



Gintarė Jankauskienė
Agnė Kirvaitienė

Pokalbiai
psichoanalitiko
kabinete

Pasveikti nuo tėvų alkoholikų

baltos lankos

Gintarė Jankauskienė
Agnė Kirvaitienė

Pasveikti nuo tėvų alkoholikų

Pokalbiai psichoanalitiko kabinete

baltos lankos

Turinys

PRATARMĖ	15
Kalba gydytojas psichiatras, psichoterapeutas Eugenijus Laurinaitis	
Įžanga	18
Kalba suaugę alkoholikų vaikai	25
IŠPAŽINTYS	27
Komentuoja psichoanalitikė Agnė Kirvaitienė	
NERIMO SUTRIKIMAI	31
Auksė (37 metų amžiaus): „Kasdien jaučiu didžiulę įtampą dėl artimųjų ir ateities“	
PRIKLAUSOMYBĖ NUO SANTYKIŲ	49
Natalija (30 metų amžiaus): „Abu suprantame, kad reikėtų daugiau laiko praleisti atskirai“	
INTYMUMO IR ARTUMO BAIMĖ	65
Ina (36 metų amžiaus): „Noriu išmokti iš širdies žaisti ir linksmintis“	
PERDĖTAS KALTĖS JAUSMAS	81
Lauryna (40 metų amžiaus): „Supykusi mama rėkdavo: „Tu visai kaip tėvas alkoholikas!“	

POREIKIS KONTROLIUOTI IR PYKČIO PRIEPUOLIAI	101
Karina (37 metų amžiaus): „Vaikystėje slėptą įniršį išlieju ant vaikų ir šuns“	
POLINKIS GELBĖTI KITUS	119
Kamilė (29 metų amžiaus): „Neprašyta gelbėjau vyrą, tikėdamasi sulaukti daugiau meilės“	
DARBOHOLIZMAS	137
Goda (31 metų amžiaus): „Norėjau įrodyti, kad galiu pasiekti daugiau nei normalių tėvų vaikas“	
TRAPUS SAVASTIES JAUSMAS	157
Joana (42 metų amžiaus): „Dešimt metų fantazavau apie niekada neegzistavusią meilę“	
VALGYMO SUTRIKIMAI	173
Viktorija (29 metų amžiaus): „Maistu bandau užkišti emocinę tuštumą“	
ŽEMA SAVIVERTĖ	195
Vainius (22 metų amžiaus): „Kartais jaučiuosi nevertas paties gyvenimo...“	
Naudingi skaitiniai, filmai ir kitos nuorodos	213

AUKSĒS ISTORIJA

Kiekvienas yra nelaimingas tiek, kiek tiki toks esqs.

Seneka

Nerimo sutrikimai

Auksė* (37 metų amžiaus): „Kasdien jaučiu didžiulę įtampą dėl artimųjų ir ateities“

Vaikystę prisimenu etapais: tėvas daug gerdavo kasdien kelis mėnesius, tada kelias savaites būdavo blaivus ir vėl grįždavo į girtuoklio kelią. Švarusis etapas paprastai trukdavo labai trumpai, bet su mama tomis dienomis galėdavome emociškai atsikvėpti ir apkuopti girtuoto tėvo prišnerkštus namus. Sutvarkydavome kambarius, išskalbdavome purvinus tėvo marškinius ir megztinius, prišlapintas kelnes ir pamažu grįždavome į ramesnę kasdienybę. Vis naiiviai svajodamos, kad kada nors gyvensime kitaip – kaip visos normalios šeimos: be nuolatinės sekinančios įtampos, ašarų, baimės, kaltinimų, riksmų ir konfliktų.

Po eilinio tėvo daugiadienio apie porą savaitių mūsų dienos bėgdavo apgaulingoje idilėje. Žinodamos, kad ramusis laikas truks neilgai, stengdavomės pasidžiaugti tomis keliomis tylos akimirkomis. Vazonuose pakeisdavome žemę kambarinėms gėlėms, sodindavome pomidorų ir cukinijų daigus, tvarkydavome drabužių spintas, virtuvės lentynas. Trumpam atsitraukus alkoholio šmėklai, paprasti buities darbai mums teikė didelį malonumą. Jie asocijavosi su darna ir ramybe šeimos kasdienybėje.

