

Sausio 10 d., 2013

## Motinos ir kūdikio šokis

*Motinoms nereikia patarimų – joms reikia pasitikėjimo savimi.* (D. W. Winnicott)

Mažam žmogui pirmą kartą atmerkus akis prasideda jo žemiška kelionė. Tai pasaulis, kur viskas nauja, nepatirta, nesuvokta. Jau nuo pirmos savo gimimo dienos jis turės įveikti begalę užduočių: atpažinti daiktus; suvokti, kas jie tokie; patirti niekada nepatirtus pojūčius – kvapą, garsą, šaltį, karštį, šviesą, tamsą, alkį; išgyventi skausmą, džiaugsmą, baimę, nerimą, nuostabą. Tačiau pagrindinis jo darbas pajusti save kaip vientisą būtybę, suvokti, kas yra tas kitas ir ką reiškia turėti ryšį su kitu. Jei gyvenimas klostosi palankiai, jis turi šalia savęs pačią didžiausią pagalbininkę – mamą. Jie abu pradės šokti patį svarbiausią santykių šokį. Dažniausiai abu neįsisąmonina, ką daro, kodėl taip daro, kaip jie tai daro, nes šio šokio pagrindinis choreografas – gamta, prigimtis.

Paklauskite, tai kam rašyti apie tai, kas vyksta natūraliai ir ko nereikia išmokti? Ogi todėl, kad ne visada ir ne visoms mamoms yra paprasta atsiduoti šiam prigimtiniam šokiui ir vertinti, branginti tai, kas vyksta. Kiek mamų jaučia, kad visą dieną „nieko neveikia, tik keičia sauskelnes ir maitina“? Dėl to ir norisi parodyti tuos mažus ir labai svarbius žingsnelius, kuriuos mamos daro kasdien, atskleisti, kokią prasmę tai turi mažyliams.

### Pasaulis kūdikio akimis

Ką tik gimęs kūdikis susiduria su pasauliu, kuris atrodo gan chaotiškas. Jį užplūsta pojūčiai, garsai, vaizdai, jausmai, kurie neturi pavadinimų, neturi aiškių ribų ir yra sudaryti iš detalių. Žmogiškoji prigimtis į chaosą reaguoja nerimu. Mums reikia struktūros, kad jaustumės saugiai. Taigi, mažylis atsiduria gana daug nerimo, nesaugumo keliančioje aplinkoje. Tačiau jis nėra visiškai bejėgis. Juk pažintis su pasauliu prasidėjo prieš devynis mėnesius. Pirmieji dalykai, kuriuos užfiksuoja naujagimis, tai pažįstamas mamos balsas, kvapas. Būtent tai padeda jam pajauti fizinį ir emocinį saugumą. Taigi, pirmas žingsnis gyvenime prasideda nuo ryšio pajautimo.

Mažylis negimsta *tabula rasa*. Jis jau turi tam tikras programas, kurios padės pažinti šį pasaulį. Jis žino, kaip susirasti krūtį, kaip žįsti, tai sukuria saugumo jausmą, numalšina visą apimantį dar nepažintą alkį, suteikia ramybės ir pasitenkinimą. Žindant vyksta ir kitas naujas patyrimas: jau kelių dienų mažylis pradeda matyti tam tikras formas. Labiausiai jį traukia objektai, panašūs į žmogaus veidą, ir geriausiai jis mato tai, kas nutolę 20–30 cm nuo jo. Spėkit, ką jis geriausiai mato žįsdamas? Ogi mamos akis. Ir tai yra jam visas pasaulis. Jis jaučia ryšį, mato kitą ir kitas mato jį. Tai reiškia, kad jis yra. Tai kelia neapsakomą palaimos jausmą! Prisiminkite jausmą, kai su kitu yra tiesiog gera būti, nieko nesakant, nieko nedarant, kai galit paskęsti kito žmogaus akyse. Šio gilaus jausmo pagrindas susiformavo jau pirmomis jūsų gyvenimo dienomis.

