

TURINYS

Psichikos struktūra	9
---------------------------	---

I dalis. Kaip mes funkcionuojame ir ką apie tai

sako psichologija	13
Gyvenimo prasmė.....	15
Laimės jausmas yra tikrasis gyvenimo narkotikas	22
Nuoseklumo principas	26
Suvokimas	31
Esame tai, ką prisimename	35
Mokymasis ir prisiminimai	38
Mūsų suvokimą lemia požiūris į save	42
Santrauka: mūsų psichikos struktūra	47
Keturi pagrindiniai psichologiniai poreikiai	49
Svarbiausia – kontroliuoti	52
Kai kontrolė tampa problema	56
Galiu susidoroti su gyvenimo sunkumais.	
Vadinės kontrolės jausmas	61
Prierašumas – gyvenimo pagrindas	65
Minčių žemėlapis ir vaiko prierašumo tipai	69
Nesaugaus prierašumo stiliai	72
Nesaugus nerimastingas prierašumas:	
„Turiu išsikovoti dėmesį“	75
Prierašumo stiliaus reikšmė	76
Prierašumas ir streso įveika.....	77
Sveika pusiausvyra tarp prierašumo ir autonomiškumo	82
Gebėjimai kurti prierašų santykių	85
Gebėjimai išlaikyti autonomiškumą ir kontrolę	90
Santrauka: prierašumas ir autonomiškumas –	
dinamiška sistema	96
Savivertė – mūsų psichikos epicentras	99
Polinkis menkinti save	104
Žema savivertė ir aukos vaidmuo	109
Žema savivertė siekiant apsaugoti santykius su tėvais	112

Žema savivertė ir disfunkciniai santykiai	114
Paliktumo ir prieraišumo baimė	118
Siekti malonių jausmų, vengti nemalonių	121
Ankstyvosios siekimo ir vengimo elgsenos tendencijos ...	124
Motyvacija ir genai	129
Mūsų jausmai	135
Jausmai vs protas	140
Baimė: svarbus, bet nemėgstamas jausmas	144
Psichologinės gynybos mechanizmai	151
Psichologinė gynyba siekiant prieraišumo:	
idealizavimas ir pagražinimas	156
Psichologinė gynyba siekiant autonomiškumo:	
nuvertinimas ir racionalizavimas	159
Introjekcija ir projekcija	164
Psichologinės gynybos strategijos	168
Psichologinės gynybos strategijos siekiant prieraišumo	170
Psichologinės gynybos strategijos siekiant autonomiškumo..	171
 II dalis. Atvejų pavyzdžiai iš psichoterapijos praktikos	175
Plačiau apie metodą	177
Aleksa stengiasi neišsišokti	179
Mano pamąstymai apie Aleksą	186
Susidūrusi su menkaisiais sunkumais Hana keičia darbą	189
Mano pamąstymai apie Haną	194
Torstenas blaškosi tarp dviejų moterų	195
Mano pamąstymai apie Torsteną	203
Ana vargsta dėl savivertės ir valgymo sutrikimų	207
Mano pamąstymai apie Aną	214
Šarlotė siaubingai įpykusi ant mamos	217
Mano pamąstymai apie Šarlotę	222
Eliza sužlugdo bet kokius santykius	225
Mano pamąstymai apie Elizą	230
Stefanas bijo, kad bus blogas tėtis	233
Mano pamąstymai apie Stefaną	239
Brigitą kankina panikos priepuoliai	241
Mano pamąstymai apie Brigitą	246
Filipas vis pasirenka ne tuos partnerius	249