Ramiaisiais savaitgaliais, kai išsiblaivęs ir atgailaujantis tėvas daug dirbdavo (didžiąją gyvenimo dalį taisė senas mašinas savo garaže), abi ramiai gurkšnodavome arbatą ir stengdavomės

* Visų pašnekovų vardai pakeisti siekiant išsaugoti jų anonimiškumą.

pripildyti sužeistas sielas kuo šviesesnių pojūčių. Mama labai mėgo gėles ir klasikinę muziką – išsiblaiviusiam tėvui išėjus į darbą, virtuvėje ji pastatydavo mylimiausią vazą, primerkdavo lauko gėlių ar gluosnio šakelių su kačiukais, plačiai atverdavo visų kambarių langus ir įjungdavo muzikos grotuvą su mėgstamomis melodijomis. Mama tapdavo tarsi kitu asmeniu – tokia neįprastai atsipalaidavusi ir žaisminga! Žavėdavausi savo pralinks mėjusia motina.

Į mokyklą blaiviosiomis dienomis eidavau pasišokinėdama. Tėvo susilaikymas nuo alkoholio akimirksniu pagydydavo slogią nuotaiką. Per pertraukas tarp pamokų linksmai bendraudavau su klasės draugais, nuoširdžiai kikendavau per keistulio istorijos mokytojo pamokas. Grįžus iš mokyklos, pasitikdavo firminių mamos patiekalų – faršu įdarytų paprikų arba žuvų kotletų – kvapas, mama palepindavo šokoladu ir riešutais. Nebegalvodama apie chaosą namuose, vėl norėdavau smagiai leisti laiką su kiemo draugais. Nuo jauno veido dingdavo susirūpinusi grimasa, nes grįždavau į sveiką ir nerūpestingą vaikystę.

Taip pat ryškiai pamenu, kaip kartais karštomis vasaros dienomis blaivus tėvas nuveždavo mus su mama išsimaudyti upėje. Gulėdavau po išvarginusių maudynių šalia ramių ir pagarbiai besišnekučiuojančių gimdytojų, praalkusi kirsdavau sumuštinis su daktariška dešra ir jausdavau tokią gyvenimo pilnatvę, kad norėdavosi sušukti: „Sustok, akimirka!“ Štai tokia paprasta ta manoji laimė buvo vaikystėje.

Keista prisiminti, bet labiausiai tėvo abstinencijos periodu džiaugdavausi švairiu tualetu, nes neberekėdavo baimintis atsisėsti ant alkoholiko apšlapinto tualetu dangčio ar basomis įlipti į šlapimo balą. Aitrus tėvo myžalų kvapas vonios kambaryje kėlė didelį pasibaurėjimą. Nuo tos smarvės pykindavo. Šlapimas taip stipriai įsigirdavo į plytelių tarpelius, kad tekdavo šveisti vonios kambarį

kasdien kone savaitę – jo nepašalindavo stipriausi buitinės chemijos valikliai.

Blaivi šeimos kasdienybė trukdavo ilgiausiai mėnesį. Ketvirtai savaitei artėjant į pabaigą, mane pradėdavo kankinti stiprus nerimas, blogų naujienų laukimo nuojauta. Mama staiga tapdavo paniurusi, įsitempusi ir pikta. Pradėdavo kabinėtis prie manęs ir šaukti dėl smulkmenų. Erzindavau ją klausimais, dėmesio siekimu. Galiausiai ji apskritai nustodavo su manimi kalbėtis, užsidarydavo miegamajame ir abejingu žvilgsniu spokšodavo televizorių. Pasikeitusi motinos nuotaika išduodavo – laimingos dienos tuoj baigsis, nes tėvas vėl paragavo savosios ambrozijos. Žinodavai, kad jei jis negrįš iš darbo iki 18 valandos, gero nelauk. Kiekviena slenkanti minutė sulėtėdavo dešimt kartų. Kiekvienas garsas laiptinėje versdavo pašokti ir lėkti prie durų – o gal čia jau jis! Blaivus, geros nuotaikos, su maišu pirkinių!

