



FOTO: 2.bp.blogspot.com

# Manipulatīvā psihosomatika

**Asijata Maija Zeļenko,**

psiholoģe, sistēmisko risinājumu konsultante

Slimības, kuras sadzīvē mēdzam dēvēt par kaitēm bez iemesla, ir psihosomatiskās slimības. Tas nozīmē, ka bērns caur noteiktām ķermeņa daļām pauž viņā notiekošos psihiskos procesus. Varam teikt arī, ka bērnu psihosomatiskās izpausmes ir sava veida kontrole – bērns ar savu uzvedību panāk to, ko vēlas, piemēram, ar sāpošu vēderu vai galvu var neiet uz skolu. Mamma pat uzrakstīs zīmi klases audzinātājam. Bet vai bērnu slimības ir viltīga manipulācija vien? Diemžēl daudz retāk, nekā gribētos domāt.

Katram no mums ir zināmi brīnumaini gadījumi, ka kāds klasesbiedrs saslimst tieši kontroldarba dienā, bet jau nākamajā ierodas skolā sveiks un vesels. Vienas dienas slimība ar izveseļošanos tās pašas dienas vakarā. Taču sāpes tiešām bija īstas. Galvas vai vēdera sāpēm mamma var nenoticēt, bet bērnam var paaugstināties temperatūra, kuru var izmērīt ar termometru. Tad slimība netiek apšaubīta.

Tādas slimības ir tīšas, un bērna mērķis ir neiet uz skolu. Taču galvenais jautājums ir, kāpēc bērnam tā ir jādara? Iespējams, viņam ir vajadzīga tuvu cilvēku palīdzība.

Bērnudārzos arī bērni mēdz slimot ne tikai epidēmijveidīgi. Ja mazam bērnam dārziņā ir izveidojies konflikts, kurā viņš neprot sevi aizstāvēt, viņš var saslimt, lai nebūtu jāpiedzīvo tikšanās ar cilvēku, kurš veicina šo stresu. Un par šo problēmu būtu jādomā. Arī bērnu kaites, kas nav saistītas ar bērna imunitātes veidošanos (te ir domātas slimības, ar kurām slimo visi mazie bērni), var norādīt uz slēptām problēmām ģimenes vai bērna dzīvē.

*Ja mazam bērnam bērnudārzā ir izveidojies konflikts, kurā viņš neprot sevi aizstāvēt, viņš var saslimt, lai nebūtu jāpiedzīvo tikšanās ar cilvēku, kurš veicina šo stresu.*



FOTO: static.onecms.io

Gadās arī tā, ka bērni slimo bez pamanāma iemesla. Taču bērna slimību pavada attiecības ģimenē, kuras bērna slimšanas laikā pēkšņi kļūst mierīgākas, rāmākas, vērīgākas vienam pret otru. Mamma ar tēti nestrīdas, televizora skaņa tiek pagriezta mazliet klusāk, bērnam tiek veltīta uzmanība, tiek pagatavoti bērna iecienītākie ēdieni, iespējams, pat lasa pasaku pirms gulētiešanas.

Bērns, par kuru rūpējas, uzpildās ar vecāku mīlestību un uzmanību, jūtas vajadzīgs un tiek aprūpēts. Tad viņš izveseļojas, un viss notiek pa vecam – bērns vairs netiek ievērots, vecāki strīdas, tādējādi liekot bērnam just bailes un būt saspringtam. Bērns baidās, ka ģimene sabruks, jo parasti uzskata, ka ir vainīgs vecāku strīdos. Tad bērns vēlas izpirkt savu vainu, izlabot situāciju. Un viņš jau ir pamanījies, ka gaisotne mājās būtiski mainās, kad viņš slimo. Ar savu slimību bērns iegūst daudz plusu vienlaikus – bērns jūtas mīlēts, jo saņem īpašu uzmanību, maigu aprūpi, prasības pret viņu pazeminās, situācija ir paredzamāka un noteikti mazāk apdraudoša; vecāku strīdu vai skandālu nav, bērnam rodas ilūzija, ka mājās valda miers un saskaņa un mamma un tētis mīl viens otru. Un to visu ir panācis viņš!

Maģiskā domāšana palīdz arī tad, kad bērnam ir konflikti bērnudārzā vai skolā, ja tur ir izveidojusies situācija, kuru bērns pats nespēj atrisināt, piemēram, bērnam parādās sāncensis, konkurents, un viņš neprot par sevi pastāvēt šī cilvēka priekšā. Sāncenša lomā var būt arī skolotājs vai bērnudārza audzinātāja. Attiecības kļūst saspīlētas, emocijas ir pārāk spēcīgas, bet bērns neprot tās adekvāti izdzīvot. Saspringums, ko bērns jūt, ir pārāk liels, un kādā brīdī viņš to vairs nespēj izturēt. Pārdzīvojumi vairs nav izturami, un emocionālais saspringums pārvēršas par ķermenisku simptomu. Simptoms var dot bērnam sava veida atelpu, jo tagad galvenais ir simptoms un sāncenša nozīmīgums pazeminās. Protams, tas neatrisina problēmu, jo sāncensis joprojām ir svarīgs un, iespējams, tikpat uzstājīgs prasībās kā iepriekš. Taču bērnam tagad ir iespēja sadalīt enerģiju, neveltīt visus dvēseles spēkus vienīgi šim konfliktam. Pat ja psiholoģiski bērns var just nelielu atvieglojumu, šāda situācija nenāk par labu ne bērna garīgajai, ne fiziskajai veselībai.

