

KAS YRA PARENTIFIKACIJA IR KUO JI ŽALINGA VAIKAMS?

Simona yra vidutinė amžiaus moteris, auginanti du mokyklinio amžiaus vaikus ir dirbanti slaugė ligoninėje. Ji yra pareiginga, atsakinga ir be galo rūpestinga. Kiek save atsimena, visada buvo įpratusi kažkuo rūpintis. Mokykloje tarp savo draugų buvo ta, kuri pirma ateidavo kitiems į pagalbą, galėdavo valandų valandas klausyti draugių skundų dėl vaikinų ar tėvų. Deja, pati Simonai dažniausiai buvo įpratusi pati spręsti savo problemas ir retai kada kreipdavosi pagalbos į kitus. Šeimoje ji irgi dažniausiai atliepdavo kitų poreikius ir rūpinosi ne pagal amžių „brandžiai“, pvz., pasirūpindavo savo jaunesniu broliuku, pagamindavo vakarienę, išklausydavo mamą ir ją paguosdavo, kai ji skundėsi, kaip jai sunku ir kaip jai nenusisekė gyvenimas su jos vaikų tėčiu. Simonos tėvai išsiskyrė, kai jai buvo aštuoneri, dėl tėvo alkoholizmo ir smurto prieš mamą. Kai tėvas išsikraustė iš namų, sumažėjo tėvų konfliktų, bet mama paniro į depresiją ir savigailą. Simonai teko užaugti anksčiau ir imtis atsakomybių, kurios jai nepriklauso pagal amžių. Taip ir augo Simona, kol pagaliau suprato, kad ji geriau žino, ką jaučia ir nori kiti, o ne ji pati. Ji išmoko būti patikima, atsakinga ir rūpestinga, bet taip ir neišmoko pasirūpinti savimi. Beje, Simonos vyras buvo priklausomas nuo kompiuterinių žaidimų, taigi ir savo sukurtoje šeimoje moteriai teko būti ta, kuri viskuo pasirūpins ir viską sutvarkys.

Nors daugeliui iš pirmo žvilgsnio Simona sudarytų ne pagal amžių brandžios ir emociškai stiprios moters vaizdą, iš tikrųjų ji kenčia nuo stiprių nerimo ir depresijos simptomų, pasižymi žema saviverte, nepasitiki savimi. Įpratusi viską slopinti savyje po kurio laiko Simona sprogsta ir išveikia savo jausmus dažniausiai ant labiausiai pažeidžiamų šeimos narių – vaikų. Vėliau jaučiasi kalta, o kaltę „atpirkinėja“ taip, kaip labiausiai moka – globodama (kartais per daug), rūpindamasi ir stengdamasi visiems įtikti.

Kaip susiformavo šis elgesio modelis? Simona yra parentifikacijos fenomeno auka. **Parentifikacija** – (nuo angl. žodžio „parent“ – tėvas / motina, protėvis) yra reiškinys, kuomet vaikas perima globėjo atsakomybes ir atlieka šias funkcijas tėvams, broliams / seserims arba kitiems šeimos nariams aukodamas savo paties emocinius, socialinius, o kartais ir fizinius poreikius. Taip svarbūs vaiko poreikiai tam tikru raidos laikotarpiu lieka nepatenkinti. Šie vaikai tam tikra prasme yra išnaudojami suaugusiųjų pastarųjų emocinių poreikių labui. *Parentifikaciją galima priskirti prie vaiko emocinio smurto arba emocinės nepriežiūros atmainų.*

Taigi parentifikacija yra rimta psichologinė trauma, kuri sukelia labai žalingas pasekmes tolimesnei vaiko asmenybės raidai – jo savasties jausmui, santykiams su kitais (ypatingai artimais žmonėmis), fizinei ir emocinei sveikatai.

Dažniausiai parentifikacija atsiranda situacijose, kuomet suaugęs dėl išorinių ar vidinių priežasčių jaučiasi pažeidžiamas, kenčia nuo įvairių psichikos sveikatos problemų, dėl ko negali atlikti savo kaip tėvų vaidmens. Tai gali būti:

- tėvų skyrybos – tuomet vaikas dažnai tampa guodėjas tam iš tėvų, kurį paliko arba kuris jaučiasi labiau pažeidžiamas;
- tėvų (arba vieno iš tėvų) alkoholizmas arba priklausomybė nuo kitų psichoaktyvių medžiagų, azartinių žaidimų ir kt.;
- tėvų smurtiniai tarpusavio santykiai;
- vieno iš tėvų arba abiejų negalia, rimta lėtinė liga arba psichikos sutrikimas;
- vieno iš tėvų mirtis;
- vienas iš brolių / seserų turi fizinę arba protinę negalią.

Visais šiais aprašytais atvejais sutrinka sklandus šeimos sistemos funkcionavimas: tėvai neatlieka savo vaidmens ir jį perima vaikas – dažniausiai neturėdamas jokio kito pasirinkimo. Taip vaiko psichikoje susiformuoja mechanizmas, kaip jis gali būti mylimas, priimamas, įvertinamas: *rūpintis kitų jausmais ir poreikiais, įtikti, paklusti, globoti*.