Grįžtančio tėvo laukdavau iki vidurnakčio. Kartais pareidavo anksčiau, kartais – valanda kita vėliau. Išgirdusi nesėkmingą jo bandymą atrakinti duris, šokdavau iš lovos ir bėgdavau jų atidaryti. Tėvas įsvirduliuodavo nunarinęs galvą ir susmukdavo koridoriuje ant batų dėžės. Padėdama jam nusiauti prakaitu dvokiančius batus, gerklėje jusdavau skausmingą gniužulą. Tarsi kąsnis imdavo strigti. Bandydavau neverkti, bet išgirdusi jo: „Auksiuk mano, nepyk. Negerai pasielgiau. Pažadų – daugiau nė lašo!“, pratrūkdavau kūkčioti. Būdavo nuoširdžiai gaila ir jo, ir savęs. Stipriai išgyvenau bejėgišką gimdytojo kovą su sunkia priklausomybe.

Tėvui pradėjus gerti ir mamai nustojus su manimi bendrauti, grįžusi iš mokyklos tyliai lindėdavau savo kambaryje. Ūpo žaisti su draugais nebelikdavo. Nepamenu, kaip jiems paaiškindavau, kodėl nenoriu išeiti į lauką ar laiptinę žaisti. Turbūt ką nors sumeluo-davau. Nejaugi jie, augdami laimingose šeimose, supras mane? Tais

vakarais, ypač vasarų, jausdavausi vieniša, apleista ir niekam nereikalinga. Norėdavau staugti iš liūdesio!

Į mokyklą ateidavau sutinusi nuo naktį pralietų ašarų. Viltiniai žiūrėdavau į auklėtoją, mokytojas, kažkur giliai širdies kertelėje tikėdamasi, kad kuri nors iš jų mane pakalbina, švelniai paklaus, kodėl esu tokia liūdna. Gal net apkabina, paguos ir išstas: „Viskas bus gerai.“ Tačiau ir kitiems suaugusiesiems nebuvau įdomi ir svarbi. Jaučiausi vienui viena keistame ir nedraugiškame pasaulyje. Pagaliau prie tokios būsenos įpratau ir nebeįsivaizdavau, kad galėčiau jaustis kitaip. Metams bėgant, tapau vis liūdnesnė. Buvau rimta, atsakinga, tačiau nervinga, patyriau daug streso. Nusiramimą, sielos paguodą atradau pasinėrusi į susikurtą svajonių pasaulį. Jame matydavau laimingus ir linksmus tėvus. Mano fantazijose dažniausiai jie susiglaudę kartu šokdavo...

Atėjus paauglystei, pradėjau svajoti apie manimi besirūpinantį vaikiną. Labai troškau mylėti ir būti mylima! Atrodė, kad sukūrusi artimus santykius, galėsiu pabėgti nuo patiriamo siaubo tėvų namuose. Gražios svajonės ir viltis apie laimingą ateitį padėdavo išverti dramatišką tėvų gyvenimą. Po kiekvienos klaidios dienos, tėvų barnių, kurie neretai baigdavosi ir skambučiu policijai, laukdavau poilsio akimirklų. Užgesinusi šviesą ir atsigulusi į lovą, užsimerkdavau ir pradėdavau piešti svajonių gyvenimo scenarijų.

Baigusi mokyklą, įstojau studijuoti į universitetą kitame mieste. Man išvažiavus, mama ryžosi palikti tėvą. Supratau, kad daugelį metų vengė skirtis dėl manęs, savo vienturčio vaiko. Pagalvojau: „Nors ir nelaimingai nugyveno santuokinį gyvenimą, nors ir nebuvo idealūs tėvai, visgi gyveno kartu, vaidino šeimą. Dėl manęs! Vadinasi, buvau jiems svarbi.“ Ši mintis nuramino.

Palaikiau mamos sprendimą oficialiai išsiskirti su tėvu. Mano akimis, gyvenime ji turėjo daugiau potencialo, nei būti alkoholiko

žmona. Taip ir nesupratau, mylėjo jie vienas kitą kada nors ar ne. Net ir blaivus tėvas dažnai kaltindavo mamą priekabumu ir per dideliais reikalavimais, o motina tėvą – sugriautu gyvenimu. Retai kartu išeidavo pasilinksminti, neturėjo bendrų draugų, nemėgo vienas kito giminaičių. Buvo daugiau nei akivaizdu – jiems tikrai ne pakeliui.

