

LINA KRUKAUSKIENĒ

PSICHOSOMATIKOS GIDAS TĒVAMS

kai vaiko kūnas kalba per ligā...



LINA KRUKAUSKIENĖ

PSICHOSOMATIKOS GIDAS TĖVAMS

kai vaiko kūnas kalba per ligą...



MIJALBA

Kaunas 2025

Šį leidinį draudžiama atgaminti bet kokia forma ar būdu, viešai skelbti, įskaitant padarymą viešai prieinamą kompiuterių tinklais (internete), išleisti ir versti, platinti jo originalą ar kopijas parduodant, nuomojant, teikiant panaudai ar kitaip perduodant nuosavybėn.

Draudžiama šį kūrinių, esančių bibliotekose, mokymo įstaigose, muziejuose arba archyvuose, mokslinių tyrimų ar asmeninių studijų tikslais atgaminti, viešai skelbti ar padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais tam skirtuose terminaluose tų įstaigų patalpose.

Bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų informacinės sistemos (LIBIS) portale ibiblioteka.lt

Įžanga

KAI VAIKO KŪNAS KALBA...

Ar kada susimąstėte, ką vaiko kūnas bando jums pasakyti, kai jis karščiuoja be aiškos priežasties? Kai rytais prieš mokyklą jam skauda pilvuką, kai jis vėl ir vėl sirguliuoja, tarsi ieškodamas priežasties sustoti ir pabūti šalia jūsų?

Vaikų ligos mums dažnai atrodo netikėtos, dar dažniau ne laiku ir ne vietoje. Jas lydi nerimas, baimė, skubėjimas „gydyti“, bet labai retai – stabtelėjimas ir įsiklausymas. Ši knyga nėra medicinos vadovėlis ar akademinių žinių santrauka. Ji – kvietimas pažvelgti giliau. Į vaiko ligą, diagnozę ar nemalonų simptomą ne kaip į priešą, o kaip į ženklą. Kaip į švelnų, bet atkaklų vaiko kūno balsą, sakantį: „Pažiūrėk į mane. Įsiklausyk mane. Aš tau noriu kai ką papasakoti.“ Ir patikėkite – vaiko siela (emocijos, jausmai, visas vidinio pasaulio turinys) tikrai turi, ką pasakyti. Apie tai kalbėsime tolesniuose skyriuose.

Vaikas – ne tik kūnas. Jis – siela, emocija, unikalumas, šeimos sistema. Jo liga dažnai kalba ne tik apie jį, bet ir apie tėvų santykius, namų atmosferą, neišsakytus žodžius, paslėptas baimes ar neišmylėtą savęs dalį.

Šioje knygoje kviečiu jus: mamą, tėtį, močiutę, kūno terapeutą, gydytoją ar pedagogą, skaityti ne tik apie organus ir sistemas, bet ir apie jausmus, apie tylų kūno šnabždesį, kuris gali tapti didžiausiu atradimu.

Kiekvienas skyrius atskleis ne tik fizinę sistemą, bet ir jos emocinę kalbą. Pristatysiu dažniausias vaikų ligas, atpažįstamas baimes, trumpai paliesiu autoimuninius bei onkologinius procesus iš psichosomatikos perspektyvos. Viską, ką sudėjau į šią knygą, reikia vertinti būtent iš šiuolaikinės psichosomatikos konteksto, paremto naująja germanų medicina, jos biologiniais dėsniais, mano ilgametės praktikos įžvalgomis ir tiesiog brandžiu požiūriu į vaiką kaip į įvairialypę sistemą. Pridėsiu paprastas, bet veiksmingas praktikas, kurios padeda tiek vaikui, tiek tėvams. Ir – švelnias, gydančias pasakas, kurios kalba vaiko pašamonei taip, kaip negali joks logiškas paaiškinimas.

