

**Emotsionaalselt
ebaküpsete vanemate
pärand**

Lindsay C. Gibson, PsyD

Emotsionaalselt ebaküpsete vanemate pärand

Kuidas saada üle eemaloleva, tõrjuva või
enesekeskse vanema tekitatud valust

 Väike Vanker

Tõlgitud raamatust: Lindsay C. Gibson, Psy.D. „Adult Children of Emotionally Immature Parents“ Copyright 2015 by Lindsay C. Gibson and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

Tõlkija: Karin Riba

Toimetaja: Kairi Janson

Korrektor: Andra Annuka

Küljendus ja kaane kujundus: Mari Karus

Tõlke autoriõigus: Karin Riba ja Väike Vanker, 2021

Autoriõigus: OÜ Väike Vanker, 2021

Tõlke kõik õigused kaitstud. Ilma autoriõiguse omaniku eelneva kirjaliku loata pole lubatud ühtki selle väljaande osa paljundada ei mehaanilisel, elektroonilisel ega muul viisil.

Kirjastus Väike Vanker teavitab Teid e-posti teel iga uue raamatu ilmumisest, kui registreerite: <http://kasvatus.print.ee/registreeri>



ISBN 978-9949-9152-7-9

Skipile, kogu südamest

SISUKORD

TÄNUSÕNAD	9
SISSEJUHATUS	13
1. PEATÜKK	19
Kuidas mõjutavad ebaküpsed vanemad oma laste elu	
2. PEATÜKK	39
Kuidas emotsionaalselt ebaküpsel lapsevanemat ära tunda	
3. PEATÜKK	67
Mis tunde tekitab suhtlus emotsionaalselt eba- küpsel vanemaga	
4. PEATÜKK	89
Emotsionaalselt ebaküpsel vanemate neli tüüpi	
5. PEATÜKK	107
Kuidas erinevad lapsed reageerivad emotsionaal- selt ebaküpsel kasvatusele	

6. PEATÜKK.....	129
Mida tunneb internaliseerija	
7. PEATÜKK	151
Kokkuvarisemine ja ärkamine	
8. PEATÜKK.....	171
Kuidas vältida emotsionaalselt ebaküpsete va- nemate konksu otsa jäämist	
9. PEATÜKK	191
Mis tunne on elada ilma rollide ja tervendavate unistusteta	
10. PEATÜKK.....	211
Kuidas emotsionaalselt küpseid inimesi ära tunda	
JÄRELSÕNA	234
ALLIKAD	236
AUTORIST	241

TÄNUSÕNAD

Selle raamatu kirjutamisega on teoks saanud nii minu isiklik kui ka tööalane unistus. Need mõtted on pikka aega leidnud kandepinda minu psühhoteraapeutitöös klientidega ja ma olen tahtnud neid jagada. Ma ei osanud aga ette näha seda, kui palju on hoolivaid ja toetavaid inimesi, kes mu unistust täide viia aitavad. Mulle osaks saanud toetus tegi raamatukirjutamisest unustamatu elamuse.

See raamat sai alguse juhuslikust kohtumisest Hawaiiil, kus põrkasin kokku oma tulevase vastutava toimetaja Tesilya Hanaueriga New Harbingeri kirjastusest. Tesilya vaimustus raamatu ideest saatis mind kogu pika kirjutamise ja toimetamise protsessi jooksul, tema tagasiside oli alati asjakohane. Ta hakkas selle raamatu eest võitlema juba enne, kui avaldamine kindlalt otsustatud oli. Olen lõpmatult tänulik, et ta minusse uskus ja et tema ind kõikuma ei löönud.

New Harbingeri meeskond oli palju toetavam, kui olin osanud oodata. Eriline tänu Jess Beebele suurepärase toimetajatöö eest ja oskuse eest suunata mind õigele rajale nii, et ootasin tema muudatusettepanekuid alati suure huviga. Minu suure imetluse pälvisid Michele Waters, Georgina Edwards, Karen Hathaway, Adia Colar, Katie Parr ja New Harbingeri turundusosakond, kes pingutas kõvasti selle nimel, et raamat jõuaks just nende

inimesteni, kellel sellest kasu võiks olla. Suur tänu korrektor Jasmine Starile, kes lihvis väsimatult valmis käsikirja ning andis lausetele selge ja lihtsasti loetava stiili.

Olen väga tänulik kirjastusagent Susan Crawfordile, kes aitas lahendada kõiki kirjastamisega seotud peensusi – ja isegi ei öelnud mulle, et oli plaaninud minu küsimustele vastamise asemel hoopis matkama minna. Abivalmimat agenti poleks saanud endale soovida. Aitäh Tom Birdile, kelle kirjutamise töötoad andsid hindamatut õpetust, kuidas kirjutada laiale publikule.

Mul on vedanud erakordselt toetava perekonna ja sõpradega, kes mind kannustasid ja olid nii mõnigi kord valmis raamatu sisu rikastamiseks oma lapsepõlvkogemuste üle arutlema. Aitäh teile, Arlene Ingram, Mary Ann Kearley, Judy ja Gil Snider, Barbara ja Danny Forbes, Myra ja Scott Davis, Scotty ja Judi Carter ning mu nõbu ja kaasautor Robin Cutler. Suur tänu Lynn Zollile e-kirjade ja kaartide eest, mis innustasid edasi kirjutama, ning Alexandra Kedrockile, kelle tarkus aitas raamatus mitu keerulist kohta selgemaks muuta.

Esther Lerman Freeman oli truu sõber, kes tuli lugematuid kordi appi raamatu eri aspekte arutama ning vajaduse korral ka lugema ja toimetama. Tema tagasiside oli hindamatu ja tema sõprus on olnud mulle eluliselt oluline juba seitsaati, kui paljude aastate eest koos arstiõpinguid alustasime.

Minu imelisele õele Mary Babcockile kuulub mu armastus ja sügavaim tänu ülesnäidatud toetuse ja huvi eest. Ta on olnud mu elu tugitala ja tema optimism minu loominguliste püüdluste suhtes on mind inspireerinud. Mitte igapähele ei ole antud õnne omada ühes isikus parimat sõpra, võrratut nõuandjat ja kallist sugulast, aga Mary on just kõike seda.

Mu poeg Carter Gibson on mulle kogu selle aja kaasa elanud ja mind oma entusiasmiga nakatanud. Olen väga tänulik tema eluterve suhtumise eest, mis pani ka mind ennast uskuma, et kõik on võimalik.

Ja viimaks, minu sügavaim armastus ja imetus kuulub mu vapustavale partnerile ja abikaasale Skipile. Niipea, kui ta kuulis, et see raamat on mu eluunistus, hakkas ta astuma samme, et see teoks saaks. Lisaks sellele, et ta kogu pika kirjutamisprotsessi vältel minu eest hoolt kandis, on ta andnud tohutu panuse selle raamatu sünnilukku ja kogu minu kirjanikukarjääri. See on parim asi mu elus, et nii siiras ja hooliv inimene mind armastab ja ära kuulab. Tema kõrval on minu tõeline mina õitsele puhkenud.

SISSEJUHATUS

On harjumuspärane mõelda, et täiskasvanud on oma lastest küpsemad. Mis saab aga siis, kui sünnib mõni tundlik laps, kes juba paari aasta pärast on emotsionaalselt küpsem oma vanematest, kes ometi on elanud siin maailmas mitukümmend aastat kauem? Mis juhtub, kui neil ebaküpsel vanematel puudub elementaarne oskus oma laste emotsionaalseid vajadusi rahuldada? Selle tulemus on emotsionaalne hooletussejäetus, mis on sama tõsine nähtus, kui laste füüsiliste vajaduste eiramine.