Tėvas buvo geras žmogus, buvo sunku ant jo pykti. Tik niekaip negalėjau suprasti, kodėl negali pasistengti negerti dėl manęs. Klausiau šimtus kartų, o jis triskart tiek išstardavo: „Atsiprašau, daugiau negerisiu.“ Atrodydavo, kad kalba nuoširdžiai. Kiekvieną kartą patikėdavau, kad tai – tikrai paskutinis kartas. Tik jau suaugusi suvokiau, kokia sunkia liga tėvas sirgo ir kaip nesėkmingai bandė ją įveikti savo valios pastangomis. Mano mylimas girtuoklis savo priklausomybės taip niekada ir neįveikė – kėlė taurelę iki pat mirties. Netekau jo prieš penkerius metus. Priklausomybės liga buvo stipresnė už tėvo meilę gyvenimui, o šis dar galėjo tęstis kelis dešimtmečius.

Savo būsimą gyvenimo vyrą sutikau gana vėlai, beveik trisdešimties. Iki to laiko turėjau keletą trumpų draugysčių, bet jos neperaugo į rimtus santykius. Dažniausiai įsimylėdavau be atsako. Neturėjau žalio supratimo, kaip bendrauti su vyrais. Šia tema mama gyvenimo patarimų niekada nedavė, o aš nediršau klausti. Idealiu būdu moters ir vyro santykius. Vis gyvenau susikurtame svajonių pasaulėlyje, kur vyravo romantiška meilė, aistra, pagarba, rūpestis. Vis dėlto realybėje išsvajotų santykių užmegzti nepavykdavo. Buvau rimta, nekalbi, susikausčiusi – vyrų tokiais bruožais nesužavėsi.

Su Sauliumi susipažinome internetu. Virtualusis pokalbis mezgėsi lengvai ir natūraliai. Bendraudama socialinėje erdvėje, buvau kitokia – linksma ir pasitikinti savimi. Nesijaučiau apgauldinėjanti Saulių. Atsipalaidavusi leidau sau pabūti ta šaunia Aukse,

kurios realybėje nepavykdavo įkūnyti, nes sunkiai prisileisdavau žmones į uždara pasaulį. Nuoširdžiai paatviravusi apie gyvenimą, sužinojau, kad mano naujasis pažįstamas taip pat augo kasdien matydamas geriantį tėvą. Panaši patirtis iškart mus suartino, nutarėme susitikti.

Pirmieji pasimatymai buvo puikūs, jaučiausi laiminga sutikusi vyrą iš priklausomos šeimos. Nebereikėjo slėpti praeities, vaidinti sveiką, normalią moterį, nors tokia nebuvo. Šalia Sauliaus nebijojau pasirodyti jautri, pažeidžiama, linkusi nerimauti dėl smulkmenų. Nesigėdijau pasakoti apie vaikystės patirtis: tėvo daugiadienius, mamos nuotaikų kaitas. Jaučiausi suprasta, nereikėjo gėdytis fakto, kad esu užkietėjusio alkoholiko dukra. Abu gerai žinojome, ką reiškia augti nedarnioje šeimoje.

Turiu prisipažinti, kad draugystės pradžioje su įtarumu stebėjau Sauliaus santykį su alkoholiu. Per kiekvieną draugų vakarėlį skaičiavau išgertus alaus bokalus. Saulius prastai toleravo didesnę alkoholio kiekį. Tai man buvo tarsi savotiškas garantas, kad jis tėvo pėdomis neseks. Buvau tvirtai pasakiusi – su alkoholiku NIEKADA negyvensiu, ir visai nebijojau prisikalbėti „niekada nesakyk niekada“. Po tokių vaikystės patirčių į tai žvelgiau kategoriškai.

Praėjus keleriems gražiems draugystės metams, Saulius pasiūlė kurti šeimą. Sutikau nedvejodama! Per vestuves jau laukiausi dukros. Mažylei atėjus į pasaulį, atrodė, kad pagaliau gyvensiu išsvajotą gyvenimą: mylintis vyras, sveikas vaikas, laiminga šeima. Tačiau, mano pačios nuostabai, motinystė iškėlė pasąmonėje glūdėjusias neigiamas emocijas.

Pirmaisiais vaiko auginimo metais pavargusi nuo nemigos naktų vis dažniau pasitikdavau po darbų grįžusį Saulių irzliu ir priekabiu tonu. Raminausi, kad pailsėsiu ir viskas stos į tinkamas vėžes. Vis dėlto vaikas augo, o mano emocinė būklė vis prastėjo. Pradėjau nervintis dėl tokių smulkmenų kaip buities darbai ir

pirkiniai. Kasdien sudarydavau dienos veiklų sąrašą ir, jei atėjus vakarui ko nors jame būdavau neišbraukusi, negalėdavau užmigti.