Mano pamąstymai apie Filipą	255
Sara atstumia savo vaiką	258
Mano pamąstymai apie Sarą	264
Kristupas bet kokia kaina siekia harmonijos	267
Mano pamąstymai apie Kristupą	273
Elkę kamuoja pykčio priepuoliai	275
Mano pamąstymai apie Elkę	280
Haris atsisako paklusti	282
Mano pamąstymai apie Harį	287
III dalis. Svarbiausi psichoterapijoje taikomi sprendimai ..	291
Psichoterapiniai santykiai	297
Pirmas žingsnis: atskirti praeities tikrovę nuo dabarties	301
Atpažinti senąsias psichikos vidines struktūras	302
Stiprinti vidinį suaugusįjį	306
Priimti save	309
Naujosios nuostatos ir naujasis gyvenimo jausmas	312
Antras žingsnis: priimti savo jausmus	317
Atpažinti jausmus	319
Pirminiai ir antriniai jausmai	321
Adaptyvios ir neadaptivos emocijos	322
Emocinių problemų analizė	325
Emocijų reguliavimas	328
Priimti jausmus	331
Trečias žingsnis: ieškoti metastrategijų	335
Metastrategijos pernelyg prisitaikantiems žmonėms	338
Metastrategijos itin autonomiškiems žmonėms	341
Ketvirtas žingsnis: išsilaivinti iš sunkių tarpasmeninių	
santykių ir suteikti gyvenimui prasmę	345
Trys suvokimo perspektyvos	349
Suteikti gyvenimui prasmę	353
Baigiamosios pastabos: tapk bendruomenės dalimi	357
Literatūros sąrašas	365
Ačiū!	373
Sąvokų rodyklė	375
Asmenvardžių rodyklė	388

LAIMĖS JAUSMAS YRA TIKRASIS GYVENIMO NARKOTIKAS

Kad būtume motyvuoti išlikti ir perduoti savo genus, reikia noro gyventi. Gamta mus apdovanojo galingu išlikimo instinktu ir stipria mirties baime. Ji egzistuoja, nes norime gyventi. Tačiau vien baimė išgyventi nepadės. Tai gražūs jausmai, ypač laimė, palaiko mus gyvus. Dėl malonių jausmų labiau verta gyventi. O štai pavargę nuo gyvenimo žmonės lengviau priima mirtį. Jei tai trunka ilgesnį laiką arba dar blogiau – apskritai niekas nemiela, nelieta, kas mus laiko gyvenime. Sunkia depresija sergantys pacientai nejaučia nieko malonaus. Visišką tuštumą lydi gilus beprasmybės jausmas, žmogus nebenori gyventi, o kartais, deja, net nusižudo.

Taigi, pagrindinis mūsų psichikos struktūros elementas yra jausmai. Ir pageidautina – malonūs! Trokštame laimės kaip narkotikų. Laimės jausmas mus motyvuoja gyventi. Laimę taip pat gali atstoti viltis. Susidūrus su sunkumais, išgyventi gali padėti viltis, kad situacija pagerės. Beje, depresyvūs pacientai neturi vilties pasveikti, o tai yra dar viena priežastis, kodėl dingsta noras gyventi.

Tačiau net ir ne tokie malonūs jausmai mums nuolat primena, kad gyvenimas yra brangus. Baimė įspėja, kad reikia saugotis fizinių ar emocinių traumų. Sielvartas rodo, kad netekome kažko svarbaus. Pasibjaurėjimas signalizuoja apie infekciją ir

apsinuodijimo pavojų. Gėda verčia laikytis socialinių normų ir taip išlikti bendruomenės, be kurios negalėtume išgyventi, nariais. Kaltės jausmas apima, pakenkus sau ar kitam. Pavydas skatina, o pavyduliavimas gali motyvuoti išlaikyti svarbius santykius. Be jausmų neturėtume motyvacijos išlikti gyvi ar apskritai ką nors daryti. Dėl šios priežasties depresija sergančius žmones ne tik kamuoja vidinė tuštuma ir beprasmybė, bet jiems apskritai trūksta polėkio. Sunkiais atvejais net neužtenka jėgų nusizudyti. Todėl ankstyvajame terapijos etape gydytojai stengiasi užtikrinti, kad antidepresantai labiau praskaidrintų nuotaiką, o ne keltų entuziazmą. Priešingu atveju vaistų poveikis gali turėti mirtinų pasekmių.

Jei taip trokštame pozityvių jausmų, atrodytų, veiksmingiausia būtų iškart ir susitelkti į patį laimės jausmą. Štai ką turiu omenyje: paprastai laimės ieškome išoriniuose dalykuose, siekiame, pavyzdžiui, laimingų santykių, profesinės sėkmės, daugiau pinigų ir už juos prisipirktų gražių daiktų. Lygiai taip pat mus dažnai prislegia ir išorės aplinkybės: blogas oras, eismo spūstys, stresas darbe, suirzęs sutuoktinis. Nemalonūs jausmai užplūsta visada, kai negauname to, ko norėjome. Tačiau jei sugebėtume taip paveikti savo smegenis, kad jaustumės patenkinti viskuo, ką turime dabar, – kad ir kas tai būtų, – tuomet neliktų jokių problemų.