Emotsionaalne hooletussejäetus lapsepõlves põhjustab piinavat emotsionaalset üksildust, mis omakorda võib väga pikka aega inimese suhete ja partnerite valikut negatiivselt mõjutada. See raamat kirjeldab, kuidas emotsionaalselt ebaküpsed vanemad oma lastele, eriti emotsionaalselt tundlikele lastele, negatiivset mõju avaldavad, ja näitab, kuidas end emotsionaalset lähedust tõrjuva vanema tekitatud valust ja segadusest terveks ravida.

Emotsionaalselt ebaküpsed vanemad kardavad ehedaid tundeid ja hoiduvad emotsionaalsest lähedusest. Nende toimetulekuviisid võitlevad tegelikkuse vastu, mitte ei aita sellega toime tulla. Eneserefleksiooni ei pea nad vajalikuks, mistõttu tunnistavad nad end haruharva süüdi või paluvad vabandust. Ebaküpsuse tõttu on nad ebajärjekindlad ja emotsionaalselt ebausaldusväärsed. Kui nende oma huvid mängu tulevad, on

nad laste emotsionaalsete vajaduste suhtes pimedad. Sellest raamatust saad teada, et emotsionaalselt ebaküpsede vanemate puhul jäävad laste emotsionaalsed vajadused vanema ellujäämisinstinktile peaaegu alati alla.

Müüdid ja muinaslood on rääkinud sellistest vanematest sajandeid. Mõttele, kui palju on muinasjutte vaeslastest, kes otsivad abi loomadelt või kusagilt mujalt, kuna vanemad kas ei taha või ei suuda nende eest hoolt kanda või pole neid olemaski. Mõnes loos on vanem eriti õel ja laste ellujäämine sõltub ainult neist endist. Need jutud on sadu aastaid populaarsed olnud, sest puudutavad üldrahvalikku teemat: kuidas vanemate tõrjutud või hüljatud lapsed peavad ise hakkama saama. Ilmselt on ebaküpsed vanemad olnud probleem iidsetest aegadest saati.

See, et enesekesksed vanemad oma lapsed emotsionaalselt unarusse jätavad, on päevakorral ka tänapäevastes teostes. Emotsionaalselt ebaküpsed vanemad ja nende mõju laste eludele on andnud ainekultuuri paljudel raamatutele, filmidele ja telesarjadele. Mõnes loos on vanema ja lapse suhe peateema, teises kõrvalliin mõne tegelase tausta avamiseks. Kui siit raamatust emotsionaalse ebaküpsuse kohta rohkem teada saad, meenub sulle kindlasti nii mõnigi tuntud tegelaskuju kirjandusest või näitelavalt, rääkimata päevauudistest.

Kui õpid tundma emotsionaalse ebaküpsuse eri astmeid, hakkad aru saama, miks tunned end emotsionaalselt üksildasena vaatamata sugulussidemetele ja teiste kinnitusele, et nad sind armastavad. Loodan, et saad seda raamatut lugedes vastused end kaua vaevanud küsimustele näiteks selle kohta, miks on suhtlus mõne pereliikmega olnud nii valuline ja pettumust valmistav. Hea uudis on see, et emotsionaalse ebaküpsuse olemust mõistes muutuvad su ootused teiste inimeste suhtes realistlikumaks. Lepid suhtluse selle tasemega, mis nendega võimalik on, ega muretse enam, kui su tunnete ei vastata.

Psühhoterapeutid on ammu teadnud, et vanemate kahjulikust mõjust vabanemine aitab tagasi saada rahu ja sõltumatuse. Aga kuidas seda teha? Peame aru saama, millega meil tegemist on. Enesekesksetest vanematest rääkivad raamatud ei anna tavaliselt täit selgitust, miks nende võime armastada nii piiratud on. Siinne raamat täidab selle lünga tõdemusega, et põhimõtteliselt jääb neil vanematel vajaka emotsionaalsest küpsusest. Kui nende iseloomuga tuttav oled, saad ise otsustada, millisel tasemel on su vanematega võimalik suhelda ja millisel mitte. Selle teadmiselega võime olla ise need, kes oleme, ja elada oma sügavamate tõekspidamiste järgi, selle asemel et näha vaeva vanematega, keda pole võimalik muuta. Nende emotsionaalse ebaküpsuse mõistmine vabastab meid emotsionaalsest üksildusest, sest taipame, et hooletussejätmise põhjus ei olnud mitte meis, vaid neis endis. Kui näeme, miks nad ei saa olla teistsugused, saame olla vabad nendega seotud frustratsioonist ja kahtlusest, kas meid üldse saabki armastada.

Saad sellest raamatust teada, miks üks või kumbki su vanematest ei suutnud sulle pakkuda emotsionaalselt toetavat suhet. Samuti mõistad, miks end vanema jaoks võõra ja nähtamatuna tundsid ning miks sinu heade kavatsustega alustatud vestlused kunagi asju paremaks ei teinud.

1. peatükis näed, miks emotsionaalselt ebaküpsete vanematega üles kasvanud inimesed sageli üksildust tunnevad. Loed nende lugusid, kelle täiskasvanuolu on märkimisväärselt mõjutanud asjaolu, et neil puudus vanematega sügav emotsionaalne side. Saad üksikasjaliku pildi nii sellest, kuidas emotsionaalne üksildus välja näeb, kui ka sellest, kuidas eneseteadlikkus eraldatuse tundest jagu saada aitab.

2. ja 3. peatükk uurivad emotsionaalselt ebaküpsete vanemate iseloomuomadusi ja seda, milliseid suhteprobleeme need põhjustavad. Nii mõnigi su vanema mõistatuslik käitumisjoon saab seletuse, kui vaatad seda emotsionaalse ebaküpsuse valguses. Pakun sulle omaduste loetelu,

mis aitab vanema emotsionaalset ebaküpsust välja selgitada. Saad aimu ka võimalikest põhjustest, miks su vanema emotsionaalne areng varakult toppama jäi.

4. peatükk kirjeldab emotsionaalselt ebaküpsete vanemate nelja põhitüüpi ja aitab kindlaks teha, millisesse tüüpi sinu vanem kuulub. Saad teada, milliseid enesehävituslikke harjumusi kujundavad endas lapsed, et end nende nelja vanematüübi järgi kohandada.

5. peatükis näed, kuidas inimesed kaotavad kontakti oma tõelise minaga, et sobituda rolli, mida perekond ootab, ja kuidas arenevad alateadlikud fantaasiad sellest, mil moel teised inimesed peaksid käituma, et heastada oma hooletut suhtumist minevikus. Õpid tundma kaht väga erinevat lapsetüüpi, kes emotsionaalselt ebaküpse kasvatusetulemusena suure tõenäosusega välja kujunevad: internaliseerijaid ja eksternaliseerijaid. (See heidab valgust ka põhjusele, miks ühe pere laste käitumine võib nii erinev olla.)

6. peatükis kirjeldan põhjalikult internaliseerija isikuomadusi. See on inimitüüp, kes enamasti tegeleb enesepeegelduse ja -arenguga, mistõttu tunneb ilmselt ka selle raamatu vastu kõige suuremat huvi. Internaliseerijad on äärmiselt tähelepanelikud ja tundlikud, neil on loomupärane vajadus teistega ühendusse astuda ja suhteid luua. Vaata, kas selle tüübi omadused on iseloomulikud ka sulle, eriti kalduvus abi vajades vabandada, teha suhetes ära suurem osa emotsionaalsest tööst ja mõelda alati esmajärjekorras teiste vajadustele.

7. peatükk on pühendatud sellele, mis juhtub, kui vanad käitumusmustrid kokku varisevad ja inimesed hakkavad märkama oma rahuldamatat jäänud vajadusi. See on hetk, kus kõige tõenäolisemalt otsitakse abi psühhoteraapiast. Jagan sinuga lugusid inimestest, kes virgusid enesesalgamisest ja otsustasid olla teistsugused. Iseendale tõde tunnistasid said nad tagasi eneseusalduse ja õppisid tundma oma tõelist mina.

