
Suaugę emociškai nebrandžių tėvų vaikai

*Kaip pagyti nuo žaizdų,
kurias paliko emociškai
tolimi, atstumiantys ar į
save įsitraukę tėvai*



LINDSAY C. GIBSON

LINDSAY C. GIBSON

Suaugę emociškai nebrandžių tėvų vaikai

*Kaip pagyti nuo žaizdų,
kurias paliko emociškai
tolimi, atstumiantys ar
į save įsitraukę tėvai*

Iš anglų kalbos vertė Laura Vilčinskaitė



VILNIUS 2022

Versta iš:

Lindsay C. Gibson

Adult Children of Emotionally Immature Parents:

How to Heal from Distant, Rejecting, or Self-Involved Parents

© 2015 by Lindsay C. Gibson and New Harbinger Publications,
5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© Vertimas į lietuvių kalbą, Laura Vilčinskaitė, 2022

© Viršelio dizainas, Amy Shoup, 2022

© Viršelio iliustracija, iStock: Nelosa, 2022

© Leidykla VAGA, 2022

ISBN 978-5-415-02640-1

*Skipui,
kurį myliu iš visos širdies*

Turinys

Padėkos / 9

Ižanga / 13

PIRMAS SKYRIUS

**Kaip emociškai nebrandūs tėvai paveikia
savo suaugusių vaikų gyvenimą** / 21

ANTRAS SKYRIUS

Kaip atpažinti emociškai nebrandžius tėvus / 46

TREČIAS SKYRIUS

**Ką jaučia su emociškai nebrandžiais tėvais santykius
palaikantys vaikai** / 79

KETVIRTAS SKYRIUS

Keturi emociškai nebrandžių tėvų tipai / 104

PENKTAS SKYRIUS

**Kaip skirtingi vaikai reaguoja į emociškai
nebrandžių tėvų auklėjimą** / 126

ŠEŠTAS SKYRIUS

Ką reiškia būti internalizuotoju / 153

SEPTINTAS SKYRIUS

Palūžimas ir pabudimas / 181

AŠTUNTAS SKYRIUS

Kaip nepakliūti į emociškai nebrandžių tėvų pinkles / 204

DEVINTAS SKYRIUS

**Ką reiškia gyventi nusimetus vaidmenų ir
fantazijų pančius** / 227

DEŠIMTAS SKYRIUS

Kaip atpažinti emociškai brandžius žmones / 251

Epilogas / 279

Bibliografija / 283

Padėkos

Kai parašiau šią knygą, išsipildė mano asmeninė ir profesinė svajonė. Čia išpasakotas idėjas surinkau ilgus metus dirbdama su psichoterapijos pagalbos besikreipiančiais klientais, todėl dabar nekantrauju su jumis pasidalinti savo patirtimi. Visgi nesitikėjau, kad padėti mano svajones paversti realybe panorės šitokia galybė palaikančių ir geranoriškų žmonių. Nuoširdi jų parama man suteikė neįkainojamos stiprybės, kurią pasitelkiau rašydama šią knygą.

Mano kūrybinis procesas prasidėjo dar Havajuose, laimingo sutapimo valia, kai netikėtai sutikau savo būsimą leidybos vadybininkę *New Harbinger Publications* leidykloje, Tesilyą Hannauer. Jos entuziastinga reakcija į manąją knygos sumanymą padėjo nueiti ilgą planavimo, rašymo ir redagavimo kelią. Tesilya visuomet stengėsi man suteikti kuo daugiau naudingų patarimų ir nuo pat pradžių nenuilstamai kovojo už šio leidinio šansą pasiekti knygų lentynas. Esu itin dėkinga už Tesilyos pasitikėjimą ir nenumaldomą, džiaugsmingą mano idėjų palaikymą.