Psichologas ir rašytojas Jensas Corssenas čia pabrėžia „pakilų nusiteikimą“. Pritarčiau jam, daugelis dalykų gyvenime yra asmeninio pasirinkimo reikalas. Taigi, jei nusprendžiau važiuoti automobiliu, turiu susitaikyti su tuo, kad galiu įstrigti spūstyse. Užuoat dėl to pykusi, turiu pasakyti: apsisprendžiau sėsti prie vairo. Vadinas, noriu važiuoti. Vadinas, aš taip pat noriu stovėti spūstyje! Lygiai taip pat ir kitais atvejais.

Aš pasirinkau šį partnerį. Jis visada būna blogos nuotaikos. Vadinasi, noriu gyventi su šituo nuolat blogai nusiteikusių tipu. Corsseno principas ne tik paprastas, bet ir genialus. Jo esmė – radikaliai priimti savo gyvenimo sprendimus, o jei ne – gebėti pasirinkti naujai. Pagrindinė mintis ta, kad svarbu kontroliuoti savo emocijas, o ne išorines aplinkybes, kurioms dažnai turime mažai įtakos, kaip antai, eismo spūstį ar suirzusį partnerį. Kitaip tariant, emocijų, o ne situacijos įveika. Įveika yra psichologijos sąvoka, atsiradusi išvertus anglų kalbos žodį *coping* ir reiškianti, kad su kuo nors pavyko susidoroti, taigi, susitaikyti.

Ekskursas. Budistinis požiūris į lūkesčius

Budistai irgi siekia priimti tikrovę tokią, kokia ji yra, ir atsiriboti nuo saistančių prisirišimų. „Prisirišimas“ (skr. *upādāna*) suprantamas kaip troškimų įkvėptas šliejimasis prie laimę suteikiančių žmonių, objektų ir sąlygų, pavyzdžiui, materialaus turto, šlovės, statuso, taip pat pernelyg didelis priklausymas nuo kitų žmonių. Kuo mažiau esu prisirišęs, tuo ramiau ir labiau susitaikęs galiu priimti gyvenimą, o galiausiai ir mirtį, nes taip pat galiu paleisti ir savąjį „aš“. Kuo mažiau esu susisaistęs, tuo mažesni lūkesčiai ir troškimai. Tikri budistai itin veiksmingai valdo savo lūkesčius, ši praktika apsaugo nuo emocinių kraštutinumų ir taip leidžia pasiekti ypatingos ramybės būseną.

Malonūs jausmai apima tada, kai tai, ko siekiau mintyse, įvyksta ir išoriniame pasaulyje. Kai gaunu daugiau, nei tikėjausi, tai jau – laimė. Kita vertus, galiu pasijusti suirzęs arba labai nelaimingas, jei tai, kas vyksta aplink, labai skirsis nuo to, ko norėjau ir tikėjausi. Pasverti nepamatuotus lūkesčius galime pasitelkę vadinamąjį *nuoseklumo principą*.

ANTRAS ŽINGSNIS: PRIIMTI SAVO JAUSMUS

Ir pernelyg prisitaikantys, ir labiau vertinantys autonomiškumą žmonės paprastai susiduria su konkrečia problema – jiems sunkiai sekasi priimti savo jausmus. Taip pat pasitaiko, kad tam tikrus jausmus jie jaučia per intensyviai. Mūsų jausmai yra mūsų sąmonės esmė. Kaip jau ne kartą pabrėžiau, visi norime išvengti nemalonių jausmų ir siekiame malonių. Mūsų problemos neatsiejamos nuo mūsų emocinio pasaulio. Daug problemų kyla dėl pernelyg didelio prisitaikymo arba kaip tik – dėl siekiamo per didelio autonomiškumo. Norint išlaikyti pusiausvyrą tarp prieraišumo ir autonomijos, pirmiausia reikia priimti savo jausmus. Prieraišumas – tai bendrumas, „mes“. Autonomija – tai atsiskyrimas, „aš“. Siekiant prisirišti svarbu suprasti savo jausmus, kad būtume solidarūs ir empatiški. Siekiant išlaikyti autonomiškumą taip pat reikia suprasti savo jausmus, kad žino-tume, ko norime, o ko – ne. Jei nejaučiu savo ribų, negaliu už save pakovoti. Jausmai formuoja valią: jei nejaučiu, kad esu išsekęs, man taip pat trūks ir valios ilsėtis, nesiimsiu jokių tam reikalingų veiksmų.

