

1. Hooldajad, õed-vennad ja perekond

Hoiatus: hoolitsege lugemise ajal enda eest. Kui tunnete, et emotsioonid pääsevad valla, siis võtke paus, hingake ja tulge tagasi, kui tunnete end taas paremini. Pole põhjust millegi pärast häbeneda.

Ellujääjad ei ole kõige tugevamad. Ellujääjate eest on kõige paremini hoolt kantud.

– LOUIS COZOLINO*

Siia maailma saabudes te tõtsite kisa. Pole sugugi üllatav! Te tulite soojast, hubasest, toiduküllasest üsast pimestavalt eredasse, lärmakasse ja külma maailma. Äkitselt olite haavatav ja võõras keskkonnas ning teie ohutus sõltus kellestki teisest. Te karjusite alustuseks, et väljutada kopsudest lima, ja teiseks, et hooldajad teid märkaksid.

Teil oli vaja inimesi, kes teid elus hoiaks. Aga te vajasite neilt enamat kui vaid toitu ja peavarju. Te vajasite neid suhtlemiseks ja oma ülemäärast aktiivse närvisüsteemi rahustamiseks hirmude tõttu, mida tundmatu maailm pidevalt vallandas. Te vajasite neid ka selleks, et nad õpetaksid teile maailma asju ning aitaksid teie närvisüsteemil (ajustruktuuridel, mis reageerivad stressile) areneda.

* Louis Cozolino (sünd 1953) – Ameerika psühholoog ja psühholoogiaraamatute autor.

Kiindumus – side –, mille lõite oma esimeste hooldajatega, aitas kujundada teie aju ja närvisüsteemi, andis teile esimese ettekujutuse emotsioonidest ning pani aluse suhetest arusaamisele, mida kasutate teiste inimeste mõistmiseks praegu.

Kuigi te ei mäleta seda aega, sest esimesed mälestused jäävad tavaliselt kolme ja poole aasta vanusesse, mõjutab toona juhtunu teid endiselt – seda, kui tugevad on teie emotsioonid, kas te mõistate neid, kuidas te neid mõistate ja kuidas suhtlete teiste inimestega, keda te valite kohtama minekuks ja keda sõbraks (kuid me ei jõua selleni enne 10. peatükki).

Ohutus, rahustamine, märkamine ja turvatunne

Lapse peamine eesmärk on jääda hooldaja lähedusse. Ma kasutan läbi terve selle raamatu mõistet „hooldaja“ vanema või lapsevanema asemel, sest kõiki ei kasvata nende sünnivanemad. Hooldaja mõiste hõlmab kõiki lapse eest vastutavaid täiskasvanuid ja eestkostjaid.

Hea uudis: kuigi imikud ei ole võimelised palju korda saatma, ei ole nad ümbritsevate inimeste jaoks passiivsed hooldatavad. Nad on valmis suhtlust algatama. Mõelge näoilmetele ja armsatele väikestele liigutustele, mida beebid teevad – nad manipuleerivad teiega korralikult, et oleksite nende jaoks olemas.

Nad õpivad oma keskkonnaga kohanema võimalikult kiiresti, nuttes ja vastates hooldaja reaktsioonidele. Kohanevad kindlustamaks, et mis iganes ei juhtuks, ei jäetaks neid üksi. Ülejäänu on hooldaja otsustada.

UCLA meditsiinikooli psühhiaatriaprofessor Daniel Siegal ütleb, et imikute ja väikelaste jaoks on tähtsad ohutus, rahustamine, märkamine ja turvatunne.

OHUTUS

Imikud ja väikelapsed peavad kasvama turvalises kohas ja neil peavad olema hooldajad, kes ei ole ohtlikud.

Kui kasvate üles turvaliselt, siis esimesed kogemused õpetavad teile, et maailm võib olla turvaline koht. Samuti inimesed. See õpetab ka teie arenevat aju, et see ei pea olema pidevas valvelolekus.

Kui kasvate üles ohtuderohkes, vägivaldses keskkonnas või hooletusse jäetuna, siia teie aju kohaneb sellega, et aidata teil ellu jääda. See võib teid hoida pidevalt ärevana ja valvsana (liigärevus mis tahes võimaliku tulevase ohu ees). See võib hoida adrenaliinitaseme kõrgel, et oleksite valmis ohu eest põgenema või selle vastu võitlema. See võib ka teid apaatseks muuta, et juhul, kui te ei suuda ohu eest põgeneda, võiksite seda taluda.