Psihosomatikas pamatā ir neizdzīvotas jūtas, emocijas, apslāpēti pārdzīvojumi, tas, kas rada saspringumu, apgrūtinājumu. Emociju un jūtu izjušana ir saistīta ar hormonu izdalīšanos, kā arī ar muskuļu bloku veidošanos.

Vienas emocijas liek organismam saspringt un mobilizēties, piemēram, lai uzbruktu vai aizbēgtu, citas – gluži otrādi – palēnina organisma darbību, lai varētu kļūt nemanāms, paslēpties. Bailēs mēs mēdzam ievilkāt galvu plecos, dusmās sakožam zobus un saveļkam dūres. Negatīvo emociju izjušana skar muskulatūru (gan iekšējo orgānu un gludo muskulatūru, gan visus pārējos muskuļus), arteriālo spiedienu, elpu, gremošanu un pat asins recēšanu. Tādā veidā uzkrātais saspringums var pārtapt par psihosomatisku simptomu (slimību).

Bet katra situācija ir individuāla, un katrs bērns ir unikāls, tātad katrā gadījumā slimības iemesli var atšķirties. Var runāt tikai par kaut kādām sakritībām, piemēram, ja bērnam bieži sāp vēders (ne tikai pirms kontroldarba), tas varētu norādīt uz to, ka bērns no kaut kā baidās; galvassāpes var būt saistītas ar paaugstinātām prasībām pret sevi. Taču katrā gadījumā labāk būtu situāciju izrunāt personīgi ar psihoterapeitu.

Psihosomatika bērnam mēdz veidoties ne tikai viņa individuālo pārdzīvojumu dēļ, bet arī pārtverot mātes garastāvokli. Apmēram līdz viena gada vecumam, bet dažreiz pat līdz trim gadiem bērns ir ļoti cieši saistīts ar māti un ļoti smalki uztver viņas emocijas.

Piemēram, jaundzimušais un bērns līdz viena gada vecumam var stipri raudāt mammas rokās un nomierināties svešas tantes rokās. Tas notiek tādā gadījumā, ja jaunā māmiņa uztraucas, baidās un gaida, ka bērns ieraudāsies, bet svešā tante, kura ir sešu bērnu māte, jau sen ir izpratusi, ka galvenais ar bērniem ir nebaidīties no viņiem un saglabāt mieru.

Ja māte nejūtas droša un nespēj noticēt saviem spēkiem vai droši zina, ka neviens viņai nepalīdzēs un viņa beigu beigās netiks galā ar situāciju, viņa dzīvo šaubās, bailēs un saspringumā, bērns arī nebūs mierīgs. Taču tas bieži attiecas arī uz mātēm, kuru bērniem ir vairāk par trim gadiem. Saspringta māte rada saspringtu vidi – viņa cieš pati, arī bērns jūt viņam neizprotamās izjūtas.

Hronisks saspringums liek organismam pārpūlēties. Psihosomatiski simptomi var izveidoties gan bērnam, gan mātei. Savukārt mātes labsajūta bieži ir atkarīga no tā, kādas ir viņas attiecības ar vīru.

Cilvēki veido ģimeni, dažādu motīvu vadīti. Ne vienmēr ģimenes un arī bērna rašanās iemesls ir mīlestība, savstarpēja cieņa, vienādi mērķi un vērtības, un bieži starp māti un tēvu nav saskaņas. Taču bērns mīl abus vecākus. Ja vecāki savstarpēji ķīļdojas, bērns ir nemierīgs. Viņš ne tikai jūtas apdraudēts apziņas līmenī, bet arī jūt abu vecāku sāpes bezapziņas līmenī.

Graujoši bērnu ietekmē arī tas, ja viņam liek izvēlēties, kura no vecākiem pusē viņš nostāsies konflikta laikā. Tas bērnam ir grūti. Viņš nespēj saprast, ka ir radies bez mīlestības vai ka vecāki necieš viens otru. Bērns mīl abus vecākus, un viņam ir taisnība – viņš tiešām ir radies no diviem cilvēkiem. Vecāki var palikt kopā dažādu iemeslu dēļ un pat aizbildināties, ka viņi to dara bērna dēļ, var pat nepaust šos motīvus, taču bērns jūt melus enerģētiskā, neapzinātā līmenī. Bērns negrib, lai vecāki cieštu, tāpēc jūtas vainīgs, ja vecāki paliek kopā viņa dēļ. Bērns var sākt sevi sodīt, arī ar slimībām. Bērnam nav saprotams, ka viņa mīļākie cilvēki ienīst viens otru – viņam ir vajadzīgi abi. Tāpēc izvēlēties nav iespējams un noteikti nav veselīgi, jo, izdarot šādu izvēli, bērns faktiski noliedz vienu savu pusi. Taču, kad no bērna to prasa, vairs nav grūti noteikt, no kurienes rodas bērna saspringums. Arī notiekot vecāku šķiršanās procesam, bērnam var veidoties psihosomatiski simptomi.

*Bērns baidās, ka ģimene sabruks, jo parasti uzskata, ka ir vainīgs vecāku strīdos. Tad bērns vēlas izpirkt savu vainu, izlabot situāciju. Un viņš jau ir pamanījis, ka gaisotne mājās būtiski mainās, kad viņš slimo.*



FOTO: [www.verywellmind.com](http://www.verywellmind.com)