Man ši knyga – daugiau nei ilgametis projektas. Daug parašyta, bet dar daugiau liks tarp eilučių, tarp kiekvieno asmeninės patirties ir suvokimų. Bet tikrai būčiau norėjusi ką nors panašaus turėti knygų lentynoje, kai auginau savo mažas mergaites, todėl po ilgos pertraukos tapus daugiavaike mama, vaikų ligų temos tapo ypač aktualios ir, tikiu, daugumai tėvų – labai jautrios ir reikalingos gilesnių įžvalgų. Ši knyga – tai pašaukimas. Atsakas į daugybę pokalbių, per kuriuos mamos tyliai verkė sakydamos: „Aš jaučiu, kad liga susijusi su kažkuo daugiau nei simptomų puokštė medicinos enciklopedijoje ar statistikoje. Bet

nežinau, nuo ko pradėti, o svarbiausia, jaučiu, kad galiu padėti, bet nežinau kaip.“

Tad kviečiu pradėti jau dabar, sklaidant šios knygos puslapius. Su drąsa išgirsti, ką gi vaiko kūnas nori jums pasakyti. Ir būtinai noriu išskirti, kad prie bet kurios teorijos visada bus jautri ir labai individuali šeimos istorija, konkreti situacija ar kontekstas.

Vaikų ligų psichosomatika labai nepatogi, kartais skaudžiai bedanti negailestinga būtinybe persvarstyti prioritetus, gyvenimo aktualijas, pažvelgti ten, nuo ko jau seniai norisi nususukti, nematyti, nesusidurti.

Vaikų psichosomatikos kontekste nėra sąvokų kaip blogi ar kalti tėvai. Tai tėra kvietimas per vaiko ligą sugrįžti į situacijas, savo vidų, kur būtina keisti įsisenėjusias negatyvias reakcijas, kur reikia kai ką suprasti, atleisti, paleisti. Todėl sąmoninga tėvystė ar motinystė ir vaikų psichosomatika yra drąsiausiems, tiems, kurie dėl geresnės vaiko savijautos ryžtasi nebesislėpti už savo užslopintų emocijų, neišspręstų konfliktų, o tarti: „Aš pasiruošusi (-ęs)“ ir atversti pirmą šios knygos skyrių...

Su meile autorė

Vaikas – šeimos veidrodis

Kai serga vaikas, dažnai serga ir visa šeima – tik dažniausiai pasirenkamas jautriausias jos narys, kaip emocinio fono atspindys.

Vaikas niekada neegzistuoja tarsi atskiras šeimos elementas. Jis gimsta ir įsilieja į bendrą erdvę, kuri vadinasi šeima, – ir vaiko būseną, sveikatą bei emocijas yra glaudžiai susijusios su šio lauko energija. Kai šeimoje vyrauja įtampa, nutylėjimai, konfliktai, praradimai, neįlygybė ar paslėptas skausmas, vaikas visa tai sugeria tarsi gyva kempinė. Šeima apskritai turi bendrą imunitetą.

O iš šiuolaikinės psichosomatikos perspektyvos pati silpniausia šeimos grandis yra jauniausias narys, nes jis tiesiogiai priklausomas nuo tėvų gebėjimo juo rūpintis, suteikti emocinį ir fizinį saugumą, apkabinti, kai baisu, papildyti energijos, kai jaučia trūkumą. Tiesa, kartais ta silpnąja grandimi tampa ne jauniausias, o jautriausias ir empatiškiausias, stipresnį ryšį su mama turintis vaikas.

Inkstų uždegimas. Vidinis konfliktas: gilus nerimas dėl šeimos saugumo, dažnai pasąmonėje slypintis kaltės jausmas dėl tėvų problemų, ypač jei vaikas mato konfliktus, apie kuriuos nekalbama.

Žinutė tėvams: vaikui nereikia visų detalių, bet jis turi žinoti, kad nesvarbu, kas vyksta tarp suaugusiųjų, – jis bus mylimas ir saugus. Kad tai, kas vyksta, nėra jo kaltė. Maži ir net ūgtelėję vaikai dėl tėvų prastos nuotaikos, nevykusių santykių ir kitų problemų linkę kaltinti save. Jie mąsto: „Jei mama nelaiminga, greičiausiai tai aš kažkuo nuliūdinau, kažkaip ne taip pasielgiau“, „Tai aš kaltas, kad tėtis liūdi dėl mano prastų rezultatų sporto būrelyje.“

Emocijos, susijusios su šlapimo sistema:

- baimė – paleisti, pasakyti, būti savimi;
- kontrolės netekimas – vaikai dažnai neadekvačiai jaučia atsakomybę už tėvų ar pasaulio gerovę;
- mokymasis brėžti asmenines ribas;
- nerimas dėl saugumo – ar mane priims, kai pasakysiu tiesą? Ar manęs nepaliks, jei parodysiu savo silpnumą?

