, ko jih razdelaš, potem ugotoviš, da ti je to prineslo ogromno osebno rast. Postal si bolj nesebičen in pozoren, naučil si se opazovati in razumevati, sočustvovati, prilagajati in popuščati, vztrajati in precenjevati ter izbirati bitke. Osvojil si ogromno novih znanj in prijemov.	Starševstvo in osebna rast ter priložnost za učenje (D1M1)	Učenje-osebna rast
Izkušnja je zelo pozitivna, ker si želiš novih izzivov in starševstvo je mogoče največji izziv, ki ga pač sprejmeš in potem lahko tudi poskušaš po svojih najboljših močeh obvladovati, da otrok postane pozitivna oseba. Tako, da je to sigurno pozitivno.	Izziv starševstva – pozitivni vidik (D2O1)	Sprememba
Pa tudi to, da se vseskozi tudi jaz učim, s svojim sinom se ves čas spreminjam in se mi zdi to taka najboljša šola. Ravno zato ker ni bilo nekih konceptov, v smislu: tako je in sedaj se boš ti meni prilagodil, zato ker jaz v to verjamem. Zdi se mi, da se jaz blazno učim: o sami sebi, o svoji integriteti skozi to, ko si on oblikuje svojo. Kaj sploh je integriteta? – Čisto neko bazično vprašanje, s katerim sem se ukvarjala zadnjih 14 dni. Dialog med nami tremi – neke vzorce pri sebi, ki jih vidiš šele potem, ko začneš z dialogom z nekim čisto novim članom. Potem šele vidiš, kaj sploh je dialog, ko ga moraš ustvarjati. Take malenkosti oz. velike stvari.	Starševstvo kot šola in priložnost za spraševanje o sebi, vpogled vase (D3M1)	Učenje-osebna rast
Starševstvo me je zelo spremenilo v smislu, da sem morala svoje vrednote ponovno pogledati in jih postaviti drugače, kot so bile prej. Drugače sem gledala na to, kaj počnem v življenju, kakšno sporočilo želim dati svojim otrokom. Pomembno mi je postalo to, da jima sporočam, kaj je pomembno v življenju. Se pravi, da delaš nekaj, kar te bogati, da delaš nekaj, kar počneš s srcem in z ljubeznijo in da si pri tem zvest samemu sebi in svojim načelom.	Starševstvo in sprememba lastnih vrednot zavoljo vzgoje (D5M1)	Sprememba
Odločitve, ki so mi prej malo odzvanjale glede tega, kaj bi rada naredila v življenju, sem si jih potem, ko sem imela otroke, upala narediti. Upala sem si spremeniti način življenja in sebe – od prehrane do službe ...	Pridobitev poguma za odločitve (D5M2)	Sprememba
<i>Izzivi starševstva</i>		
Ko sem postala starš, sem imela manj časa zase in za svoje hobije, prav tako pa za partnerja.	Pomanjkanje časa zase in za partnerja (D1M2)	Manj časa
Poseben izziv pa mi je pomenil razumeti oz. spoznavati, da je vsak otrok drugačen in da se potrebe posameznega otroka spreminjajo. To gre potem skupaj tudi z nujnostjo usklajevanja želja in potreb vseh družinskih članov.	Izziv razumeti drugačnost otrok in spremenljivost potreb, potrebe družinskih članov (D1M3)	Izziv razumeti
To je kar ena prelomnica v življenju. Prej si bil nekako bolj svoboden v smislu neke odgovornosti, tukaj pa je nova odgovornost, saj moraš za nekoga poskrbeti. Po eni strani je to zelo prijetno, neka nova dimenzija, ki jo doživiš ob ljubezni do otroka, po drugi strani pa je bilo tudi precej naporno, nekaj, česar si prej sploh nisi dobro predstavljal.	Starševstvo kot prelomnica v življenju – nova odgovornost, ki jo prinese skrb za otroka (D1O1)	Novost

Definitivno menjanje pleníc. In na začetku pravilno držanje otroka. Bilo je kar zoprno, tisto majhno bitje ... To je bilo morda najtežje.	Menjanje pleníc in držanje otroka kot težavnost (D2O2)	Nega
Zame je bil največji izziv takrat, ko je otrok jokal, pa nisem vedela zakaj joka, ker še ne zna tega povedati.	Otrokov jok – nerazumevanje (D1M4)	Izziv razumeti
[I]zbuh otroške trme, pa tudi doslednost pri vztrajanju pri nekaterih zahtevah, npr. pri higieni, smernicah zdrave prehrane, gledanju televizije ...	Izziv doslednosti (D1M5)	Vztrajnost, doslednost
Prve mesece mi je bil šok, potem pa sem se pobrala in sem začela po zdravi kmečki logiki, občutku, čustvih delati in je bilo takoj bolje. Nisem več upoštevala vse tiste teorije, ampak gremo na konkreten primer – ta otrok je tak, spi tako, je tako ... Med pričakovanji in realnostjo je bil velik razkorak.	Šok ob prehodu v starševstvo (D2M1)	Novost, šok
Mislim, da smo sedaj v tistih letih, ko verjamemo, da delamo, kar znamo zelo dobro delati. Ko pa se je rodil sin, se mi je zdelo, da sem čisti začetnik. Pa nisem bila ravno najmlajša. To me je presenetilo. Predvsem pa se mi je zdelo, da se sem tako nevešča in neizkušena. To me je malo izzirilo v smislu, kako nič ne vem. Ker nisem nič brala o tem prej, nisem se ni pripravljala, nisem imela neke knjige, na katero bi se želela nasloniti.	Neveščost, neizkušenosť, izzirjenost (D3M2)	Novost
Pri našem otroku je največji izziv trma, ker je izražena v neki zelo močni obliki in jo je zelo težko pomiriti. To je tisto, kar mi je grozno ali pa moteče, predvsem ker poskušam pristopiti umirjeno, otroka pomiriti in ga pocrkľjati, pa se ti ne pusti umiriti.	Otrokova trma kot izziv (D2M2)	Trma
Absolutno mi je bilo to nekaj novega, hkrati pa sem bila negotova, kar pa jaz po navadi nisem. Potem pa začneš delati po občutku, po nekij svojih arhetipskih stvarih, ki jih imaš iz svojega otroštva. Skratka, to, da me je to dobilo tako nepripravljeno. Ker vse, kar delamo pri teh letih, je že vse nekako utečeno. V končni fazi si že na neki stopnji profesionalca, tukaj si pa čisti začetnik.	Starševstvo kot izkušnja novosti (D3M3)	Novost
Meni je bilo največji izziv, kako ohranjati otroke zdrave brez škodljivih posegov v njihova telesa, v smislu antibiotikov, antipiretikov – vseh teh snovi, ki se mi ne zdijo optimalni za otroški razvoj. Skratka, zdravje otrok je bil največji izziv. Takrat sem se učila o tem, kako pomembna je prehrana in da zaupam sami sebi.	Skrb za zdravje otrok (D5M3)	Zdravje
Pa tudi to, da sem postavljala meje. Te meje so bile problem, ker imam tak značaj, da težko rečem ne. Otroci pa porivajo te meje in jih preizkušajo.	Postavljanje mej (D5M4)	Meje
Izkušnja starševstva: nenavadna – iz svobodnega življenja v nekaj, na kar nisi navajen in potrebuješ določen čas, da spremeniš svoj karakter, da lahko funkcioniraš z otrokom in da se imaš dobro.	Izkušnja starševstva kot nenavadna (D2O3)	Novost
Ko je bil dojenček, mi je bil največji izziv to, da nisem vedela, za kaj gre in nisem imela komunikacije. To je meni že takoj, ko sem začela dojemati neverbalne komunikacije, sploh pa potem, ko je ta postala verbalna, predstavljalo neki čisto nov svet. Vse se je do takrat dalo zmeniti in vse se je dalo. Potem je bilo pa vse lažje. V tem prvem obdobju pa mi je bilo to najtežje, ko ni bilo komunikacije in nisem vedela, kaj hoče.	Odsotnost besedne komunikacije v obdobju dojenčka (D3M4)	Izziv razumeti
Kaj pa je bilo potem? Težko sicer ločim na obdobja, ker se ne spomnim dogodkov v kronološkem zaporedju. Kaj mi je bilo pa zahtevno? Ni nekaj, kar bi bila ena stvar in bi se vlekla.	Spoštovanje otrokove integritete (D3M5)	Spoštovanje

