

Jonice Webb, Phd

Christine Musello, Psyd

ÜKSINDUSSE JÄETUD

Mis on lapseea
emotsionaalne hüljatus,
kuidas see mõjutab
sinu suhteid ja mida
selle lõpetamiseks
ette võtta



ÜKSINDUSSE JÄETUD

Mis on lapseea emotsionaalne hüljatus,
kuidas see mõjutab sinu suhteid ja mida
selle lõpetamiseks ette võtta

Jonice Webb, PhD
ja **Christine Musello, PsyD**

Tõlgitud raamatust:

Jonice Webb, PhD with Christine Musello, PsyD „Running on Empty.
Overcome Your Childhood Emotional Neglect“

Original English language edition published by Morgan James Publishing
(c) 2012 by Steve and Jonice Webb.

Estonian language edition copyright (c) 2022 by Väike Vanker OÜ.

All rights reserved.

Tõlkija: Kadri Labu

Emotsionaalse sõnavara (lisa 1) tõlkija: Ene Vainik

Toimetaja: Andra Annuka

Erialane toimetaja: Tiit Kõnnussaar

Korrektor: Kairi Janson

Küljendus ja kaane kujundus: Mari Karus

Tõlke autoriõigus: Kadri Labu ja Väike Vanker, 2022

Autoriõigus: OÜ Väike Vanker, 2022

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 registreerute: <http://kasvatus.print.ee/registreeri>

ISBN 978-9949-9152-9-3



Pühendatud minu klientidele

sisukord

eessõna 11
tänuavaldused 15
sissejuhatus 19

I osa

1. kust mu tühjus pärineb 31

2. 12 põhjust, miks sa end tühjana tunned 51

Tüüp 1: nartsissistlik vanem	53
Tüüp 2: autoritaarne vanem	61
Tüüp 3: lubav vanem	70
Tüüp 4: leinav vanem	77
Tüüp 5: sõltlasest vanem	85
Tüüp 6: depressiivne vanem	93
Tüüp 7: töönarkomaanist vanem	99
Tüüp 8: erivajadusega lapse või pereliikmega vanem	104
Tüüp 9: saavutustele/täiuslikkusele keskendunud vanem	111
Tüüp 10: sotsiopaadist vanem	117
Tüüp 11: laps vanema rollis	127
Tüüp 12: head sooviv, kuid ise emotsionaalselt hüljatud vanem (HSKIEHV)	131

II osa

3. hüljatud laps täiskasvanueas 137

1. Tühjusetunne	140
2. Vastusõltuvus	147
3. Ebarealistlik enesetaju	151
4. Teiste vastu kaastundlik, enda vastu mitte	157
5. Süü- ja häbitunne: mis minuga valesti on?	161
6. Enesesüüdistamine, viha iseenda vastu.....	165
7. Saatulik Viga	166
8. Raskused enese ja teiste eest hoolitsemisel	171
9. Nõrk enesedistsipliin	174
10. Aleksitüümia	180

4. mõttemaailma saladused – suitsiidsete tunnete probleem 189

III osa

5. kuidas muutus toimub 209

6. miks on tunded olulised ja kuidas nendega toime tulla 215

1. Oma emotsioonide otstarbe ja väärtuse mõistmine.... 216
2. Oma tunnete tuvastamine ja sõnastamine 219
3. Õpi oma tundeid ise jälgima221
4. Oma tunnete aktsepteerimine ja usaldamine226
5. Õpi oma tundeid tõhusalt väljendama 229
6. Emotsioonide äratundmine, mõistmine ja
väärtustamine suhetes 233

7. enese eest hoolitsemine 243

1. oskus: enese eest hoolitsemise õppimine 246
2. oskus: enesedistsipliini parandamine..... 278
3. oskus: enese rahustamine..... 284
4. oskus: enesekaastunne.....290

8. nõiaringist päästmine: anna oma lapsele edasi kõik see, mida sinu vanemad sulle ei andnud 297

