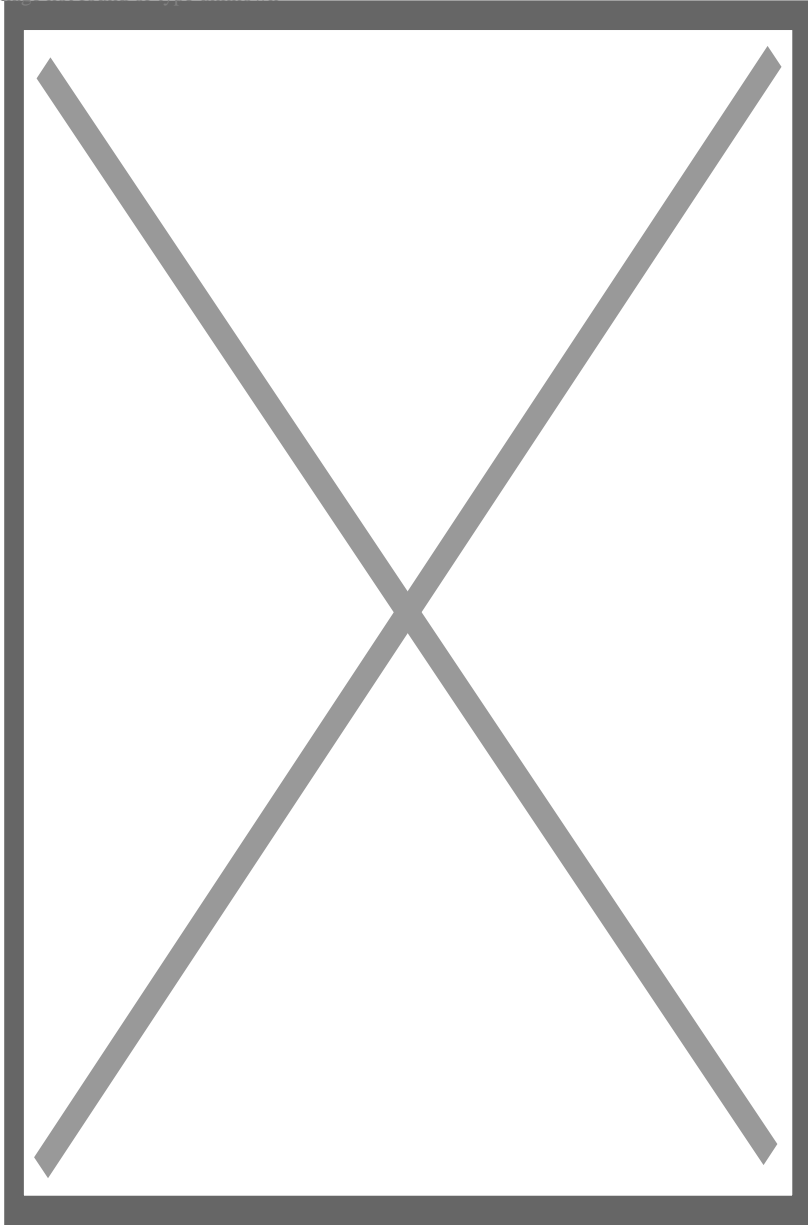


Image not found or type unknown



# 1

## Visų mūsų bendra kilmė – šeima

Į pasaulį mes paprastai ateiname šeimoje. Todėl, galima sakyti, už savo buvimą žmogumi esame dėkingi šeimai.

Popiežius Jonas Paulius II yra pasakęs išmintingus žodžius: „Iš daugybės kelių šeima yra pirmasis ir svarbiausias. Tai bendras kelias, bet ir ypatingas, absoliučiai nepakartojamas, kaip nepakartojamas kiekvienas žmogus.“

### Mama, tėtis ir aš. Vaikystės prisiminimai

Vaikas gimsta labai silpnas, gebėdamas tik priimti motinos (ar kito asmens) globą. Šie pirmieji santykiai tampa svarbiausiu informacijos apie pasaulį šaltiniu. Būtent remiantis šiais santykiais jau ankstyvame amžiuje formuojasi prierašumo tipas. Jis grindžiamas aplinkos reakcija į kūdikio poreikius. Vaikas, išgyvendamas įvairius fiziologinius (alkį, nuovargį, šilumą, šaltį) ir psichologinius (artumą, meilę) poreikius, juos išreiškia verksmu, kūno judesiais, mimika. Tuo metu jis siekia saugumo, nes jaučia nerimą. Mama (ar kitas asmuo), reaguodama ir veido išraiška atspindėdama vaiko emocijas, nuramina (arba ne) kūdikį ir suteikia (arba ne) saugumo jausmą. Tai nuolat kartojasi ir vaikas, remdamasis tuo, kaip tėvai į jį reaguoja, formuoja įsivaizdavimą apie save. Galiausiai jis įgyja patirties, ar gali būti atviras ir drąsus, pasitikėti ir reikšti savo poreikius, ar ne.

