

# VAIKŲ EMOCINĖS GEROVĖS METAI

## Nuoskaudos – traumų liudininkės

Daiva Žukauskienė

Socialinės ir emocinės komunikacijos centras

*Aš gyvenau savo šeimoje, tarp geriausių ir  
meiliausių žmonių, svetimesnis už svetimą.*

*Franz Kafka*

Pradėdama vaikų psichotraumų temą, kreipiu žvilgsnį į šeimą, į vaikui pačius artimiausius žmones, kurie dėl buvimo šalia, dėl neribotos įtakos ir valdžios, dažnai nesuvokdami savęs ir savo elgesio, skaudžiai traumuoja savo vaikus. Namų emocinė atmosfera persismelkia iki vaiko asmenybės šerdies ir ją nuspalvina ta pačia spalva, kuri vyrauja šeimoje. Tėvų kaip suaugusių žmonių bruožai daro įtaką vaikų psichinei sveikatai. Tėvai visada rodo pavyzdį vaikams, tik neretai šis pavyzdys yra neigiamas – tai subtiliai užslėptas fizinis ir emocinis smurtas, priespauda, griežti auklėjimo metodai. Jeigu tektų sudaryti toksiškų tėvų charakterio bruožų sąrašą, į jį būtinai pakliūtų pernelyg jautrūs, pernelyg jausmingi, pernelyg rūpestingi, vaikiški, naivūs, turintys priklausomybių tėvai ir jų priešingybės – šurkštūs, nejautrūs, agresyvūs, šalti, despotiški, perdėtai teisingi, religingi, kontroliuojantys tėvai. Matome, kad visi „pernelyg“ bruožai yra kenksmingi vaiko psichinei sveikatai ir gali tapti traumavimo priežastimi.

Subiliausia ir sunkiai apčiuopiama vaiko psichotraumos priežastis yra susvetimėjimas, taip pat ir šaltas santykis, dirbtinis reikalaujamos pagarbos atstumas tarp vaiko ir tėvų. Tėvai, bijantys, vengiantys kontakto ar turintys žemą emocinį intelektą, savo pasyviu elgesiu ir dideliu emociniu atstumu traumuoja šilumos, saugumo ir bendrystės trokštantį vaiką. Liūdnas pastebėjimas, kad dažniausiai tėvai, o ne mamos laikosi didelio atstumo nuo savo vaikų. Dažnai tokie tėvai prisipažįsta, kad gėdijasi rodyti savo švelnumą ir dėmesį vaikui, prisilietimai ir maži žodžiai visiškai išstumiami dėl asmeninio kuklumo, drovumo ar įsivaizdavimo, kad toks elgesys tėvams nedera. Klaidingas mąstymas veda toksiško elgesio link, kurį jaučia vaikai. Atstumti be jiems žinomos priežasties jie lieka nebylūs situacijos stebėtojai. Vaikai pasilieka su savo mintimis ir savo klausimais ir savaip interpretuoja tėvų nusišalinimą nuo jų. Tokios interpretacijos dažnai nuėina į savęs nuvertinimo, savigraužos, neapibrėžtos kaltės, gėdos sritis. Vaikas pradeda save laikyti nevykėliu, nepageidaujamu, nemylimu, kartais net išsigimėliu. Toks vaiko mąstymas jį veda į izoliavimąsi, užsidarymą, vėliau į autoagresiją, destruktivias elgesio formas. Šaltu tėvų elgesiu traumuoti vaikai auga savame pasaulyje, kuris, Franzo Kafkos žodžiais, yra „tas baisus pasaulis, slypintis mano galvoje“. Vaikai, nepatyrę jautraus emocinio ryšio iš savo artimųjų, šio ryšio ieško savo vidiniame pasaulyje, kuria istorijas, nematomus draugus, dienų dienomis panyra į savo iliuzijų pasaulį, patiria dienos svajų būseną, panašią į depersonalizaciją, kartais net ima painioti realybę su svajomis. Svajokliai vaikai tampa sunkiai suprantami suaugusiesiems ir dėl to dar labiau didėja atstumas tarp vaiko ir suaugusiojo. Tokie vaikai turi labai daug baimių, keistenybių, neadekvataus elgesio požymių. Šiuos keistumus tėvai pastebi ir ima dar griežčiau ar rūpestingiau kontroliuoti vaiką. Vaikas, trokštantis ryšio, bendravimo, vietoj jo gauna kontrolę, taisyklių rinkinį, moralizavimą, o kartais ir gydymą. Vaikams būdingas ambivalentiškumo jausmas, jie nori ištrūkti iš savo šeimos, o kartu labai jos ilgisi ir jaučia didelę vieatvę joje. Taip auga žmogus Niekieno žemėje, jo poreikiai neatpažinti, jis pats jų atpažinti nemoka ir negali, lieka tik vidinis susikurtas pasaulis ir išorinė atskirtis bei vieatvė. Šią

situaciją ypač taikliai apibūdino F. Kafka: „Mano kalėjimo vienutė – mano tvirtovė.“ Vaikai, neįsijaučiantys emocinės šilumos ir palaikymo, dažnai renkasi asketišką gyvenimo būdą, iš savęs ir kitų reikalauja aukštų vertybinių standartų, visada yra sau nepakankami, mažaverčiai, bet visomis išgalėmis siekiantys patikti, įtikti ir pritapti, nors jiems tai nepavyksta. Suaugę tokie vaikai savo tėvus vadina tironais. Tirono fenomenams aprašyti sukurta nemažai kūrinių. Rekomenduočiau paskaityti F. Kafkos „Laišką tėvui“ ir Jacques'o Chessex „Tironą“.

„Emocinis atmetimas turi daug veidų. Jis gali pasireikšti nuolatiniu priekaištavimu ir tobulumo reikavimu, taip pat nesidomėjimu ir atsiribojimu. Jis gali prisidengti perdėtu rūpinimusi ir per dideliu globojimu“, – rašo vaikų psichologas ir psichoterapeutas Haimas G. Ginott. Suaugusių žmonių nekantrumas, skubinimas vaiką užaugti slypi nekaltuose palinkėjimuose: „Auk didutis, būk gerutis, mamą pavaduosi“, lyg iš vaiko ir tenorėtume, kad jis kuo greičiau užaugtų ir teiktų naudą. Būtent emocinės šilumos stokojantys vaikai stengiasi būti naudingi, paslaugūs, jų paslaugumas perdėtas, pamirštant savo poreikius, tai mažų senučiukų gyvenimas, kurie netrukdo, nelaksto, nespygauja ir teikia naudą. Vaikai auga, peršokdami vaikystę, netekdami gražiausio ir nekalčiausio savo gyvenimo tarpsnio, nesuspėję užmegzti gilaus ryšio su savo tėvais, paskendę savo iliuzijose, vieniši ir liūdni ir iš tiesų traumuoti emociškai, nes nepatyrę priėmimo, saugumo ir šilumos.

Atstūmimo ir nepriėmimo psichotraumas lydi nuoskaudos, kurias jaučia jau suaugę vaikai. Šias nuoskaudas jie atsineša į terapiją, kurios nuosekliai liudija prieš tėvus, nesuteikusius meilės ir šilumos savo vaikams, bet bandžiusiems solidžiai laikytis suaugusio žmogaus pozicijos mažo vaiko atžvilgiu. Vaikiškos ašaros suaugusių žmonių veiduose – tai vaikystės traumų atspindžiai. Ašaras, kurias turėjo šluostyti tėvai, šluostome mes, psichoterapeutai, kartu priimdami ir mokydami visus būti jautres vieni kitiems.