Karštligiškas noras kasdien nuolat tvarkyti, blizginti namus tapo liguistas. Niekaip nesugebėjau pristabdyti hiperaktyvumo ir nerimo priepuolių. Mane pradėjo kankinti miego sutrikimai. Dažnai naktį prabusdavau nuo pašėlusiai besidaužančios širdies. Draugė pasiūlė išbandyti jogą ir meditaciją. Dėmesio nukreipimas į kūną davė rezultatų, tačiau maždaug pusmetį palankiusi jogą po mėnesio vasaros atostogų į praktikas negrįžau. Stipraus nerimo simptomai vėl atsinaujino. Jaučiausi išsunkta. Pradėjo erzinti vyro įpročiai, vaiko tingumas ir nepaklusnumas.

Paaugusią dukrą išleidusi į darželį, grįžau į darbą reklamos gamybos įmonėje. Mane mėgsta vadovai, nes moku greitai dirbti, esu atsakinga, organizuota, turiu daug iniciatyvų ir jas įgyvendinu su užsidegimu. Tačiau mano santykiai su kolegomis dažnai būna komplikuoti. Mėgstu paanalizuoti, kodėl kolega į mane kažkaip keistai pažiūrėjo. Mėgstu pati interpretuoti gauto elektroninio laiško toną. Nemoku su vadovu atvirai kalbėtis apie lūkesčius, todėl nuolat jaučiu nerimą, ar kitą pusmetį būsiu įvertinta didesniu atlyginimu. Nuolat nešu darbo rūpesčius į namus ir varginu Saulių kalbėdama apie reikliusius klientus.

Pastebiu, kad mano geros nuotaikos variklis įsikrauna, kai reikia spręsti krizinę situaciją. Adrenalinas tarsi suteikia trūkstamos energijos ir laimės. Todėl nuolat gyvenu kurdama naujas problemas ar profesinius iššūkius. Mane tarsi apsėdo mintys apie įvairių reikalų tvarkymą, šeimos pirkinų ar atostogų planavimą pusmečiui į priekį. Tačiau sustoti ir pagyventi čia ir dabar nemoku.

Mano galva nuolat pilna minčių. Galvoju apie darbą arba jaudinuosi dėl artimųjų ir ateities. Jei vyras bent kartą neatsiliepia telefonu, prikuriu baisiausių scenarijų: jis pateko į avariją, ištiko infarktas ir panašiai. Per televiziją išgirdusi žinią apie gaisrus

Černobylio teritorijoje, mintyse imu piešti baisiausius scenarijus apie pasikartosiančią katastrofą.

Nuolatinis mąstymas apie įsivaizduojamas baisias ateities prognozes labai vargina ir sekina. Nesugebu džiaugtis augančia dukra, gerais santykiais su vyru ir gyvenimu apskritai. Jaučiuosi tokia pavargusi. Kartais net atrodo, kad imu kraustytis iš proto. Tarsi girdžiu galvoje kažkieno balsą sakant: „Žiūrėk, kokios keistos formos apgamas ant vyro nugaros. Ar tik nebus odos vėžys?“, „Neleisk dukrai bėgioti pievoje, juk nepaskiepijai nuo erkinio encefalito“, „Tau pačiai vertėtų sunerimti dėl padažnėjusio širdies pulso“. SUVOKIU, kad tai tik mano neadekvačios mintys, tačiau nesugebu jų valdyti. Jaučiuosi pavargusi nuo perkaitusio proto.

Klausiate, kas man yra laimė? Labai noriu tapti gyvybingesnė ir ramiai gyventi šeimoje, tačiau (kokia ironija!) negaliu pakęsti ramybės. Nemoku taikiai gyventi su savimi ir aplinkiniais. Nuolat visiems reiškiu įvairias pretenzijas, neišlipu iš nerealių lūkesčių burbulo. Jei gyvenimo dienos eina sklandžiai, pradedu įtartai, kad kažkas čia ne taip – tarsi tylos tarpsnis prieš bręstančią audrą. Ramybės laikotarpiu viduje imu brandinti konfliktą (su vyru, dukra, kolega ar kaimynu), o šis tampa nauja krize, tada vėl jaučiu iškreiptą jausmą, kad mano gyvenimas yra visavertis.