1. Sinu vanemlik süütunne..... 299
2. Seni tehtud muudatused301
3. Tee kindlaks, mis on sinu jaoks lapse kasvatamisel raske ... 302

9. terapeutidele 327

- Teadusuuringud331
- Emotsionaalse hüljatuse tuvastamine 337
- Teraapia 344
- Kokkuvõtte terapeutidele355

lisa 359

allikad 385

eessõna

Selle raamatu kirjutamine on olnud minu elu üks põnevamaid kogemusi. Kui emotsionaalse hüljatuse mõiste minu peas järk-järgult selgema ja täpsema vormi võttis, ei muutnud see vaid viisi, kuidas ma psühholoogina praktiseerisin, vaid ka seda, kuidas ma maailma nägin. Hakkasin igal pool emotsionaalset hüljatust märkama: selles, kuidas ma vahel oma lapsi kasvatades käitun või oma abikaasat kohtlen; märkasin seda kaubanduskeskustes ja isegi tösielusarjades. Leidsin end sageli mõtlemas, et inimestel võiks palju abi olla sellest, kui nad õpiksid teadvustama seda nähtamatut jõudu, mis meid kõiki mõjutab: emotsionaalset hüljatust.

Nähes, kuidas see kontseptsioon on juba mitu aastat olnud minu töö üks peamisi aspekte, ja olles lõplikult veendunud selle olulisuses, jagasin seda lõpuks oma kolleegi dr Christine Muselloga. Christine mõistis kohe selle olulisust ja hakkas sarnaselt minuga emotsionaalset hüljatust märkama nii oma kliinilises töös kui ka kõikjal enda ümber. Me hakkasime koos töötama, et seda nähtust igast

küljest kirjeldada. Dr Musello aitas sõnastada emotsionaalse hüljatuse kontseptsiooni esialgse versiooni. Tõsiasi, et ta nii kiiresti selle kontseptsiooni omaks võttis ja selle kasulikkust nägi, julgustas mind sellega edasi töötama.

Kuigi dr Musello ei saanud koos minuga raamatu kirjutamist jätkata, oli ta mulle abiks kirjutamisprotsessi alguses. Ta koostas mõned raamatu esimesed osad ja mitu kliinilist lühilugu. Seepärast on mul hea meel tema panus siinkohal ära märkida.

tänuavaldused

Ma ei oleks seda raamatut kunagi ette kujutanud ega kirjutanud, kui kliendid ei oleks olnud valmis jagama teraapias kogetud valu ning oma lugusid, mida olen vinjettides kasutanud. Täna neid südamest, tunnustan ja austan neid nende usalduse, avameelsuse ja pühendumuse eest.

Selle raamatu kirjutamiseks olen pidanud tuginema suuresti oma pere, sõprade ja kolleegide teadmistele ja toetusele. Tahaksin tänada mõningaid neist paljudest inimestest, kes on aidanud mul järjel püsida ja mind kogu selle protsessi jooksul toetanud.

Kõigepealt tahaksin südamest tänada Denise Waldronit, kes leidis omaenda raamatu kirjutamise kõrvalt lugematu hulga tunde, et seda käsikirja lugeda ja toimetada. Denise'i võime märgata pisiasju on hindamatu väärtusega. Ta hämmastas mind pidevalt, avastades suuri ja väikeseid ebakõlasid ja vigu ning aidates mul need parandada.

Teiseks soovin tänada Joanie Schaffnerit, sotsiaaltöötajat, dr Danielle DeTorat ja Nicholas Browni suurepärase tagasiside ja ideede eest, kuidas käsikirja paremaks muuta;

Michael Feinsteini, kes pakkus oma äritarkust, kui pidin tegema raskeid ja olulisi otsuseid; ja oma agenti Michael Ebelingi, kes uskus minu raamatusse ja minusse ning juhatas mind läbi keerulise kirjastamisprotsessi.

