Kui vanemad on ikka veel lapsed

10. september 2021

„Armas Jumal, ma küll armastan oma perekonda, aga kas sa ikka proovisid kõik teised läbi enne, kui mind nende juurde saatsid?“ küsib üks laps kirjas Jumalale (G. Roth „Naised, toit ja jumal“).

Selles küsimuses on sees kaks olulist tõsiasja:
1) iga laps tahab tunda end oma perekonnas vastuvõetuna ja
2) laps armastab südames oma vanemaid ka siis, kui need ei suuda talle vajalikul määral turvatunnet ja armastust pakkuda.
Mis toimub lapsega siis, kui tema vanemad on küll vanuse poolest täiskasvanud, kuid ei oska elada ja olla nagu küpsele inimesele kohane?

Kõige tugevam side on meil vanematega

Vanematest sõltub kõige rohkem lapse füüsiline ellujäämine, aga ka tema mina-pilt ja üldine ettekujutus maailmast. „Kas mind pannakse tähele ja võetakse kuulda?“ küsib laps emale-isale otsa vaadates. „Kas saan end vabalt väljendada, usaldada vanematele oma salajasimad soovid? Kas leian lohutust, kui kardan või olen haiget saanud?“ Usume lapsena, et me ei pea vanemate tähelepanu ja armastuse teenimiseks midagi tegema, piisab sellest, et oleme siia ilma ja oma perekonda sündinud. Kuni kogemus ütleb midagi muud...

Osa vanemaid lihtsalt pole emotsionaalselt küpseks saanud, nad on täiskasvanuks sirgumisel justkui poolele teele pidama jäänud, nendest on saanud “lapsvanemad”. Sellistel vanematel puudub oskus oma laste vajadusi rahuldada, nad ei oska lapse tundeid mõista ega näe last sellisena, nagu see päriselt on.

USA psühholoogiadoktor ja psühhoterapeut Lindsay C. Gibson viitab oma raamatus „Emotsionaalselt ebaküpsete vanemate pärand“ muinasjuttudele vaeslastest, keda vanemad kiusavad või suisa metsa surema saadavad. Need lood on märk sellest, et ebaküpsed vanemad on ajast aega olemas olnud ja nende tõrjutud ja hüljatud lapsed on pidanud kõikidel aegadel ise enda eest hoolt kandma.

Kuidas emotsionaalset ebaküpsust ära tunda?

Emotsionaalselt ebaküps inimene ei mõista iseenda tundeid, need muudavad ta ärevaks ja seetõttu püüab ta neid iga hinna eest vältida. Samuti ei suuda ta tajuda teiste inimeste meeleseisundeid. Sellisel vanemal on väga keeruline oma last mõista ja toetada. Ta kas ignoreerib lapse tundeid või lausa ärritub, kui laps end kas kehvasti või ülevoolavalt rõõmsalt tunneb ja seda väljendab. Samuti ei saa selline ebaküps inimene aru, kuidas tema sõnad või käitumine teistele mõjuvad. Kui sellele tähelepanu juhitakse, on vastuseks tavaliselt üleolev mühatus: „Ah, ära tee tühjast tüli!“

Erineva seisukoha korral kaitseb “lapsvanem” end ägedalt ja kui muu ei aita, siis ärritub või hakkab ohvrina halama: „Ma ei tule millegagi toime, olen kõige kehvem ema maailmas“. Aga need on ainult sõnad, mille tegelik tähendus on: „Ära süüdista mind – ma ei talu seda!“. Selline inimene ei näe enda vigu ega talu kriitikat, see-eest kõikide teiste aadressil on ta varmas süüdistusi lennutama. Selle

asemel, et enda sõnu analüüsida või asjadele loogiliselt vaadata, hoiab ta jäigalt oma arvamusest kinni, käitub taktitundetult ja solvab. Ja kui torm lõpuks vaibub, väidab tülinorija tõsimeeli, et ei teinud seda meelega ja seetõttu pole mingit mõtet tühja asja pärast lokku lüüa. Küllap oled sinagi kohanud taolist emotsionaalselt ebaküpset täiskasvanut, kelle must-valge maailmapilt ei lase kujuneda mingilgi diskussioonil.