RAHUSTAMINE

Isegi turvalises keskkonnas võivad kõik uudsed kogemused beebile hirmutavad olla. Esimesed kogemused valgusest, näljast, valust, külmast või valjust häälest on ähvardavad, sest need on tundmatud. Kui miski tundub ohtlik, siis laps nutab ja rähkleb. Kui täiskasvanu tuleb teda rahustama, saab ta (lõpuks) lõõgastuda. See on kaasregulatsioon, imeline võime kasutada teise inimese rahulikku närvisüsteemi meie endi rahustamiseks ning põhjus, miks nende kallistamine, kellest hoolime, isegi täiskasvanuna, võib meie emotsionaalset seisundit mõjutada.

Järgmine kord sama kogemuse korral tunnevad beebid vähem hirmu, nad on õppinud, et ei ole ohus, ja mis kõige tähtsam, kui oht tekib, on nende jaoks olemas teised inimesed.

MÄRKAMINE

Imikud ja väikelapsed vajavad, et täiskasvanud paneksid nende probleemi tähele, mitte ainult ei rahustaks neid, vaid mõtestaksid seda nende jaoks.

Selles protsessis võib hooldajat ette kujutada linnuemanana. Teate ju, kuidas linnud söövad ussikesi ja oksendavad seejärel poolseeditud toidumassi linnupoegade nokkadesse? Seda peavad hooldajad meie emotsioonide ja kogemustega tegema terve lapsepõlve vältel. Nad tõlgendavad meile meie sisemaailma, selgitades, mis toimub meie sees ja ümber.

Selle kaudu saame teada, mis meile muret valmistab, mida mingid aistingud tähendavad ja mida me saame teha, et rahuneda või tulevikus oma vajadusi rahuldada. Näiteks:

„Aa, sa nutad, sest küllap on sul külm. Ära muretse, emme on siin. Mul on tekk ja kallistus, et sind üles soojendada.“ Laps õpib: see tunne on „külm“. Tekid ja teised inimesed võivad sind soojendada. See võib tunduda hirmutav, aga ma ei ole ohus. Kui ma nutan, siis keegi aitab mind. Järgmine kord, kui see juhtub, ei pea ma nii hirmsasti kartma.

„Sa kriimustasid oma põlve ära, praegu on valus, aga see läheb üle. Paneme põlvele plaastri peale ja teeme midagi toredat, mis aitaks sul end paremini tunda.“

Laps õpib: see tunne on „haiget saama“. See tuli, sest mul on põlv katki. See on ajutine ja põlv saab terveks. Ma ei ole ohus. Järgmine kord, kui see juhtub, ei pea ma nii hirmsasti kartma, ma saan sellest aru ja tean, mida teha.

„Sa oled pettunud, sest ma ütlesin, et sa ei saa neid maiustusi, mida tahtsid. See on arusaadav. Kas tahad aias ringi joosta, et emotsioonid vabaks lasta? Või tahad kallit?“

Laps õpib: see tunne on „pettumus“. See tuleb, kui ma ei saa, mida ma tahan. Seda tohib tunda. Mul on võimalusi sellega toime tulla.

Me vajasime oma hooldajaid ka selleks, et mõista, kuidas nad meie suhtes käitusid, näiteks: „Ma olin pahane. Mul on kahju. Mul oli kiire päev ja ma ei tahtnud nähvata. See pole sinu süü.“

Laps õpib: kui täiskasvanud nähvavad, siis sellepärast, et nad on vihased. See võib juhtuda, kui nad on hõivatud. Täiskasvanud võivad vabandada, kui asjad lähevad valesti ja neil on oskusi oma emotsioonide ohjamiseks, mida ma võin proovida. Ja mis kõige tähtsam, see ei olnud minu süü.

Mida rohkem lapsed seda kogevad, seda rohkem nad ennast mõistavad ja õpivad aja jooksul ennast ise rahustama. Samuti õpivad nad teistest aru saama, tundes inimeste nägudel ära emotsioonide tundemärke.

Inimesed vajavad arenemiseks tähelepanu sama palju, nagu taimed vajavad päikesevalgust.

Mõnikord kohtan inimesi, kes on hädas oma emotsioonidega, sest neile lihtsalt ei õpetatud kunagi, kuidas neid mõista, ja seetõttu ei ole neil sõnu oma kogemuste väljendamiseks.

Õppida pole aga kunagi hilja.