New Harbinger leidyklos komanda savo parama irgi maloniai nustebino. Ypač noriu padėkoti Jessei Beebe už nepriekaiš-

tingai atliktus rankraščio taisymo darbus, o dar labiau – už gebėjimą tekste dėstomas mintis pakreipti tinkamiausia ir naujo įkvėpimo atnešusia kryptimi. Taip pat noriu nuoširdžiai padėkoti Michele'ei Waters, Georginai Edwards, Karen Hathaway, Adiai Colar, Katie Parr bei visai *New Harbinger* leidyklos rinkodaros komandai už milžiniškas pastangas užtikrinti, kad ši knyga atsidurtų rankose visų tų, kuriems itin naudinga ją perskaityti. Ačiū sakau ir Jasminei Star, mano nuostabiajai kalbos redaktorei, nenuilstamai plušėjusiai ir dailinusiai šio leidinio tekstą ir pasirūpinusiai, kad jis būtų kuo aiškesnis ir lengviau skaitomas, kad kiekvienas sakinytis pasakytų viską, kas tik jame sutelpta.

Ypatingą padėką skiriu savo literatūros agentei Susanai Crawford, kuri mane lydėjo kiekvieną, net ir trumpiausią, leidybos proceso akimirką ir nė trupinėlį neprieštaravo išvykos į gamtą viduryje iš manęs sulaukusi dar poros klausimų. Susana yra pati geriausia ir paslaugiausia agentė, su kokia tik įmanoma dirbti. Tariu ačiū ir Tomui Birdui, kurio suorganizuotos rašymo dirbtuvės suteikė neįkainojamos pagalbos ir mane pamokė, kaip parengti kūrinį leidybos procesui.

Man be galo pasisekė, nes rašiau apsupta įnirtingai mane palaikančių šeimos narių ir draugų. Jie ne tik skatino nesustoti, bet ir mielai sutikdavo pasikalbėti apie savo vaikystės patirtis, kad šios knygos turinys dar labiau praturtėtų. Nuoširdžiai dėkoju Arlene'ei Ingram, Mary Ann Kearley, Judy ir Gilui Snideriams, Barbarai ir Danny'ui Forbes'ams, Myrai ir Scottui Davisams, Scotty'ui ir Judei Carteriams, taip pat mano pusbroliui ir rašymo kolegai Robinui Cutleriui. Dar vieną ypatingą padėką perduodu Lynnai Zoll, skatinusiai nenuleisti rankų ir elektroniniu paštu bei atvirlaiškiais vis mane raginusiai: „Rašyk!“ Taip pat

dėkoju Alexandrai Kedrock, kurios išmintis padėjo išnarplioti ne vieną raizginį, į kurį susipindavo mano mintys.

Ačiū Estherai Lerman Freeman, kuri įrodė esanti ištikima draugė, kai sunkiomis akimirkomis klausydavosi nuogąstavimų dėl knygos, o man paprašius sutiko tekstą paskaityti ir paredaguoti. Jos patarimai man tiesiog neįkainojami, kaip ir mudviejų draugystė, užsimezgusi prieš daugybę metų, kai abi pradėjome doktorantūros studijas.

Mano šaunijai sesei Mary Babcock siunčiu savo meilę ir kuo giliausią dėkingumą už neišsenkantį dėmesingumą ir palaikymą. Ji visą mano gyvenimą išlieka tvirčiausiu ramsčiu ir nepaliauja savo nesibaigiančiu optimizmu kurstyti mano kūrybiškumo. Mažai kam šitaip pasisekė – Mary ne tik mano sesuo, bet ir viena brangiausių draugių bei niekam kitam neprilygstanti gyvenimo mokytoja.

Dėkoju sūnui Carteriui Gibsonui, kuris savo entuziastingu palaikymu ir šūksniais „Valio, mama!“ niekuomet neleido prarasti ūpo. Esu be galo dėkinga už tai, kad kasdienybę praturtina džiaugsminga sūnelio energija ir tikėjimas, jog viskas įmanoma.