Kad būčiau empatiškas ir galėčiau kurti nuoširdžius ir draugiškus santykius, turiu gebėti jausti. Galiu išgyventi tik į tuos kito žmogaus jausmus, kuriuos pats esu patyręs (žr. „Ekskursas. Kodėl reikia daugiau empatijos ir savirefleksijos“, 18 p.).

Žiaurumas visada atsiranda ten, kur dingsta jautrumas. Visi pasaulio žiaurumai vis dar gyvi tik ten, kur žmonėms trūksta atjautos vieni kitiems. Esu įsitikinusi, kad nuoširdus ir draugiškas žmonių bendravimas neįmanomas be savirefleksijos, o šiai visada svarbu suprasti savo emocijas. Tai pasakytina ir apie mūsų asmeninius santykius, ir apskritai apie taiką pasaulyje.

Ir pernelyg prisitaikantys, ir itin autonomiškai žmonės nėra išmokę jausti kai kurių jausmų, o kartais nejaučia išvis jokių. Gyvenimas jiems patiems atrodo nuobodus ir tuščias, sunku nuspręsti, kas „gerai“, kas – ne. Be to, jie (kartais) nesusidoroja su pernelyg intensyviais jausmais, pavyzdžiui, panikos priepuoliais, pykčio protrūkiais ar slegiančia neviltimi. Dar kiti kenčia nuo vienos ar daugiau priklausomybių, įninka į narkotikus, trumpam suteikiančius malonumą, bet ilgainiui juos sužlugdančius.

Jausmai yra ne tik mūsų būties išraiška, jie taip pat padeda apsispręsti, kaip turėtume elgtis. Pavyzdžiui, pyktis paskatina kovoti. Liūdesys pataria mums atsitraukti, pavyduliavimas ragina kontroliuoti ir t. t. Mūsų psichologinės gynybos strategijos taip pat kyla iš jausmų – siekiame tam tikrų jausmų išvengti arba atvirkščiai – patirti. Jei mano šešėlinis vaikas bijo būti atstumtas, jis bandys išvengti šio jausmo, sieks būti tobulas ir neišnaudos savo potencialo. Kita vertus, jei šešėlinis vaikas dažnai įpykęs, jis gali imti ginčytis dėl smulkmenų ir taip sugriauti santykius. Ne visi jausmai yra geri patarėjai. Jeigu jie kyla iš mūsų šešėlinės asmenybės pusės ir konkrečioje situacijoje atrodo neadekvatūs, greitai įtraukia mus elgtis netinkamai, apsunkina santykius.

ATPAŽINTI JAUSMUS

Kadangi pernelyg prisitaikantys žmonės anksti išmoksta taikstytis prie aplinkos lūkesčių, šalia kitų žmonių jie greitai praranda ryšį su savimi, nors kartais tai įvyksta net ir vienumoje. Šis procesas yra savaiminis, todėl nuo jo atprasti ar jį nutraukti galima tik sąmoningai atsigręžus į savo jausmus, mokantis sutelkti dėmesį į savo emocijas ir poreikius. Todėl per psichoterapijos seansus visada paklausiu: „Kaip dabar jaučiatės? Kaip jaučiatės, kai apie tai kalbate / tai prisimenate? Kaip jaučiatės dabar, su manimi grįžę į šią situaciją?“

Kai net sąmoningai įsijautus klientams sunku įvardyti savo jausmus, galima paraginti savo emocinį pasaulį pažinti per kūną. Kelionė prasideda sutelkus dėmesį į savo kūną ir sąmoningai suvokiant atskiras kūno dalis. Mintys taip pat nukreipiamos į kvėpavimą. Sąmoningiau suvokdami savo kūną ir kvėpavimą, mokomės vėl skirti daugiau dėmesio sau ir atpažinti, kuo skiriasi įvairios būsenos, pavyzdžiui, kai esame įsitempę, atsipalaidavę, kai šilta, šalta ir pan. Taip imame atpažinti savo emocines būsenas: džiaugsmą, liūdesį, baimę ir t. t.