Prierašumas glaudžiai susijęs su nerimu ir baime, šie jausmai skatina saugotis. Pajutęs grėsmę, vaikas ieško suaugusiojo, galinčio juo pasirūpinti.

Santykiuose su mama vaikas tenkina savo poreikius. Meilūs žodžiai, prisilietimai,

raminimas leidžia jam nuo pirmųjų gyvenimo mėnesių pasijusti mylimam ir būti priimtam tokiam, koks yra, be sąlygų. Taip auginama sveika savivertė.

Tokia patirtis suaugus padeda laikyti save vertingu, geru, priimti ir savo stiprybes, ir silpnybes bei tikėti, kad ir kiti priims tokį, koks esi.

Paauglystėje keliant klausimus, kas aš esu, koks esu, ši savigarba tampa svarbi kuriant tapatumą, užmezgant ir palaikant ryšius su bendraamžiais, priimant kitus žmones be vertinimų ir pavydo.

Tėvai mums suteikia galimybę augti saugiai, jeigu šeimoje dominuoja meilė, tarpusavio supratimas, gerumas, rūpestis.

## **Terapinė patirtis**

Nemažai tėvų mėgina nekreipti dėmesio į vaiko verksmą tikėdami dviem mitais:

- vaikas turi išmokti nusiraminti pats;
- vaikas išaugs išlepęs.

Iš tiesų vos gimęs žmogus turi du poreikius:

- prierašumo, arba saugumo,
- tyrinėjimo.

Jeigu tėvai, vos vaikui pradėjus nerimauti, atliepia jo poreikius, jis supranta, kad yra saugus, prierašumo sistema nuraminama, o aktyvi tampa tyrinėjimo – vaikas gali patenkinti smalsumo poreikį ir tyrinėti.

Tėvams nereaguojant arba reaguojant po ilgo laiko, vaikas, nuolat išgyvendamas nerimą ir bejėgiškumą, siekia pats apsisaugoti ir tampa jautriu tėvų stebėtoju, o ne pasaulio tyrinėtoju. Jo tyrinėjimo sistema slopinama ir lieka išgyvenimo lygio.

## **Prierašumo teorija ir tipai**

Psichologai tyrėjai pažymi, kad suaugusių žmonių meilės ryšiai labai panašūs į saugų, patikimą arba nesaugų, nerimastingą vaikų prierašumą.

Prierašumo teorijos pradininkas buvo britas, vaikų ir paauglių psichiatras, psichoanalitikas Džonas Boulbis (John Bowlby, 1907–1990). Jis pastebėjo, kad dėl tam tikrų ydingų ankstyvųjų kūdikio ir motinos santykių vėliau sutrinka vaiko elgesys. Jo teoriją vėliau išplėtojo psichologė tyrėja Merė Salter Einsvort (Mary Salter Ainsworth, 1913–1999). Būtent ji išskyrė du motinų tipus: vienos ilgai leisdavo kūdikiui verksti, o kitos reaguodavo labai greitai ir nuolat glausdavo prie savęs. Skyrėsi ir kūdikių elgesys: tie, kurių mamos buvo jautresnės pirmaisiais mėnesiais, ilgiau ir švelniau jais rūpinosi, vėliau rečiau verkdamo ir reikalavo mažiau prisilietimų, greičiau

nusiramindavo.

Prieraišumo teorija kartais vadinama emocijų reguliavimo teorija, nes ji ne tik nagrinėja, kaip vaikas išmoksta atpažinti ir įvardyti savo emocijas, bet ir aiškina, kaip jos išmokstamos reguliuoti.

Pagal saugumą prieraišumas gali būti:

- saugus,
- nesaugus vengiantis,
- nesaugus ambivalentiškas,
- nesaugus dezorganizuotas.

**Saugus prieraišumas** formuojasi, kai tėvai jautrūs vaiko poreikiams, kūdikiu rūpinasi nuosekliai, yra fiziškai ir psichologiškai prieinami. Vaikas pasitiki tėvais, žino, kad jie bus šalia ir padės, kai tik prireiks jų pagalbos. Jis jaučiasi priimtas, suprastas, vertinamas; atpažįsta savo emocijas, geba valdyti elgesį ir palaikyti santykius ir šeimoje, ir už jos ribų.