Pabaigai negaliu netarti ačiū savo nuostabiajam gyvenimo partneriui ir sutuoktiniui Skipui, su kuriuo mane sieja pats giliausias meilės ir dėkingumo ryšys. Skipui pakako išgirsti, kad parašyti šią knygą – viso mano gyvenimo svajonė, ir vyras kaipmat ėmėsi daryti viską, ką įmanydamas, kad ta svaja išsipildytų. Jis ne tik mane palaikė viso kūrybinio proceso metu, bet ir nesvyruodamas prisidėjo prie mano kaip knygų rašytojos misijos. Šitoks nuoširdus mylinčio žmogaus rūpestingumas ir noras išklausti – viena iš pačių nuostabiausių mano gyvenimo patirčių. Skipo pašonėje mano savastis pražydo ir suklestėjo.

Ižanga

Nors esame įpratę apie suaugusiuosius galvoti kaip apie brandesnius žmones už jų vaikus, kas nutinka, jeigu kai kurie į pasaulį atėję jautresni vaikai vos po kelerių metų tampa emociškai brandesni už tėvus, spėjusius nugyventi ištisus dešimtmečius? Kas įvyksta, jei šitokie nebrandūs tėvai stokoja gebėjimo atsiliepti į svarbius savo vaikų emocinius poreikius ir todėl negali jų patenkinti? Atsakymas yra emocinė nepriežiūra – reiškiny, kurio žala nenusileidžia fizinio pobūdžio skriaudai.

Vaikystėje patirta emocinė nepriežiūra ir aplaidumas veda prie skausmingo vienatvės jausmo, galinčio ilgam neigiamai paveikti asmens pasirinkimus artimuose santykiuose ir intymių partnerių atžvilgiu. Šioje knygoje aiškinama, kokiais būdais emociškai nebrandūs tėvai gali pakenkti savo vaikams, o ypač tiems, kuriems būdingas didesnis emocinis jautrumas. Taip pat knygoje parodoma, kaip galite išgyti nuo jus lydinčio skausmo ir sąmyšio, atsiradusių dėl emocinį artumą puoselėti atsisakančių tėvų.

Emociškai nebrandūs tėvai bijo nuoširdžių jausmų ir traukiasi nuo emocinio glaudumo. Tokie tėvai naudojami įveikos

metodais, leidžiančiais pasipriešinti realybei, užuot su ja tiesiogiai susidūrę. Šie žmonės nesiima savęs apmąstyti, todėl labai retai pripažįsta kaltę ar atsiprašo. Nebrandumas juos paverčia nepastoviais ir emociškai nepatikimais, be to, vos tik asmeniniai poreikiai paima viršų, tokie tėvai nebesugeba išvelgti savo vaikų reikmių. Šioje knygoje sužinosite, kad gyvenančių su emociškai nebrandžiais tėvais vaikų emociniai poreikiai beveik neišvengiamai pralaimės prieš tėvų išgyvenimo instinktus.

Mituose ir pasakose jau šimtus metų apstu šitokių tėvų pavyzdžių. Tik pagalvokite, kiek daug pasakų kalba apie apleistus vaikus, kuriems tenka ieškoti gyvūnų ir kitokių pagalbininkų paramos, nes tėvai savo atžalomis nesirūpina, apie vaikų bėdas nieko nežino arba apskritai mažai rodo vaikų gyvenime. Kai kuriuose pasakojimuose matome ir piktavalių tėvų, kurių vaikai verčiami patys pasirūpinti savo išgyvenimu. Šitokios istorijos nestokoja populiarumo jau ne vieną šimtmetį, nes joms būdingas itin gerai pažįstamas siužetas – vaikai privalo savimi rūpintis ir išlikti po to, kai tėvai juos apleidžia, nustoja prižiūrėti ar nesugeba to daryti. Pasirodo, nebrandžių tėvų problema iškilo į viršų dar senų senovėje.