8. peatükis tutvustan suhtlusviisi, mida ma nimetan küpsusele vastavaks meetodiks. Kui analüüsid inimeste tegevust emotsionaalse küpsuse kontseptsiooni põhjal, hakkad nägema nende käitumist objektiivsemalt ja tunned ebaküpsuse ilmingud kohe ära. Saad selgeks, milline suhtlusviis ebaküpsete inimestega toimib ja milline mitte, ning õpid end kaitsma emotsionaalse ängistuse eest, mida nad tekitada võivad. Need teadmised aitavad sul säilitada rahu ja enesekindlust.

9. peatükk räägib inimestest, kes on pärast selle meetodi rakendamist kogenud uutmoodi vabadust ja terviklikkust. Nende lood näitavad, mis tunne on olla lõpuks prii ebaküpsete vanemate tekitatud süütundest ja segadusest. Kui keskendud enesearengule, alustad teekonda, mis vabastab sind emotsionaalselt ebaküpsetest suhetest.

10. peatükk kirjeldab, kuidas tunda ära inimesi, kes kohtleksid sind hästi ja oleksid emotsionaalselt usaldusväärsed ja turvalised. Samuti aitab selle peatüki lugemine muuta ennast allasuruvaid käitumisjooni, mis kipuvad emotsionaalselt ebaküpsete vanemate täiskasvanud lastele suhetes omased olema. Uus lähenemine suhetele aitab emotsionaalse üksilduse selja taha jätta.

Pärast selle raamatu lugemist oskad emotsionaalse ebaküpsuse märke tähele panna ja saad aru, miks oled end sageli üksildasena tundnud. Saad lõpuks selgust, miks su katsed emotsionaalselt ebaküpsete inimestega lähedasi suhteid luua on liiva jooksanud. Õpid talitsema oma liigset empaatiat, mille tõttu oled võib-olla olnud manipuleerivate ja isekate inimeste emotsionaalne pantvang. Lõpuks oskad ära tunda inimesi, kellega on võimalik ehe emotsionaalne lähedus ja rahuldust pakkuv suhtlus.

Jagan teiega oma aastatepikkuse uurimistöö vilju, tuues värvikaid näiteid oma klientide elust. Olen suurema osa oma karjäärist pühendanud sellele, et seda teemat mõista. Tundub, et tõde on olnud kogu aeg siinsamas meie silme all, aga seda on varjutanud ühiskondlikud stereo-

tüübid, mis asetavad vanemad objektiivsusest väljapoole. Jagan rõõmuga oma avastusi ja järeldusi, mis on ikka ja jälle mu töös paljude inimeste kogemuste kaudu kinnitust leidnud.

Loodan pakkuda leevendust emotsionaalsetele kannatustele, mida emotsionaalselt ebaküpsed vanemad on oma lastele põhjustanud. Kui see raamat aitab sul oma emotsionaalsest üksildusest aru saada või luua tugevamaid emotsionaalseid sidemeid ja tuua ellu rohkem lähedust, siis olen oma eesmärgi täitnud. Kui see aitab sul näha end täisväärtusliku isiksusena, kes ei pea alluma teiste manipulatsioonidele, on mu töö vilja kandnud. Tean, et oled paljutki sellest, mida siit lugeda saad, kogu aja ise kahtlustanud. Ja ma kinnitan, et sul oli õigus.

Soovin sulle kõike kõige paremat.

1. PEATÜKK

Kuidas mõjutavad emotsionaalselt ebaküpsed vanemad oma laste elu

Emotsionaalne üksildus tekib ebapiisavast emotsionaalsest lähedusest teiste inimestega. See tunne võib alguse saada lapsepõlves, kui enesekesksed vanemad ei pööra lapsele piisavalt tähelepanu, või siis täiskasvanueas, kui mõni emotsionaalne side katkeb. Kui emotsionaalne üksildus on kestnud kogu elu, võib pidada tõenäoliseks esimest varianti: lapse emotsioonidele ei ole piisavalt vastatud.

Emotsionaalselt ebaküpsete vanemate lapsed kasvavad üles üksildust tundes. Vanemad võivad paista igati tavalistena ja nii ka käituda: nad hoolitsevad, et lapse füüsiline tervis oleks korras, toit laual ja keskkond ohutu. Ent kui neil puudub lapsega tugev emotsionaalne side, kasvab too üles sisemise tühjusega, mille asemel oleks muidu olnud tõeline turvatunne.

Üksildus, mis on tekkinud sellest, et sind tähele ei panda, teeb haiget just nagu füüsiline vigastuski, ainult et ei paista välja. Emotsionaalne üksildus on segane ja isiklik läbielamine, mida pole kerge näha ega 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, siis oled selle kaasa saanud oma perekonnast.

Lapsed ei saa mitte kuidagi tuvastada, et nende ja vanemate vahelises suhtes pole emotsionaalset lähedust. Nad ei oska sellisel tasandil mõelda. Ammugi siis ei saa nad aru sellest, et vanemad on emotsionaalselt ebaküpsed. Nii kogevadki lapsed üksildust kõhus keerava tühjustundena.

Küpse vanema lapse üksildustunnet ravib kiindumusside, mida laps vanema juures tajub. Kui aga sinu vanem sügavaid tundeid kartis, võis asjaolu, et sa üldse lohutust vajaisid, sinus ebamugava piinlikkustunde tekitada.

Kui emotsionaalselt ebaküpsete vanemate lapsed suureks saavad, jääb sisemine tühjus alles, isegi kui nad elavad pealtnäha normaalset täiskasvanuelu. Üksildustunne kandub ka täiskasvanuikka, eriti kui enese teadmata sõlmitakse selliseid suhteid, kus puudub piisav emotsionaalne side. Need inimesed käivad koolis, teevad tööd, abielluvad ja kasvatavad lapsi, aga sellele vaatamata kummitab neid kogu aeg sisemine emotsionaalse eraldatuse tunne. Selles peatükis vaatame, kuidas inimesed emotsionaalset üksildust läbi elavad ja kuidas eneseteadlikkus aitab neil mõista nii seda, millest nad ilma on jäänud, kui ka seda, kuidas muutuda.

Emotsionaalne lähedus

Emotsionaalne lähedus lubab tunda, et sul on keegi, kellele saad usaldada kõik oma mõtted ja tunded – ükskõik, mille kohta need käivad. Sa tunnend end täiesti turvaliselt, sest saad end sellele inimesele avada, olgu siis sõnades, temaga pilke vahetades või lihtsalt vaikselt koos olles omavahelist sidet tunnetades. Emotsionaalne lähedus pakub tohutut rahuldust ja tekitab tunde, et sind nähakse just sellisena, nagu sa tegelikult oled. See saab tekkida vaid juhul, kui teine inimene tahab sind tundma õppida ega mõista sind hukka.

Lapse turvatunne toetub tema eest hoolitsevate inimestega loodud emotsionaalsele sidemele. Emotsionaalselt pühendunud vanemad loovad lapses tunde, et tal on alati keegi, kelle juurde minna. Sedalaadi turvatunne eeldab, et laps ja vanem on omavahel emotsionaalselt tõeliselt haakunud. Emotsionaalselt küpsed lapsevanemad säilitavad sellisel tasemel emotsionaalse seotuse peaaegu igas olukorras. Neil on piisavalt arenenud eneseteadlikkus, et tulla toime nii enda kui ka teiste inimeste emotsioonidega.