Niekaip negaliu atsigręžti į save. Visos mintys sukasi apie vyrą, vaiką, kitame mieste gyvenančią ir senstančią mamą. Gyvenu nuolat jaudindamasi. Jei kartais ir pavyksta prisiversti pailsėti, pavyzdžiui, išeiti pasivaikščioti, susitikti su seniai matyta drauge ar ramiai paskaityti, labai greitai vėl grįžtu prie tragiškų scenarijų kūrimo mintyse. Vaikystėje susikurtame vidiniame pasaulyje jaučiuosi geriausiai. Tik gaila, kad nebemoku jame piešti šviesių paveikslų.

Labiausiai norėčiau išmokti dažniau atsipalaiduoti, mėgautis darniais santykiais su vyru, pasidžiaugti vaiko laimėjimais, naktimis

nesukti galvos dėl mamos sveikatos problemų. Esu pasirengusi keistis. Suprantu, kad nelaiminga vaikystė sieloje paliko daug randų ir teks nueiti sunkų bei ilgą sveikimo kelią, tačiau tikiu, kad galiu pristabdyti besisukantį gyvenimo sumaišties ratą, surasti pusiausvyrą ir į savo ateities perspektyvą pažvelgti protingai bei objektyviai.

KLAUSIMAI

Kaip išsilaisvinti iš įkyrių nerimastingų minčių? Kaip išmokti vienai ramiai leisti laiką?

Komentuoja psichoanalitikė
Agnė Kirvaitienė

Sakoma, kad niekas kitas taip aršiai negina vaikystės, kartodamas, kokia ji buvo nuostabi, kaip suaugęs alkoholikų vaikas. Deja, paprastai prisimenamos tik kelios ramios, malonios vaikystės akimirkos. Jos lyg brangakmeniai saugomos atminties dėžutėje, kad juodžiausiu metu būtų galima kaip kozirį ištraukti ir parodyti sau bei kitiems – štai, mano tėvai irgi buvo normalūs žmonės. Rodosi, taip nutiko ir mūsų herojei Aukse. Jai būdingi ir kiti svarbūs suaugusių alkoholikų vaikų vaikystės bruožai: vieatvė ir izoliacija, kylantys dėl gėdos, kaltės ir baimės.

Paprastai suaugę alkoholikų vaikai tarsi turi du tėvus: vieną blaivų (dažniausiai perdėtai linksmą, besirūpinantį ir energingą), kitą girtą, kuris padauginęs alkoholio tampa nepanašus į žmogų, labiau – į savotišką gyvulį, besišlapinantį kur pakliuvo, dvokiantį,

nesugebantį rišliai kalbėti... Prie girta tėvo visiškai kitaip elgiasi ir mama: pyksta, dažnai barasi, šaukia, konfliktuoja, nekreipia į vaiką dėmesio, pamiršta jį, nes dažnai pernelyg įsitraukia į konfliktą su tėvu.

Šis antrasis, juodasis, tėvų vaizdas vaikui kelia milžiniškus kaltės ir gėdos jausmus, ir jų įprantama vengti. Gindamasis nuo jų, vaikas gniaužia jausmus savyje. Mažylis labai greitai pradeda susigaudyti, kad turi dvi šeimas. Vieną – lyg fasadą ar spalvotą sveikinimų atviruką, kurį gali visiems rodyti, o kitą – slaptą, kurioje vyksta baisūs ir gėdingi dalykai, apie kuriuos nevalia niekam pasakoti. Tiesiog reikia laukti tų įvykių pabaigos ir stengtis juos kuo greičiau pamiršti. Vėliau dėl šių slaptų jausmų ir pagrindinio emocinio gyvenimo atsiranda nerimo sutrikimų.

Tokių dviejų pasaulių egzistavimą Auksė gražiai pamini, pasakodama apie savo, kaip ji įvardija, svajonių gyvenimą, kuriame įsivaizduoja blavų tėvą ir laimingą motiną. Šios svajonės istorijos herojės psichikoje atliko gynybinę funkciją – saugojo nuo nepakeliamai skaudaus realybės suvokimo, kad tėvai iš tiesų nesutaria ir konfliktuoja, kartais net turi įsikišti policija dėl fizinio tėvo smurto.