Būtent šitokios vien savimi susirūpinusių ir emocinę nepriežiūrą sėjančių tėvų temos ir dabar dažnos tarp didžiulį dėmesį pritraukiančių istorijų, populiariojoje kultūroje. Tiek knygose, tiek ir kino filmuose ar televizijos serialuose emocinės brandos stokojančių tėvų elgesys ir jo pasekmės vaikų gyvenimui – nuolat gvildinama tema. Vienose istorijose toks tėvų ir vaikų ryšys užima svarbiausią vietą, o kituose pasakojimuose jis lieka svarbia kurio nors veikėjo praeities dalimi. Skaitydami šią knygą ir vis daugiau sužinodami apie emocinį nebrandumą, ko gero,

prisiminsite ir atpažinsite keletą žinomų teatro bei literatūros veikėjų, o ką jau kalbėti apie kasdienių žinių personažus.

Kai geriau perprasite emocinio brandumo ypatumus ir skirtumus, kur kas aiškiau suvoksite, kodėl kartais jaučiate šitokią stiprią emocinę vienatvę, net jei jus lydi kitų žmonių draugystės ir meilės pažadais. Viliuosi, kad perskaitę šią knygą rasite atsakymus į klausimus, kurie buvo šitaip ilgai neatsakyti, pavyzdžiui, kodėl jūsų bendravimą su kai kuriais šeimos nariais visuomet žymi gilios nuoskaudos ir irzulys. Turiu jums gerų naujienų: jei pavyks suvokti emocinio nebrandumo esmę, sugebėsite sukurti kur kas realesnius lūkesčius kitų žmonių atžvilgiu ir išmoksite su jais palaikyti glaudžius santykius, nejausdami nuoskaudos dėl artumo stokos.

Tarp psichoterapijos specialistų jau seniai žinoma, kad vienintelis užtikrintas būdas susigrąžinti ramybę ir gebėjimą pasikliauti savimi yra vaikui emociškai atsitolinti nuo savo žalingų tėvų. Bet kaip to pasiekti? Svarbu išsiaiškinti, su kuo turime reikalą. Į save įsitraukusius tėvus apibūdinančioje literatūroje vis dar trūksta detalių aiškinimų, kodėl šitokių žmonių gebėjimas mylėti toks ribotas. Šia knyga minėtą spragą užpildysiu ir paaiškinsiu, kaip emocinės brandos stoka nubrėžia meilei ribas. Kai perprasite esmines savo tėvų būdo savybes, galėsite patys įvertinti, kokio artumo ryšį su jais užmegzti tikrai yra vilties, o kokie santykiai su jais bus neįmanomi. Apsišarvavę šiomis žiniomis, turėsime galimybę grįžti prie savęs, puoselėti savo prigimčiai ištikimą gyvenimą ir nebeeikvoti pastangų bandydami pakeisti tėvus, kurie bet kokių pokių griežtai atsisako. Kai prieš akis iki galo atsiskleidžia tėvų emocinė nebranda, išsilaisviname iš ankstesnio emocinio vienišumo, nes suvokiame, kad išgyventa emocinė nepriežiūra susijusi ne su mumis, o su

tėvais. Kai išvysime, kaip ir kodėl jie nesugeba pasikeisti, pagaliau nusimesime susierzino ir abejonių, ar mus įmanoma mylėti, pančius.

Šioje knygoje perskaitysite, kodėl vienas ar abu jūsų tėvai negėbė su savo vaiku užmegzti tokio kontakto, kuris būtų užtikrinęs jūsų emocinę gerovę. Taip pat tiksliai sužinosite, kodėl jaučėtės tėvų nematomi bei nepastebimi ir kodėl jūsų geranoriškos pastangos sustiprinti su jais ryšius niekuomet neatnešė naudos.

Pirmajame skyriuje paaiškės, kodėl su emociškai nebrandžiais tėvais augę asmenys taip dažnai kamuojami emocinės vienvietės. Perskaitysite keletą skirtingų žmonių pasakojimų apie tai, kaip smarkiai gilesnio emocinio ryšio su tėvais stygius paveikė šių suaugusių vaikų gyvenimus. Iš arti pamatysite, kaip atrodo emocinė vienvietė, taip pat sužinosite, kaip emocinės atskirties būsenas gali išsklaidyti savęs pažinimas.