Veelgi tähtsam on see, et küpsed vanemad on oma lastega emotsionaalselt kohanenud, märkavad laste meeleolusid ja on nende tunnetest huvitatud. Lapsele pakub selline side turvatunnet, ükskõik, kas ta otsib lohutust või jagab rõõmu. Küpsed vanemad tekitavad lastes tunde, et nendega on nauditav koos olla ja et emotsionaalsetel teemadel rääkimises pole mitte midagi halba. Nende lapsevanemate tundeelu on elav ja tasakaalus. Üldjuhul pööravad nad järjekindlalt lastele tähelepanu ja näitavad nende vastu huvi üles. Nad on emotsionaalselt usaldusväärsed.

Emotsionaalne üksildus

Emotsionaalselt ebaküpsed lapsevanemad on aga endaga nii ametis, et ei märka oma laste hinges toimuvat. Veelgi enam, nad suruvad tunded alla ja lausa kardavad emotsionaalset lähedust. Nende endi emotsionaalsed vajadused tekitavad neis ebamugavust, mistõttu pole neil aimugi, kuidas teistele emotsionaalset tuge pakkuda. Sellised vanemad võivad isegi ärritada ja vihastada, kui lapsed endast välja lähevad, ning lapsi lohutamise asemel karistada. Niisugused reaktsioonid summutavad laste sisemise hääle, mis soovib vanemalt abi otsida, ja sulgevad emotsionaalsele kontaktile ukse.

Kui üks või mitte kumbki sinu vanematest polnud piisavalt küps, et sind emotsionaalselt toetada, siis küllap tundsid lapsena selle mõju. Vaevalt sa aga aru said, mis valesti on. Võib-olla arvasid sa, et tühjuse ja üksilduse tunne oli miski, mida kogesid ainult sina, mis oli tavatu ja mille tõttu sa teistest erinesid. Lapsena ei saanudki sa teada, et see õõnes tunne on loomulik tüüpreaktsioon vastamata tunnete. „Emotsionaalne üksildus“ on termin, mis vihjab ise ka olukorra lahendusele: on vaja, et teine inimene sinu tunnetesse osavõtlikult suhtuks. Niisugune üksildustunne ei ole ebatavaline või alusetu. See on ennustatav tagajärg, kui kasvatakse üles selliste inimeste keskel, kes piisavalt empaatiat välja ei näita.

Et siinset emotsionaalse üksilduse kirjeldust ilmestada, võtkem vaatluse alla kaks inimest, kes seda tunnet lapsepõlvest värvikalt mäletavad ning hästi kirjeldada oskavad.

— Davidi lugu —

Minu kliendi Davidi peres võis olla väga üksildane üles kasvada – järel-dasin seda tema räägitud loost. Kui seda Davidile mainisin, vastas ta: „Uskumatult üksildane, ma oleksin nagu täielikus isolatsioonis olnud. See lihtsalt oli nii ja tundus tol ajal normaalne. Minu peres hoidis igaüks omaette ja ka emotsionaalselt oli kõigi vahel distants. Elasime paralleelseid elusid, kus puudusid kokkupuutepunktid. Keskkoolis kerkis mulle silme ette pilt, et ma hulbin üksinda keset ookeani ja läheduses pole üh-tegi hingelist. Selline tunne valdas mind kodus.“

Kui palusin Davidil üksildustundest lähemalt rääkida, ütles ta: „See oli tühjuse ja olematuse tunne. Mul polnud aimugi, et suurem osa inimesi ei tunne niimoodi. Minu jaoks oli see lihtsalt igapäevaelu osa.“

— Rhonda lugu —

Rhonda meenutas sarnast üksildustunnet ajast, mil ta oli seitsme-aastane. Ta seisis koos vanemate ja kolme vanema õe-vennaga päevinäinud kodumaja ees kolimisauto kõrval. Kuigi ta justkui oli perega koos, ei puudutanud keegi teda ja ta tundis end ihuüksi. „Seisin seal oma perega, aga keegi ei olnud õieti selgitanud, mida see kolimine tähendab. Tundsin end täiesti üksinda ja üritasin välja mõelda, mis toimub. Olin oma perega koos, aga ma ei tundnud, et oleksime koos olnud. Mäletan, et olin rampväsitud ega kujutanud ette, kuidas ma sellega üksinda hakkama saan. Tundsin, et ma ei tohi midagi küsida. Minu pereliikmed olid mulle täiesti ligipääsmatud. Suurest ärevusest ei saanud ma sõnagi suust. Ma teadsin, et pean ise endaga hakkama saama.“

Emotsionaalses üksilduses sisalduv sõnum

Sedalaadi emotsionaalne valu ja üksildus kannavad tegelikult tervendavat sõnumit. Ärevus, mida David ja Rhonda tundsid, andis neile märku, kui hädasti nad emotsionaalset kontakti vajavad. Ent kuna vanemad nende tundeid ei märganud, ei jäänudki lastel üle muud, kui need endasse peita. Kui sa aga võtad ükskord oma emotsioone kuulda ega suru neid enam alla, võimaldavad nad sul teistega tõelisi sidemeid looma hakata. Emotsionaalse üksilduse põhjuste teadvustamine on esimene samm suuremat rahuldust pakkuvate suhete poole.

Kuidas lapsed emotsionaalse üksildusega toime tulevad

Emotsionaalne üksildus on nii häiriv, et seda kogev laps teeb kõik endast oleneva, et vanemaga mingisugustki sidet saavutada. Sellised lapsed õpivad teiste inimeste vajadusi esikohale seadma, kuna arvavad, et see on suhte loomise hind. Nad ei eelda, et teised tuge pakuksid või nende vastu huvi üles näitaksid, vaid võtavad enda kanda abistaja rolli, veendes kõiki, et neil endil polegi eriti mingeid emotsionaalseid vajadusi. Kahjuks kipub see üksildustunnet veelgi süvendama, sest oma kõige sügavamaid vajadusi varjates takistavad nad iseendil teistega ehedat sidet luua.

Paljud emotsionaalselt üksi jäetud lapsed on varmad lapsepõlve seljataha jätma, kuna nagunii ei saa nad loota vanemate toetusele ega mõistmisele. Neile näib, et parim lahendus on kiiresti täiskasvanuks saada ja iseseisvuda. Need lapsed on oma ea kohta küll varaküpsed, kuid sügaval sisimas üksildased. Nad hüppavad liiga varakult pea ees täiskasvanuella, lähevad esimesel võimalusel tööle, hakkavad aktiivset suguelu elama, abielluvad noorena või tormavad sõjaväkke.

Nad justkui ütleksid: *Kui ma niikuinii enda eest ise hoolt kannan, siis parem juba võtta viimast sellest, et ma kiiresti suureks olen saanud.* Nad ootavad kannatamatult täiskasvanuiga, uskudes, et see toob kaasa vabaduse ja võimaluse kuhugi kuuluda. Kahjuks tekib suure kiiruga kodunt

lahkudes oht abielluda vale inimesega, lasta end ära kasutada või teha tööd, mis võtab rohkem, kui vastu annab. Sageli lepivad nad suhetes emotsionaalse üksildusega, sest see näib neile normaalne, lapsepõlvekodus kogetu sarnane.

Miks minevik kordub

Kui emotsionaalselt ebaküpsete vanematega puuduv emotsionaalne side nii palju haiget teeb, siis miks leiavad paljud inimesed end samasugustes masendavates suhetes ka täiskasvanuna? Meie aju kõige ürgsem piirkond ütleb meile, et tuttav on turvaline (Bowlby 1979). Meid tõmbab olukordade poole, mida oleme juba üle elanud, sest me teame, kuidas nendega toime tulla. Lastena ei tunne me vanemate küündimatust ära, sest nende ebaküpsust ja puudusi oleks hirmuäratav näha.