Võib tunduda vastuoluline, et ühelt poolt püüab selline inimene oma emotsioone iga hinna eest vaka all hoida ja teisalt elab need kõikide teiste peal välja. Emotsioonide allasurumine ei tähenda, et emotsioonid kaovad. Emotsioon on energia ja kui see väljendust ei leia, tekivad energiablokeeringud. Pinge kehas ja psüühikas aina kuhjub kuni ühel kriitilisel hetkel plahvatab. Nii reageeritaksegi tähtsusetute asjade peale sageli ülemäära ägedalt. Valjuhäälseks riiuks piisab sellest, kui laps pillab maha piimatassi või seisab vale koha peal.

Ebaküpse inimesega suhtlemise teeb keeruliseks ka see, et tema emotsioonid vahelduvad kiiresti ja ilma arusaadava põhjuseta. Kõik sõltub tujust! See teeb taolistest täiskasvanutest ebajärjekindla ja ebausaldusväärse lapsevanema. Lapsel on ju äärmiselt keeruline enda käitumist vanema järgi kohandada, kui ta ei saa isegi aru, mis vanemale meeldib või mis ta endast välja viib. Aga nagu öeldud: laps armastab südames oma vanemaid ja tahab neile meeldida.

Kuna emotsionaalselt ebaküps vanem oma emotsioone ei teadvusta ja neid juhtida ei oska, ei tule ta ise enda rahustamisega toime, vaid ootab, et teised tema vajadusi rahuldades tema hea tuju taastaksid. Lapse jaoks on see liiga keeruline ülesanne, sest niisuguses olukorras peab ta olema emmeks või issiks oma vanemale. Rollid peres on pea peale pööratud – vanem teeb lapsest endale usaldusisiku, oodates, et laps kuulaks ta ära, oleks toeks ja lohutaks. Neid kliente, kes on lapsepõlves pidanud kuulama ema lugusid isa jooma- või seksituuridest, vanaema vimmast või suguvõsa poriloopimisest, on teraapiast palju läbi käinud.

Emotsionaalselt ebaküps vanem teab kõige paremini, milline kõrgkool, amet, abikaasa või maja lapsele sobib. Ta keeldub (ka täiskasvanud) last nägemast iseseisva isiksusena ja sekkub agaralt viimase ellu. Kui laps ettenähtud rolli ei täida, on temaga midagi valesti ja ta peab end muutma. Põhjenduseks on tavaliselt ebamäärane „Meie suguvõsas on alati nii olnud“ (omandatakse kõrgharidus, abiellutakse enne ja alles siis sünnitatakse laps, ei lahutata jms) või kasutatakse tüüpilist manipuleerimisvõtet „Ma teen seda sinu pärast, sest ma tahan, et sul läheks elus hästi“. Aga võib olla ka täiesti vastupidi: vanem keskendub vaid endale ja jätab lapse unarusse, olles ise uhke oma väikese võsukese varase iseseisvuse ja otsusekindluse üle. Kuid lapse iseseisvus pole sellisel juhul tema valik vaid hädavajadus. Ta lihtsalt peab õppima ise enda eest hoolt kandma, sest mis muud tal üle jääb?

Ebaküpsetel inimestel on kalduvus mõelda pinnapealselt – nad räägivad kõigest argisest, sellest, mis nende endiga on juhtunud ega suuda käsitleda tunnete ja mõtete abstraktset maailma. Ja loomulikult on nad ise kõikide jutuajamiste keskpunktis.

Kokkuvõtteks võib öelda, et täiskasvanud, kes pole emotsionaalselt täiskasvanuks saanud, on väga enesekesksed, kuid nende enesekesksus ei sarnane eneseimetlusega (ehkki see võib vahel nii välja paista), vaid pigem on selle all ebakindlus ja hirm. Nad kardavad pidevalt, et nende saamatus ja väärtusetus tuleb ilmsiks. „Nad on ümbritsenud end kõrge kaitsemüüriga, mille eesmärk on hoida piisavalt kaugel kõiki, kes võiksid nende rabedat enesehinnangut ohustada,“ kirjutab oma raamatus Gibson.

