

Laiškas tėvams apie manipuliavimą kaltės jausmu

Mieli tėveliai,

ar kada susimąstote, kaip kalbate su savo vaikais, kokius žodžius jiems ištariate? Galbūt dažnai Jūsų pokalbio metu nuskamba tokios frazės: „Esi blogas vaikas, nes...“; „Pažiūrėk, kaip tas berniukas/mergaitė gražiai elgiasi. O tu...“; „Mamytė labai džiaugsis, jeigu padarysi...“; „Labai nuliūdau, nes tu...“.

Girdėdama tėvus taip kalbančius su savo vaikais, visada pagalvoju, kad tėvai vargu ar žino, kokia yra šių žodžių galia, kaip tie žodžiai veikia vaiką. Tėvai tikriausiai net nenumano, kad tokie žodžiai – tai vienas manipuliavimo būdų, ir nesusimąsto, kokios yra šio manipuliavimo pasekmės.

Tik atėję į šį pasaulį, gyvenimo kelio pradžioje, vaikai dar nežino, kas jie ir kokie jie esą. Augdamas ir vis sąmoningiau save suvokdamas, žmogus natūraliais būdais siekia save apibrėžti. Deja, visuomenėje paprastai nusistovėjęs dvejopas žmogaus įvertinimas – esi „geras“ arba „blogas“. Savime aišku, niekas nenori būti „blogas“, visi trokšta būti „geri“, todėl iš visų jėgų stengiamasi realizuoti tai, kas gera. Maži vaikai dar nežino, kas yra gerai, o kas yra blogai. Šių sąvokų apibrėžimai paprastai formuojami šeimoje. Tėvai visokiais būdais siekia užauginti vaiką geru žmogumi, bet neaišku, ar jų taikomi būdai tinkami.

Vaiko gėrio ir blogio suvokimas formuojamas ankstyvoje vaikystėje. Ar jis vertins save kaip „blogą“ ar kaip „gerą“ asmenybę, lemia tėvų auklėjimo metodai. Tačiau, nors šiais laikais viso pasaulio psichologai, sociologai ir pedagogai pateikia aibę naujausių auklėjimo metodų, pastebiu, jog tėvai laikosi senų, dar jų tėvų šeimose taikytų auklėjimo būdų. Liūdniausia, kad šiandien, kaip ir prieš dvidešimt ar trisdešimt metų, tėvai naudoja vieną pavojingiausių metodų – **manipuliavimą kaltės jausmu**. Metodo esmė – vaikams peršamos elgesio taisyklės ir nurodomos moralės normos, kurių vaikai privalo laikytis, jeigu nenori būti nubausti. Tokiu būdu Jūs, tėveliai, siekdami vaikų paklusnumo, galite nepastebėti, kad Jūsų vaikas praranda savo individualumą, savarankiškumą ir gebėjimą džiaugtis. Mieli tėveliai, ar to linkite savo vaikams?

Yra žinoma sena tiesa: to, kas yra blogai, ir to, kas yra gerai, vaikai mokosi apdovanojami ir baudžiami. Nuostabu, jeigu Jūs, brangieji tėveliai, gebate savo vaikams tinkamai paaiškinti, kaip

reikia elgtis ir kodėl reikia taip elgtis, jeigu Jūsų veiksmai yra nuoseklūs, tada Jūsų atžalos augs pasitikinčios savimi, savarankiškos individualybės. Tačiau kartais pasitaiko, kad dėl tėvų nežinojimo, kaip ir ką reikia daryti, ir troškimo, kad vaikai elgtųsi taip, kaip jie (tėvai) nori arba jiems yra patogiu, tėvai gali prarasti savitvardą, jaučiasi bejėgiai ir supyksta. Tada valingai ar nevalingai prisiminę jų pačių vaikystėje naudotą (jų tėvų) manipuliavimo kaltės jausmu metodą (moksliškai yra įrodyta, kad manipuliavimas kaltės jausmu yra viena pykčio išraiškų), tėčiai ar mamos pradeda kaltinti vaiką už jo blogą elgesį. O vaikai jaučiasi blogiausiai, kada tėvų meilė priklauso nuo jų (vaikų) elgesio. Dažnai tėvai, užuot parodę ir paaiškinę vaikams, kaip reikia tinkamai elgtis, kritikuoja savo vaikus. Vaikas, kuris stengiasi elgtis „gerai“, ne todėl, kad toks elgesys yra tinkamas tam tikroje situacijoje, o todėl, kad jis gali prarasti tėvų meilę, pasak tėvų, yra „blogas“.

Tiesiog visada norėdami savo vaikui pasakyti: „Nedaryk man gėdos...“, „Aš tavimi nepatenkinta...“, „Tu blogai elgiesi...“, „Pažiūrėk, į ką tu panaši...“, „Tau niekas nepavyksta...“, žinokite, kad galite savo vaikui pakenkti, nes jis, mylėdamas Jus, iš visų jėgų stengsis parodyti esąs geras ir vertas Jūsų meilės. Tokie išstarti žodžiai skatina vaiko silpnumą, bejėgiškumą, nepasitikėjimą savimi (vaikas gali išmokti nuolat būti priklausomas nuo kitų žmonių ir jų nuomonės), o kaltės jausmas tampa neatsiejama vaiko asmenybės dalimi. Kadangi vaikams elgesio pavyzdys yra jų tėvai, todėl jie iš tėvų išmoksta kaltinti kitus. Taip pat jiems gali išsivystyti nerimas ir baimės, paslaugumas, perfekcionizmas, kilti sunkumų kuriant tarpasmeninius santykius.

Mokslininkai pateikia šešis pavojingiausias manipuliavimo kaltės jausmu būdus, kuriuos dažniausiai naudoja tėvai:

- kaltės jausmas dėl to, kad mama/tėtis buvo įskaudinti: „Man skaudu, nes tu nepadarei...“;
- kaltės jausmas dėl mamos sveikatos: „Tu mane į kapus nuvarysi ...“;
- kaltės jausmas dėl mamos gėdos: „Man gėda dėl tavo elgesio...“;
- kaltės jausmas dėl mamos pasiaukojimo: „Tu esi nedėkingas...“;
- kaltės jausmas dėl tėvų nepateisintų lūkesčių: „Galvojau, kad tu esi protingas, o tu...“;
- kaltės jausmas dėl to, kad tėvas paliko šeimą: „Jeigu būtum geras/a, tėtis gyventų su mumis...“.

Šių pateiktų manipuliacijų variantai gali būti pavieniai arba kompleksiški.

Mieli tėveliai, būkite atsargūs, nes manipuliavimo kaltės jausmu metodas neigiamai veikia asmenybės vystymąsi: formuoja kaltės jausmą, menkina pasitikėjimą savimi, apriboja laisvę ir gebėjimą siekti savo laimės. Esu tikra, kad Jūsų vaikai yra verti Jūsų meilės vien tik dėl to, kad jie yra, kad jie Jus myli ir kad savaime yra geri. Tiesiog dažniau jiems apie tai sakykite.

Psichologė Dorota Oleškevič | psichologijosnamai.lt