Dr Scott Creighton, Catherine Bergh, Patrice ja Chuck Abernathy, David Hornstein ja Nancy Fitzgerald Heckman pakkusid erilist tuge, kui ma seda vajasin. Nad kuulasid, hoolisid, nõustasid või palusid teistelt teeneid, et aidata kaasa selle raamatu valmimisele.

Lõpetuseks tahan väljendada oma siirast armastust ja tunnustust oma abikaasale Seth Davisele ja oma kahele lapsele Lydiale ja Isaacile, kes kannatasid ära minu lõputud uurimistööd ja kirjutamistunnid ning ei lasknud mul kunagi endas kahelda. Ilma nende vankumatu toetuse ja usalduseta ei oleks ma kunagi suutnud seda raamatut kirjutada.

sissejuhatus

Mida mäletad sina oma lapsepõlvest? Enamik mäletavad suuremal või vähemal määral erinevaid katkendeid. Võib-olla on sul mõned head mälestused, näiteks õpetajatest, sõpradest, perepuhkustest, suvelaagritest või akadeemilistest saavutustest; ja mõned halvad mälestused, näiteks peretülidest, õdede-vendade vahelisest rivaalitsemisest, probleemidest koolis või lausa mõnedest kurbadest või häirivatest sündmustest. „Üksindusse jäetud“ ei käsitle ühtegi sellist mälestust. See raamat ei räägi läbielamistest ja mälestustest sinu lapsepõlves, vaid aitab sul teadlikuks saada asjadest, mida *ei toimunud* ja mida sa *ei mäleta*. Sest sellel, *mida ei toimunud*, on sinu täiskasvanuks kujunemisel suurem mõju kui sellel, mis toimus. Siinne raamat tutvustab sulle mittetoimumiste tagajärgi: nähtamatut jõudu, mis võib mõjutada sinu elu. Ma aitan sul mõista, kas oled selle nähtamatu jõu mõju all ja kuidas sel juhul sellega toime tulla.

Väga paljud eluga edukalt toimetulevad võimekad inimesed tunnevad ennast seesmiselt rahuldamatuna ja

eraldatuna. „Kas ma peaksin olema õnnelikum?“ „Miks ma ei ole rohkem saavutanud?“ „Miks ei tundu mu elu piisavalt tähendusrikas?“ Need küsimused on sageli tekkinud selle nähtamatu jõu mõjutusel. Tihti küsivad neid küsimusi inimesed, kes usuvad, et neid on kasvatanud armastavad ja heasoovlikud vanemad, ning kes mäletavad, et nende lapsepõlv möödus suuremalt jaolt hästi. Seetõttu hakkavad nad täiskasvanueas süüdistama ennast kõiges, mis ei tundu õige. Nad ei mõista, et neid mõjutab miski, mida nad ei mäleta – nähtamatu jõud.

See *nähtamatu jõud*, mille üle sa praegu mõtiskled, ei ole midagi hirmuäratavat. See ei ole üleloomulik, imelik ega spirituaalne. See on hoopiski midagi igapäevast ja inimesele omast, midagi, mida *ei ole* kodudes ja perekondades üle kogu maailma. Samas ei taju me selle olemasolu, olulisust ega ka võimalikku mõju. Meil puudub selle kirjeldamiseks sõna. Me ei mõtle ega räägi sellest. Me ei näe seda, ainult tunneme. Ja ka siis ei tea me ikkagi, mis see täpselt on.

Siinses raamatus annan ma sellele jõule lõpuks nimetuse – emotsionaalne hüljatus. Püüdke seda mitte segamini ajada füüsilise hüljatusega. Järgnevalt hakkame rääkima sellest, mida emotsionaalne hüljatus tegelikult tähendab.