Morda to, kako ga res jemati kot neko svoje bitje z lastno integriteto, brez da mu jaz vsiljujem svojo voljo.		
Midva z možem sva sostanovalca. Prve so potrebe otrok, potem pridejo mogoče zadovoljevanje svojih potreb – sprehod v gozdu, vsak posamezno, ker skupaj ne moreva, potem pa sva skupaj, če ostane kaj časa. [...] Svoje želje in potrebe postavljam na stranski tir in ravno tako počne mož, tako počnem tudi z najinim partnerstvom. Zdaj je čas za otroke, za naju pa bo spet prišel kasneje.	Zapostavljanje skupnih potreb partnerjev (D1M6)	Potrebe
Občutki ob soočanju z izzivi		
Pri otrokovem jok, ko ne veš, zakaj joka, sem čutila nemoč, neznanje, nisem vedela, kaj narediti, želela pa sem pomagati. Želim si imeti stvari pod kontrolo, delovati v življenju proaktivno, tukaj sem se pa znašla v situacijah, ko stvari niso bile več odvisne od mene. Zato sem bila zmedena, nisem vedela, kaj narediti. Dvomiš vase, ker si že vse preizkusil, otrok pa še vedno joka: pomisliš, da morda nisi dovolj dober, da bi ga znal potolažiti in da so morda vsi drugi boljši.	Občutek nemoči, neznanja, zmedenosti (D1M7)	Negativni občutki
Enako pri izbruhu trme se počutiš nemočnega, nekompetentnega in nedoraslega, da bi otroka razumel: tebi se zdijo določene stvari samoumevne.	Občutek nekompetentnosti (D1M8)	Negativni občutki
Na začetku sem bila malo zmedena, potem je pa šlo.	Občutek zmedenosti (D2M3)	Negativni občutki
Frustrirana sem, težko mi je. Pod stresom sem in pod pritiskom. Materinstvo se mi zdi bolj naporno od katerekoli službe, ki sem jo do sedaj imela. Celo bolj naporno, kot če bi bila direktor. Kot direktor samo ukazuješ, tukaj pa si osebno vpleten, pogajalec si in mediator, ukazovalec, blazina za tolčenje. Težko je, naporno. Kako pa to vsak dan speljem? Neizmerna ljubezen do otrok, po drugi strani pa nimaš izbire, moraš.	Občutek frustriranosti, napornosti (D1M9)	Negativni občutki
Bilo mi je zelo grozno. Ko smo recimo potovali, pa se nam je to zgodilo [da je otrok kričal], okolica pa tega ne pozna, potem pa izgleda, kot da bi ti maltretiral otroka, pa je to daleč od tega.	Neprijetni občutki ob otrokovem izbruhu (tudi) zaradi reakcije okolice (D2M4)	Negativni občutki
Malo si nemočen, veš pa da tudi to [dojenčkov jok] mine in greš po korakih: otrok ni lačen, otroka ne zebe, je naspan, ne zvija ga, nič vidnega ali otipljivega – vročine nima, pač gre za neko nelagodje, ki ga kaže z jokom. Potem začneš bolj s pametjo, ne toliko s čustvi.	Občutek nemoči, premagovanje tega občutka (D2M5)	Negativni občutki
Uf. Počutim se v bistvu nelagodno, ker moram to [dati sinu nalogo, da popravi svoje neprimerno vedenje] narediti. Najlažje je, da pač greš, imaš mir, po drugi strani je pa to izziv.	Občutek nelagodja (D2O4)	Negativni občutki
Viri moči in skrb zase		
Ogromen vir moči mi predstavlja neizmerna ljubezen do otrok.	Ljubezen do otrok kot vir moči (D1M10)	Vir moči
V trenutkih, ko ni otrok, odkar sta v vrtcu dopoldne, takrat poskušam poleg vseh gospodinjstskih del, ki se NIKOLI ne končajo, poskušam najti čas, da grem v gozd hodit. Pa je tudi tega vedno manj, ker so pač druge stvari, ki jih delaš in ko je dobro, da otroci niso zraven, recimo, kakšno presenečenje za moža ali brata za rojstni dan, za vzgojitelje, to kar pač delam. Ko si sam, narediš, kar moraš, da se boš potem lahko posvetil otrokom.	Pomanjkanje časa zase ob prisotnosti otrok (D1M11)	Skrb zase
Drugi viri pa so bili še sprehodi v gozd, pogovori z možem, z očetom in s prijatelji ter hobiji (branje, šivanje, ustvarjanje).	Pogovori in hobiji kot viri moči (D1M12)	Vir moči

Viri moči: vzeti si čas zase, iti na sprehod v naravo, odklop od dnevnega ritma, športna aktivnost. Po drugi strani pa tudi pogovori s partnerjem – to gotovo veliko pove, prebrati kakšno knjigo, povprašati prijatelje in sorodnike. Skratka, pogovori in šport so bili moji glavni viri moči.	Pogovori in šport kot viri moči (D1O2)	Vir moči
Je pa res, da je včasih polna glava in polno skrbi in pač greš čez to, predelaš in veš, da ko je mož doma, grem pa lahko na sprehod. Imam dve uri zase in drugim rečem, naj me pustijo pri miru.	Sprehod in samota kot vir moči (D2M6)	Vir moči
Kot sem že rekla, ko ženske postanemo mame, si moramo na določeni točki reči, sedaj pa je tudi nekaj ur zame. To se mi zdi zelo pomembno. Ker če si sproščen in zadovoljen, boš v življenju stokrat drugače odreagiraj, kot pa če si vseskozi pod stresom, v neki ihti in hitenju. Zelo hitro se ti to zgodi.	Pozitivni vpliv skrbi zase na družino (D2M7)	Skrb zase
Kot sem že omenila prej, je bil ta vir moj odnos s sestro. [...] Z njo sicer nisem debatirala, bila pa je zraven. Ko sva druga za drugo videli, da to pač tako delava, mi je bila to opora. Ne neka debata in iskanje potrditve z njene strani. Ampak zgolj to, da ko je bila ona zraven tudi kot mama in je to gledala, pa se ji je vse to zdelo normalno. Mogoče je bila to neka taka odobritev. Ker to me je nekako majalo. Namreč to, da se v večini drugih primerov v tej starosti že zavedamo, da je naš način življenja za nas pravilen, pri tej situaciji pa nisem vedela in to me je nekoliko omajalo.	Odnos s sestro kot vir moči (D3M6)	Vir moči
Viri moči so bili predvsem v športu. Tudi otroka sem hitro usmeril v šport, tako da sem ga vodil na tekme. [...] Notranji mir. Čeprav tudi sicer nisem imel nikoli problemov s sinom, tudi sedaj jih ni.	Šport kot vir moči in kaj ta doprinese k družinskemu življenju starša (D2O5)	Vir moči
Jaz imam čisto eno enostavno zadevo. 10 minut miru, tuširanje, voda me relaksira.	Skrb za telo kot skrb zase (D2M8)	Skrb zase
Energijo vedno črпам – in v službi in doma – iz nekih dobrih odnosov, razumevanja, skratka, vsesplošne pozitivne klime, energije.	Medsebojni odnosi kot vir energije (D2M9)	Vir moči
Imam en ogromen vir moči, in to je joga. To počnem predvsem zase. Ker če tega ne počnem, padem na neke svoje stare vzorce, ki me delajo nestrpno, nepotrpežljivo.	Joga kot vir moči (D5M5)	Vir moči
Drugače so pa meni otroci sami vir moči – druženje z njimi, čas, ki ga preživim z njimi, je navdih. To, da jih opazuješ, kako jim je vse novo, kako se učijo.	Druženje z otroki kot vir moči (D5M6)	Vir moči
Zdi se mi, da je to neki proces: skrbeti zase in se ne preveč identificirati z otrokom ali pa se videti samo v eni vlogi. Upam, da mi uspeva – glede na to, da je sedaj ozaveščeno. Ne bom pa rekla, da je sedaj vse super, saj bi to lahko bila spet situacija, ki bi te preveč posrkala noter in bi se v tem izgubila.	Skrb zase kot proces (D3M7)	Skrb zase
To je nekaj, kar je bilo stalno – skrb za druge, to je bilo v naši družini zelo pomembno. Skrb zase je pa bila neobstoječa. Se pravi, neko žrtvovanje, izrazito močno, po celi ženski liniji pri nas doma. Posledično tudi občutki krivde. Zato je zame to tako zelo pomembno, da sedaj v tem prostoru iščem sebe in ne skrbim samo za druge, ampak predvsem zase, in potem posledično za druge. [...] [Tega] prej [pred izobraževanjem] nisem dosegla.	Pomembnost skrbi zase in pomen izobraževanj (D3M8)	Skrb zase
Jaz se ves čas na tem izobražujem. Če se le da, hodiva [z možem] skupaj in se potem o tem pogovarjava. Saj lahko tudi greš, če pa ne veš, kako to uporabiti. Mislim, da je problem	Predavanja (o starševstvu) kot vir moči in pomoč pri samoanalizi in samooceni, za delo na sebi (D6M1)	Vir moči

pri starših, da dajemo predvsem na tem področju, kjer sami nismo imeli in gremo potem včasih tam preveč v eno smer. Vsako pretiravanje je pa škodljivo. Ta predavanja so mi tako gotovo neki vir moči. Tudi kot pomoč pri neki samoanalizi in samooceni, ali greva v pravi smeri. Pa tudi če kje vidiš, da si kje sfalil, da potem ne delaš naprej istih napak. Kot starš mislim, da si težko popoln. Vsaj jaz nisem. Se trudim, da bi bila, ampak težko, in gre res za umetnost starševstva. Ključno se mi zdi to, da pri sebi raziskuješ, kje se lahko izboljšaš ali pa kje ni čisto v redu, pa da bi bilo v drugi smeri. Je sicer naporno, vendar ključno.		
Z možem pa sva imela ves čas trenutke za pogovor in to je bil čas za naju v smislu pogovora. Bi rekla, da imam sama to srečo, da sva stvari delala skupaj in mi potem nič ni bilo težko.	Pogovori z možem kot vir moči (D6M2)	Vir moči
Vir je neka izkušnja, ki si si jo pridobil v življenju in seveda neka zrelost, ki jo nosiš v sebi, ti daje, da se z neko premišljeno distanco lotevaš stvari. Ni nekega momentanega odziva, jaz sem ta razvoj opazoval in se mi je zdelo, da razumem, v kateri fazi je to bitje in koliko sedaj on potencialno razume. Koliko se midva na neki točki lahko sploh sporazumeva. Fizično prenašanje in uspavanje so neki momenti, ki so pač nujno potrebni in čemur se ne moreš izogniti.	Življenjske izkušnje kot vir moči in razumevanja (D3O1)	Vir moči
Svoje vire moči obnavljam in krepi s svojimi hobiji, kot tudi čuječim odnosom do vseh družinskih članov. Menim da je prizadevanje za čuječnost eden najpomembnejših dejavnikov za mnoge vire moči.	Hobiji in čuječi odnos do vseh družinskih članov (D7M1)	Vir moči
Krepitev pozitivnih vidikov družinskega življenja		
Ko smo skupaj, ko pride otrok iz vrtca oz. sedaj iz šole, da se pogovarjamo, da tudi risanke skupaj pogledamo, lepimo nalepke – skratka, da je veliko interakcije med nami. Poleg tega veliko potujemo in ko smo sami – tudi ta je ogromna in neprecenljiva izkušnja za otroka. Hkrati je bolj s starši, veliko je komunikacije, spoznava pa tudi tuje kulture, navade, običaje, jezike. Takrat smo skupaj.	Preživljanje časa skupaj (D2M10)	Skupni čas
To mi uspeva glede na to, da nekako razumem cel ta razvoj odraščanja in da se približno zavedam, na kateri stopnji so ti odnosi v tem trenutku. Z energijo me navdaja ta razvoj otroka in odziv, ki prihaja od njega. Vsak dan, ko ga opazujem in se razvija v obeh, tako pozitivnih kot negativnih, smereh – vse to se mi zdi super. Ker ne more biti enopolno vse skupaj. To me navdaja z neko dodatno energijo. Vsak dan, ki prihaja – meseci, leta, vsega tega se veselim, ker me zanima, kaj je naslednja stopnja in kam bomo zapluli v teh odnosih.	Vesetje starša ob opazovanju odraščanja otrok, občutek dodatne energije (D3O2)	Vesetje v družini
Sem zelo nematerialno usmerjena. Najprej so mi odnosi, potem pa materialne stvari. Velik poudarek dajem temu, da se z otroki pogovarjamo, da razčiščujemo, kar v bistvu vseskozi delamo. Mislim, da je to bistvo. Da otroka vseskozi spremljaš, ga opazuješ, da vidiš, če je v kakšni stiski in da se takrat poskušaš pogovoriti. Tudi če je kakšen problem ... Z možem imava vedno tako, da najprej midva predebatirava in se poskuša uskladiti, potem pa tudi strategijo, kako se lotiti problema.	Nematerialna usmerjenost, pomen komunikacije in usklajenosti med partnerjema (D5M7)	Komunikacija
Pozitivne vidike družinskega življenja krepimo tako, da čim več časa preživimo skupaj, smo aktivni, se pogovarjamo ...	Pogovor, skupno preživljanje časa (D7M2)	Skupni čas