Kahjuks on aga nii, et kui me eitame valusat tõde oma vanemate kohta, siis ei suuda me ka tulevikus ära tunda inimesi, kes võivad suhetes sarnaselt haiget teha. Eitus paneb meid samu olukordi üha uuesti ja uuesti kordama, sest me ei oska järgmist ebaõnnestumist kunagi ette aimata. Sophie lugu illustreerib seda dünaamikat väga hästi.

— Sophie lugu —

Sophie ja Jerry suhe oli kestnud viis aastat. Sophie oli medõde ja oma tööga väga rahul, samuti oli ta õnnelik püsisuhte üle. 32-aastaselt soovis ta abielluda, aga Jerryl polnud sellega kiiret. Mehe arvates oli kõik hästi nii, nagu oli. Ta oli lõbus sell, kuid ei paistnud emotsionaalsest lähedusest suurt hoolivat. Kui Sophie tahtis tunnetest rääkida, sulgus Jerry tavaliselt endasse. Sophiele valmistas see suurt meelehärmi ja ta tuli teraapiasse, et nõu küsida. Naise ees oli raske valik: ta armastas Jerryt, aga tema aeg enda pere loomiseks hakkas otsa lõppema. Samas tundis ta end süüdi ja muretses, et nõuab liiga palju.

Ühel päeval tegi Jerry ettepaneku minna restorani, kus nad oma esimesel kohtingul olid käinud. Miski selle kutse juures pani Sophie arvama, et Jerry plaanib teda kosida. Ta ei jõudnud õhtusöögi lõppu ära oodata ja suutis oma elevust vaevu vaka all hoida.

Pärast sööki tõmbaski Jerry pintsakutaskust välja väikese karbikese. Kui mees selle üle laua lükkas, jäi Sophie peaaegu hing kinni. Ent kui ta karbi avas, polnud seal sõrmust, vaid väike paberitükk küsimärgiga. Sophie ei saanud aru.

Jerry näol oli irve: „Nüüd sa saad oma sõpradele rääkida, et lõpuks ometi ma esitasin sulle „selle küsimuse!“

„Kas sa palud mind endale naiseks?“ oli Sophie segaduses.

„Ei, see on nali. Taipad?“

Sophie oli vapustatud, maruvihane ja sügavalt haavunud. Kui ta pärast emale helistas ja juhtunust jutustas, asus too hoopis Jerryt kaitsma ning ütles tütrele, et see oli vahva nali ja Sophie ei tohiks sugugi pahandada.

Minule ei tundu, et selline nali üheski olukorras naljakas võiks olla. See on äärmiselt alandav. Ent nagu Sophie hiljem aru sai, oli tema ema ja Jerry ühine joon ükskõiksus teiste inimeste tunnete vastu. Iga kord, kui Sophie neile oma tunnetest rääkis, tundis ta end tühisena.

Teraapias käies hakkas Sophie oma ema puuduliku empaatiavõime ja Jerry tundetuse vahel paralleele leidma. Ta sai aru, et tundis Jerryga suhtes olles samasugust emotsionaalset üksildust nagu lapsena. Sophie taipas, et Jerry ei olnud esimene, kelle emotsionaalne kaugus teda häiris; see tunne oli tuttav lapsepõlvest. Ta oli kogu senise elu tajunud, et suhetes pole tõelist sidet.

Süütunne selle pärast, et oled õnnetu

Minu südames on eriline koht sellistele inimestele nagu Sophie, kes saavad endaga nii hästi hakkama, et teiste inimeste arvates pole neil ühtegi muret. Õigupoolest on ka neil endil oma tubliduse tõttu raske sisemist valu tõsiselt võtta. „Mul on ju kõik olemas,“ ütleb enamik neist. „Ma peaksin ju õnnelik olema. Miks ma siis nii õnnetu olen?“ See on klassikaline segadus sellise inimese peas, kelle lapsepõlves kaeti küll tema füüsilised, aga mitte emotsionaalsed vajadused.

Kui Sophie-taolised inimesed kaehlevad, siis tunnevad nad end sageli süüdi. Niisugused inimesed – olgu nad mehed või naised – loevad üles kõike seda, mille eest nad tänulikud peaksid olema. Elu oleks nagu liitmis-tehe, mille positiivne summa tähendab seda, et miski ei saa halvasti olla. Siiski ei suuda nad maha raputada sügavat üksildustunnet ja igatsust sellise emotsionaalse läheduse järele, millest nad oma lähimates suhetes puudust tunnevad.

Selleks ajaks, kui nad minu vastuvõtule jõuavad, on osa neist valmis oma elukaaslast maha jätma või leidnud kõrvalsuhte, mis mingilgi määral nende vajadusi rahuldab. Teised on romantilistest suhetest sootuks eemale hoidnud, sest emotsionaalne seotus näib neile lõksuna, kuhu nad langeda ei taha. Ent on ka neid, kes on otsustanud lapse nimel suhtesse jääda ning tulevad teraapiasse selleks, et õppida endas pulbitsevat viha ja vimma leevendama.

Vähesed neist astuvad minu kabinetti teadmisega, et neil puudus rahuldust pakkuv emotsionaalne lähedus juba lapsepõlves. Tavaliselt nad imestavad, kuidas nende elu nii õnnetuks on kujunenud. Nad võitlevad endaga, sest peavad isekaks elult midagi rohkemat tahta. Ka Sophie ütles alguses: „Suhetes tuleb alati pettumusi ette. Vaeva peab ju nägema, eks ole?“

Mõnes mõttes oli tal õigus. Heade suhete nimel tuleb tõesti veidi pingutada ja kannatlikkust üles näidata. Ent asjad ei tohiks käia nii, et pead sellegi nimel vaeva nägema, et kaaslane sind märkaks. Emotsionaalse sideme loomine peaks olema asja kergem pool.

Emotsionaalne üksildus ei sõltu soost

Kuigi naised pöörduvad psühhoteraapiasse sagedamini kui mehed, olen töötanud ka paljude meestega, kes on lähisuhtes üksildustundega silmitsi seisnud. Mõnes mõttes on nende valu isegi teravam, sest meie kultuuris on välja kujunenud hoiak, et meeste emotsionaalsed vajadused on väiksemad. Enesetappude ja kuritegevuse statistikat vaadates on aga selge, et see pole tõsi. Mehed muutuvad emotsionaalset ängi kannatades hoopis tõenäolisemalt vägivaldseks või sooritavad enesetapu. Mehed, kelle elus puudub emotsionaalne lähedus ja kuuluvustunne või kellele tähelepanu ei pöörata, tunnevad samasugust tühjust nagu kõik teised, kuigi nad üritavad seda mitte välja näidata. Emotsionaalne side on inimese põhivajadus, olenemata tema soost.

Kui lapsed tunnevad, et ei saavuta vanematega emotsionaalset kontakti, siis üritavad nad sidet tugevdada, mängides rolle, mida vanemad nende arvates neilt ootavad. Sellega võivad nad küll põgusa heakskiidu pälvida, ent see ei tekita ehedat emotsionaalset lähedust.

Emotsionaalselt kaugetes vanemates ei hakka ühtäkki arenema empaatiavõime pelgalt sellepärast, et laps neile midagi meelepärast teeb. Kui inimesed – soost hoolimata – on lapsepõlves emotsionaalse tähelepanuta jäänud, ei suuda nad uskuda, et keegi võiks tahta nendega suhtes olla, kui nad lihtsalt on, kes nad on. Nad usuvad, et peavad lähedase suhte nimel mängima rolli, mis asetab teise inimese alati esikohale.