Taigi, saugiai prisirišęs vaikas dėl natūralaus noro pažinti pasaulį palaipsniui atsiskiria nuo mamos, išlaikydamas gerą santykį, pasitikėjimą ir galimybę grįžti, kai reikės pagalbos ar nusiramavimo.

Tokią tarpasmeninių santykių patirtį turintys paaugliai pasitiki kitais, nes pasitiki savimi, kuria naujus savo tapatumo pagrindus drąsiai tyrinėdami aplinką.

Prieraišumas būdingas ne tik vaikams. Mes visi nuo gimimo iki mirties siekiame būti artimi su mums svarbiu asmeniu. Tai teikia pilnatvės ir saugumo jausmą. Mes liūdime ir jaučiamės vieniši, nesaugūs netekę šio ryšio.

Augindami vaikus dažniausiai elgiamės taip, kaip su mumis elgėsi mūsų tėvai. Svarbu įsisąmoninti savo patirtį.

**Nesaugus vengiantis prieraišumas** formuojasi, kai tėvai nepriima vaiko emocijų ir poreikių, pyksta, kai jis prašo pagalbos, kai nori artumo, reikalauja savarankiškumo arba numatyto plano laikymosi, su vaiku elgiasi impulsyviai, šiurkščiai, nekantriai, linkę nuolat kontroliuoti.

## Terapinė patirtis

Pastebėdama vaiko emocijas mama parodo, kad jis turi teisę būti nuliūdęs ir net piktas. Tačiau kartais atsitinka, kad supykę ar pavargę tėvai tiesiog nutildo vaiką: „Kiek gali verksti? Nutilk. Juk matai, kad nieko negaliu pakeisti...“

Taip nutildytas vaikas priverčiamas pajusti, kad jis neturi teisės pykti ir tėvams toks nepriimtinas. Jeigu tai kartojasi dažnai arba nuolat, jis gali dar daugiau verkti, kartais elgtis agresyviai, laužyti žaislus. Vaikas nebesitiki, kad mama jį supras ir priims. Tokiems vaikams ir savos, ir kitų emocijos atrodo bauginamos ir nesuprantamos. Jie dažnai jaučiasi vieniši ir atstumti. Nuolat išgyvendami atstūmimo baimę išmoksta užsiimti savimi, nepaisyti savo emocijų, nenori nuliūdinti ar supykdyti tėvų. Paauglystėje nuvertina santykių ir jausmų svarbą.

**Nesaugus ambivalentiškas, arba prieštaringo tipo, prierašumas** kuriamas, kai tėvai stengiasi patenkinti vaiko poreikius, tačiau tai daro labai nenuosekliai: dažnai keičia nuomonę, tai draudžia, tai leidžia, išeina neatsisveikinę, neįspėję, kada grįš. Todėl vaikui sunku prognozuoti suaugusiojo elgesį ir jaustis saugiai.

Vaikas visokiais būdais ir elgesiu siekia užtikrinti svarbaus suaugusiojo reakciją ir galiausiai tampa itin nepatikus, abejoja, ar jis tėvams rūpi, ar tikrai yra mylimas, todėl nuolat reikalauja dėmesio.

**Nesaugus dezorganizuotas prierašumas** kuriamas, kai patys tėvai yra labai priešiški nusiteikę, smurtaujantys arba bejėgiai, nesusidorojantys su asmeniniais iššūkiais ir problemomis, nesugebantys pasirūpinti vaiku ir užtikrinti reikiamo saugumo. Todėl vaikas nuolat išgyvena nerimą ir baimę, siekdamas apsisaugoti jis stengiasi kontroliuoti padėtį, o stresinėmis aplinkybėmis sunkiai nusiramina, nesuvokia savo kūno reakcijų.

Taigi nesaugiai prisirišusiems vaikams sunku numatyti, suprasti kitų žmonių tikslus ir suvokti, kad jie gali skirtis nuo jų tikslų, tikisi blogiausio – kad aplinkiniai bus priešiški ir nedraugiški. Tai tampa didele kliūtimi užmezgant ir palaikant santykius.

Vaikų, kurių santykiai su tėvais skatino nesaugaus prierašumo formavimąsi, emocijos, mintys ir išgyvenimai paprastai būdavo nepripažįstami. Situacijos be palaikančio žmogaus išgyvenant stiprias emocijas – pyktį, baimę ar net paniką – galėjo tapti visaapimančios ir itin gąsdinančios. Todėl, kad atsilaikytų, vaikai kuria savo būdus: vienas iš jų – absoliuti kontrolė, glaudus laikymasis šalia. Kitas – ignoravimas, visiškas nesvarbumas.