Klientus kviečiu tokius dėmesingumo sau pratimus įtraukti į savo kasdienę rutiną: dieną atrasti laiko trumpai kelionei po savo kūną – nuo pėdų iki galvos. Svarbu dėmesingai įsijauti ir įsisąmoninti. Taip pat gerai vis pajusti krūtinės ląstą ir pilvą ir paklausti savęs: „Ką dabar jaučiu?“ Arba: „Ko dabar man reikia?“ Mano klientai išmoksta laiku susigriebti kaskart, kai kylanti jausmą jiems refleksyviai norisi užgniaužti. Todėl, pajutę užplūstantį pyktį, liūdesį ar džiaugsmą, jie šį jausmą priima, įsigyvena.

Taip gali jį paanalizuoti. Iš kur kilo šis jausmas? Ką jis man sako? Kokių veiksmų ragina imtis? Kuo klientas dėmesingesnis savo jausmams, tuo tiksliau gali pajusti savo poreikius ir tinkamai juos atliepti arba atidėti į šalį, jei siekia kito tikslo.

Nemažai žmonių kenčia ir nuo pernelyg didelio konkretaus jausmo intensyvumo. Priminsiu savo klientę Brigitą (žr. „Brigitą kankina panikos priepuoliai“, 241 p.). Jei gyvenime tam tikri jausmai neadekvačiai stiprūs, būtina išsiaiškinti autobiografinį kontekstą. Brigita iš tėvų nepatyrė saugaus prieraišumo jausmo, todėl ilgisi šiltų santykių ir saugumo. Šiuo požiūriu Brigitai jos nerimo sutrikimas yra naudingas: ji jaučia glaudesnę ryšį ir su mama, ir su partnere. Kaip ir beveik visiems nerimo sutrikimą turintiems žmonėms, taip ir Brigitai, dėl nepatirto prieraišumo sutriko autonomiškumo raida. Šios problemos kamuojami žmonės tampa pažeidžiami ir jaučiasi nepajėgūs susidoroti su gyvenimo sunkumais (taip pat žr. skyrių „Baimė: svarbus, bet nemėgstamas jausmas“, 144 p.). Jie ilgisi artimo žmogaus, galinčio ištiesti ranką ir vedančio per, atrodytų, pavojingas gyvenimo situacijas. Kuo geriau pati klientė atpažįsta savo autobiografinius kontekstus, tuo lengviau jai pakeisti savo senąsias projekcijas ir sukurti naujas strategijas, padedančias suardyti priežastinį ryšį tarp nerimą keliančio stimulo (pavyzdžiui, kelionės automobiliu iš taško A į tašką B) ir baimės reakcijos (stiprių jausmų įveikos strategijas dar pristatysiu skyriuje „Emocijų reguliavimas“, 328 p.).

Stiprius pykčio protrūkius taip pat geriausia suvaldyti pirmausia su klientu ar kliente išsiaiškinus priežastis, kaip, pavyzdžiui, Elkę atveju („Elkę kamuoja pykčio priepuoliai“, 275 p.). Elkei pyktį sukelia senos vaikystės žaizdos – jausmas, kad jos niekas negerbia. Kitaip tariant, patiriamo pykčio dirgiklis – senasis, arba pirminis, nuoskaudos jausmas.

PIRMINIAI IR ANTRINIAI JAUSMAI

Psichologijoje emocijos skirstomos į *pirmines* ir *antrines*. Pirmine emocija vadinama pirmoji reakcija į situaciją ar įvykį. Tačiau šias betarpiškai užplūdusias emocijas mes ne visada išgyvename. Pavyzdžiui, išgirdus ką nors įžeidaus, pirminė reakcija gali būti liūdesys. Bet šį pirminį jausmą kartais galime paslėpti po kitu, antriniu, jausmu, pavyzdžiui, pykčiu – dažna reakcija į liūdesį.