— Jake'i lugu —

Jake oli hiljuti abiellunud Kaylaga – energiast pulbitseva naisega, kes tekitas Jake'is tunde, et ta on siiralt armastatud. Abielludes oli Jake õnnelik, aga hiljem ei saanud lahti tundest, et on sügavale auku kukkunud. „Ma peaksin olema õnnelik,“ rääkis ta. „Mul on hullupööra vedanud ja ma üritan kõigest väest olla selline mees, nagu mu naine tahab. Aga mul on

tunne, et ma näitlen, sunnin end olema palju rõõmsameelsem, kui ma tegelikult olen. Ma vihkan seda võltsi tunnet.“

Küsisin Jake'ilt, kes ta enda arvates Kaylaga koos olles peaks olema. „Ma peaksin olema üli rõõmus inimene, nagu tema on. Ta peab end armastatuna tundma ja õnnelik olema. Nii peaks see olema.“ Ta vaatas mulle kinnitust otsides otsa, aga ma vaikisin, ja ta jätkas: „Kui ta töölt koju jõuab, üritan kõigest väest näidata, et olen rõõmus ja elevel, aga tegelikult ma ei tunne nii. Olen omadega täiesti läbi.“

Uurisin Jake'ilt, mis tema arvates siis juhtuks, kui ta oma pingetest Kaylale ausalt räägiks. „Ta oleks väga nõrkinud ja vihane, kui üritaksin sellest juttu teha.“

Ütlesin Jake'ile, et kunagi minevikus võidi tema peale tõepoolest vihastada, kui ta ausalt oma tunnetest rääkis, aga mehe jutu põhjal ei tundunud, et Kayla nii reageerida võiks. Pigem näis see klappivat Jake'i kirjeldusega oma tigidast emast, kes tema jutu järgi oli kiire plahvatama, kui inimesed ei teinud seda, mida tema tahtis.

Turvaline suhe Kaylaga ahvatles Jake'i lõdvestuma ja oma tõelist mina välja näitama. Ent ta oli kindel, et nende suhe kannatab, kui ta enam nii kõvasti ei pinguta.

Pakkusin, et vahest andis see turvaline uus suhe Jake'ile viimaks ometi võimaluse olla armastatud sellisena, nagu ta on, aga Jake kohmetus, kui tema emotsionaalsetele vajadustele viitasin. Paistis, et tal on piinlik, ja ta sõnas: „Kui te nii ütlete, siis jääb minust haletsusväärne ja hädine mulje.“

Kogu Jake'i lapsepõlve oli ema talle mõista andnud, et kui poeg oma emotsionaalseid vajadusi väljendab, siis on ta nõrk. Veelgi enam – kui Jake ei täitnud ema käsku, siis oli ta ka iseenda silmis saamatu ega väärinud armastust.

Jake hakkas viimaks oma tunnetest aru saama ja muutus Kaylaga avameelsemaks, mida naine igati aktsepteeris. Jake oli rabatud sellest, kui palju emale suunatud viha me üles olime kaevanud. „Uskumatu, kui väga

ma teda vihkasin,“ ütles ta. Jake ei mõistnud, et kui keegi üritab sind ilma mõjuva põhjuseta kontrollida, on viha loomulik ja tahtmatu reaktsioon. See annab märku, et teine inimene püüab sinu kulul oma vajadusi rahuldada, murdes nii sinu vaimset elujõudu.

Vanemate eest hoolitsemine ja lõksus olemise tunne

Sügavat emotsionaalset üksildust ei kogeta üksnes paarisuhetes. Mul on olnud ka vallalisi kliente, kes end täiskasvanuna õnnetust suhtest leivad, ainult et nende suhete teine pool on kas vanem või sõber. Tavaliselt on selliste inimeste suhted vanematega sedavõrd kurnavad, et neil pole emotsionaalset energiat armusuhete poole püüelda, ja ega nad seda ei tahagi. Kogemused oma vanematega on neile õpetanud, et suhtes olles tunned end hüljatu ja samal ajal veel ka koormatuna. Nende inimeste jaoks tähendavad suhted lõksu. Neil on ikka veel piisavalt tegemist vanemaga, kes käitub, justkui laps oleks tema omand.

— Louise'i lugu —

Louise, kolmekümnele lähenev vallaline õpetaja, oli täielikult oma kontrolliva ema lükata-tõmmata. Kunagi politseinikuna töötanud patur ema eeldas, et tütar elab tema juures ja kannab tema eest hoolt. Emal läks oma nõudmistega nii kaugemale, et Louise'i peas hakkasid keerlema enesetapumõtted. Terapeut ütles naisele ilustamata, et ta jääb ellu vaid siis, kui ema haardest pääseb. Kui Louise emale oma lahkumisest teatas, ütles too: „Seda ei juhtu. Su südametunnistus hakkab sind hirmsal kombel piinama. Pealegi ei saa ma ju ilma sinuta hakkama.“ Õnneks võttis Louise kogu oma jõu kokku ja alustas iseseisvat elu. Selle käigus avastas ta, et süütundega saab elada ja see on vabaduse eest väike hind.

Kui sa ei usalda oma vaistu

Emotsionaalselt ebaküpsed vanemad ei oska lapsele mõista anda, et tema tunded ja vaist on olulised. Niisuguse kinnituse puududes õpivad lapsed kaasa minema kõige sellega, milles teised inimesed paistavad kindlad olevat. Täiskasvanutena hakkavad need lapsed oma sisetunnet alla suruma, kuni selleni välja, et lepivad suhetega, mis neile tegelikult ei meeldi. Nad hakkavad uskuma, et just nende ülesanne on suhe toimima panna. Nad leiavad vabandusi sellele, miks nad suhtes nii kõvasti pingutama peavad, justkui oleks normaalne kaaslasega läbisaamiseks iga päev vaeva näha. Muidugi tuleb suhtesse panustada, et suhtlus ja side säiliks, aga see ei tohiks tunduda pideva viljatu rügamisena.

Tegelikult on nii, et kui kaks partnerit teineteisega sobivad, teineteise tundeid mõistavad ning on positiivsed ja toetavad, siis on suhted enamasti nauditavad, mitte vaearikkad. Ei ole just liiga palju tahtud, kui soovid, et kaaslasega kohtumine oleks rõõmustav ja ühiste hetkede ootamine meeldiv. Kui inimesed ütlevad, et „kõike ju ei saa“, siis ütlevad nad tegelikult, et neil pole seda, mida nad vajavad.

Inimesena saad end usaldada – sa tunned, kui oled emotsionaalselt rahuldatud. Sa tunned, kui sinu heaks on kõik võimalik tehtud. Sa ei ole lakkamatute nõudmiste põhjatu auk. Sa saad usaldada oma sisemist häält, mis ütleb, kui midagi napib.

Aga kui sind on treenitud oma tundeid maha salgama, siis tunned end süüdi, kui tahad millegi üle kaevata, sest väljastpoolt paistab kõik korras olevat. Kui sul on katus pea kohal, leib laual, kõht täis ja kõrval elukaaslane või sõbrad, siis ütleb tavamõistus: „Halvasti pole ju midagi!“

Paljud on varmad üles lugema kõiki põhjusi, miks nad peaksid rahul olema, ja häbenevad vastupidist tunnistada. Nad süüdistavad ennast, et ei tunne „õigeid“ tundeid.

— Meaghani lugu —

Enne kui Meaghan esimesel kursusel lapseootele jäi, oli ta oma peigmehest juba kolm korda lahku läinud. Kuigi noormees tahtis abielluda, oli Meaghanil tunne, et see suhe pole õige. Ent noormees oli rikkast perest ja tüdruku vanemad olid tema järele hullud. Nad veensid Meaghanit temaga abielluma, seda enam, et laps oli tulemas. Naine andis järele. Tema mehest sai edukas kinnisvaramaakler, mis tegi ta Meaghani pere silmis veelgi sümpaatsemaks. Aastaid hiljem, kui nende kolm last olid juba ülikoolis, oli naine valmis abielu lõpetama, kuid tundis lahkumissoovi pärast suurt segadust ja süüd.