Kadar nimam delovnih obveznosti in dežurnih sobot, si privoščimo kakšen izlet v neznano ali pa samo počivamo doma in se družimo. Za pozitivno se izkaže tudi druženje z prijatelji, ki imajo podobno stare otroke. Na dnevni bazi, mi je pomembno, da vem kako sta otroka preživela dan. Kaj si jima je v šoli zgodilo? A je bil dan dober ali slab? Je pa resnica tudi ta, da se moram ko pridem domov sama ustaviti, da se lahko posvetim njima. Če sem v slabši koži (preobremenjena, depresivna, utrujena) sem bolj pasivna in nezainteresirana za otroka. Dobra stvar je ta, da jima povem, da nisem najboljše in da tudi jaz rabim malo miru.	Izleti, druženje, iskrenost starša v izražanju svojega počutja (D9M3)	Skupni čas
Prakse čuječnosti		
Mislim, da je v današnji družbi vsega tega čisto premalo. Tudi šolski sistemi so predvsem storilnostno naravnani, tako da upam, da otroci preko nekih drugih stvari to dobivajo predvsem od staršev. V prvi vrsti je vzgoja vedno najprej na starših. Zelo mi je hudo, ko poslušam, da se šola in vzgojne institucije otepajo tega, ker včasih se mi zdi, da je bilo tega bistveno več – poudarka in tudi moralne vzgoje, kar se mi zdi, da bomo kmalu »pokasirali«. Tega je premalo.	Pomanjkanje čuječnosti kot družbeni problem (D2M11)	Splošno
Tako da je čisto odvisno, kakšnega otroka imaš in kako ga vzgajaš. Jaz vedno poskušam, da je pozoren. Primer je, ko gredo jutri v dom starejših in ko je omenil, da eden ni hotel narediti pahljače za enega od njih, sem povedala sinu, da to ni lepo, da jih pričakujejo in bodo njihovega obiska zelo veseli in da jim bodo polepšali dan. Tako da moraš vedno, ko lahko komu pomagaš in ga razveseliš, to tudi poskušaj narediti. Vselej ne bo uspelo, ampak vsaj poskušaj. Če boš ti dober do drugih in če boš pri drugih opazil veselje, ko boš nekaj naredil, boš tudi ti bolj zadovoljen. Ko sem to tako razložila, mi je rekel, da imam prav in da je vesel, da je to tako naredil. Jaz se z njim pogovarjam o teh stvareh in bereva pravljice na te teme. Tako da se sooča s temi stvarmi.	Vzgoja za čuječnost (D2M12)	Splošno
<i>Kaj starši prepoznajo kot prakse čuječnosti</i>		
Menim, da ima velika večina to v sebi, samo ne zna najti, morda pa niti ne zna poimenovati. Sama se na primer čuječnosti ne učim, sem pa rada čuječna v gozdu.	Preživljanje časa v naravi kot praksa čuječnosti (D1M13)	Čas v naravi
Delam jogo. Drugače pa me sprošča likanje. Gre za to, da moraš biti osredotočen, že zato, ker je likalnik vroč, hkrati pa gre za neko mehansko gibanje. Meni je sicer zelo težko umiriti misli, saj sem sicer neka zelo dinamična oseba in se mi zdi, da imam vseskozi štiri pasove v glavi. Tako da mi je tudi <i>multitasking</i> blizu. Zato mi je zelo pomembna ta praksa, da se poskušam umiriti in prizemljiti in vsaj delno iz tistih štirih na enega spraviti. Da bi bilo pa skozi brez prometa, v smislu neke meditacije, to pa jaz težko dosežem. Ampak že to, da zmanjšam, je zame delo na sebi in meditacija.	Težave z umirjanjem, meditiranjem, meditacija pri vsakdanjih opravilih (D3M9)	Lastni način biti čuječ
Zelo mi je pa pomagalo tudi to, da sem pisala dnevnik. Da sem o vseh teh frustracijah, ki so se mi dnevno dogajale ... Zjutraj sem vstala ob šestih, si skuhala kavo, napisala svoje, potem sem pa šla zbuditi hči. Nisem se mogla pripraviti do telovadbe, pisanje pa mi še vedno zelo pomaga, da na nek tak verbalen način to dam iz sebe ven. Včasih pa vzamem in preberem za nazaj. Včasih napišem samo tri stavke, ampak to je tista rutina, ki meni zelo ustreza in mi pomaga in zelo veliko te napetosti lahko dam ven iz sebe. In sem vztrajna, pri	Pisanje dnevnika kot način izražanja in sproščanja napetosti (D4M1)	Lastni način biti čuječ

tem zelo vztrajam. Ker sem sicer načeloma zelo ne vztrajen človek. Telovaditi mi ne uspe, tudi če imam vse pripravljeno, pišem pa lahko.		
Trenutno se ukvarjam z masažo, hodim na tečaj masaže. Skozi terapijo sem ugotovila, da imam zelo veliko potrebo po dotiku in da mi je dotik zelo pomemben. Ne samo, da je dotik, ampak tudi, kakšne vrste je dotik. V okviru masaže poteka tudi 10-minutna meditacija.	Masaža kot »pripomoček« za povečanje pozornosti (D4M2)	Lastni način biti čuječ
Že dnevno je drugače, če vadim ali pa ne vadim jogo. Drugače odreagiram na stvari. Kot da ni tega prostora za reakcijo, ki ga dobiš, če vadiš čuječnost. To meni naredi joga, ki jo vadim na čuječ način.	Čuječa joga (D5M8)	Joga
Sama se poslužujem meditacije, ki pa mora biti dovolj dolga (1 uro) in redna, potem lahko rečem, da ima konkretne učinke na vsa področja.	Meditacija (D8M1)	Meditacija
Jaz osebno se poslužujem meditacij in delam na sebi, da ne izprežem.	Meditacija in delo na sebi (D9M1)	Meditacija
<i>Vpliv vadbe čuječnosti na odnose med starši in otroki</i>		
Takšne stvari mi pomagajo razumeti, predvsem sebe – kako so se včasih v meni zgodili neki sprožilci, zaradi katerih si povzdignil glas. To je bilo nekaj, kar je bila pri nas kar tema, saj sta se že oba kar navadila, da mama dvigne glas, kadar je kaj. Sedaj pa ne več, kar ima učinek v naših odnosih. Postala sem tudi bolj blaga do sebe in se mogoče prej »preskeniram« in »prezoomam«, zaradi česar potem tudi ni neke potrebe, da bi povzdignila glas.	Izobraževanje kot vadba čuječnosti in njen pozitiven vpliv (D3M10)	Pozitivni vpliv
Jaz osebno se s tem ukvarjam čisto premalo. Šele sedaj sem prišla do tiste točke, da sem tudi jaz pomembna. Vmes sem sicer hodila na jogo. Ali to kaj doprinaša k odnosom, bom prej rekla, da ne. Pri meni to ne igra – kot neke dejavnosti, pri katerih se lahko sproščaš. Pri meni igra vlogo vedno dan, kako si zamisliš dan, kako naj poteka dan, kako boš kaj speljal, kako boš odreagiraj, vsakodnevno dogajanje mi je pomembno. Ne toliko to, da si rečeš, da boš šel na jogo in se sprostil, pa boš potem 14 dni v redu in zrelaksiran.	Formalne vadbe čuječnosti nimajo doprinosa k odnosom (D2M13)	Brez vpliva
Pri meni se zgodi to, da postanem bolj mirna. Da se znam zadržati in se znam ustaviti, preden so stvari prehude. Saj včasih mi tudi ne uspe, ampak s pomočjo teh vadb si znam dosti hitro odpustiti. Ker se nočem zapletati v te cikle občutkov krivde, ampak si želim odpustiti in se iskreno opravičiti. Mislim, da otroci zelo dobro razumejo to, če si z njimi iskren in jim poveš, kdaj je bilo nekaj zate preveč. Začutijo iskrenost in vejo in na to zelo dobro odreagirajo. Jaz jim pač povem, da sem žalostna.	Učinek vsakodnevne vadbe joge – umiritev, zadržanje, zaustavitev, zmožnost odpustiti sebi, iskrenosti do otrok (D5M9)	Pozitivni vpliv
Sinu sem to že kar privzgojila. Skupaj hodiva na sprehode in se tam zelo veliko pogovarjava. Tako da je to ena takšna sprostitev in je tisti čas, ko se pravzaprav ne rabiva niti kaj dosti pogovarjati ali pa pač vse. On tudi vse pove tam ali pa tudi ne. Hočem reči, da je to takšna ne vsiljena oblika.	Skupni sprehod s sinom kot »vadba«, krepitev medsebojnega odnosa (D3M11)	Pozitivni vpliv
Jaz osebno že od 15 leta »brskam« po sebi. Hodim na petje in meditacijo. S seboj velikokrat vzamem tudi punc. Spodbujam jih v gibanju. Sama veliko hodim v hribe. Včasih gremo tudi skupaj. Ena od otrok je bolj športni tip, druga je umetniški tip. Vsaka ima svoj hobi, ki ji osebno bolj odgovarja.	Vadba čuječnosti kot priložnost za druženje med starši in otroki (D9M2)	Pozitivni vpliv