Juk ir dabar mums, jau suaugusiesiems, patiriant labai stiprias emocijas norisi, kad kas nors apkabintų, palaikytų. Šį jausmą taip pat atsinešame iš pirmųjų savo gyvenimo mėnesių. Mažyliui nauja ir neatpažinta ne tik įvairūs keisti objektai, šviesos ir tamsos mirguliavimas, jam visiškai nauji ir nesuvokiami yra ir jausmai, kuriuos jis patiria. Patiriamos emocijos yra visiškai naujos, neturinčios pavadinimų, vaizdinių. Mums, suaugusiesiems, susidūrus su labai stipriais vidiniais išgyvenimais, juk labai palengvėja, kai galiausiai sugebam sau įvardinti, ką jaučiam. Taigi galim tik numanyti, kaip jaučiasi kūdikis, kai kiekvienas jausmas jam yra naujas – tiek džiaugsmas, tiek baimė, tiek liūdesys ar palaima. Kadangi jo pasaulyje sąvokos ir žodžiai dar nedalyvauja, mama padeda jam susivokti tiesiog fiziškai jį laikydama, apglėbdama. Taip tiems patiriamiems jausmams atsiranda talpykla (angl. *container*, *contain* – turėti savyje, talpinti) ir jie gali būti išgyvenami, integruojami į patirtį ir atpažinti.

Mažyliui reikia susigaudyti tiek daiktų pasaulyje, tiek savo jausmuose ir pojūčiuose. Tačiau, be šių nemažų užduočių, jo laukia dar vienas, tikriausiai pats didžiausias darbas – susikurti santykio su kitu žmogumi pagrindus. Suvokti, kas yra tas kitas, ko iš jo galima tikėtis, kaip jį pakviesti bendrauti, kaip atsitraukti, ką reiškia jausti ryšį su kitu žmogumi. Tokia užduotis tikrai ne vaikų žaidimas. Vienas žymiausių vaikų raidą tyrinėjusių psichologų Danielis N. Sternas mano, kad ne veltui vaikai pirmą pusmetį mažai juda, o kalbiniai gebėjimai išsivysto dar po metų. Pirmieji mėnesiai yra gryno, natūralaus, esminio ryšio, giluminio santykio kūrimo etapas, kai nėra žodžių ar veiklos, kai yra tik *Aš* ir *Tu*. Svarbu, kad mama sugebėtų užmegzti šį ryšį. Kai ji bendraudama prisiderina prie savo vaikelio, kai jie „juda“ kartu, mažam žmogui kyla jausmas, kad *mes* norim to paties, kad tai, ką *aš* jaučiu, veikia išorę, į mane reaguojama, mano vidus gauna atsaką išoriniame pasaulyje. Vadinasi, tai, ką *aš* išgyvenu, yra svarbu ir reikšminga. Tai suteikia jausmą, jog **aš esu** ir **aš galiu**.

### **Nepastebimi dideli mamos darbai**

Visų šių užduočių kūdikis negalės atlikti, jei neturės šalia mamos. Pagrindinis mamos darbas vyksta tada, kai ji spontaniškai pradeda bendrauti su savo vaiku. Ir nesvarbu, kokia forma tai vyksta: per akių kontaktą ar mamos nepertraukiamą monologą (pavyzdžiui: „Oi koks tu gražutis, o kas čia? Čia tavo kojytė? Tuoj mes ją pakutensim... Ahhaaa... Ahhaaa pakutensim“ ir t. t.), ar žaidimą „Ku-kū“. Mokslininkai, tyrinėjantys kūdikių raidą, stebisi tuo, jog išlaikyti mažylio dėmesį yra tas pats, kaip eiti tarpekliu užrištomis akimis. O mamos tai atlieka be jokio vargo, tiesiog besimėgaudamos ir bežaisdamos su savo mažyliu. Žvilgtelkim į kelis vaikelio ir mamos bendravimo aspektus.

Įsivaizduokite, kas būtų, jei mama pradėtų kalbėti su suaugusiuoju taip, kaip su savo mažyliu. Tikriausiai tai pasirodytų daugiau nei labai keista ir komiška. Su vaikais bendravimas yra visai kitoks. Bendraudama su mažyliu mama keičia savo veido mimikas, jos tampa išštos (kaip sulėtintame kine), paryškintos. Tokiu būdu ji atkreipia vaiko dėmesį į savo veidą ir leidžia jam atpažinti žmogiškas išraiškas, skaityti siunčiamus nežodinius signalus. Keičiasi ir kalbėjimo tonas, balsas tampa melodingesnis. Mamos kalba primena simfoniją, nes mažylis pirma girdi muziką, o ne žodžius. Dėl to savo kalbos tempu, ritmu, garsumu, intensyvumu mama gali daryti stebuklus. Ji gali nuraminti įsiaudrinusį mažylį, pradžioje pritaikydama savo balso tembrą prie mažylio, kalbėdama taip pat aktyviai, kaip yra nusiteikęs ir mažylis, po

truputį ritmingai lėtindama tempą, žemindama garsus, padeda nurimti ir vaikui. Arba lygiai taip pat ji gali suaktyvinti mažylį ir įtraukti į bendravimą didindama balso tempą.