Meie esimesel kohtumisel rääkis Meaghan: „Ma ei oska ennast väljendada.“ Tema mees ega vanemad ei suutnud mõista, miks ta rahul ei ole – tal oli ju kõik olemas – ja Meaghan ei leidnud sõnu, et oma tunnete kaitseks välja astuda. Iga tema vaevaliselt esitatud selgituse kohta loeti üles mitu põhjust, miks ta eksib. Mees ja vanemad pidasid tema põhjusi mõttetuteks, sest naise kaebused olid emotsionaalsed, näiteks et teda ei kuulata, tema tunnete ja soovidega ei arvestata või et ta lihtsalt ei tunne nende kooselust rõõmu. Meaghan üritas selgitada, et tal ei ole abikaasaga ei sotsiaalset ega seksuaalset klappi ning nad tahavad tegeleda erinevate asjadega.

Meaghani tegelik probleem ei olnud see, et ta poleks osanud end väljendada, vaid see, et tema perekond ei tahtnud teda kuulda võtta. Mees ja vanemad ei üritanudki teda mõista; nad püüdsid vaid Meaghanit uskuma panna, et ta eksib.

Meaghan tundis häbi ja süüd, et tema emotsionaalsed vajadused töötused ja kohustused üles kaalusid. Ent nagu ma talle ütlesin, ei toitu suhe töötustest ja lubadustest. Suhteid hoiab alal nauding emotsionaalsest lähedusest, tunne, et keegi tahab võtta aega sulleks, et sind tõeliselt kuulata ja sinu üleelamisi mõista. Ilma selleta suhe ei edene. Teineteise tunnetest osavõtt on inimsuhete üks kõige olulisemaid koostisosi.

Meaghan kartis, et ta on halb inimene, kuna tahab oma meest maha jätta. Kui keegi ei suuda jätkata suhet, mis ei paku emotsionaalset rahuldust, siis milliste sõnadega peaksime nende lahkumissoovi iseloomustama? Kas nad on isekad, mõtlematud või kalgid? Kas nad loobuvad liiga kergesti või on lausa ebamoraalsed? Kui nad on nii kaua kannatanud, siis miks nad ei võiks veel natuke kannatada? Milleks pilli lõhki ajada?

Tegelikult on asi selles, et nad *ongi* nii kaua kannatanud. Vahest on nad sõna otseses mõttes kõik oma energiavarud ära kulutanud, nagu oli teinud Meaghan, et pakkuda oma abikaasale ja vanematele seda, mida nad ootasid. Meaghan oli korduvalt üritanud oma tundeid selgitada ja rääkida, kui õnnetu ta on. Ta proovis meheni jõuda isegi kirju kirjutades. Aga ei mees ega vanemad ei kuulunud teda. Selle asemel esitasid nad hoopis nõudmisi, mida *Meaghan* peaks tegema – see on emotsionaalselt ebaküpsete inimeste klassikaliselt egotsentriline reaktsioon.

Õnneks hakkas Meaghan lõpuks oma tunnetesse tõsiselt suhtuma ega lubanud enam abikaasal ja vanematel väita, nagu poleks tema emotsionaalsetel vajadustel mingit tähtsust. Kui Meaghan viimaks mõistis, mida ta tegelikult suhtelt ootab, ütles ta mulle häbelikult: „Ma tahan olla kellegi jaoks kõige tähtsam. Ma tahan, et keegi tahaks minuga koos olla.“ Siis paistis tema pilgust segadus ja ta küsis: „Kas ma tahan liiga palju? Ma päriselt ei tea.“ Lapsepõlvest alates oli Meaghanit harjutatud mõtlema, et tema loomulik soov tunda end erilise ja armastatuna on isekas. Abielu jooksul oli tema mees seda arvamust veelgi kinnistanud, öeldes naisele, et too tahab liiga palju ja on oma ootused liiga kõrgeks kruvinud – kuni Meaghan loobus viimaks uskumast, et mees tunneb teda paremini kui ta ise.

Tõrjuvate vanemate põhjustatud enesekindluse puudus

Kui vanemad oma lapsi tõrjuvad või nad emotsionaalselt üksi jätavad, kasvavad lapsed üles teadmiselega, et teised inimesed võivadki nii käituda. Neil pole enesekindlust uskuda, et teised võiksid neist huvitatud olla. Selle asemel, et öelda välja, mida nad tahavad, muudab vähene eneseusk nad häbelikuks ja paneb tähelepanu otsimist pelgama. Nad on veendunud, et kui nad üritaksid teistele oma vajadustest rääkida, teeksid nad sellega lihtsalt tüli. Eeldades, et minevik kordub ning neist vaadatakse taas mööda, suruvad need lapsed oma emotsioonid alla ja soodustavad nii emotsionaalse üksilduse süvenemist.

Sellises olukorras toidavad inimesed emotsionaalset üksindust ise, tõmbudes suhtlemise asemel tagaplaanile. Minu kui terapeudi töö on aidata neil mõista, kui halvasti on vanemate käitumine nende enesesusule mõjunud, ja julgustada uute olukordadega kaasnevat ärevust ära kannatama, et teistega sidemeid luua. Nagu kaks järgmist lugu näitavad, suudavad inimesed sellega hakkama saada; nad lihtsalt ei pruugi tulla selle peale, et ise kontakti otsida, sest nende varasem kogemus ei ole näidanud, et teised inimesed suudaksid nende enesetunnet parandada.

— Beni lugu —

Ben oli suurema osa elust ärevuse ja depressiooni all kannatanud. Ta iseloomustas oma ema kui naist, kes ei lasknud poega enda lähedalegi. Võimukas ema tegi Benile selgeks, et perekonna hierarhias on pojal madal koht. Lapsena ei peetud Beni vajadusi ja tundeid lihtsalt tähtsaks; ta pidi ootama, kuni täiskasvanud suvatsesid talle tähelepanu pöörata.

Õnneks abiellus Ben lahke ja südamliku naisega. Siiski ei suutnud ta mõista, miks Alexa just tema endale meheks valis. Ben ise ütles selle kohta: „Ma ei ole eriti huvitav inimene. Ei tea, miks ma Alexale meeldin. Ma pole just päris tühi koht, aga ...“ See, kuidas Beni hääli üha vaiksemaks jäi,

näitas, et ta suhtus endasse kui kellessegi nähtamatusse, kelle olemasolu võeti enesestmõistetavalt. Emapoolne tõrjumine oli ilmselgelt mehe eneseusku vähendanud. Veelgi enam, see oli teda veennud, et ka teised peavad tema emotsionaalseid vajadusi sama väärtusetuks kui ta ema.

Ühel teraapiaseansil rääkis Ben, kui õnnetu ja masendunud ta on. Kui küsisin, kas ta on Alexale oma tunnetest rääkinud, vastas mees: „Ei, ma ei saa seda teha. Tal on endalgi muresid. Ma ei taha, et ta näeks mind hädavaresena, kes ei suuda endaga toime tulla.“ Kui ütlesin, et Beni sõnade põhjal ei ole jäänud muljet, nagu võiks Alexa nii mõelda, ta nõustus: „Ma tean, et ta armastab mind sellisena, nagu olen. Ma ise lihtsalt ei tunne enda vastu sama.“

Pakkusin välja, et Alexa toetavat hoiakut arvestades tasuks Benil oma muret temaga jagada, aga Ben arvas, et ta võiks siiski iseseisvam olla: „Ma peaksin ise toime tulema. Kas pole siis minu enda mure hoolitseda, et mu emotsionaalsed vajadused rahuldatud oleksid?“

Milline üksildane mõte. Ütlesin Benile, et me kõik vajame teiste inimeste lähedust ja lohutust, et emotsionaalsed vajadused kaetud saaksid. Selles suhted seisnevadki.