Kõik on kuulnud sõna „hüljatus“, see on levinud sõna. Merriam-Websteri sõnaraamat defineerib hüljatust järgmiselt: vähene tähelepanu osutamine või vähene

austuse üles näitamine, eiramine; hooletuse tõttu toetuseta jätmine. „Hüljatus“ on termin, mida kasutavad sageli sotsiaalvaldkonnas töötavad vaimse tervise spetsialistid. Tihti kirjeldatakse selle terminiga teistest sõltuvaid inimesi, näiteks lapsi või eakaid, kelle *füüsilised* vajadused ei ole rahuldatud. Hüljatud võib olla näiteks laps, kes tuleb talvel kooli mantlita, või piiratud liikumisvõimega eakas, kelle täiskasvanud tütar sageli „unustab“ talle poest süüa tuua. Tõeline *emotsionaalne* hüljatus on nähtamatu. See võib olla vaevu hoomatav ning harva kaasnevad sellega füüsilised või teised nähtavad jäljed. Kusjuures paljude *emotsionaalselt* hüljatud laste eest on füüsiliselt suurepärasest hoolt kantud. Suurem osa neist pärinevad ideaalsena näivatest perekondadest. Inimesed, kellele ma seda raamatut kirjutatan, ei määratle ennast tõenäoliselt väliste märkide põhjal hüljatuks.

Seega, milleks seda raamatut kirjutada? Ning kui teadlased ja muud spetsialistid pole emotsionaalsele hüljatusele siiani tähelepanu pööranud, siis ei saa see ju kuigi kahjulik olla? Samas on tõsi, et emotsionaalse hüljatuse all kannatavatel inimestel on valus. Aga nad ei suuda aru saa miks, ja liigagi sageli ei suuda ka nende terapeut seda näha. Siin raamatus ma tuvastan, määratlen ja pakun lahendusi varjatud võitlusele, mis on sageli takistuseks kannatajatele ja samuti spetsialistidele, kelle poole abi saamiseks pöörduetakse. Minu eesmärk on aidata

inimesi, kes kannatavad vaikides ja püüavad aru saada, mis nendega valesti on.

On leitud hea seletus, miks emotsionaalne hüljatus märkamatuks jääb – *see on varjatud*. See pesitseb tegemata jätmistes, mitte tegudes; see on pigem ruum, mis on inimeste vahel perepildil, mitte niivõrd pilt ise. Oluline on see, mis jäeti ütlemata, tähelepanuta ja mälestusteks vormimata, mitte niivõrd see, mida öeldi. Näiteks võivad vanemad pakkuda lapsele armastavat kodu, piisavalt toitu ja riideid ning ei väärkohtle teda kunagi. Samal ajal ei pruugi vanemad märgata, et nende teismeline laps tarbib narkootikume või annavad vanemad lapsele lihtsalt liiga palju vabadust selle asemel, et piire seada. Täiskasvanuks saades võib ta oma lapsepõlve meenutada sõnaga „ideaalne“, sealjuures mõistmata, et tegelikult ei õnnestunud tema vanematel talle toetust pakkuda just sel hetkel, kui seda kõige rohkem vaja oli. Ta võib süüdistada iseennast kõikides raskustes, mis on teismelisena tehtud kehvade eluvalikute tagajärjed. „Ma olin tõeline väänkael.“ „Mul oli nii hea lapsepõlv, mul ei ole mingit vabandust sellele, et ma pole elus rohkemat saavutanud.“ Terapeudina olen ma neid sõnu suurepäraste ja edukalt toime tulevate inimeste suust palju kordi kuulnud. Ja neil pole õrna aimugi, kui võimsalt mõjutas emotsionaalne hüljatuse nähtamatu jõud nende lapsepõlve. See näide on vaid

üks lõpmatutest viisidest, kuidas vanem võib lapse emotsionaalselt hüljata, viies ta viimase piirini.