Pri jogi je pa drugače, ker gre za dih in za to, da se spet zavem, da diham. Ker so me že gledali, kot da sem padla z neba, ko sem enkrat rekla, da sem pozabila dihati. Večkrat, ko sem prišla domov, sem se zavedela in sem vdihnila in izdihnila. Velikokrat se mi je zgodilo, da tako plitko diham, da se ne zavedam, da diham, kar pomeni, da nisi v stiku. Pri jogi me to vrača k temu, da začutiš mišico in kontrakcije. Potem sem tudi bolj pomirjena v družini, saj je to povezano – prideš drugačen.	Joga kot navezava stika s sabo, učinki le-te (D3M12)	Pozitivni vpliv
Ona je zelo ponosna na to, da bo mami maserka in ona se tudi zelo rada masira. Sedaj, ko jo masiram, se veliko bolj prepusti in v tem uživa, ker se mi zdi, da ima tudi veliko več zaupanja. Prej se mi je velikokrat zgodilo, da jo je začelo žgečkati, ko sem jo masirala, sedaj pa se to ne dogaja več. Jaz imam malo drugačen pristop, ona pa drugače dojema to.	Učinek masaže (D4M3)	Pozitivni vpliv
Neka disciplina, red, vadba. Predvsem pa to, kako mi pomaga podaljšati ta reakcijski čas oz. mi omogočiti sploh prostor, da se odločim za reakcijo, ki je mogoče boljša, kot je ta, ki mi jo ponuja avtomatski pilot. To se mi zdi, da bolj ko vadim, bolj mi to uspeva. Ko pa ne vadim, mi ne uspeva.	Kaj pomeni čuječnost in kako prispeva k boljšemu ravnanju v medsebojnih odnosih (D5M10)	Pozitivni vpliv
Orientalni ples. Tukaj zelo delaš na sebi. Hodim sicer zaradi težav s hrbtenico in odkar hodim, me ne boli. To mi pa daje tudi energijo za odnose doma. Tega sicer ni toliko, ker moram stvari usklajevati. Moram pa reči, da me to osebno izpolnjuje in me doma pri tem vsi podpirajo. Vsi so ponosni, da jaz hodim na plesne in me potem na koncu vsi pridejo gledat, ko imamo nastop. Tudi že prideš domov z neko novo energijo in so potem tudi naši odnosi boljši. Ker imaš potem več energije in ker mislim, da mora vsak nekaj imeti zase. Ker če ne delaš na sebi in če nimaš sebe rad, je potem težko.	Orientalni plesi kot delo na sebi in dejavnost, ki osebno izpolnjuje, podpora družine, pomembnost dela na sebi in ljubezni do sebe (D6M3)	Pozitivni vpliv
Čuječe starševstvo		
Ustavim se. Resnično prisluhnem otroku in poskušam biti čim manj obremenjena s predhodnimi izkušnjami in dogmami vzgoje. Poskušam se vživeti v otroka, ne vztrajati na slepo pri svojem. Za to se mi zdi pomembno, da se poskušaš ustaviti v situaciji, jo pogledati z druge perspektive in jo na ta način rešiti. Da se ustaviš in resnično prisluhneš, poslušaš, kaj ti imajo za povedati in pojasnijo, kaj hočejo.	Ustavitev in resnično poslušanje kot čuječnost (D1M14)	Splošno
Težko pa se je postaviti na otrokov nivo. To sicer poskušam, kar je najbrž to, čemur rečemo »čuječe starševstvo«. Zna biti zelo težko, ker tudi, ko izklopiš avtopilota, ker pri meni ta ni velikokrat vklopljen, moraš še vedno preko sebe, preko svojih logičnih zaključkov, ki si jih naredil v glavi, da pomagaš otroku.	Težavnost čuječega starševstva (D1M15)	Splošno
Kot starš vedno poskušam odreagirati mirno, se z otrokom pogovoriti in mu razložiti, ter ga razumeti in dovoliti, da se počuti tako kot se počuti tisti trenutek.	Dovoliti otroku, da se počuti tako, kot se počuti tisti trenutek (D7M3)	Splošno
To razumem na ta način, da je otrok slišan. Ne samo, da ti slišiš neko kričanje, ali pa ni nujno, da je kričanje, lahko so tudi besede, da pa znaš sam pri sebi potem to doumeti, kaj se s človekom, otrokom dogaja. Da ga poskušaš razumeti.	Slišnost otroka, razumevanje s strani starša (D4M4)	Splošno
Videla sem, da se lahko naučim, premagala sem določene vzorce, ki sem jih imela iz mladosti. Ko sem vprašala zakaj, mi je oče rekel: »Zato, ker sem jaz tako rekel.« In to sem sovražila iz dna duše. To mi je bil najhujši odgovor in ga nisem	Uvid in premagovanje lastnih negativnih vzorcev, pridobljenih v mladosti z vzgojo (D1M16)	Splošno

hotela ponavljati. Čeprav včasih še vedno pridem do tega, da ga ponavljam.		
Zdi se mi, da se odrasli zelo težko spustimo na nivo otroka in njegove igre – vsaj jaz sem imela ta problem. Vsi smo tako zelo storilnostno naravnani in čakamo, da so stvari narejene.	Ovira na poti k čuječemu starševstvu, preveč storilnostna naravnost (D4M5)	Splošno
Mislim pa, da je vsak človek zase in pri vsakem je zelo veliko odvisno od vzgoje, ki si je bil deležen. Mnoge stvari se potem lahko ponavljajo. Čeprav pri meni ne, mislim, da imam jaz svoj način, ki sem ga sprejel, in vse poskušam delati po občutku.	Sprejetje lastnega načina vzgoje in vzgajanje po občutku (D2O6)	Splošno
Pa tudi to, da poskušaš pokazati otroku na svojem primeru, da ne samo uspeš poslušati tega otroka, ampak da slišiš tudi druge – kaj ti drugi poskušajo povedati, ali pa da ne pustiš drugim, da se na nek določen način vedejo do tebe in da ustaviš in rečeš: ne, to pa zame ni dobro in prosim, če nehamo. Da se te ne dotaknejo stvari in da te ne premakne vsaka malenkost.	Čuječnost starša kot postavitev zgleda otroku (D4M6)	Splošno
Kot starš sem se tudi začela zavedati, da nisem edini faktor, ki vpliva na razvoj mojega otroka. Narediš, kar lahko, poskušaš čim bolje, mislim pa, da je najbolj pomembno, da si takrat, ko te otrok potrebuje, njemu na razpolago. Pa naj bo to tako sedaj, kot kasneje v najstniških letih, ko naredi napako, pa si se še vedno pripravljen z njim pogovoriti. Največ je, da si takrat tam, ko je treba.	Čuječe starševstvo kot »biti tam« za otroka (D2M14)	Splošno
V smislu avtentične komunikacije z otrokom. Moji dve punc sta zelo komunikativni in artikulirani in se z njima da. To bližino, ki sem jo uspela z njima ustvariti že kot dojenčkoma, ko sem ju vsak dan masirala in vadila z njima jogo že od rojstva, se mi zdi, da smo zaenkrat uspelo to potegniti ... Ko vsak dan masiraš otroka po 20 minut, po pol ure, se ustvarja zelo globoka vez, v katero jaz verjamem, saj sem jo občutila, čisto fizično. Tako da je tudi to čuječe, se pravi, da v tistem trenutku tam in masiraš svojega otroka.	Joga in masaža kot čuječi stik z otrokom (D5M11)	Splošno
<i>Pomen pojma čuječnosti</i>		
Mislim da gre za to, da ozaveš vsak trenutek v odnosu z otrokom, kar pa – če pomislim nase, ni lahko – saj si večkrat bolj storilnosten kot pa čuječ. Sama sem imela precej to, kaj je še treba narediti v nekem trenutku. Delno je to tudi zaradi mojega karakterja, saj mora biti zame vseskozi akcija, delno pa ne vem zakaj. Ta čuječnost je bila zame tudi nekaj dobrega. Čuječnost v smislu: sedaj se pa ustavi in ozaveš trenutek, pa vse je ok, tako, kot je.	Čuječnost kot ozavešitev trenutkov in odnosov z otroki (D3M13)	Ozaveščenost
To mi pomeni pozorno spremljanje otrokovih želja in potreb ter razumevajoče, sočutno reagiranje na njih. Skratka, vzgoja s srcem.	Čuječnost kot vzgoja s srcem (D1M17)	Vzgoja
Menim, da je to starševstvo, ko se otroka obravnava s pozornostjo in stresne situacije poskuša kolikor se da sočutno obvladovati.	Čuječnost kot sočutje in pozornost (D1O3)	Sočutje, pozornost
Izraz sem slišala. Kot ga razumem, je to starš, ki se zna poglobiti v otroka, prepozna njegove potrebe in fizične in psihične, deluje v skladu s tem.	Čuječnost kot zmožnost poglobljanja v otroka in prepoznavanja njegovih potreb (D2M15)	Sočutje, pozornost
Za izraz sem že slišala. Jaz si to predstavljam, da si res v stiku sam sabo in z otrokom, da se poskušaš vživeti v čustva drugega, konkretno, v otroka. In da na vsako stvar odreagiraš zavestno. Se pravi, da res ni neki avtomatizem in da gre na to čustveno plat.	Čuječe starševstvo kot biti v stiku s sabo in z otrokom, zavestno reagiranje in ravnanje s čustvi (D6M4)	Sočutje, pozornost