Kai kurias emocijas sunku išverti, kaip antai, kaltę, baimę ar pyktį, todėl žmonės linkę jų vengti ir jas slopinti. Dažnai tai susiję su vaikystėje susiformavusiomis psichikos vidinėmis struktūromis, t. y. su tuo, kaip vaikystėje išmokome išgyventi konkrečias emocijas. Pavyzdžiui, jei tėvai nesugeba susitvarkyti su savo vaiko pykčiu, kaip buvo Kristupo atveju („Kristupas bet kokia kaina siekia harmonijos“, 267 p.), vaikas anksti išmoksta slopinti pyktį, o kartais (kaip Kristupas) – pakeičia jį kuo nors kitu: atstumtumo baime ar perdėtu harmonijos siekiu. O štai Stefan, nerimaudamas, kad bus blogas tėtis, pyktį gesina baime ir liūdesiu, todėl nepastebi, kad buvusi partnerė jo kaip tėvo negerbia, nors pagarba – būtina sąlyga pakovoti už save (233 p.).

Beje, daug kartėlio ir apmaudo, t. y. pasyvaus pykčio, dažnai slepia depresija. Depresyvūs žmonės paprastai būna pernešę prisitaikantys, išsiugdę žemą vidinės kontrolės įsitikinimą, t. y. jaučiasi beveik bejėgiai keisti savo santykius ir gyvenimą. Viena iš pagrindinių to priežasčių – pirminį pykčio jausmą tokie žmonės pakeičia antriniais baimės ar liūdesio jausmais, todėl jiems sunku jausti savo ribas, o juo labiau jie negali jų apginti.

Depresiją taip pat galima suprasti kaip visų pastangų daryti įtaką savo gyvenimui atsisakymą. Kai kuriais atvejais ji slepia ir pasyvią agresiją: žmogus nebenori gyventi, absoliučiai dėl visko nusistatęs priešišškai.

Tačiau pyktis gali pasireikšti ir kaip antrinė emocija, pavyzdžiui, kai mums gėda ar išsivertiname. Kam nėra pasitaikę pykčiu ir priešiškumu sureaguoti į pelnytą kritiką, dėl kurios šiek tiek gėda? Prisimenu klientą, iš kurio antsvorio vaikystėje bendraamžiai daug tyčiodavosi ir šaipydavosi. Jis anksti išmoko į patyčias reaguoti stipriais pykčio protrūkiais. Taip pelnydavo savotišką pagarbą. Tačiau kai suaugo, jam pyktis ėmė trukdyti. Į mane konsultacijai kreipėsi, norėdamas suvaldyti šiuos impulsyvius protrūkius.

Jei mums labai sunku ištverti kokį nors jausmą ir dėl tos priežasties jį pakeičiame antriniu jausmu, tai rodo žemą *emocijų toleranciją*. Pyktis yra stiprybės suteikiantis jausmas, todėl dažnai galime jį lengviau ištverti nei įžeidimą, liūdesį ar net nusivylimą, dėl kurių jaučiamės silpni ir bejėgiai.

Todėl per psichoterapijos seansus kartu su klientais stengiuosi atpažinti jų pirminius jausmus, kaip ir per pokalbį su Elke (275 p.). Tik įsisąmoninusi, kad pyktis slepia senas nuoskaudas, Elkė sugeba suvaldyti savo pykčio priepuolius.

ADAPTYVIOS IR NEADAPTYVIOS EMOCIJOS

Daugelis žmonių emocines būsenas nepelnytai nuvertina. Jų reikšmė mūsų gyvenimui didžiulė: jausmai ne tik atspindi mūsų poreikius, bet ir nurodo, kaip turėtume elgtis: ar imtis veiksmų, dar labiau įsitraukti į tam tikrą situaciją (siekimas), ar verčiau

jos vengti (vengimas). Jei supykstu, galiu įsivelti į kivirčius (sieki-
mas). Jei jaučiuosi vienišas, skambinu draugams (sieki-
mas). Jei nusiviliu, tikriausiai atsitraukiu (vengimas). Jei bijau, tikriausiai
pabėgsiu (vengimas).