Antrajame ir trečiajame skyriuose panagrinėsiu emociškai nebrandžių tėvų charakterio bruožus ir santykių problemas, kurių tokie žmonės dažniausiai sukelia. Daugybė lig tol nepaaiškinamų jūsų tėvų elgsenos ypatumų taps suprantamesni, vos tik į juos išžiūrėsite emocinės nebrandos kontekste. Rasite ir parankų sąrašą su būdingiausiomis jūsų tėvų emocinio nebrandumo raiškos kategorijomis. Be to, susidursite su keletu galimų paaiškinimų, kodėl gi jūsų tėvų emocinis vystymasis taip anksti sustojo.

Ketvirtajame skyriuje aprašomos keturios pagrindinės emociškai nebrandžių tėvų kategorijos. Ši informacija padės išsiaiškinti, kokio pobūdžio auklėjimą veikiausiai pasitelkė jūsų tėvai. Taip pat daugiau sužinosite apie pasmerktus žlugti įpročius, dažniausiai išsiugdomus vaikų, kuriems tenka prisitaikyti prie kiekvienų iš keturių elgesio tipų tėvų.

Penktajame skyriuje suprasite, kaip tam tikrą šeimyninį vaidmenį prisiimantys žmonės praranda ryšį su savo tikruoju „aš“, kaip šitokie asmenys pašąmonėje prisikuria fantazijų apie geidžiamą kitų žmonių elgesį su jais, neva padėsiantį išgyti nuo vaikystėje išgyventos nepriežiūros. Dar sužinosite apie dvi itin skirtingas emociškai nebrandaus auklėjimo pagimdomas vaikų kategorijas – internalizuotojus ir eksternalizuotojus. (Šitas skirstymas taip pat leis suvokti, kodėl kartu augę broliai ar seserys vienas nuo kito taip smarkiai skiriasi elgesiu ir įgūdžiais.)

Šeštajame skyriuje ypač kruopščiai apibūdinsiu internalizuotojus. Šis asmenybės tipas dažniausiai siejamas su polinkiu į savianalizę ir asmeninį augimą, todėl labai tikėtina, kad ir ši knyga stipriausiai patrauks būtent tokius asmenis. Internalizuotojai pasižymi giliu įžvalgumu, jautrumu ir stipriais instinktais, padedančiais užmegzti ir palaikyti ryšius su kitais žmonėmis. Galėsite patikrinti, ar priklausote šiam asmenybės tipui, ar tikrai galite susitapatinti su asmeniu, kuris įprato atsiprašinėti, kai tik prireikia kitų pagalbos, kuris santykiuose dažniausiai neša didžiausią emocinio krūvio dalį ir pirmiausia pagalvoja, kokie kitų žmonių norai.

Septintajame skyriuje pakalbėsiu apie tai, kas nutinka, kai seni santykių modeliai pagaliau sugriūva ir žmonės pamažu ima busti, atirasdami savo iki tol neįgyvendintus poreikius. Būtent atsidūrus šiame įvykių taške dažniausiai nusprendžiama kreiptis į psichoterapeutą. Su jumis pasidalinsiu kelių žmonių istorijomis ir papasakosiu, kaip jie išsilaisvino iš save neigiančių įpročių spąstų ir nusprendė pasikeisti. Po to, kai pripažino, kas jiems įvyko, šie žmonės atgavo gebėjimą kliautis savo instinktais ir iki pačių gelmių save pažinti.

Aštuntajame skyriuje pristatysiu naują metodą puoselėti santykius su kitais žmonėmis. Jį vadinu brandumo įvertinimo požiūriu. Pasitelkdami šį metodą, imsite atidžiau stebėti skirtingų žmonių emocinės brandos galimybes ir išraiškas, todėl objektyviau įvertinsite jų elgesį ir aiškiai atpažinsite nebrandumo ženklus. Taip pat išsiaiškinsite, ko vertėtų imtis ir ko vengti, kai bendraujate su emociškai nebrandžiais asmenimis, ir kaip apsisaugoti nuo jų sukeltos emocinės įtampos. Visa tai pravers jūsų kelyje į naujai atrastą ramybę ir užtikrintumą.