Siinkohal tahaksin lisada väga olulise hoiatuse: meil *kõigil* on näiteid sellest, kuidas meie vanemad on meid aeg-ajalt alt vedanud. Ükski vanem ega lapsepõlv pole täiuslikud. Me teame, et suurem osa vanematest näeb vaeva selle nimel, et oma lapsele parimat pakkuda. Lapsevanemad teavad, et üldjuhul on kasvatamise käigus tehtud apsakaid võimalik parandada. See raamat ei ole mõeldud vanemate häbistamiseks ega neile läbikukkumistunde tekitamiseks. Kogu raamat on täis pikitud lugusid vanematest, kes on armastavad ja heatahtlikud, kuid on oma lapse mingil viisil emotsionaalsesse hüljatusse jätnud. Nad on toredad inimesed ja head vanemad, kuid on ise lapsepõlves emotsionaalset hülgamist kogenud. *Kõik* vanemad tekitavad aeg-ajalt laste kasvatamisel olukordi, kus lapsed võivad emotsionaalset hüljatust kogeda, aga see ei põhjusta kahjulikke tagajärgi. Probleem ilmneb siis, kui taolise tegevuse süstemaatilisus ja ulatus hakkab meenutama järkjärgulist lapse emotsionaalset „näljutamist“.

Ükskõik kui suur oli vanemlike eksimuste hulk, emotsionaalselt hüljatud inimesed näevad ikka probleemi pigem endas, mitte oma vanemates.

Raamatus olen läbivalt kasutanud näiteid ja lugusid, mis põhinevad minu klientidel või teistel inimestel, kes on

võidelnud kurbuse, ärevuse või tühjustundega, millele nad ei osanud selgitust leida või nimetust anda. Emotsionaalse hüljatusega kokku puutunud inimesed teavad sageli, kuidas teiste inimeste soove või vajadusi rahuldada. Nad teavad, mida neilt sotsiaalsetes situatsioonides oodatakse. Ometi ei suuda kannatajad kirjeldada, mis on nende isiklikes elukogemustes valesti ja kuidas see neid kahjustab.

Kuna nad ei ole õppinud oma tegelikke emotsionaalseid vajadusi tuvastama või nendega suhestuma, on nõustajatel raske selliseid kliente nii kaua teraapias hoida, et nad jõuaksid enda parema mõistmiseni. Niisiis pole see raamat kirjutatud mitte ainult emotsionaalset hülgamist kogenud inimestele, vaid ka vaimse tervise spetsialistidele, kes vajavad tööriistu võitluseks enesekaastunde kroonilise defitsiidiga, mis võib mõttetuks muuta parimagi ravi.

Pole oluline, kas valisid siinse raamatu sellepärast, et otsid vastuseid omaenda tühjustundele ja rahuldamatusele, või seetõttu, et oled vaimse tervise spetsialist, kes üritab aidata oma probleemidesse „kinni jäänud“ patsiente. See raamat pakub konkreetseid lahendusi nähtamatute haavade korral.

Raamatus olen kasutanud paljusid lühilugusid, et illustreerida emotsionaalse hüljatuse erinevaid aspekte lapsepõlves ja täiskasvanueas. Nii minu kui ka doktor Musello näited põhinevad reaalsel kliinilistel juhtumitel.

Klientide privaatsuse tagamiseks on muudetud nende nimesid, spetsiifilisi fakte ja üksikasju, seetõttu ei kujutata lühilugudes ühtegi reaalselt inimest, ei elavat ega surnut. Erandiks on 1. ja 2. peatükis ilmuvad lood Zeke'iga. Need väljamõeldud näited illustreerivad erinevate vanemlusstiilide mõju samale poisile.

Kas see raamat räägib ka sinust? Selleks, et teada saada, vasta järgnevale küsimustikule. Tee ring ümber küsimustele, millele vastasid JAH.

Emotsionaalse hüljatuse küsimustik

1. Kas tunned vahel pere ja sõprade seas olles, et ei kuulu nende hulka?
2. Kas tunned uhkust selle üle, et sul ei ole vaja loota teistele?
3. Kas sinu jaoks on abi küsimine raske?
4. Kas su sõbrad või pereliikmed kurdavad, et oled eemalolev?
5. Kas tunned, et ei ole elus oma potentsiaali realiseerinud?
6. Kas soovid sageli, et sind rahule jäetaks?
7. Kas tunned sisimas, et oled pettur?
8. Kas kaldud end sotsiaalsetes olukordades ebamugavalt tundma?
9. Kas oled sageli endas pettunud või oled enda peale vihane?
10. Kas hindad ennast karmimalt kui teisi?
11. Kas võrdled end teistega ja leiad sageli, et sa pole piisavalt hea?
12. Kas leiad, et loomi on lihtsam armastada kui inimesi?