Iš esmės jausmai gali būti tinkami arba netinkami tam tikrai
situacijai, skatinantys mus elgtis tinkamai (adekvačiai) arba ne-
tinkamai (neadekvačiai). Psichologijos terminijoje išskiriamos
adaptyvios ir *neadaptyvios* emocijos, taip pat – adaptyvus ir ne-
adaptyvus elgesys. Žodis „adaptyvus“ kilęs iš lotynų kalbos ir reiškia
„gebantis prisitaikyti, prisitaikantis“.

Dominuojančių adaptyvių emocijų ir adaptyvaus elgesio
pavyzdys:

Džuljeta laimingai ištekęjusi už Timo. Pora augina du sveikus ir
aktyvius vaikus – penkerių Lilę ir aštuonerių Juliją. Patys dirba
sutrumpintą darbo savaitę (po 30 val.). Tačiau Džuljeta dažnai
jaučiasi pervargusi nuo vaikų ir namų ruošos; ji mano, kad Ti-
mas turėtų labiau prisidėti. Ją erzina (adaptyvi emocija), kad
jis dažnai nepastebi dalykų, kurie jai yra akivaizdūs, kad ir ne-
iškraustytos indaplovės, išmėtytų vaikų žaislų ar krūvos skalbi-
nių. Kol jos pyktis dar labiau neišaugo, ji pasikalba apie tai su
Timu (adaptyvus elgesys). Šis iš pradžių viską neigia (neadapt-
tyvus elgesys), bet kai ji savo poziciją pagrindžia keliais kon-
krečiais pavyzdžiais, Timas jai pritaria ir jiedu kartu sudaro šei-
mos darbų ir pareigų planą (abiejų adaptyvus elgesys).

Šiuo atveju Džuljeta ir Timas puikiai ir lanksčiai (adapty-
viai) išsprendė kilusią problemą, tačiau taip būna ne visada,
nes – kaip ir dauguma žmonių – kai kuriose srityse jie linkę
reaguoti neadaptyviomis emocijomis ir neadaptyviu elgesiu.

Neadaptyvios emocijos dažnai kyla iš šešėlinio vaiko atspindimų psichikos vidinių struktūrų. Neadaptyvus elgesys paprastai yra mums įprastos psichologinės gynybos strategijos, pavyzdžiui, vengimas, melas, puolimas, tobulumo siekis, pernelyg didelis poreikis kontroliuoti ar net suvokimo iškraipymai, tokie kaip tikrovės pagražinimas ir išstūmimas. Deja, neadaptivių elgesiu, t. y. psichologinės gynybos strategijomis, paprastai pasiekiamo priešingą rezultatą, nei iš tikrųjų norėjome.

Štai dar vienas pavyzdys:

Janina ir Saskija yra pora. Jos turi daug bendrų interesų ir pomėgių, daug laiko praleidžia kartu, tačiau Saskija taip pat norėtų retkarčiais susitikti su savo geriausia drauge be Janinos. Šis noras Janinai sukelia paliktumo baimę ir pavydą (neadaptivių emocijos). Ji priekaištauja partnerei, kad ši nepakankamai ją myli (neadaptivių elgesys). Kai Saskija vis tiek susitaria susitikti su drauge, Janina kurį laiką ją baudžia: atsitveria tylos siena ir ignoruoja (neadaptivių elgesys). Dėl valdingo Janinos elgesio ir pavyduliavimo Saskijos jausmai jai vis labiau šąla.

Šiuo atveju neadaptiviomis emocijomis ir neadaptivių elgesiu Janina nepasiekia, ko iš tikrųjų norėjo.

Sėkmingos psichoterapijos tikslas – sustiprinti klientės ar kliento gebėjimus sėkmingai įveikti iššūkius, t. y. saviveiksmingumą, kad pavyktų laiku atpažinti ir suvaldyti neadaptivias emocijas ir elgesį. Todėl visada stengiuosi, kad klientai ieškotų savo problemų, jausmų, įsitikinimų ir elgesio sąsajų. Galima pasitelkti ir *emocinių problemų analizę*.