Devintajame skyriuje perskaitysite apie asmenis, kurie mirtiną požiūrį jau pasitelkė ir dabar mėgaujasi nauju laisvės ir visavertiškumo pojūčiu. Šių žmonių pasakojimai padės pamatyti, ką reiškia pagaliau išsilaisvinti iš tėvų nebrandumo primestos kaltės ir sumišimo. Sutelkę dėmesį į savojo „aš“ augimą ir vystymąsi, žengsite į gyvenimą be emociškai nebrandžių santykių naštos.

Dešimtajame skyriuje patarsiu, kaip atpažinti su jumis tinkamai besielgsiančius, patikimus ir emociškai saugius žmones. Šito išmokę, taip pat kur kas lengviau permainysite jums, kaip ir daugeliui kitų suaugusių emociškai nebrandžių tėvų vaikų, būdingus pasmerktus žlugti bendravimo įgūdžius. Kai tik sėkmingai pasitelksite tokį naują požiūrį į santykius, apie emocinę vienvatę galėsite visiems laikams pamiršti.

Iki galo perskaitę šią knygą, sugebėsite lengvai pažinti emocinės nebrandos požymius ir suprasti, kodėl praeityje taip dažnai jausdavotės vieniši. Pagaliau pasidarys aišku, kodėl gi ankstesni bandymai puoselėti emocinį artumą ir intymumą nenuvedė prie glaudesnių santykių su emociškai brandžiais asmenimis. Dar išmoksite tramdyti pernelyg aktyvų polinkį atjausti kitus, nes būtent ši jūsų savybė greičiausiai ne kartą įstūmė į mani-

puliuoti linkusių ir emociškai nepasiekiamų žmonių pinkles. Be to, nuo šiol taip pat mokėsite atpažinti žmones, kurie geba užmegzti ir puoselėti nuoširdų emocinį intymumą bei efektyviai komunikuoti.

Labai džiaugiuosi galėdama su jumis pasidalinti savo darbo vaisiais; emocinės brandos temą nagrinėjau ne vienerius metus, be to, rinkau įdomias ir svarbias istorijas dirbdama su savo klientais. Iš tiesų šią temą nepabosdama gvildenu didžiąją dalį savo profesinio gyvenimo. Iš to, ką sužinojau, supratau, kad visi ilgai nematėme akivaizdžios tiesos, besislapstančios už socialinių stereotipų, kurie tėvus užstoja nuo objektyvaus ir kritiško žvilgsnio. Nekantrauju tolesniuose puslapiuose iškloti visus savo atradimus ir išvadas, kurias ne kartą ir ne du patvirtino daugybė kitų žmonių, su kuriais dirbau.

Mano didžiausia viltis yra padovanoti jums palengvėjimą nuo vidinės sumaišties ir emocinių kančių, kurias auklėdami savo vaikus pasėja emociškai nebrandūs tėvai. Jeigu ši knyga padės perprasti savąją emocinę vienatvę ar užmegzti atviresnius saitus su kitais žmonėmis bei mėgautis emociniu intymumu, aš savo misiją laikysiu įvykdyta. Jeigu knygos tekstas pagelbės pamatyti savo vertę ir nelikti kitų žmonių manipuliacijų auka, vadinasi, mano darbas nusisekė. Žinau, kad nemažai to, ką toliau perskaitysite, jau seniai nujautėte esant tiesa. Čia ir dabar noriu jus patikinti, kad neklydote.

Linkiu jums kuo geresnės kloties.