— Charlotte'i lugu —

Charlotte on järjekordne näide sellest, kuidas inimestel on kalduvus vaadata oleviku olukordi läbi kunagi kogetud vanemliku tõrjumise prisma. Pärast pikka vastupunnimist oli Charlotte lõpuks võtnud vastu sõbra kutse novellivõistlusel osaleda. Ta oli kindel, et žürii lükkab tema esitatud kirjatüki tagasi, kuigi ta oli edukas ajakirjanik. Oma suureks hämmastuseks võitis ta võistluse.

See tõi temas taas pinnale valusad mälestused lapsepõlvest, mil vanemad teda kritiseerisid ja häbistasid, kui ta püüdis silma paista. Vanemad ei pakkunud tütrele emotsionaalset tuge, vaid leidsid põhjusi, et tema saavutusi halvustada. Charlotte oli küll novellivõistluse võidu pärast ele-

vil, kuid tundis samas tohutut hirmu, et keegi naerab ta välja või kuulutab, et ta pole auhinda ära teeninud. Selle asemel, et oma rõõmu kõigiga jagada, jättis ta selle enda teada, uskudes, et see ei huvita kedagi.

Lapsepõlve üksildus eduka täiskasvanu taustal

Vanemate tõrjuv hoiak ei põhjusta alati madalat enesehinnangut. On mõningaid intelligentseid ja kindlameelseid inimesi, kellel jätkub piisavalt enesekindlust, et ehitada üles edukas karjäär ja jõuda silmapaistvate saavutusteni. Paljud leiavad endale emotsionaalselt küpsed partnerid, saavad tunda rõõmu pikaajalistest suhetest ja loovad endale ise lähedase perekonna. Kuid olenemata sellest, et nende emotsionaalsed vajadused on täiskasvanueas rahuldatud, võib lapsepõlves kogetud üksilduse põhjustatud trauma neid ikkagi ärevuse, depressiooni või halbade unenägudena kummitada.

— Natalie lugu —

50-aastane tunnustatud ärikonsultant Natalie oli emotsionaalselt üksijäetud laps, kes ehitas vaatamata sellele üles nii rahuldust pakkuva isikliku kui ka tööelu. Lapsepõlves kogetud tõrjutus kummitab teda aga siiani unenägudes, mida ta kirjeldab nii: „Mul on pidevalt ühe ja sama sisuga õudusunenäod. Olen meeleteadlikus olukorras ega pääse sealt välja. Üritan paaniliselt lahendust või pääseteed leida. Eri teed, võtmed, ukSED — ükski ei vii lahenduseni. Olen ihuüksi ja pean olukorrast välja pääsema. Paljudel juhtudel vastutan ka teiste inimeste eest, kes vaatavad ja ootavad, et ma kõik joonde ajaksin, kuid neist ei ole mulle mingit abi. Mitte keegi ei lohuta mind. Mitte keegi ei hoia ega kaitse mind. Siis ärkan ma üles, süda rinnus pekslemas.“

Natalie unenäod võtavad kokku tunde, mille tekitab emotsionaalne üksiolek. Ta peab kõigega üksinda hakkama saama ega tule selle pealegi, et abi paluda. Just nii tunnevad emotsionaalselt ebaküpsete vane-

mate lapsed. Vanemad võivad füüsiliselt kohal olla, ent neilt ei saa abi, kaitset ega lohutust.

Pereelus hoolitseb Natalie endiselt oma eaka ema eest, kes elab koos Natalie, tema mehe ja lastega. Aga ükskõik kui palju tütar ka ei teeks, kaebab ema ikka, et Natalie pole teda kunagi küllaldaselt armastanud või aidanud. Lapsest saadik on Natalie tundnud end vastutavana oma ema emotsionaalse seisundi eest. Samal ajal aga oli ta ise üksi, sest ei saanud ema poole pöörduda. Natalie moodi lapsed kasvavad sageli üles väikeste vanainimestena. Nad aitavad oma vanemaid, ei tee neile vähimatki tüli ega vaja ise pealtnäha peaaegu mitte midagi.

Võib näida, et need tublid lapsed oskavad end ise kasvatada, aga see pole nii. Mitte ükski laps ei saa seda teha. Sellised lapsed õpivad lihtsalt iga vähimagi emotsionaalse palukese külge klammerduma, sest mistahes side on parem kui mitte midagi.

Kes oskaks aimata, et Natalie lapsepõlvest on selline ebakindlus kaasa tulnud, kui ta püstipäi nõupidamistele ruttab, ametlik nägu peas, laitmatu kostüüm seljas? Tal on hea abielu, edukad lapsed ja lähedased sõprussuhted. Ta oskab leida ühise keele iga eluala inimestega ja tema emotsionaalne intelligentsus on erakordselt kõrgel tasemel. Naise unenäod paljastavad aga emotsionaalse üksilduse, mis temas endiselt varjul on. Vaatamata sellele, et täiskasvanuna on Natalie loonud endale rahuldust pakkuva elu, võivad mõtted üksiolekust või toe puudumisest teda siiski sisimas ärevaks teha. Alles ligi viiekümneaastaselt mõistis ta, kuidas suhe emaga tema seesmisi hirme toitnud oli. See oli üks tema elu kõige tähendusrikkamaid avastusi. Lõpuks ometi õppis ta oma õudusunenägede taga peituvaid põhjusi nägema.

Miks on ilma emotsionaalse sidemeta nii halb elada

Sellel, miks inimesed tunnevad tungivat vajadust teistega emotsionaalselt seotud olla, on oma põhjus. Kogu inimsoo evolutsiooni vältel on rühma kuulumine tähendanud suuremat turvatunnet ja väiksemat stressi. See osa meie esivanematest, kes ei soovinud mingil juhul teistest eralduda, jäi kõige tõenäolisemalt ellu, sest nad tundsid kaaslaste läheduses end turvaliselt. Need eellased aga, keda eraldatus ei häirinud, ei jätnud endale ellujäämiseks just kuigi häid väljavaateid.

Seega, kui sa igatsed tugevaid emotsionaalseid sidemeid, siis tea, et valus üksildustunne ei teki mitte ainult sinu isikliku mineviku, vaid ka inimkonna geneetilise mälu tõttu. Nii nagu sinul, oli ka meie kaugetel esivanematel tungiv vajadus emotsionaalse läheduse järele. Sinu soov tähelepanu saada ja sidemeid luua on sama vana kui inimkond. Sellel, et sulle ei meeldi üksi olla, on eelajaloolised põhjused.

Kokkuvõte

Emotsionaalse läheduse puudumine tekitab nii lastes kui ka täiskasvanutes emotsionaalset üksildust. Hoolivad ja usaldusväärsed emotsionaalsed suhted on lapse turvatunde alus. Kahjuks on lähedus emotsionaalselt ebaküpsete vanemate jaoks sedavõrd ebamugav, et nad ei paku oma lastele nii sügavat emotsionaalset sidet, kui need vajaksid. Kui vanemad lapse emotsionaalselt üksi jätavad või teda tõrjuvad, mõjub see halvasti lapse hilisemale eneseusule ja suhetele: ta hakkab vanu pettumust valmistavaid mustreid kordama ja süüdistab siis iseennast, et ta õnnelik ei ole. Vanemaga puudunud sideme mõju ei leevenda isegi see, kui lapsed on täiskasvanuks saades edukad.

Parim viis täiskasvanuna mineviku vigu vältida on mõista, kuidas sinu vanemate emotsionaalne ebaküpsus sind mõjutanud on. Sellepärast peatumegi järgmises peatükis põhjalikumalt peamistel tunnustel, mis emotsionaalselt ebaküpseid vanemaid iseloomustavad.