

Kad ir kaip būtų paradoksalu, visą gyvenimą mes esame vaikai. Suaugę, patys tapę tėvais, senstantys mes tebeturime tėvus. Jei ne gyvenančius šiame pasaulyje, tai bent jų vaizdinį, išpaudą savo sąmonėje. Kol gyvi tėvai, juos lankome ar apleidžiame, sutariame ar pykstamės, diskutuojame ar konfliktuojame. Netekę vis tiek jaučiame jų įtaką, prisimename su ilgesiu ar nuoskauda, jų vaizdinys vienaip ar kitaip įsilieja į mūsų gyvenimą: gal „mane tėvai taip išmokė“, o gal „nenoriu gyventi kaip mano tėvai“.

Tėvai ir tėviškasis įvaizdis

„Tėvų ir vaikų santykiai, pastariesiems suaugus, be abejonės tęsiasi ir toliau“, - sako „[Asmens sveikatos klinika](#)“ medicinos psichologė, psichoterapeutė Viktorija Tarozienė. Nors šiame etape tėvai ir vaikai jau būna perėję reikšmingiausias santykių kūrimo laikotarpius, tam tikri santykių modeliai jau būna išsiskleidę, tačiau ir vėlesniuose gyvenimo etapuose jie neišvengiamai vystosi toliau ir keičiasi. Ši kaita susijusi su fiziniu ir emociniu atstumu bei kiekvienos pusės asmenine raida vėlesniais amžiaus tarpsniais.

Viktorija Tarozienė suaugusių vaikų ir tėvų santykiuose išskiria fizinį ir emocinį lygmenis ir teigia, kad fizinis artumas ar atstumas ne visada tiesiogiai atspindi santykio kokybę.

„Santykis su realiu tėvu gali būti kiek kitoks negu santykis su psichologiniu tėviškuoju įvaizdžiu, kuris formuojasi per visą žmogaus gyvenimą ir atspindi kiekvieno žmogaus individualų išivaizdavimą apie mamą, tėtį ir tėvų porą“, - pastebi V. Tarozienė.

Be to, suaugusio žmogaus sąmonėje „tėvų“ sąvoka prasiplečia. „Tėvišką“ ar „motinišką“ išpaudą žmogaus psichikoje palieka ne tik biologiniai tėvai, bet ir kiti emociškai reikšmingi asmenys. Jais, psichoterapeutės teigimu, gali tapti globėjai, giminaičiai, mokytojai, auklėtojai, kaimynai, netgi broliai ir seserys.

Iš tėvų „paveldime“ ne tik akių spalvą ar plaukų formą, bet taip pat mintis apie save, kitus žmones, gyvenimą, emocinio reagavimo ir santykių palaikymo modelius. Santykiai su tėvais neišvengiamai išlieka visų kitų gyvenimo santykių kūrimo ašimi.

Kartais suaugusių vaikų elgesys gali būti visai priešingas nei tėvų, tačiau ir jis kyla sekant tėvų pavyzdžiu - tiksliau, dėl desperatiško noro būti kitokiam negu tėvai. Ieškoma būdų, kaip išvengti ankstesnių elgesio modelių atkartojimo tapatinantis su kažkuo kitu. „Ir tada kyla klausimas, kas tampa tomis tėviškomis figūromis ir idealais, pagal kuriuos konstruojame savo vidinį pasaulį ir ryšius su aplinkiniais“, - sako psichoterapeutė.

„Tuštėjančio lizdo“ laikas

V. Tarozienė išskiria mažiausiai tris suaugusių vaikų ir tėvų santykių etapus. Psichologė teigia: lengviausiai atpažįstamas yra jauno suaugusio žmogaus atsiskyrimas nuo branduolinės šeimos, vadinamasis „tuštėjančio lizdo“ laikas.

Šis laikotarpis abiem pusėms kupinas pokyčių bei išgyvenimų. Tiek vaikams, tiek tėvams išsiskyrimas gali kelti liūdesį ir ilgesį, o kartu atverti jaudinančias naujas galimybes.

Tėvai atsisveikina su aktyvia tėvyste, tad atsiranda galimybė įsitraukti į naujas ar primirštas veiklas. Gali sustiprėti poreikis formuluoti ateinančio gyvenimo etapo uždavinius, naujai permąstyti gyvenimo prasmės klausimus. „Tėvų porai svarbu ir toliau stiprinti tarpusavio ryšius, siekti bendrų tikslų“, – pastebi psichoterapeutė.

Jaunas suaugęs žmogus šiuo metu įgyvendina savo raidos uždavinius: tyrinėja gyvenimą ir mokosi plačiąja prasme. Pradeda profesinę karjerą, kuria profesinius ir asmeninius ryšius.

Pasak psichoterapeutės, šiuo laikotarpiu tiek emocinis, tiek fizinis atstumas tarp tėvų ir vaikų natūraliai gali padidėti. Abi pusės gali pajusti laisvę ir norą atitolti, tyrinėti savo asmeninę gyvenimo erdvę, norus ir poreikius, išnaudoti santykių su kitais žmonėmis, vietomis ir patirtimis teikiamas galimybes. Gal net nesąmoningai patikrinti, kiek toli ir ilgai gali būti atskirai.

Sugrįžimas į šeimą

Antrąjį suaugusių vaikų ir tėvų santykių etapą psichoterapeutė sieja su „sugrįžimu“. Po kelionių ir savęs paieškų, jeigu santykiai yra pakankamai sveiki ir gyvybingi, anksčiau ar vėliau turėtų ateiti noras „sugrįžti į šeimą“. „Kalbu ne apie fizinį suaugusių vaikų grįžimą į tėvų namus, nors toks noras irgi gali kartotis, bet apie šeimos susibūrimą draugė platesniaja prasme, kai susitinka suaugę lygiaverčiai asmenys“, – sako V. Tarozienė.