## **Terapinė patirtis**

Vienas iš tokių kontrolės ankstyvame amžiuje pavyzdžių, kai vaikas be mamos nepasilieka nė minutei. Mama valgo, eina į tualetą, miega tik su vaiku ant rankų, joks kitas suaugusysis netinka, vaikas labai stipriai priešinasi ir isteriškai verkia.

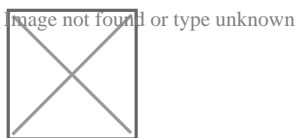
Jau suaugęs žmogus siekia kontroliuoti savo aplinką – šeimos narius, draugus, bendradarbius, labai nepasitiki kitais ir savimi.

Nesvarbumo pavyzdys – nesirūpinimas savo ar kitų sveikata susirgus, ligos simptomų, skausmo ignoravimas.

Siekdami išgyventi prie priešiško pripratę vaikai labai greitai supyksta, jie negali atpažinti lengvo humoro. Nepavojingomis aplinkybėmis gali reaguoti neadekvačiai pikta ar net agresyviai. Jiems nepavyksta suprasti savo emocijų šaltinio. Taigi, nesaugiai prisirišę vaikai dažnai elgiasi taip, kad būtų kitų nuolat atstumiami. Be to, jiems gali būti sunku nusiraminti, dėl to paauglystėje dažnai griebiasi destruktivių nusiramavimo būdų (persivalgo, rūko, vartoja alkoholį, narkotikus).

GERA ŽINIA TA, KAD SAUGŲ RYŠĮ SU VAIKU GALIMA SUKURTI IR VĖLIAU, IR TAI NETURI ŽALINGŲ PADARINIŲ. ŽINOMA, KAD NETGI ĮSIVAIKINUS ŪGTELĖJUSĮ VAIKĄ, KURIS JAU TURI NESAUGAUS PRISIRIŠIMO PATIRTIES, ĮMANOMA SU JUO SUKURTI SAUGŲ RYŠĮ, TIK PRIREIKIA DAUGIAU LAIKO IR PASTANGŲ.

Vaikystėje paveldėtas prieraišumo tipas vėliau daro įtaką meilės santykiams. Saugiai prisirišusieji kūdikystėje linkę į ilgalaikius meilės santykius. Dažnai įsimylintys, bet taip pat greitai nustoiantys mylėti paprastai kūdikystėje yra patyrę prieštarinę prisirišimą. Ir nesaugaus vengimo prisirišimą kūdikystėje išgyvenusiems žmonėms meilės santykiai bus retenybė.



## **Pamokomas pasakojimas**

*Gyveno kartą fermeris. Jis turėjo asilą. Gyvulys jam visą savo asilišką gyvenimą tarnavo ištikimai ir paklusniai. Vieną dieną, būdamas neatsargus, o gal ieškodamas vandens, asilas įkrito į išdžiūvusį šulinį ir garsiai užbliovė šaukdamasis pagalbos. Atbėgęs fermeris pamatė, kas nutiko, ir labai nusiminė – teturėjo šį vienintelį asilą. Prisėdo šalia ir ėmė svarstyti: „Asilo vis tiek neištrauksiu. Jis jau nejaunas, galima sakyti, man atitarnavo, o šulinys išdžiūvęs, vis tiek žadėjau jį užkasti, taigi, užkasiu asilą ir nesijaus dvėsenos tvaiko. Laikui bėgant nusipirksiu jauną, ištvermingą asiliuką.“*

*Kaip tarė, taip ir padarė – griebė kastuvą, kasė ir mėtė smėlį į šulinį. Asilas ėmė gailiai bliauti, tačiau netrukus nutilo. Fermeris kasė toliau. Po kurio laiko jis nutarė pažiūrėti, kaip ten tas asilas. Labai nustebė pamatęs, kad kiekvieną šūsnį smėlio*

*gyvūnas nusipurtydavo, sutrypdavo ir pakildavo vis aukščiau. Pagaliau smėlio pokojomis buvo tiek, kad asilas galėjo iššokti iš šulinio.*

*Moralas: kiekvieno mūsų gyvenime būna nemažai sunkumų ir kliūčių. Kartais gyvenimas mums siunčia jų vieną po kito. Kartais jaučiamės kaip įkritę į duobę ar šulinį. Tačiau neverta to priimti kaip mėginimo mus užkasti. Kliūtys – tai pakopos. Sunkumai – tai patirtis. Kai įgauname patirties, pasilipame vienu laipteliu aukščiau.*

*Niekada nepasiduokime, niekada nesustokime, pasinaudodami šios istorijos išmintimi nusipurtykime ir lipkime vis aukščiau, kol išlipsime iš bet kokios duobės.*