Teise tunnetest aru saamine

Kiirnipp 1: kui teil on keeruline oma tunnetest aru saada, hakake päevikut pidama. Kui tunnete muutust emotsioonides (stressi, viha, apaatiat), kirjutage üles, mida tajute oma kehas: „Mul pitsitab rinnus.“ „Ma tahaks nutta.“ „Ma ei tunne midagi.“ Kirjutage juurde emotsioonid, mis võiksid neid tundeid seletada, ja pange tähele ka seda, mis toimub teie elus: „Ma tülitseisin.“ „Keegi rääkis minust üle.“ Aja jooksul hakkate märkama mustreid. Te hakkate mõistma, millal ja miks te tunnete end teatud moodi, sealhulgas seda, mis aitab teil end paremini tunda. 14. peatükis annan teile selged juhised päeviku pidamiseks. 6. peatükk aitab teil oma emotsioone sügavuti mõista.

Kiirnipp 2: kui teil on raskusi inimeste mõistmisega – mida nad võivad mõelda või tunda –, peegeldage nende liigutusi. Kopeerige nende žeste, nende hoiakut, tehke järele näoilmeid. See paneb tööle teie aju peegelneuronid ja võib anda teile aimu, mida nad tunnevad. Peegelneuronid on ajurakud, mis peegeldavad teise inimese kogemusi, tekitades tunde, et nendega toimuv toimub ka teiega. Olete kunagi võpatanud, kui nägite kedagi varvast ära löömas, nagu oleks see juhtunud teiega? Kui jah, siis tegid seda teie peegelneuronid. Kellegi žestide vargne kopeerimine annab märku ka inimesele, kellega koos olete, et pöörate tema meeleolule tähelepanu.

TURVALISUS

Imikud ja lapsed vajavad rutiini.

Meil oli vaja teada, et võime loota oma sidemele hooldajatega – et nad on kohal, kui me neid vajame, ja häälestatud meie vajadustele.

Ja polnudki vaja, et nad seda täiuslikult teeks.

Vigade tegemine ja pahaseks saamine on sügavalt inimlikud kogemused, ja kuigi lastena ei pruugi me seda täielikult aduda, on meie hooldajad samuti vaid inimesed. Neil hetkedel oli tähtis vaid see, et hooldajad leidsid aega toimuvast aru saamiseks, et seejärel meid rahustada ja haavu ravida.

Õigupoolest, nähes, et hooldajad saavad aeg-ajalt valesti aru, nähes, kuidas nad sellega toime tulevad ja meid edasi aitavad, õpetas meile, et ebaõnnestumine on paratamatu, sellest saab üle, see on inimlik ja me saame oma vigadest õppida.

Kui tundsite end imikueas väljaspool ohtu olevana, rahustatult, märgatult ja turvaliselt, õppisite veidi vanemaks saades esimese omaenda toimetulekuoskuse: sisemise pildi oma hooldajast. Iga kord, kui tundsite end halvasti, kujutasite seda inimest ette ja, eeldades et ta oli järjekindel ja hoolitsev, tundsite end äkki rahustatuna.

Tasapisi hakkasite suutma oma hooldajast eemalduda. Temast sai teie „turvaline baas“, kindel koht, kust suunduda maailma uurima ja õppida rohkemat kui ainuüksi seda, mis toimub, kui olete tema süles.

Seda avastamiskäitumist näete kõigis väikelastes. Nad vaatavad hooldaja poole ja liiguvad siis aeglaselt eemale (võib-olla teise ruumiossa või teise lapse poole). Kui nad jõuavad teatud kaugusele, pöörduvad nad järsku tagasi. Lapsed jätkavad sellega, minnes iga kord

Iga kord, kui täiskasvanu mõtestab lapse emotsionaalse kogemuse tema jaoks lahti, selgitades, millist emotsiooni ta parasjagu võib tunda ja miks, teeb ta lapsele kingituse, andes talle keele, tänu millele laps suudab ise mõista oma sisemuses läbielatatavat ja see aitab teda elu lõpuni.

kaugemale, teades, et hooldaja on kohal, valmis neid rahustama, kui nad tagasi tulevad.

Lähedased inimesed õpetasid teile seda, kas te olete maailmas kaitstud, kas teised inimesed on kaitstud, kui teraselt peate ohu eest valvel olema, kui ärevil peate olema, kuidas mõistate oma kogemusi, kas suudate end arusaadavaks teha ja kas teil on võimalik maailma iseseisvalt avastada. Nad andsid teile oskused selle kõigega hakkama saada.