Poreikis suartėti dažnai kyla atsiradus bendram tikslui, pavyzdžiui, auginti trečiąją kartą, kuo nors drauge rūpintis. Vaikų auginimas nuo seno yra bendruomeninis darbas. Tuo tikslu dažnai atsigręžiama į tėvus, senelius, kitus artimus žmones. Jei santykiai su giminaičiais komplikuoti, „šeima“ tampa draugai, kaimynai, kolegos.

Pradėjus rūpintis jaunesniąja karta, taip pat bendruomenės, visuomenės, krašto, tautos reikalais, kyla natūralus poreikis suartėti su žmonėmis, kurie šioje veikloje turi daugiau patirties ir nori ja pasidalinti.

Sėkmės atvejais tai kūrybingo ir produktyvaus tėvų ir suaugusių vaikų bendradarbiavimo laikotarpis. Perduodama net kelių kartų sukauptą patirtį, tradicijas, vertybės, o vaikai visa

tai gali kūrybingai papildyti.

Pasak psichoterapeutės, čia biologinis amžius netenka aktualumo. Svarbiausia šiame procese yra bendro tikslo siekimas, patirtis ir bendradarbiavimas, kurie įtraukia ir praturtina visus santykio dalyvius.

Lūkesčiai ir galimybės

Trečias tėvų ir suaugusių vaikų santykių etapas susijęs su dar vienu atitolimu ir atsisveikinimu. Bėgant metams neišvengiamai didėja tiek tėvų, tiek amžėjančių vaikų fizinių ir psichinių susirgimų bei mirties tikimybė.

Akivaizdu, kad aktualesni darosi rūpinimosi ir fizinės priežiūros klausimai. „Kartais susiklosto paradoksali situacija, kad vaikai ir tėvai šiuo laikotarpiu suartėja fiziškai, tačiau psichologinis jų atstumas didėja, nes kuri nors pusė dėl prastos sveikatos nebegali atpažinti savo artimųjų, palaikyti prasmingo ryšio“, – pastebi V. Tarozienė.

Tradicinės šeimos ir bendruomeninio gyvenimo vertybes puoselėjančiose kultūrose įprasta, kad šeimos nariai rūpinasi vieni kitais, o tėvų priežiūra senatvėje laikoma vaikų pareiga. Tačiau šiandien gyvename postmodernioje ir globalioje visuomenėje, kur fizinio artumo ir tiesioginės priežiūros lūkesčius ne visada pavyksta išpildyti. Dažnai vaikai gyvena toli nuo tėvų ir fiziškai negali jiems padėti. Arba darbingo amžiaus asmenys neturi galimybių savarankiškai rūpintis sergančiais artimaisiais.

Pagerėjus gydymo bei slaugos sąlygoms, taip pat paslaugų prieinamumui, tenka pasvarstyti, kur, namuose ar įstaigoje, pagyvenusio ar sergančio artimojo gyvenimo kokybė bus geresnė. Psichoterapeutė atkreipia dėmesį, kad šie klausimai neretai kelia įtampą ir gali tapti nesutarimų bei konfliktų šeimoje priežastimi.

Tėviškumas postmodernioje visuomenėje

Pastaraisiais dešimtmečiais Lietuvos šeiminių santykių struktūra reikšmingai keičiasi. Bendrai gyvenančių kelių kartų šeimos tampa retenybe. Šeimos nariai dažniausiai nebėra susaistyti gyvenamosios vietos ar bendro amato. Ne kiekvienas skuba perimti tėvų gyvenimo būdą, požiūrį.

Užaugo jau kelios kartos vakarietiško individualizmo dvasioje augintų vaikų, kurie linę rūpintis savimi nesikliaudami besąlygišku biologinės šeimos palaikymu. Taigi ir nesijaučiantys jai absoliučiai įsipareigoję.

Psichologė apie tai, kokį vaidmenį tėvai užima suaugusių vaikų gyvenime

„Šie suaugę žmonės turi galimybę laisvai rinktis, su kuo užmegzti ir palaikyti santykius, kam ir kiek įsipareigoti, ką jie laikys savo „tėvais“, o kartais ir „vaikais“. Taigi tėvų ir suaugusių vaikų santykius kai kuriais atvejais galime laikyti savotišku pasirinkimu, kuris paremtas bendra jų istorija, emociniais ir moraliniais kiekvieno santykio dalyvio argumentais“, - pastebi „Asmens sveikatos klinikos“ psichoterapeutė V. Tarožienė.

„[Asmens sveikatos klinika](#)“ (VŠĮ Vilniaus psichoterapijos ir psichoanalizės centras) teikia nuotolines ir gyvas psichologų, psichiatrų ir psichoterapeutų konsultacijas. Ši licencijuota psichologijos ir psichiatrijos klinika Lietuvoje veikia nuo 2002 metų. Patyrę psichoterapeutai ir psichiatrai čia konsultuoja vaikus, paauglius bei suaugusiuosius, veda grupinius užsiėmimus, šeimos ar porų terapiją, tėvystės įgūdžių lavinimo grupes. Psichoterapijos ir psichoanalizės centro padaliniai veikia Vilniuje, Palangoje, Panevėžyje, Grigiškėse, Šakiuose, Klaipėdoje.