PIRMAS SKYRIUS

Kaip emociškai nebrandūs tėvai paveikia savo suaugusių vaikų gyvenimą

Emocinė vienatvė randasi ne todėl, kad pritrūksta emocinio artimumo su kitais žmonėmis. Iš tiesų viskas gali prasidėti dar ankstyvame amžiuje, jei vaikas jaučiasi emociškai nepamatytas į save pernelyg įsitraukusių tėvų. Kartais emocinė vienatvė ima vystytis asmeniui jau suaugus, kai nutrūksta ankstesnis emocinis ryšys. Jeigu emocinė vienatvė žmogų lydi visą gyvenimą, greičiausiai to žmogaus emociniai poreikiai dar vaikystėje nesulaukė pakankamo atsako.

Augančiuosius šeimoje su emociškai nebrandžiais tėvais vienišumas lydi nuolatos. Gali būti, kad šių vaikų tėvai atrodo ir elgiasi visiškai įprastai, rūpinasi savo atžalos saugumu, fizine sveikata ir tinkama mityba. Visgi, jei tėvai su vaiku nepalaiko tvirto emocinio ryšio, tikrojo saugumo vietoje žiojės tuštuma.

Nors skausmas, kurį junta kitų žmonių nepastebimi ir nepamatomi asmenys, savo svarba nenusileidžia fiziniam sužalojimui, emociinių žaizdų nėra kaip pamatyti. Emocinis vienišumas – vangi ir itin asmeniška patirtis, kurią nelengva aiškiai

apibrėžti ar pastebėti iš šalies. Galbūt šiuos pojūčius pavadinsite tuštumos jausmu ar įsivaizdavimu, kad visame pasaulyje esate vieni vieni. Kai kurie žmonės linksta vartoti egzistencinio vienišumo sąvoką, bet iš tikrųjų su egzistencializmu čia nėra nieko bendra. Jeigu jaučiate emocinę vieatvę, vadinasi, ji kilo jūsų šeimoje.

Vaikai dar neturi reikiamų įgūdžių, kurie padėtų atpažinti emocinio artumo trūkumą ryšyje su tėvais. Vaikui tokios koncepcijos paprasčiausiai neįkandamos. Be to, jauname amžiuje dar neįmanoma tėvų charakteryje išvelgti emocinio nebrandumo. Vaikui belieka vien vidinio tuštumo jausmas, kuris mažumėje reiškia vienišumą. Kai kuris nors iš tėvų emociškai brandus, vaiko vieatvę nesudėtingai išsklaido pats paprasčiausias veiksmas – jis pasiprašo glaudaus meile paremto atsako. Bet jeigu jūsų tėvą ar motiną gąsdindavo gilūs jausmai, ko gero, pajusdavote nemalonų gėdos pojūtį kaskart, kai pritrūkdavote paguodos ir užuojautos.

Emociškai nebrandžių tėvų vaikai užaugę savo širdyje jaučia plytinčią ir niekur nedingstančią tuštumą, netgi jei iš šalies atrodo, kad šių žmonių kasdienybė nesiskiria nuo įprasto suaugusiųjų gyvenimo. Visgi vieatvę gali juos lydėti daugybę metų, nes neretai jie neučiomis ir vėl pasirenka santykius, nesuteikiančius pakankamo emocinio artumo. Galbūt šie suaugę emociškai nebrandžių tėvų vaikai studijuoja, dirba, susituokia ir imasi auginti savo vaikus, bet visą tą laiką išlieka kamuojami emocinės atskirties ir vidinės tuštumos. Šiame skyriuje apžvelgsime, kaip būtent šitokie žmonės išgyvena emocinę vieatvę, taip pat išsiaiškinsime, kaip geresnis savęs pažinimas padėjo suvokti, ko trūko jų gyvenime, ir to gauti.

Emocinis intymumas

Emocinis intymumas pasireiškia žinojimu, kad yra žmogus, kuriam apie save galite papasakoti ką panorėję ir atverti visas emocijas, su kuriuo nebijote savimi pasidalinti. Su tokiu žmogumi visuomet jaučiatės saugūs, nebijote savęs atverti nei žodžiais, nei žvilgsniu, nei buvimu šalia, – net ir tyloje jus sies glaudus ryšis. Emocinis intymumas sukelia gilų pilnatvės pojūtį ir leidžia jausti, kad kitas žmogus jus mato ir priima tokius, kokie iš tikrųjų esate. Šitoks intymumas gali gyvuoti tik tada, kai kitas asmuo siekia jus ne pasmerkti, o pažinti.