Stebint mamos ir kūdikio bendravimą, dėmesį patraukia jos nepertraukiamas monologas, kuriuo ji imituoja dialogą. Mama nuolat kalba taip, lyg jos mažylis dalyvautų pokalbyje ir atsakytų: „O kas čia? Čia gėlytė. Tau patinka gėlytės... Taip, tau patinka gėlytės.“ Nuostabu tai, jog mokslininkai apskaičiavo, kad po klausimo ar kreipinio mama padaro tokią pauzę, kurios būtent reikėtų, jei mažylis sugebėtų atsakyti. O tada pati atsako. Ką tai reiškia? Ogi tai, jog mama moko vaiką dialogo ritmo dar tada, kai jis nežino nė vieno žodžio.

Kartais norisi sušukti: „Ir kiek gali tos mamos kartoti tą patį?!“ „O, gi čia rankytė... rankytė... graži rankytė... mažytė tavo rankytė... caca rankytei“, – nepaliauja čiauškęjusi mama. Tačiau tai be galo svarbus darbas – tokiu būdu vaikas pažįsta pasaulį. Jis nuolat mato tą patį objektą ir kiekvieną kartą šiek tiek kitaip. Be to, yra didelė užduotis mamai išlaikyti mažylio dėmesį, sutelktą į tam tikrą objektą, pakankamai ilgai, kad jis pradėtų jį įsisąmoninti, suvokti kaip atskirą darinį. Taip vaikas sugeba atpažinti, kad tai tas pats objektas, tačiau šiek tiek vis keičiasi, o tai praplečia objekto suvokimą.

Tiesiog stebėtina, kaip motinos, nors, rodos, niekur to nesimokė, sugeba išlaikyti prikaustytą vaikų dėmesį. Mažylis labai jautrus, jei tokio bendravimo ar žaidimo energijos lygis bus per žemas, jis atsitrauks, jei energijos lygis bus per didelis, vaikas nebesugebės išlaikyti sutelkto dėmesio ir vėl „išsijungs“. Dėl to mama taip guguodama, šnekėdama, žaisdama kaskart žengia po mažą žingsniuką: ji žino, kada reikia energijos lygį pakelti, kada sumažinti, kada perkelti dėmesį į kitą objektą, o kada atsitraukti. Jei bandytumėte visa tai atlikti sąmoningai, o ne savaimė, jums nepavyktų, nes būtų per daug sudėtinga.

Mama vien tik savo buvimu sukuria kūdikiui saugumo jausmą. Būdama beveik visada šalia, ji tarsi sako, kad „pasaulis yra saugus ir tu gali jį pažinti“. Liesdama jo kūnelį, leidžia įsisąmoninti jam savo kūną kaip savą, patirti ir pajusti jį.

### **Ko reikia, kad bendravimo šokis vyktų?**

Ko gi reikia mamai, kad ji sugebėtų atlikti tokius sudėtingus veiksmus, taip intuityviai išjausti situaciją, padėti užmegzti artimą santykį su kitu žmogumi, kai norisi būti, patirti, bendrauti, dalintis. Atsakymas paprastas: jai reikia mėgautis buvimu su savo vaiku ir atsipalaiduoti, pasitikėti procesu. Tačiau lengva pasakyti – sunku padaryti.