Pomeni mi sočutno starševstvo, sprejemanje notranjega miru in boljših odločitev.	Sočutno starševstvo, notranji mir (D7M4)	Notranji mir
<i>Čuječi odziv nasproti avtomatičnemu odzivu in vpliv enega ter drugega na družinsko dinamiko</i>		
Ko se zaustaviš v situaciji in prispevaš k temu, da nehajo vpiti. Če smo pa pri izbruhu trme, pa pri zaustavljanju v tej situaciji, večinoma je moj odziv na izbruh trme v smislu: nehaj že, ne da se mi poslušati tega ... Ampak s tem ne dosežeš nič, razen še večjega tuljenja in upora. Če se v tem primeru zaustavim, če jo poskušam razumeti in razložiti, lahko to do neke mere obvladam in poskrbim za mir in tišino – tudi če potreba, zaradi katere je nastal izbruh, ni izpolnjena, kar je v večini primerov.	Zaustavitev v situaciji in poskus razumevanja – obvladovanje situacije (D1M18)	Čuječi odziv
Če se zaustavim in sem prijazna ter sočustvujem, če ustrezno pojasnim, sem bolj slišana in otrok lažje sprejme zavrnitev njegove želje, kot pa če rečem, naj bo tiho in se neha dreti. Je pa res, da to zahteva precej več energije, potrpežljivosti in časa.	Prijaznost in sočutje kot pot v boljše slišnosti, sprejemanju s strani otrok (D1M19)	Čuječi odziv
Če se otrok razjezi, počakam, da se pomiri in potem se pogovoriva. Takrat, ko ima on izbruh, nikoli ne iščem konflikta z njim.	Izogibanje konfliktu (D2O7)	Čuječi odziv
Pri mlajšem otroku, ki je težavnejši, je problem v količini tega vedenja – trmarjenja, sitnarjenja – in ko se iz dneva v dan to nakopiči, imaš določeno zalogo volje in energije, ki je lahko tudi presežena, potem pa težje odreagiraš pozorno ali sočutno.	Težavnost sočutnega ravnanja in njen vzrok (D1O4)	Čuječi odziv
Če nekaj naredim avtomatično, se mi zdi, da je tudi reakcija avtomatična. Sproži se neki vzorec, ki smo ga že vsi trije usvojili.	Avtomatično ravnanje sproži avtomatični odziv (D3M14)	Avtomatični odziv
Če je pa nekaj drugače – ne bom sicer rekla »čuječe«, ker to zame ni tako zelo drugače ... Sama se sicer veliko izobražujem in z veliko stvarmi sedaj presenečam, npr. z odgovori in reakcijami, ki jih onadva še nista zaznala.	Čuječe ravnanje kot vzvod za spremembo v družinskih odnosih (D3M15)	Čuječi odziv
Če bi bilo tega nekoliko manj, bi imel tudi sam več potrpljenja. Mislim, da je to skorajda neka banalna stvar – če ti nekdo takoj spije energijo ali dobro voljo, je potem težje biti potrpežljiv.	Vzrok za več avtomatizma (manj sočutja) (D1O5)	Avtomatični odziv
Sicer bi pa rekla, da je za avtomatski odziv značilno, da je to hladen, avtoritaren in ločujoč odziv.	Značilnosti avtomatskega odziva (D1M20)	Avtomatični odziv
Sočutni odziv pa je topel, razumevajoč, spoštljiv in povezujoč.	Značilnosti sočutnega odziva (D1M21)	Čuječi odziv
Ko je enkrat prišlo do tega, da odreagiraš avtomatično in zakričiš, meni to ni všeč. Jaz bi raje na lep način, umirjeno, ampak vsi vemo, da ne gre. Nimam kaj, potem je že. Ko enkrat nekoga udariš ali zakričiš, potem si že naredil svoje in je konec.	Negativni učinki avtomatičnega odziva (D2M16)	Avtomatični odziv
Tista trenutna jeza je normalno prva stvar, ki jo poskušam kontrolirati. Prigovarjam si, da se moram pomiriti, ker gre za otroka, ki ima svojo trmo in slabo voljo. To si rečem in poskušam iti preko tega, se skoncentrirati in včasih tudi zamižim, da se zberem in potem grem lahko dalje. Ko se umirim, se potem skoraj vedno lahko tudi izognem temu, da bi zavpil nanj.	Čuječnost kot prigovarjanje sebi za pomiritev jeze (D2O8)	Čuječi odziv
<i>Prepoznavanje potreb otrok</i>		
Zelo sem začutila svoje dojenčke kot bitja, ki hrepenijo po bližini. Tako da sem jaz zelo veliko delala koža na kožo. Otroke sem vseskozi nosila. So pa obdobja, ko je zelo težko	Hrepenenje po bližini, pomembnost telesnega stika (D5M12)	Telesni stik

in izčrpavajoče. Pri tem se je treba vsaj malo spraviti tudi na njihovo raven in poskušati ugotoviti, kaj je problem in kaj jih tako frustrira. Potem se pa odločiti, katere bitke je treba biti in katere je treba spustiti. Potrebuješ pa veliko potrpežljivosti.		
Tisto prvo obdobje je bilo zame grozno, saj se mi je zdelo, da otrok v glavnem jé. Ko pa se je začela prva beseda, pa se mi je zdelo, da se od samega začetka jaz zelo trudim oz. se mi zdi zelo pomembno, da zna otrok ubesediti svoje potrebe in čustva. Tako da se mi zdi, da sedaj kar pove in poskuša identificirati, kaj mu je in kaj potrebuje ali pa se uči in jaz zraven in poslušati in razbrati. Predvsem poskušam poslušati.	Pozorno poslušanje (D3M16)	Poslušanje, opazovanje
V bistvu se še vedno učim razumevati otrokove potrebe in sprejeti, da včasih nič ne moreš narediti: če bolan otrok hoče ven na mraz, jaz mu pa ne pustim, bo pač jokal; ne morem narediti več, kot da ga vzamem v naročje in mu desetkrat povem.	Učenje prepoznavanja otrokovih potreb (D1M22)	Poslušanje, opazovanje
Naš otrok je bil že od majhnega močan karakter, izražal je močno voljo in je bil vzrok njegovega joka v tem, da mu nekaj ni ustrezalo, mi pa potem nismo ugotovili, kaj bi lahko to bilo.	Pomembnost uvida (D2M17)	Poslušanje, opazovanje
Pri meni je bilo tako, da sem vse otroke dolgo časa dojila. Tudi nikoli nisem pustila otrok v postelji, kadar so jokali. Že kot dojenčka sem otroka vedno imela pri sebi. Tudi potem. Zdi se mi, da ta stik ohranjaš že tudi z dojenjem. Morda imam ta materinski čut zelo razvit, zdi se mi, da zelo čutim otroke. Te spremembe pri otrocih – če je nekdo v kakšni stiski – opaziš že, če ga pogledaš. Z možem vsa bila za otroke večinoma sama in sva jih sama vzgajala. Zdi se mi, da sem vseskozi imela ta občutek.	Občutek za prepoznavanje potreb otrok (D6M5)	Občutek
Z opazovanjem otroka to vidiš. Ko vidiš, da je slabe volje, veš, da je bolje, da v otroka ne drezaš – tako kot v odraslega, ker če si slabe volje, se znaš umiriti na neke racionalne načine, otroka pa tega še ne zna. Takrat ga poskušaš pustiti pri miru, se z njim pogovoriti in če vidiš, da ne gre, ga morda poskušaš preusmeriti v neko drugo dejavnost, kar je pri nas po navadi težko. Najbolje je, da takrat počne tisto, kar želi, ali ga res čisto na miru pustiš in potem to samo mine.	Prepoznavanje otrokovega razpoloženja, sočutno ravnanje (D2M18)	Poslušanje, opazovanje
Mislim, da on zelo dobro izraža željo po svojih čustvenih stvareh. Midva imava zelo lepo razvit odnos – vsaj upam, da je tako. Komunikacija med nama poteka dvosmerno in čez njegove komentarje ... Poskušam ga pustiti, da veliko govori – to sicer počne že sam od sebe. On ima močno izražen ta emotiven moment in ga lahko hitro prepoznavam. Seveda si pomagam tudi z lastno preteklostjo. Koliko se lahko spomnim v določenih momentih, kaj sem si v nekih trenutkih želel in kaj sem si ustvarjal, pa na kakšen način sem to poskušal izraziti. Tukaj je neka podobnost, čeprav si nisva podobna kot jajce jajcu. V teh momentih, v katerih prepoznavam sebe, se mi zdi, da jih z lahkoto razumem. Malo problemov imam v momentih, ki mi niso blizu, ko moram pomisliti, kaj mi on takrat hoče povedati in kaj si želi.	Očetova pozornost do sinovih komentarjev in izrazov čustev (D3O3)	Poslušanje, opazovanje
<i>Prepoznavanje lastnih potreb</i>		
Zelo redko se postavim na prvo mesto ali pa sploh ne.	Redkost postavljanja sebe na prvo mesto, odpovedovanje lastnim potrebam (D1M23)	Zapostavljanje sebe, odpovedovanje