Praktikos pagal amžių:

Iki 3 m. – *Įkalbėtas saugumas*. Kiekvieną vakarą vaiką apkabinkite, ranką laikykite ties jo pilvuku ar nugaryte ir švelniai kalbėkite: „Tu esi saugus. Tu gali paleisti. Mamytė, tėvelis čia, su tavimi. Mes tave mylime visokį: ir kai linksmas, ir kai pyksti, ir kai bijai, ir kai nerimauji. Mes čia, kad tu galėtum būti savimi.“ Lėtai kvėpuodami kartokite šias frazes kartu, kad mažylis jaustų ramų alsavimą ir pats jį atkartotų.

4–6 m. – *Mažasis išlaisvinimo ritualas*. Padėkite vaikui nupiešti „baimės lašelį“ – tai lašelis, kuriame telpa visi sunkūs jausmai. Tada kartu nuneškite tą lašelį į kriauklę ir „nuplaukite“, tardami: „Leidžiu sau paleisti tai, ko man nebereikia.“

7–12 m. – *Mano kontrolės žemėlapis*. Padėkite vaikui nupiešti du apskritimus. Į pirmą jis įrašo: „Kas nuo manęs priklauso“, į antrą: „Kas nėra mano atsakomybė.“ Tada aptarkite, kaip jis gali paleisti tai, kas jam nepriklauso. Tai itin palankiai veikia jautrius vaikus, bandančius išgelbėti visą pasaulį ir norinčius nesąmoningai kontroliuoti visus įvykius šeimoje.

Papildomos rekomendacijos tėvams:

- venkite gėdinimo dėl šlapimo nelaikymo – tai gilina emocinį uždaramą;
- sukurkite ritualą „paleidimo vakarui“ – trumpas pasivaikščiojimas, pokalbis apie dieną, kur vaikas gali „išleisti“ viską, kas susikaupė, kas jam kėlė

baimę (ypač negalėjimą kontroliuoti tam tikrų procesų);

- kiekvieną dieną paklauskite, ką vaikas norėtų palikti užnugaryje.

Terapinė pasaka

„Upelis, kuris nenorėjo tekėti“

Toli toli, už septynių pievų ir septynių kalnų, gyveno mažas Upelis. Jis tryško iš švaraus šaltinio aukštai kalnuose. Jo vanduo buvo skaidrus, gaivus ir švelnus kaip mamos apkabinimas. Iš pradžių Upelis smagiai tekėjo per samanotus akmenėlius, per linksmus laukus, pasikalbėdamas su gėlėmis ir smalsiomis varlytėmis. Jis turėjo svajonę: tekėti per visą pasaulį ir dalintis savo gaiva, džiaugsmu, vandens burbuliukais taškantis. Bet vieną dieną viskas pasikeitė, mat Upelis pasiekė keistą vietą. Vienaime slėnyje, kur buvo daug šešėlių ir tylos, Upelis sustojo.

– Aš nebe noriu tekėti, – sušnabždėjo jis.

– Kodėl? – nustebė prie jo nusileidęs Vėjas. – Tu gi toks gražus, šviesus ir padingas!

– Aš bijau, – tarė Upelis. – O jeigu kas nors tokio manęs nenorės? O jeigu pateksiu į tamsią vietą ir neberasiu kelio? Jei viską paliksiu už nugaros ir niekada nebegrišiu į savo namus?

Vėjas kurį laiką tylėjo. Paskui nusišypsojo.

– Žinai, kai tekėjai, tu girdėjai dainas: paukščių, medžių, net akmenėlių. Sustojęs jų nebegirdi. Gyvenimas teka, kai mes paleidžiame tai, ko laikomės. Tu galvoji, kad likdamas vienoje vietoje išsaugosi viską. Bet tik tekėdamas gali atrasti ką nors naujo.