Kust on emotsionaalne ebaküpsus pärit?

Suure tõenäosusega kasvasid taolised ebaküpsed vanemad kodus, kus lapse soovid ja vajadused ei läinud kellelegi korda, kus polnud lubatud tundeid tunda ja nende väljendamine võis kaasa tuua karistuse. Kliendid on oma vanematelt kuulnud õõvastavaid lugusid terrorist nende kodus, joomapidudest ja peksust, aga ka päevadepikkusest rusuvast vaikimisest. Alla suruv, karistav või ignoreeriv õhkkond ei soodusta lapse iseseisvat mõtlemist, tunnete teadvustamist ja eneseväljendust. Laps ei õpi end teiste inimeste kingadesse panema ja konfliktiga toime tulema. Vastupidi, sellises õhkkonnas kasvanuna on ta pime teiste inimeste tunnete suhtes, ta kardab nii vastuseisu kui lähedust. Mis tahes ebakõlade puhul muutub ta sisemiselt kiiresti väga ärevaks, põgeneb või asub võitlusse.

Kuidas sellised vanemad meid täiskasvanuelus mõjutavad?

Lapsena vajame vanemate tähelepanu ja armastust nagu õhku. Kui vanemad jätavad meid hooletusse või hülgavad, loeme sellest välja midagi iseenda, mitte oma vanemate kohta. „Kui kõige tähtsamad inimesed käituvad minuga halvasti, küllap ma siis olengi halb, küllap ei väärigi ma armastust," tõdeb sel juhul laps. Kuid hoolimata kõigest püüab ta emale-isale meele järele olla, võtab tublisti vastutust oma õblukestele õlgadele ning surub alla enda vajadused. „Ma olin juba päris väiksena väga iseseisev, hoolitsesin enda ja õe-venna eest," kuulen selliste klientide suust. „Ema jättis mu varakult üksi maale korterisse ja kolis ise linna. Pidin väga leidlik olema, et söögiks raha saada." Selline iseseisvumise kool võib tunduda eluks väärtusliku pagasina, kuid pidev enese salgamine ei lase meil saada selliseks inimeseks, kelleks annete ja unistuste poolest oleksime võinud saada. Täiskasvanuna ja juba oma pere loonuna kipuvad need inimesed pilgu ikka vanemate poole pöörama – muretsevad, õpetavad, lohutavad või siunavad. Aga abikaasa ja lapsed ootavad tähelepanu, kuni väsivad ja löövad käega…

Kui laps ei saa oma tundeid ja mõtteid vabalt väljendada, ei saa tal kujuneda tugev enesetunnetus ja minapilt. Täiskasvanuna ei tea ta isegi, kes ta on või mida soovib elus saavutada, ta ei julge oma sisehäält kuulda võtta. Nii rahuldub ta vähesega, ei usu endasse ega suuda enda eest seista. Ka kõikides partnersuhetes kipub selline inimene leppima emotsionaalse üksildusega, sest on sellega paljude aastate jooksul harjunud. Veel enam – ta lausa tõmbab ligi lähedust kartvaid ja vähese empaatiaga tujukaid partnereid.

Vanematepoolne tähelepanu ja armastus annavad lapsele vajaliku turvatunde. Laps ise ei saa seda endale kuidagi luua. Turvatunde puudumisel on meil väga keeruline usaldada ja nii kipume täiskasvanuna kõiki ja kõike kontrollima. Kõik see, mis ei allu isiklikule kontrollile (nt tunded, teiste erinevad arvamused, ootamatud olukorrad jms), tekitab ebakindlust ja ärevust. Hirm sunnib end müüriga ümbritsema ja inimesed endast eemale lükkama. Selline pidev hirm on aga väga heaks toiduks ärevusele.