Moram priznati, da imam eno olajševalno okoliščino, in sicer, da v bližnji okolici nimam nekih prijateljic, ki bi bile tisti vir, ko bi razmišljala, da bi lahko šla ven, tako pa veš, da si odvisen predvsem od sebe. Tudi mož je kar veliko na poti in takrat sem s sinom sama. Ko neka dejstva ponotranjš in se sprijazniš, je potem običajno že precej lažje. [...] Imam srečo, da sta tudi tiste dve prijateljici, ki ju imam še faksa, tako daleč, da ni nekih uteh in si potem res navajen, da odreagiraš sam, se odločiš sam, narediš sam, če je prav, je prav, če uspe, uspe, če pa ne, pa ne.	Sprijaznjenje, odpoved lastnim potrebam (D2M19)	Zapostavljanje sebe, odpovedovanje
Kot najbolj uspešna načina za soočanje z izzivi sta se pokazala ta, da se prepustim »toku« otrok in da pač preprosto zanemarim svoje potrebe in želje, in prav tako potrebe in želje partnerja, ter da se prilagajam situacijam in rešujem probleme »ena po ena« in da pri tem ne razmišljam preveč. [...] Svoje potrebe sem zamenjala, ker je to pozitivno za mir v hiši. Če otrokom ves čas ustrežeš, nimajo več razloga za vpitje.	Zanemarjanje svojih potreb kot način soočanja z izzivi (D1M24)	Zapostavljanje sebe, odpovedovanje
Meni se je to začelo dogajati šele pred kakšnimi dvema letoma. Prej pa ne, prej sem bila skupna entiteta, osredotočena v glavnem na sina. Še posebno tisto prvo leto, ko sem se vrnila v službo. Za tisto prvo leto se sploh ne spomnim, kaj sem tam delala, ker sem bila z mislimi pri njem. Še posebno, če je kaj zbolel, je bila misel vselej pri tem. Tako da šele od ne dolgo nazaj lahko z mirno vestjo rečem, da poskrbim za svoje potrebe. Recimo tudi to, ko so moje kolegice šle na tridnevno žensko potovanje in so otroke pustile ... Pa ne da bi se jaz čemu odrekala, ampak mi enostavno ni bilo do tega. Pa ne gre za to, da bi hotela biti z njim, ampak se mi je zdelo, da mi je to v redu in da ne potrebujem nobenega potovanja s prijateljicami. Sedaj mi je pa fajn, ko grem na kakšno izobraževanje, ker se mi zdi, da tudi onadva potrebujeta čas zase in da se imamo vsi potem super.	Postopnost v prepoznavanju lastnih potreb in skrbi zanje (D3M17)	Učenje prepoznavanja potreb
Še preden sva se ločila, sem se pa tudi vključila v skupino ločenih staršev v okrilju nevladne organizacije. Skozi to skupino staršev sem potem lahko nekako skomunicirala te svoje frustracije. Bilo mi je lažje, ko sem videla, da se tudi drugi soočajo s praktično identičnimi problemi in da so se nekateri s temi tudi že soočili in so povedali, kako so jih rešili. To mi je bilo zelo v pomoč, hkrati pa sem tudi šla v individualno terapijo, v katero pa še vedno hodim. Ta terapija mi omogoča lažje ozaveščati tudi svoje potrebe, ker sem bila popolnoma nemočna v tem aspektu. Ne samo, da nisem vedela, kakšne so moje potrebe, ampak niti nisem vedela, kaj potreba sploh je. Potrebo po čem sploh lahko imaš – kot žena, kot starš, kot ženska. Skozi to terapijo potem poskušam narediti zase in najti nekaj, kar je meni po godu.	Začenjanje zavedanja lastnih potreb s pomočjo skupinske in individualne terapije (D4M7)	Učenje prepoznavanja potreb
Da lažje začutim svojega otroka mi pomaga npr. pogovor s partnerjem (videti situacijo bolj široko), se umirim in vzamem čas za razmislek. Pomembno se mi zdi, da v težavnih situacijah opustim delo, ki sem ga tisti trenutek opravljala in se posvetim otrokoma (pogovoru, reševanju), takrat globoko vdihnem in zberem misli.	Pogovor s partnerjem, posvetitev otrokom, zbranost (D7M5)	Učenje prepoznavanja potreb
Moje potrebe skušam izživljati, ko ni otrok. Skupaj z otroki pa tako, da ne da jim samo strežem, ampak jih nekako skušam potegniti s sabo. Kadar sem z njimi, delam stvari, ki so meni	Uveljavljanje lastnih potreb brez otrok in skupaj z njimi (D5M13)	Skrb zase in za druge

v redu. Delam stvari, ki jih moram početi, pa ki so meni v redu tako, da ni blefa tukaj zraven. Učim jih slikati, ker jaz rada slikam. Učim jih kuhati, ker rada kuham. Berem knjige, ker rada berem. Ne bom šla pa z njimi plezat, ker jaz ne plezam. Tako da se trudim delati stvari, ki so tudi meni OK. To se mi zdi zelo pomembno. Tako smo naredili neko bazo, kjer se imamo lahko skupaj dobro. Tudi na ta način skrbim za svoje potrebe. Tukaj sem precej radikalna. Malo stvari delam samo zaradi njih. Vedno delam tudi zase stvari. Tudi ko pečem stvari, jih pečem tudi zase, v smislu, da so čim bolj zdrave in da jih lahko jemo vsi.		
Ukvarjam se s tradicionalno kitajsko masažo, ki se ne osredotoča samo na telo, ampak tudi z umom in s čustvi oz. s človekom kot celoto. S tem se sedaj posvečam svojim potrebam, kar pa na začetku ni bilo lahko. Zveni sicer zelo pozitivno, vendar pa v resnici moraš veliko delati na tem, da prideš do tega.	Ukvarjanje z masažo pripomore k prepoznavanju lastnih potreb (D4M8)	Učenje prepoznavanja potreb
Midva z možem sva sostanovalca. Prve so potrebe otrok, potem pridejo mogoče zadovoljevanje svojih potreb – sprehod v gozdu, vsak posamezno, ker skupaj ne moreva, potem pa sva skupaj, če ostane kaj časa. [...] Svoje želje in potrebe postavljam na stranski tir in ravno tako počne mož, tako počnem tudi z najinim partnerstvom. Zdaj je čas za otroke, za naju pa bo spet prišel kasneje.	Zapostavljanje skupnih potreb partnerjev (D1M25)	Zapostavljanje sebe, odpovedovanje
[M]oja mama pa nikoli ni tega [tj. svojih potreb] prepoznavala in se še vedno identificira skozi nekoga, ki skrbi za drugega. Njej je bilo vselej na prvem mestu, da je poskrbela za naju s sestro, pa potem za očeta, nato pa še za svojo mamo, potem so prišli še sestrini otroci. Tako da sem čisto vesela, da nimam tega njenega vzorca oz. če ga imam, sem ga malce izboljšala. Oziroma ne samo malce, ampak, glede na njo, precej.	Generacijska razlika v prepoznavanju potreb (D3M18)	Generacijska razlika
Menim da je potrebno prepoznavanje svojih lastnih potreb, tako tudi lažje prepoznavamo potrebe drugih. To pomeni, da lahko izbiramo svoje reakcije in se odzivamo na stvari, ki so bolj primerne in smiselne. Ob takšnem ravnanju se tudi otroci naučijo enako ravnati.	S prepoznavanjem lastnih potreb lažje prepoznavamo potrebe drugih (D7M6)	Učenje prepoznavanja potreb
Razlika med materami in očeti v prepoznavanju lastnih potreb		
Recimo mojemu partnerju je bilo to že v zibko položeno, on ne zna drugega kot uživati in skrbeti za svoje lastne potrebe. Jaz pa ravno tega nisem znala in se sedaj učim.	Neznanje poskrbeti zase (D4M9)	Neznanje
Mislim, da očetje to [vzeti si čas zase] znajo, mame pa ne. Mislim, da moške tega ne razumejo, mi pa njih težko razumemo, ker oni to znajo in jih dostikrat okrivimo zato, ker oni to znajo, čeprav je to, kar oni počnejo, prav. Moj mož na primer mene priganja, vendar pa sem jaz tista, ki ne znam odklopiti in si vzeti časa zase.	Razlika med materami in očeti glede jemanja časa zase – gledano s stališča matere (D1M26)	Stališče matere
Zelo zanimivo je, da imamo mame in očetje sploh v tem času lahko dosti različne poglede na starševstvo, kar je tudi neka taka dilema. Morda pa je bilo to bolj pri naju, ki sva se pozno spoznala in sva bila že izoblikovane osebnosti, pa imaš takrat že svoja prepričanja in vzorcev v sebi in pogledov o tem, kaj je prav – pa potem pride do nekih razhajanj.	Razhajanja zaradi različnih pogledov mater in očetov na starševstvo (D2M20)	Različni pogledi
Dobro je, da starša to prepoznata, kdaj potrebujeta čas zase. Še predvsem mame – kot opažam, je pri moških hitreje, da skanalizirajo slabo voljo, dajo negativno energijo ven. Me	Pomembnost tega, da tudi matere začnejo skrbeti zase (D2M21)	Pogled matere