Upelis liūdnai žvelgė į savo vandenį. Jie jau nebešvietė taip ryškiai – tapo drumsti, nes nebuvo judesio, nebuvo veiksmo, nebuvo srovės tėkmės. Jis prisiminė dienas, kai žaidė su laumžirgiais, kai jame atsispindėjo saulės spinduliai ir šokinėjo zuikučiai. Upelis ilgėjosi paukščių, medžių ir net akmenėlių dainų. Bet vis dar bijojo. Tą naktį, kai žvaigždės švietė ypač ryškiai, prie jo sunkiai pririedėjo senas Akmuo. Jis tingiai gulėjo čia jau šimtus metų ir matė daug pro šalį pratekančių upelių.

– Mažyli, – prakalbo jis švelniai. – Ar žinai, kad kiekvienas upelis turi savo kelią?

– Bet jei aš visada tik tekėsiu, kažką būtinai paliksiu praeityje...

– Taip, – sutikdamas linktelėjo senas Akmuo. – Bet ir sutiksi, kas tau skirta. Paleisti nereikia pamiršti. Paleisti – reiškia pasitikėti, kad tavęs laukia nuotykių, išbandymai, iššūkiai, linksmybės, galbūt kartais ir nemalonumai, bet tekėdamas tu dovanoji gyvybę. Kažkur įsiliedamas tu gali virsti upės ar net jūros dalimi.

Upelis ilgai tylėjo. O ryte, kai pirmas Saulės spindulys pasiekė jo paviršių, jis sušnabzdėjo:

– Aš pasiruošęs judėti pirmyn ir pasitikti nuotykius.

Iš pradžių nedrąsiai, labai pamažu, pajudėjo mažas srovės vingis. Tada kitas. Ir dar vienas. Ir staiga – lyg širdis vėl plaktų – Upelis atgijo. Jis vėl pajuto, kaip gera tekėti, kaip gera būti gyvam ir aktyviam. Kartu su jo bangelėmis džiugiai šoko vėjas. Saulė atsispindėjo jo vandeny tarsi veidrodyje. Ir net mažytė žuvelė, kuri ilgai laukė, kada galės žaisti, išlindo iš savo slėptuvės. Nuo tada kiekvieną vakarą, kai saulė leidosi, Upelis tyliai dainavo:

– Paleidžiu, kad galėčiau tekėti. Paleidžiu kontrolę ir neleidžiu niekam manęs kontroliuoti, nes pasitikiu savo keliu. Paleidžiu, nes gyvenimas teka manyje.

Ir jei tu kada nors vaikščiosi po kalnus ir išgirsi tylų čiurlenimą – galbūt tai tas pats Upelis. Jis visiems primena, kad kai paleidžiame, galime tekėti ten, kur mūsų laukia gražiausios ir įdomiausios gyvenimo akimirkos.

Liga – tai tiltas, nors skaudus, bet galintis atvesti į artumą. Ji kviečia: „Ar galime mylėti vienas kitą giliau?“

Kiekviena mama, kurios vaikas serga, vieną ar kitą akimirką išgyvena kaltę. Tai gili, paslėpta emocija, kuri gražią motinystę gali paversti vidine kalėjimo kamera. Tačiau kaltė nieko negydo. Ji sustabdo.

Psichosomatinių sesijų metu labai dažnai matau: kai mama pradeda girdėti savo jausmus, kai išdrįsta prisiliesti prie savo pačios vaikystės, savo ilgesio, savo baimių, atsi-veria langas į vaiko vidinį pasaulį. Nes per mamą, per jos sielos gijimo procesą galima pasiekti ir vaiko sielą.

Kai mama pradeda leisti sau ilsėtis, kai ji pasirenka pasitikėjimo, o ne kontrolės kelią, kai išdrįsta verkti, mylėti save, pripažinti savo poreikius, vaikui tampa lengviau. Mat vaikai nenori matyti „tobulų“ mamų. Jie nori laimingų mamų!

Ir nors gyvename pasaulyje, kuris pilnas streso, tempo, reikalavimų ir spaudimo, viskas yra išgydoma. Nereikia kaltės. Reikia švelnumo. Ir veiksmų, kurie kyla iš meilės.