Vaikystėje asmeninio saugumo rodiklis yra mūsų emocinis ryšys su tėvais ar globėjais. Šį ryšį aktyviai puoselėjantys tėvai užtikrina, kad vaikai visada jausis turintys į ką atsigręžti. Toks saugumas įmanomas tik tada, kai vaikus ir tėvus sieja nuoširdžiomis emocijomis pagrįstas bendravimas. Emociškai subrendusiems tėvams glaudus bendravimas ir emocinis artumas su vaikais – visiškai įprastas, ir tai patvirtina tėvų veiksmai. Šiems žmonėms pavyko pakankamai gerai save pažinti, todėl jiems labai lengva susidurti tiek su savo, tiek ir su kitų žmonių jausmais.

Visų svarbiausia, šitokie tėvai lengvai pastebi ir supranta savo vaikų emocijas ir kintančias nuotaikas bei palankiai į jas sureaguoja. Vaikas visada jausis saugus užmezgęs glaudų ryšį su tokiais tėvais – nesvarbu, ar jam prireiks paguodos, ar žmogaus, su kuriuo galėtų pasidalinti džiaugsmiais. Brandūs tėvai užtikrina, kad vaikai džiaugtųsi kiekvienu jų bendravimo akimirksniu, taip pat parodo, kad vaikui leistina nevaržomai kalbėti apie savo emocines problemas. Šitokie tėvai demonstruoja energingo ir emociškai subalansuoto gyvenimo pavyzdį ir dažniausiai išlaiko nenutrūkstamą į vaikus nukreiptą dėmesingumą. Būtent tokie yra emociškai patikimi tėvai.

*Galbūt jūsų tėvai
buvo sunkiai
sukalbami,
nebrandūs
arba emociškai
nepasiekiami?*

Jeigu užaugote su emociškai nebrandžiu, neprieinamu ar savanauđiu tėvu, motina ar kitu globėju, veikiausiai jus tebekamuoja pykčio, vienišumo, išdavystės ir apleidimo jausmai. Galbūt vaikystę atsimenate kaip metą, kai į jūsų emocinius poreikius nebūdavo atsiliepiama, kai jūsų jausmai nelaikyti svarbiais, kai bandydami atsverti tėvų elgesį prisiėmėte suaugusiesiems skirtų atsakomybių ir rūpesčių. Šitokios vaikystės žaizdos *gali* būti užgydytos ir jūs tikrai *galite* pajudėti pirmyn gyvenimo keliu.

Perversmą sukėlusioje knygoje „Suaugę emociškai nebrandžių tėvų vaikai“ klinikinės psichologijos mokslų daktarė Lindsay Gibson atskleidžia emociškai nebrandžių ar nepasiekiamų tėvų auklėjimo žalą ir įvardija jų tipus:

— EMOCIONALŪS TĖVAI —

Vaikui suteikia nerimą ir nesaugumą

— RYŽTINGI TĖVAI —

Nuolat užsiėmę visko ir visų tobulinimu

— PASYVŪS TĖVAI —

Vengia susidurti su nemaloniais dalykais

— ATSTUMIANTYS TĖVAI —

Atstumia, ignoruoja ir įžeidinėja aplinkinius

Ji taip pat pateikia įvairių būdų, kaip pagyti nuo vaikystėje užgimusį skausmo ir sumaišties, išsilaisvinti nuo emocinio tėvų nebrandumo, sugebėti valdyti reakcijas į tėvus, išvengti naujų nusivylimų, kaip ilgainiui išmokti užmegzti sveikus ir prasmingus santykius bei susikurti geresnį gyvenimą.