Lapsepõlves emotsionaalselt hüljatud inimeste sees on enamasti tühjuse tunne ja suur kurbus, aga teraapias pole sugugi harvad need juhud, kui selle alt tuleb ilmsiks viha. „Ma ei tohiks vihane olla, nad on ikkagi mu vanemad," muretsevad ehmunud kliendid. Kui keegi püüab su iseolemist pidevalt maha tampida, kontrollib igat su sammu või tarvitab suisa vägivalda, on viha loomulik reaktsioon. Viha näitab, et meie isiklikke piire on rikutud ja meile on liiga tehtud, viha annab jõudu enda õiguste eest seista. Kuid laps ei saa viha väljendada – see kas pole peres lubatud või keelab ta seda endale ise, sest kogemus ütleb, et vanem(ad) ei tule tema tunnetega toime. Kui siis mõni julgem teraapiaklient

võtab emaga mineviku jutuks ja kurdab isa toonase vägivallatsemise üle, reageerib “lapsema” umbes nii: „Midagi niisugust pole olnud, sa mäletad valesti“. No see teeb tõepoolest vihaseks! Teraapias õpime vihaga targalt ümber käima, sest see on elus üks väga oluline oskus.

Teraapiakliendid kurdavad, et ei saa oma vanema(te)ga millestki olulisest ja emotsionaalsest rääkida, sest vanem(ad) ei mõista või lihtsalt keelduvad kuulda võtmast, kui räägitu nende maailmapildiga ei ühti. Kui su hingel on midagi, mida tahaks väga oluliste inimeste – oma vanematega jagada, muudab selline pinnapealsus ja mõttejäikus jõuetuks ja võib sügavalt kurvastada.

Teraapias on kõike ülaltoodut siiski üsna keeruline käsitleda. Üheks põhjuseks on see, et emotsionaalne üksildus on segadust tekitav ja sügavalt isiklik läbielamine, mida pole kerge kirjeldada. „Seda võib kutsuda tühjuse või maailmas üksi olemise tundeks. Mõnikord nimetatakse seda eksistentsiaalseks ehk olemuslikuks üksilduseks, kuid tegelikult pole selles midagi olemuslikku. Kui tunned emotsionaalset üksildust, oled selle kaasa saanud oma perekonnast,“ selgitab Gibson. Lapsena ei osanud me endale seletada, miks end perekonnas nii kehvasti tunneme, me ei saanud ju ära tunda, et vanemad lihtsalt pole emotsionaalselt täiskasvanuks saanud. Kui oleme õppinud otsima vastuseid vaid enda seest, tekitab vanemate vigadele otsa vaatamine süütunnet ja isegi hirmutab. „Sa ei reeda oma vanemaid, kui neid selge pilguga vaatad,“ julgustab Gibson lugejaid.

Näoga oma elu poole

Mulle meeldib väga see perekonstellatsioonist pärit kujund: näoga oma elu poole pöördumine. Alles siis, kui suudame võtta vanemaid sellisena, nagu nad on, saame tõeliselt täiskasvanuks, suudame vanemate mõju alt välja astuda ja näoga oma elu poole pöörduda. Tegelikult pole siin vaja enamat, kui mõista, miks vanemad käitusid nii, nagu nad käitusid, miks polnud nad võimelised rohkem andma. Kui saad aru vanemate emotsionaalse ebaküpsuse põhjustest, hakkad ka aru saama, miks oled end üksildasena tundnud hoolimata ema-isa või sugulaste kinnitustest, et su peres oli kõik kõige paremas korras või et naabriperes oli veel hullem.

Sa õpid end ausalt väljendama selle asemel, et püüda koguaeg meeldida. Sa õpid piire seadma ja endale truuks jääma. Sa tead nüüd, millistel teemadel saad vanematega suhelda ja millest pole mõtet nendega rääkida, ükskõik kui head on su kavatsused. Sa ei proovi oma vanemaid muuta, vaid lased neil elada nende elu ja lood endale oma õnneliku ja sõltumatu elu.

Artikkel ilmus veebiajakirjas “Edasi” septembris 2021.
Tekst kopeeritud joogateraapia.ee veebilehelt.

From:
https://www.sannebild.eu/ - **Sanne Andi Bild**

Permanent link:
https://www.sannebild.eu/ee/lood/vanemadonlapsed

Last update: **30.05.2026 18:53**