I OSA

1. peatükk

KUST
MU TÜHJUS
PÄRINEB

„Ma püüan juhtida tähelepanu sellele tohutule panusele, mida üks tavaline hea ema, keda toetab tema abikaasa, annab nii indiviidile kui ka ühiskonnale, *olles lihtsalt oma imikule pühendunud.*“

D.W. Winnicott, (1964) „The Child, the Family, and the Outside World“

Selleks, et kasvatada lapsest terve ja õnnelik täiskasvanu, ei ole õnneks vaja olla lastekasvatuse guru, pühak ega ka doktorikraadiga psühholoog. 40 aasta jooksul kirjutatud publikatsioonides rõhutas lastepsühhiaater, teadlane, kirjanik ja psühhoanalüütik Donald Winnicott seda sageli. Kuigi tänapäeval peetakse isa panust laste kasvatamisel sama oluliseks kui ema panust, on Winnicotti tähelepanekute olulisus jäänud sisuliselt muutumatuks: selleks et kasvatada ja arendada last nii, et temast sirguks emotsionaalselt terve ja emotsioonidega kontaktis olev täiskasvanu, on vaja *teatud minimaalset hulka* emotsionaalset sidet vanematega, empaatiat ja järjepidevat tähelepanu. Kui emotsionaalset sidet on

vähe, sirgub lapsest täiskasvanu, kellel on raske oma emotsioonidega toime tulla: ta võib väliselt paista edukas, kuid samas tunda end seesmiselt tühjana, ehkki see jääb ülejäänud maailmale märkamatuks. Winnicott pani oma kirjutistes aluse nüüdseks juba tuntud terminile „piisavalt hea ema“, mis kirjeldab ema, kes vastab eelmainitud viisil oma lapse vajadustele. On palju viise, kuidas olla „piisavalt hea“ lapsevanem, kuid kõigil neil juhtudel tuntakse ära lapse emotsionaalne või füüsiline vajadus igal ajahetkel, igas kultuuriruumis, ning teha „piisavalt head“ tööd selleks, et lapse vajadused on rahuldatud. Enamik vanemaid ongi piisavalt head. Sarnaselt loomadega oleme ka meie, inimesed, bioloogiliselt üles ehitatud nii, et kasvataksime oma lastest elujõulised järglased. Mis juhtub aga siis, kui kõik, mis elus toimub, hakkab kasvatustööd segama? Või kui vanemad on ebatervislike eluviisidega või neil on väga kehv iseloom? Kas sind kasvatasid „piisavalt head“ vanemad? Selle peatüki lõpuks saad teada, mida „piisavalt hea“ tähendab, ja oskad sellele küsimusele juba ise vastata.

Aga enne...

Kui sa oled lapsevanem, siis arvatavasti samastad ennast nii selles raamatus nimetatud kasvatuslike *ebaõnnestumistega* kui ka raamatus esitatud näidetes kirjeldatud

laste emotsionaalsete kogemustega, sest kahtlemata oled sa liiga enesekriitiline. Seetõttu palun sul järgida järgmisi juhtnööre.