smo pa takšne, da začnemo: pa še to, pa ono, pa otrok, pa urediti še nekaj ... In tistega potem ni nikoli. Mislim, da moramo bolj punce začeti razmišljati tudi o sebi, ko otroci pridejo do starosti, ko lahko sami vzamejo sadje, pa kaj v hladilniku dosežeta, pa da si zna roke umiti ... Takrat pa lahko rečeš, da smo prišli iz ta hudega ven in da vsi zaživimo.		
Midva imava srečo, ker imava privatno podjetje ... Je bilo tukaj izredno veliko na plečih žene, moral sem pa tudi sam veliko skrbeti za te zadeve. Nisem sicer dopuščal te zadeve, da bi bil nek suženj otroka. To je pa dejstvo. Jaz imam pač ogromno prijateljev, športa, rekreacije in tisti svoj čas sem si pač vzel, dvakrat tedensko. [...] Tukaj je bila tudi določena prilagoditev glede službe, ampak zadevo smo tako reševali. Veliko dela pa je opravila tudi žena.	Razlika med materami in očeti glede jemanja časa zase – gledano s stališča očeta (D2O10)	Stališče očeta
<i>Kako čuječe starševstvo pripomore k prepoznavanju potreb in izboljšuje kvaliteto družinskega življenja</i>		
Menim, da lahko zelo pozitivno vplivaš na odnose v družini in če bi bili v družini vsi čuječni, potem bi bili naši odnosi super. Vendar pa imam naslednji pomislek oz. vprašanje: kdo bo pa otroke naučil čuječnosti? Se jo naučijo sproti? Od nas? To se mi zdi sicer, da je temu tako, ampak uporabljali jo bodo pa šele kasneje, ko bodo njihovi možgančki dovolj zreli za to, kar v našem primeru vsaj še niso (imam eno šestletno in eno štiriletno hčerko).	Čuječnost v družini kot pozitivni doprinos k odnosom v družini – pomislek ob možnosti učenja čuječnosti (D1M27)	Pozitivni doprinos k odnosom
Tako da sem naredila to, kar mi sedaj pomaga tudi v službi. V bistvu sem šla zaradi tega v to, zaradi službe, ne zaradi družine. Je pa to posledično prispevalo k boljšim odnosom v družini. Zdi se mi, da je res to, da bolj ko delaš na sebi, boljši so ti vzorci oz. relacije z drugimi. Tako da skrb za druge in sočutje, za oboje mislim, da je pri nas zelo prisotno.	Materino izobraževanje in pomen tega za čuječnost v družini (D3M19)	Pozitivni doprinos k odnosom
Enkrat tudi ni hotel gor v sobo, pa sem mu rekel, da se greva sprehodit, malo pogovoriti, tako prijateljsko. Je vzel superge, sva šla en krog, sva prišla nazaj, pa je šel potem takoj gor. Čisto tako brez prepira. Nek drugačen način.	Ravnanje očeta ob sinovem upiranju (D2O9)	Pozitivni doprinos k odnosom
Mi se nikoli nismo šli tiste »šole«: pustiti otroka jokati toliko časa, kot lahko prenese glede na starost. Že kar smešno je potem gledati za nazaj in ugotavljati, da do tistih stvari, ki sem se jih najbolj bala, potem sploh nikoli ni dejansko prišlo. Tudi glede odstavljanja, na primer. Ženske so imele glede tega cele scenarije. Pri meni pa je bilo tako, da sem bila nekaj dni odsotna, ker sem šla na izobraževanje in ko sem prišla nazaj, je bilo to to. Tako da se pri nas tiste stvari, ki sem se jih najbolj bala: da bo otrok nekaj hotel, jaz pa mu tega ne bom dala in bo potem jokal, k sreči niso zgodile.	Spontanost in prepuščanje »toku stvari« v soočanju z izzivi (D3M20)	Pozitivni doprinos k odnosom
Mislim pa, da starši, ki se trudijo in poskušajo biti pozorni, postanejo neizmerno notranje bogatejši.	Čuječnost kot pot k izboljšanju osebnosti staršev (D1M28)	Pozitivna sprememba osebnosti
Rekel bi, da tukaj je neki doprinos – če si neko situacijo rešil na način sočutja ali čuječnosti, je rezultat precej boljši kot pa v tistem primeru od prej. Tukaj je potem tako, da se otrok čez 5 minut pomiri in pozabi, pri meni pa je tako, da ne morem takoj pozabiti in si potem, ko si naredil napako še kar nekaj časa ves nervozen, jezen in žalosten, ker si tako odreagiral. V nasprotnem primeru pa bi bil gotovo ponosen nase in vesel, da se je vse izšlo bolje in tudi v odnosu do otroka ne bi imel	Zaradi čuječnega ravnanja je starš lahko tudi ponosen nase (D1O6)	Pozitivna sprememba osebnosti

take zapore in nekega slabega mnenja o otroku. V drugem primeru je neka zmaga, saj se z otrokom nisi skregal.		
Mislim, da je pomembno, da samega sebe umiriš in da mogoče dojameš, da je tako, da so otroci toliko različni, da veš, da tudi če bi imel dva otroke, pa bi jih isto vzgajal, je rezultat po navadi zelo različen, ker so razlike v karakterjih.	Umiritev sebe in dojetje različnosti otrok kot način soočanja (D2M22)	Pozitivna sprememba osebnosti
Meni je super, sinu je v redu, mož bo moral pa še kaj narediti na tem. Zelo hitro se navadiš na te vzorce povzdigovanja glasu. [...] Ker on [mož] je bolj navajen na to, da že ve, kako nekaj je, sin se pa prilagaja in s temi pričakovanji nima težav in enostavno odreagira na to, kar dobi. Mogoče ga malo presenetiti, kaj je sedaj to, ampak gre potem naprej, ker pri njem še niso toliko zakoreninjena ta pričakovanja in vzorci kot pri nas odraslih.	Učinki večje pozornosti matere (D3M21)	Pozitivni doprinos odnosom k
On name ne dviguje glasu ali pa to samo poskuša. Če govorim na primer o risankah. Z mamó prideta v konflikt, če je sedaj stvar o tem, ali risanka ja ali risanka ne – takrat se vsak postavi na svoje stališče na trdo, pri meni je pa to tako, da ko sva sama, mu poskušam na lep način razložiti in on razume, če mu rečem, da ne moreva gledati risanke, ker sva zamudila in morava biti ob osmih v postelji. Sicer poskuša in ga vidim, da motovili. Potem mu še dvakrat razložim, da je sicer to super, ampak sva v časovni stiski in bi moral biti že davno v kopalnici, pa sva še vedno tukaj. To gre sicer potem bolj počasi, ampak ne prideva v konflikt. Po navadi ga itak zmotim z neko drugo zgodbo. Sicer se potem vselej vrne na risanko, če je to kot primer, potem mu rečem, da je nekdo dal gol in ga s tem preusmerim. Ampak takrat je potem že v kopalnici in ne poskuša več vztrajati. Tako da med nama ni veliko konfliktov in se dogovoriva. Jaz malokrat dvignem glas na njega.	Potrpežljiva razlaga s strani starša kot rešitev pred konfliktom (D3O4)	Pozitivni doprinos odnosom k
Tako sem se začela učiti, kako funkcionira ta komunikacija. Govorim tudi o komunikaciji s hčerko in o tem, da sem se naučila, kdaj je ona odprta zanjo. Ker zelo velikokrat sem bila nestrpna, pa sem jo kaj vprašala, pa nisem dobila odgovora, ker pač ona ni bila pripravljena deliti.[...] Včasih sem hčer spraševala, kako je bilo v šoli, pa mi ni nič povedala, sedaj pa tega ne počnem več, ampak ji raje jaz kaj povem, kar je tudi super, ker lahko z nekom delim. Potem pa, ko malicava, ali pa zvečer v postelji oz. ko se kam peljeva, jo raje vprašam tako bolj mimogrede. [...] Sedaj je najina komunikacija precej lepša, ker se tudi ona ne počuti tako ogrožene, kot se mi je velikokrat prej zdelo, da se je večkrat počutila prej – ko me je ustavila takoj, ker se je počutila ogroženo, da sedaj bom pa jaz hotela nekaj od nje, potem bom pa to še proti njej izkoristila.	Čuječe starševstvo v povezavi z izboljšanimi veščinami komuniciranja (D4M10)	Pozitivni doprinos odnosom k
Kadar imam čas in se zavestno posvetim otrokoma, nikoli ne pride do konfliktov.	Zavestno starševstvo in odsotnost konfliktov (D7M7)	Pozitivni doprinos odnosom k
Ko človek deluje nepremišljeno ali pa v dobri veri, da je vse v redu ali da ima otrok dovolj pozornosti. To se nama je morda zgodilo pri srednjemu otroku, ko je bilo ravno tisto obdobje, ko je tašča postala nepokretna, in je bil najin fokus v glavnem služba in tašča, in sva se potem takrat premalo ukvarjala z njim. Zaradi česar potem lahko nastanejo določene težave. Pa da takrat težko prepoznaš, kljub temu, da se pogovarjaš, da si fokusiran, da včasih potem res težje zaznaš, če je teh	Primer (nehotene) nepozornosti do otroka, težavnost prepoznavanja potreb otroka (D6M6)	Nehotena nepozornost

problemov preveč. Mogoče to potem vidiš šele čez čas, da ni bilo čisto tako.		
--	--	--

10.3. Priloga: Oso kodiranje

Izkušnja starševstva

Pozitivni vidiki

- Učenje – osebna rast
 - o Starševstvo in osebna rast ter priložnost za učenje (D1M1)
 - o Starševstvo kot šola in priložnost za spraševanje o sebi, vpogled vase (D3M1)
- Sprememba
 - o Izziv starševstva – pozitivni vidik (D2O1)
 - o Starševstvo in sprememba lastnih vrednot zavoljo vzgoje (D5M1)
 - o Pridobitev poguma za odločitve (D5M2)