Parentifikacija gali būti kelių rūšių. Ji gali būti *instrumentinė*, kuomet vaikas imasi įvairių praktinių užduočių ir fizinio namų ruošos darbo, pvz., gamina valgyti, tvarko namus, rūpinasi jaunesniais broliais arba seserimis. Tai nėra vaiko amžiui tinkamos užduotys, kurias įprastai daro vaiko bendraamžiai. Dėl šių darbų nukenčia vaiko socialinis ir emocinis gyvenimas, pvz., jis negali leisti laiko su draugais arba vystyti savo gebėjimus užsiimdamas mėgstama veikla, nes tuo metu turi atlikti kitus šeimos darbus. Kartais nukenčia ir vaiko mokslas. Be abejo, tai atsiliepia ir vaiko emocinei bei fizinei sveikatai. Parentifikacija gali būti ir *emocinė*, kuomet vaikas tampa savo motinos arba tėvo emociniu guodėju, jį išklauso, palaiko, guodžia, atlieka kone terapeuto vaidmenį. Iš pirmo žvilgsnio tai gali atrodyti kaip empatiškas ir jautrus vaiko atreagavimas į savo motinos ar tėvo jausmus, tačiau iš tikrųjų po to gali slypėti manipuliavimas vaiku arba jo išnaudojimas. *Vaiko atsakomybė nėra rūpintis savo tėvų jausmais*. Vaikui yra užkraunami jo amžiaus neatitinkančios atsakomybės ir nerealistiniai lūkesčiai, kurie neleidžia jam sveikai augti, tyrinėti save ir supantį pasaulį ir užaugti asmenybe, kuri gali patenkinti ne tik kitų, bet pirmiausia savo poreikius.

Kuo parentifikacija žalinga vaiko raidai? Pirmiausia, vaikas auga kaip „poreikius patenkinantis objektas“ ir tik taip jis išmoksta būti mylimas ir vertinamas. Užaugęs jis irgi pirmiausia rūpinsis kitų jausmais ir poreikiais, o rūpintis savimi atrodys pernelyg egoistiška. Tai didina riziką, kad toks asmuo įsitrauks į „smurtautojo-aukos“ vaidmenų modelį arba sukurs savo šeimą su asmeniu, kuris bus pažeidžiamas, pvz., turės tam tikrą negalią arba priklausomybę. Antra, parentifikacijos atveju vaikas subręsta greičiau ir anksčiau, nei turėtų. Jis praranda labai svarbią savo nerūpestingos ir laisvos vaikystės dalį, kuomet mokosi pažinti save ir kitus, atrasti ir kurti savo tapatumo jausmą. Beje, „parentifikuoti“ vaikai dažnai auga „be balso“, nepasitikintys savimi, neturintys jokių reikalavimų, nemokantys rūpintis savimi ir išreikšti savo jausmų. Jie labiau moka patenkinti kitus ir jiems tarnauti, nei nustatyti savo asmenines ribas ir pasakyti „ne“.

Nors „parentifikuoti“ vaikai gali atrodyti ne pagal amžių brandūs, jie neretai kenčia nuo depresijos ir nerimo simptomų. Jie linkę slopinti savo jausmus, nemoka jų tinkamai išreikšti, rūpintis savo emocijomis. Reaguodami į stresą dažnai įnyksta į įvairias priklausomybes, pvz., valgymą, rūkymą, alkoholio vartojimą. Jiems sunku kreiptis pagalbos, kadangi jie mano, kad tik patys turi susitvarkyti su savo problemomis.

Augdami disfunkcinėje šeimos sistemoje ir neturėdami sveikų emociškai artimų santykių patirties, šie asmenys neretai ir savo šeimoje įsitraukia į simbiotinius, ko-priklausomus santykius su savo sutuoktiniais arba vaikais. Meilę jie suvokia kaip tarnystę ir kitų poreikių tenkinimą, o ne partnerystę ir bendradarbiavimą. Jie gali perdėtai globoti savo vaikus ir taip apriboti jų savarankiškumo raidą. Jų emocinė būklė priklauso nuo to, kaip jaučiasi sutuoktinis (-ė) arba vaikai, tam tikrais atvejais ir brolis arba sesuo. Tik taip mokėdami mylėti ir rūpintis, jie pradeda nesąmoningai kontroliuoti kitą žmogų: tikėtis iš jo dėkingumo arba įvertinimo, pripažinimo. To nesulaukdami reaguoja pasyviai agresyviai (t. y. tikisi, kad kiti atspės, kaip jie jaučiasi, pykdami nesikalbami), nemoka tinkamai iškomunikuoti savo jausmų.

Apibendrinant, galima teigti, kad parentifikacija – tai sudėtinga, tarpasmeninių santykių kontekste besiformuojanti raidos trauma, sukianti neigiamas pasekmes tolimesnei asmenybės raidai ir santykių modeliams. Ši trauma dažnai susiformuoja smurtinių santykių kontekste, todėl svarbu kuo anksčiau ją atpažinti ir suteikti savalaikę ir profesionalią psichologinę / psichoterapinę pagalbą vaikui ir šeimai.

Literatūros šaltinis:

Pantazi J. (2019). The trauma of parentification. Nuoroda: <https://www.youniversetherapy.com/post/the-trauma-of-parentification>