Esiteks

Kõik head vanemad on süüdi selles, et nad pole aeg-ajalt suutnud oma lastele emotsionaalselt toeks olla. Keegi pole täiuslik. Me kõik oleme vahel väsinud, tujukad, stressis, hajameelsed, tüdinud, segaduses, eemalolevad, ülekoormatud või muul viisil häiritud. Kuid see ei tee meist veel emotsionaalselt hülgavaid vanemaid. Emotsionaalselt hülgavatel vanematel esineb üks kahest tunnusjoonest või isegi mõlemad: nad võivad mingil kriitilisel ajahetkel, kui laps on kriisis, jätta lapse emotsionaalse toetuseta, tekitades lapsele trauma, mis põhjustab ägeda empaatilise häire¹, millest ta ei pruugi enam kunagi paraneda, VÕI ignoreerivad nad järjepidevalt lapse mõnd vajadust või selle aspekti kogu tema arengu vältel, põhjustades kroonilise empaatilise häire². On loomulik, et iga lapsevanem võib piinlikkustundega meenutada mõnda kasvatuslikku ebaõnnestumist, kus ta ei ole oma lapsele piisavalt toeks olnud. Siiski põhjustavad suurimat kahju kõik need hetked, mil emotsionaalselt hülgavad vanemad ignoreerivad täielikult oma kasvava lapse emotsionaalseid vajadusi.

¹ *Ingl* acute empathic failure

² *Ingl* chronic empathic failure

Teiseks

Kui sind on tõepoolest emotsionaalselt hüljatud ja oled ka ise lapsevanem, siis on suur tõenäosus, et seda raamatut lugedes hakkad nägema, kuidas oled ise oma lapsele emotsionaalse hüljatuse teatepulga edasi andnud. Kui see on tõesti nii juhtunud, siis on äärmiselt oluline mõista, et *see pole sinu süü*. Kuna see on nähtamatu, salakaval ja kergesti põlvest põlve kanduv nähtus, siis on äärmiselt ebatõenäoline ja raske sellest vabaneda seni, kuni sa sellest täiesti teadlikuks ei saa. Kuna sa just praegu seda raamatut loed, on sul võrreldes oma vanematega valgusaastate pikkune edumaa. Sul on võimalus seda käitumismustrit muuta ja sa ka teed seda. Emotsionaalse hüljatuse tagajärjed on tagasipööratavad. Selle raamatu abil saad sa õppida, kuidas muuta vanemlikke käitumismustreid enda ja oma laste jaoks. Jätka lugemist. *Enesesüüdistamine on keelatud.*

Tavaline eluterve lapsevanem igapäevaelus

Emotsioonide olulisust eluterves kasvatusviisis aitab kõige paremini mõista kiindumusteooria. Kiindumusteooria kirjeldab, kuidas vanemad rahuldavad meie emotsionaalseid turvalisus- ja seotusvajadusi juba meie sünnist saadik. Kiindumusteooriast on välja kasvanud palju viise inimese käitumise vaatlemiseks, kuid ena-

mik neist põhineb algupärase kiindumusteoreetiku, psühhiaater John Bowlby ideedele. Tema arusaamad vanema ja lapse vahelisest seotussuhtest põhinevad tuhandetel vaatlustundidel, mil ta jälgis vanemaid ja lapsi, alustades emadest ja imikutest. Kiindumussuhte teooria märgib selgelt ja lihtsalt, et kui vanem juba alates lapse imikueast viimase emotsionaalseid vajadusi märkab ja neile vajalikul viisil vastab, kujundab see lapse ja vanema vahele püsiva ja turvalise kiindumussuhte. See esmane kiindumussuhe loob eeldused positiivse minapildi tekkimiseks ja üldiseks heaolutundeks alates lapsepõlvest kuni täiskasvanueani välja.

Kui vaadelda emotsionaalset tervist, lähtudes kiindumusteooriast, saame määratleda vanemate kolm olulist emotsionaalset oskust:

1. vanem **tunneb** oma lapsega **emotsionaalset seotust**;
2. vanem **suunab** lapsele **tähelepanu** ning näeb teda ainulaadse ja eraldiseisva isiksusena, mitte enda pikenduse, omandi või koormana;
3. kasutades **emotsionaalset seotust** ja **pöörates lapsele tähelepanu, vastab** vanem **oskuslikult** lapse **emotsionaalsetele vajadustele**.