Kiindumuse tüübid

Kui teie kogemused sarnanevad eelkirjeldatule, siis väga tore! Hooldaja (hooldajad), kes on püsivalt lapse vajadustele häälestunud, aitavad luua **turvalist kiindumussuhet**, nagu seda nimetavad terapeutid.

See tähendab, et tõenäoliselt tunnete täiskasvanuna end inimeste keskel turvaliselt ja rahulikult. See tähendab, et tunnete end turvaliselt, jagades oma emotsionaalseid kogemusi, ja oskate ennast rahustada. See tähendab, et tunnete end suhtes turvaliselt ning leiате, et väärите teiste armastust ja toetust. Tõenäoliselt tulete toime nii kohtingute kui ka sõprussuhetega.

See kehtib umbes 50% inimeste kohta. Võite seda ette kujutada kui omamoodi rahulikku ja enesekindlat viisi suhete kujundamisel. Kahjuks meil kõigil ei olnud meie igale vajadusele häälestatud hooldajaid.

On palju põhjuseid, miks täiskasvanud ei pruugi olla kooskõlas lapse või lapse vajadustega. Nad võivad olla julmad ja tahtlikult kahjustavad. Nad võivad proovida teha oma parimat, armastades oma lapsi piiritult, kuid ei saa siiski tagada seda, et me tunneksime end turvaliselt. Neil võib olla probleeme oma vaimse või füüsilise tervisega, võib-olla nad kordavad mustrit, mille järgi neid endid kasvatati, või ehk peavad nad lakkamatult tööd rabama, et toitu lauale tuua, ja see hoiab neid pikki perioode eemal.

Mis ka poleks põhjus, mõni meist sai varakult teada, et täiskasvanud ei ole meie jaoks pidevalt olemas ja nad ei ole alati usaldusväärsed. Enamgi

veel, me võisime teada saada, et suhted võivad olla ohtlikud ja maailm seetõttu emotsionaalselt pingeline.

Seda kogemustel võib tekkida **ebaturvaline kiindumussuhe** ja nad võivad tunda ärevust või endasse sulguda, kohtudes uute inimestega või kellega tahes, kes võiks neid tõrjuda või maha jätta.

Kas see kehtib teie kohta? Kui jah, siis ärge muretsege – see kehtib ka minu kohta. Ma tulin sellega „kapist välja“, nii et juhul, kui kuulute sellesse kategooriasse, siis teate, et te pole üksi. Te pidite kohanema sellises keskkonnas üles kasvamisest põhjustatud stressiga. Te leidsite mooduseid, kuidas see üle elada ja hoida lähedust inimestega, keda vajasite, et elus püsida. Hästi tehtud! Kaks levinumat ebaturvalist kiindumussuhet on: **vältiv** (23% elanikkonnast) ja **ärev** (20%). On veel üks ebaturvaline kiindumussuhe: **desorganiseeritud** (2% elanikkonnast), see tekib sageli, kui ei ärev ega vältiv suhe ei toimi, et tagada lähedus hooldajaga ja ühtaegu olla tema eest kaitstud, ning kui te ei suutnud leida töötavat meetodit, kuidas ennast emotsionaalselt kaitsta. Kui see käib teie kohta, siis võite märgata, et täiskasvanuna on teil soov läheduse järele, aga kui inimesed teile lähenevad, haarab teid paanika.

Kuna seda esineb harva, siis ma seda siin ei käsitle. Kui soovite lisateavet desorganiseeritud kiindumussuhte kohta, soovitan lugeda Sue Gerhardti „Why Love Matters: How Affection Shapes a Baby’s Brain“.

Vältiv kiindumussuhe: nagu kass

Vältiv kiindumussuhe tekib tavaliselt siis, kui üks või mitu hooldajat pole tõenäoliselt teie vajaduste rahuldamiseks kättesaadavad.

Teil võib olla vältiv kiindumussuhe, kui te kogesite imikueas, et teie nutu peale ei tulnud kedagi. Või kui kogesite vanemaks saades ignoreerimist või tõrjumist iga kord, kui näitasite välja emotsioone või soovi läheduse ja lohutuse järele. Kui andsite märku, et miski vaevab teid, öeldi võib-olla, et olete „lihtsalt väsinud“ või et „saa sellest üle“.

Kui see juhtus teiega, tundsite lapsepõlves palju ärevust, sest teil puudus turvaline kiindumussuhe, mida vajasite, et vaigistada ohusignaale oma ajus.