Kūdikio neapgausite – bendravimo su juo negalima imituoti, jis netiki suvaidintu džiaugsmu, aktyvumu. Šokis neįvyks, jei mama užsiėmusi nesibaigiančių darbų planavimu, kai jos mintys sukasi apie santykių su vyru problemas, kai ji nerimastingai žvelgia į savo mažylį ir kankina save klausimais: ar jis gerai vystosi, ar jis toks, koks turi būti? Nerimaujanti mama dažniausiai būna per daug aktyvi. Ji nesugeba prisiderinti prie vaiko ir „šokti“ jo ritmu, tik vadovaujasi savo nerimu. Ji negali patenkinti jo poreikių. Dėl to vaikas nepatiria, ką reiškia pačiam užmegzti su kitu santykį ir gauti atsaką, ką reiškia galėti nebendrauti. Toks bendravimas trikdo vaiką ir jis būna linkęs atsitraukti, atsiriboti. Jis išmoksta, jog tai, ką jis jaučia, ko nori, ką

patiria, yra nesvarbu. Yra ir kitas kraštutinumas – per mažai energijos bendraujant, per mažai reagavimo į savo vaiką. Mažyliai tokiu atveju dažniausiai išmoksta ieškoti pasitenkinimo kitur arba pradeda reikalauti dėmesio neadekvačiomis priemonėmis. Užaugęs toks vaikas stengiasi bet kokia kaina įtikti ir patikti kitiems, paaukodamas savo poreikius, norus ir savo individualumą.

Pačios svarbiausios ryšio akimirkos tarp mamos ir vaiko įvyksta tada, kai procesas vyksta spontaniškai, intuityviai, neprognozuojamai. Kai moteris gali pasinerti į tai, kas yra čia ir dabar, be jokio tikslo, neanalizuodama, be nerimo. Kai ji pasitiki tuo, kas vyksta, ir mėgaujasi šiuo procesu, ji žengia mažus intuityvius žingsnelius kartu su savo mažyliu ir nepastebimai parodo jam, ką reiškia būti su kitu žmogumi, bendrauti, dalintis patirtimi, mylėti vienam kitą. Jei mama pasitiki savimi ir savo mažyliu, ji puikiai jaučia santykio energijos lygį: kada pasakyti aktyviai „O kas čia? Ogi čia šaukštas!“, kada apkabinti savo mažyli ir ramiai glostyti jo kūnelį ir kada leisti jam atsitraukti ir pailsėti.

### **Nepataikėt į taktą – labai gerai!**

Galbūt perskaičius šį straipsnį, jums sukilo nerimas, jūsų kraitelė „kaip reikia auginti vaikus“ pasipildė, o toji nelemtoji „ko aš nepadarau“ kiurkso pilna dar daugiau kaltės ir pykčio. Galbūt vis nerimastingai žiūrite, kaip čia tinkamai reaguoti į vaiką, kaip čia visada būti atsipalaidavusiai, nusiramusiai, kaip nepražiopsoti vaikelio kvietimo bendrauti. Pabandyčiau jus nuraminti. Tik kai šokdami nesusideriname, kai klystame ir vėl pasitaisome, galime išmokti darniai judėti. Kaip kitaip žinosime, kur riba, jei jos kartais neperžengsim? Ypač jei kalbame apie dviejų žmonių santykius, kur tos ribos nuolat keičiasi.

Mažyliams nereikia idealių mamų. Kaip teigia D. W. Winnicotas, jiems reikia realių, gana gerų mamų. Santykių problemų kyla tada, kai vadinamosios klaidos kartojasi nuolat. Pavyzdžiui, kai mama prislėgta ir mažylis nuolat nepatiria jausmo, kad juo mėgaujasi ir džiaugiasi. Taigi, tai visiškai nereiškia, kad vieną dieną neišsimiegojusi ir sudirgusi mama, netinkamai sureagavusi į vaiko momentinį poreikį, sutraumuos jį negrįžtamai.

Klaidos, ribų peržengimas, įvairios emocijos (ne tik teigiamos) – neatsiejama realių, žemiškų, tikrų, stiprių santykių dalis. Bandydami tai paneigti, išvengti, nematyti, sukelsime tik dar daugiau nerimo ir nepajėgsime susikalbėti. Mama gali perduoti vaikui suvokimą, kad nesusikalbėjimų buvo ir bus, kad mes nuolat keičiamės ir tai neišvengiama, kad klysdami ir bandydami pasielgti teisingai vis kuriame gyvus, įvairiaspalvius santykius, kad muziką sudaro įvairiausi garsai, kad šokio prasmė yra judesys, kad tikra meilė gyva, kai mes džiaugiamės, liūdime, pykstame, ilgimės, klystame ir bandome iš naujo.