Izzivi starševstva

- Manj časa zase (D1M2)
- Izziv razumeti
 - o Izziv razumeti drugačnost otrok in spremenljivost potreb, potrebe družinskih članov (D1M3)
 - o Otrokov jok – nerazumevanje (D1M4)
 - o Odsotnost besedne komunikacije v obdobju dojenčka (D3M4)
- Novost, sprememba
 - o Starševstvo kot prelomnica v življenju – nova odgovornost, ki jo prinese skrb za otroka (D1O1)
 - o Šok ob prehodu v starševstvo (D2M1)
 - o Neveščost, neizkušenost, iztirjenost (D3M2)
 - o Starševstvo kot izkušnja novosti (D3M3)
 - o Izkušnja starševstva kot nenavadna (D2O3)
- Pomanjkanje časa zase in za partnerja (D1M2)
- Nega
 - o Menjanje plen in držanje otroka kot težavnost (D2O2)
- Vztrajnost, doslednost
 - o Izziv doslednosti (D1M5)
- Trma (D2M2)
- Skrb za zdravje otrok (D5M3)
- Postavljanje mej (D5M4)
- Spoštovanje otrokove integritete (D1M6)
- Zapostavljanje potreb (D1M6)

Občutki ob soočanju z izzivi

- Negativni občutki
 - o Občutek nemoči, neznanja, zmedenosti (D1M7)
 - o Občutek nekompetentnosti (D1M8)
 - o Občutek zmedenosti (D2M3)
 - o Občutek frustriranosti, napornosti (D1M9)
 - o Neprijetni občutki ob otrokovem izbruhu (tudi) zaradi reakcije okolice (D2M4)
 - o Občutek nemoči, premagovanje tega občutka (D2M5)
 - o Občutek nelagodja (D2O4)

Viri moči in skrb zase

- Vir moči
 - o Ljubezen do otrok (D1M10)
 - o Pogovori in hobiji (D1M12)
 - o Pogovori in šport (D1O2), (D3O5)
 - o Sprehod in samota (D2M6)

- Odnos s sestro kot (D3M6)
- Medsebojni odnosi (D2M9)
- Joga (D5M5)
- Druženje z otroki (D5M6)
- Predavanja o starševstvu (D6M1)
- Pogovori z možem (D6M2)
- Življenjske izkušnje (D3O1)
- Hobiji in čuječi odnos do vseh družinskih članov (D7M1)
- Skrb zase
 - Pomanjkanje časa zase ob prisotnosti otrok (D1M11)
 - Pozitivni vpliv skrbi zase na družino (D2M7)
 - Skrb za telo kot skrb zase (D2M8)
 - Skrb zase kot proces (D3M7)
 - Pomembnost skrbi zase in pomen izobraževanj (D3M8)

Krepitev pozitivnih vidikov družinskega življenja

- Skupni čas
 - Preživljanje časa skupaj – risanje, ustvarjanje (D2M10)
 - Pogovor (D7M2)
 - Izleti, druženje, iskrenost starša v izražanju svojega počutja (D9M3)
- Komunikacija - usklajenost med partnerjema (D5M7)
- Veselje ob opazovanju otrok (D3O2)

Prakse čuječnosti

- Splošno
 - Pomanjkanje čuječnosti kot družbeni problem (D2M11)
 - Vzgoja za čuječnost (D2M12)

Kaj starši prepoznajo kot prakse čuječnosti

- Čas, preživet v naravi (D1M13)
- Lastni način vodenja čuječnosti
 - Meditacija pri vsakdanjih opravilih (D3M9)
 - Pisanje dnevnika (D4M1)
 - Masaža (D4M2)
- Joga (D5M8)
- Meditacija (D8M1, D9M1)

Vpliv vadbe čuječnosti na odnose med starši in otroki

- Pozitivni vpliv
 - Izobraževanje, boljše razumevanje (D3M10)
 - Učinek vsakodnevne vadbe joge – umiritev, zadržanje, zaustavitev, zmožnost odpustiti sebi, iskrenosti do otrok (D5M9)
 - Skupni sprehod s sinom, krepitev medsebojnega odnosa (D3M11)
 - Priložnost za druženje med starši in otroki (D9M2)
 - Joga kot navezava stika s sabo (D3M12)
 - Masaža, krepitev medsebojnega odnosa (D4M3)
 - Orientalski plesi – osebna izpolnitev, krepitev vezi z družino (D6M3)
- Brez vpliva (D2M13)

Čuječe starševstvo

- Splošno
 - o Ustavitev in resnično poslušanje kot čuječnost (D1M14)
 - o Težavnost čuječega starševstva (D1M15)
 - o Dovoliti otroku, da se počuti tako, kot se počuti tisti trenutek (D7M3)
 - o Slišnost otroka, razumevanje s strani starša (D4M4)
 - o Uvid in premagovanje lastnih negativnih vzorcev, pridobljenih v mladosti z vzgojo (D1M16)
 - o Ovira na poti k čuječemu starševstvu (D4M5)
 - o Sprejetje lastnega načina vzgoje in vzgajanje po občutku (D2O6)
 - o Čuječnost starša kot postavitev zgleda otroku (D4M6)
 - o Čuječe starševstvo kot »biti tam« za otroka (D2M14)
 - o Joga in masaža kot čuječi stik z otrokom (D5M11)

Pomen pojma

- Ozaveščenost
 - o Uzavestitev trenutkov in odnosov z otroki (D3M13)
- Vzgoja
 - o Čuječnost kot vzgoja s srcem (D1M17)
- Sočutje, pozornost
 - o Čuječnost kot sočutje in pozornost (D1O3)
 - o Zmožnost poglobljanja v otroka in prepoznavanja njegovih potreb (D2M15)
 - o Biti v stiku s sabo in z otrokom, zavestno reagiranje in ravnanje s čustvi (D6M4)
 - o Sočutje – notranji mir (D7M4)

Čuječi odziv nasproti avtomatičnemu odzivu in vpliv enega ter drugega na družinsko dinamiko

- Čuječi odziv
 - o Zaustavitev v situaciji in poskus razumevanja – obvladovanje situacije (D1M18)
 - o Prijaznost in sočutje kot pot v boljše slišnosti, sprejemanju s strani otrok (D1M19)
 - o Izogibanje konfliktu (D2O7)
 - o Težavnost sočutnega ravnanja in njen vzrok (D1O4)
 - o Čuječe ravnanje kot vzvod za spremembo v družinskih odnosih (D3M15)
 - o Značilnosti sočutnega odziva (D1M21)
 - o Čuječnost kot prigovarjanje sebi za pomiritev jeze (D2O8)
- Avtomatični odziv
 - o Avtomatično ravnanje sproži avtomatični odziv (D3M14)
 - o Vzrok za več avtomatizma (manj sočutja) (D1O5)
 - o Značilnosti avtomatskega odziva (D1M20)
 - o Negativni učinki avtomatičnega odziva (D2M16)

Prepoznavanje potreb otrok

- Telesni stik
 - o Hrepenenje po bližini, pomembnost telesnega stika (D5M12)
- Poslušanje, opazovanje
 - o Pozorno poslušanje (D3M16)
 - o Učenje prepoznavanja otrokovih potreb (D1M22)
 - o Pomembnost uvida (D2M17)
 - o Prepoznavanje otrokovega razpoloženja, sočutno ravnanje (D2M18)
 - o Očetova pozornost do sinovih komentarjev in izrazov čustev (D3O3)

- Občutek
 - o Občutek za prepoznavanje potreb otrok (D6M5)

Prepoznavanje lastnih potreb

- Zapostavljanje sebe, odpovedovanje
 - o Redkost postavljanja sebe na prvo mesto, odpovedovanje lastnim potrebam (D1M23)
 - o Sprijaznjenje, odpoved lastnim potrebam (D2M19)
 - o Zanimanje svojih potreb kot način soočanja z izzivi (D1M24)
 - o Zapostavljanje skupnih potreb partnerjev (D1M25)
- Učenje prepoznavanja lastnih potreb
 - o Postopnost v prepoznavanju lastnih potreb in skrbi zanje (D3M17)
 - o Začenjanje zavedanja lastnih potreb s pomočjo skupinske in individualne terapije (D4M7)
 - o Pogovor s partnerjem, posvetitev otrokom, zbranost (D7M5)
 - o Ukvarjanje z masažo pripomore k prepoznavanju lastnih potreb (D4M8)
 - o S prepoznavanjem lastnih potreb lažje prepoznavamo potrebe drugih (D7M6)
- Skrb zase in za druge
 - o Uveljavljanje lastnih potreb brez otrok in skupaj z njimi (D5M13)
- Generacijska razlika
 - o Generacijska razlika v prepoznavanju potreb (D3M18)

Razlika med materami in očeti v prepoznavanju lastnih potreb

- Neznanje poskrbeti zase (D4M9)
- Gledano s stališča matere (D1M26)
- Razhajanja zaradi različnih pogledov mater in očetov na starševstvo (D2M20)
- Pomembnost tega, da tudi matere začnejo skrbeti zase (D2M21)
- Gledano s stališča očeta (D2O10)

Kako čuječe starševstvo pripomore k prepoznavanju potreb in izboljšuje kvaliteto družinskega življenja

- Pozitivni doprinos k odnosom
 - o Možnost učenja čuječnosti (D1M27)
 - o Izobraževanje in pomen tega za čuječnost v družini (D3M19)
 - o Čuječe ravnanje ob sinovem upiranju (D2O9)
 - o Spontanost in prepuščanje »toku stvari« v soočanju z izzivi (D3M20)
 - o Učinki večje pozornosti matere (D3M21)
 - o Potrpežljiva razlaga s strani starša kot rešitev pred konfliktom (D3O4)
 - o Čuječe starševstvo v povezavi z izboljšanimi veščinami komuniciranja (D4M10)
 - o Zavestno starševstvo in odsotnost konfliktov (D7M7)
- Pozitivna sprememba osebnosti
 - o Čuječnost kot pot k izboljšanju osebnosti staršev (D1M28)
 - o Zaradi čuječega ravnanja je starš lahko tudi ponosen nase (D1O6)
 - o Umiritev sebe in dojetje različnosti otrok kot način soočanja (D2M22)
- Nehotena nepozornost
 - o Primer (nehotene) nepozornosti do otroka, težavnost prepoznavanja potreb otroka (D6M6)