Kraštutiniais atvejais pasidalijusi vaiko psichika gali nuspręsti, kad iš viso negyvens skaudžioje tikrovėje, o visą laiką paskirs svajonėms ir gyvenimui jose. Būtent tose svajonėse atsiranda fantazija apie gelbėtoją – idealų partnerį, kuris ateis ir apsaugos nuo liūdesio ir vienatvės, mylės ir rūpintis taip, kaip nesirūpino tėvai.

Vis dėlto realybėje sutikus antrąją pusę po kurio laiko paaiškėja, kad ji nėra ideali – neatitinka įsivaizduotų lūkesčių, o dažnai ir atsisako gelbėti. Situoktinis žiūri į partnerę kaip į suaugusią moterį, tikėdamasis, kad ji pati sugebės palaikyti savo vidinę ramybę ir pakankamai gerą emocinę pusiausvyrą.

Auksė lyg tikisi, kad vyras jai turi suteikti, ko ji negavo vaikystėje. Deja, šie lūkesčiai pasmerkti žlugti, ir tai sukelia nepakeliamą

nusivylimą bei pyktį. Auksė tampa irzli ir priekabi. Liūdniausia, kad pripažįsta idealizavusi santuoką ir sutuoktinį, tačiau nesuvokia šiuo metu išgyvenanti neišvengiamą antrąją idealizacijos pusę – deidealizaciją (nuvertinimą), kai juntamas praradimas, nusivylimas ir pyktis.

Mano galva, Aukse nerimas kyla dėl daugelio priežasčių, tačiau pagrindinė – neišjausti ir neįsisąmoninti labai sudėtingi, prieštaringi jausmai savo tėvams. Blaivų tėvą Auksė tikrai mylėjo ir džiaugėsi galėdama būti kartu, tačiau girto ji greičiausiai nekontroliuoti, bijo ir gėdijosi. Kai tam pačiam žmogui kyla tokie stiprūs tiek meilės, tiek neapykantos jausmai, vaikiška psichika nesusitvarko, yra dar nepajėgi integruoti viso sudėtingo gyvenimo paveikslo, todėl netinkama, nenuoseklią jausmų dalį tiesiog atskelia ir izoliuoja.

Vėliau gyvenime, kartojantis sudėtingoms jausminėms situacijoms, užgniaužti jausmai veržiasi lauk ir taip atsiranda nerimas – simptomas, įspėjantis, kad kažkas iš sąmonės veržiasi į sąmonę. Tai ženklas, kad turime skirti daugiau laiko sau, vidui ir savijautai. Nerimas – tarsi išžiėbusi raudona lemputė, sąmonės žinutė, nuoroda, kad kažką svarbaus gyvenime apie save ir santykius tiesiog pražiopsome.

Auksė įprato gintis nuo nerimo savais metodais: pedantiškai tvarkydama namus, veldamasi į ginčus su sutuoktiniu, kolegomis. Impulsyvus tvarkymasis yra pirmiausia bandymas kažką sutvarkyti savo viduje – dažniausiai tas sudėtingas, konfliktuojančias emocijas. Pedantiškai švarindama namus, dėliodama daiktus į lentynėles, Auksė tarsi įgauna tam tikros galios ir kontrolės jausmą ir turbūt prisimena džiaugsmingus periodus iš vaikystės, kai tėvas negerdav, o jos su mama susitvarkydavo namus. Tvarka namuose, kaip ir, matyt, švarus tualetas, greičiausiai sąmonėje siejasi ir su laimės, ramybės išgyvenimu, o jį moteris taip desperatiškai bando pasiekti.

Kitas nerimo sutrikimų simptomas – įkyrios mintys apie sunkias ligas ar gresiančias nelaimes, katastrofas – atsiranda kaip priemonė, padedanti psichikai nukreipti dėmesį nuo tikrai jautrių ir svarbių klausimų, keliančių sudėtingas emocijas, prie savo kūno, bandymų numatyti ateitį. Jos yra tarsi savotiška užuolaida, neleidžianti pažvelgti į vidų giliau, paanalizuoti tikrąsias nerimo priežastis.

Manau, čia taip pat veikia vadinamasis psichologinis traumos pakartojimo mechanizmas. Auksė yra neįsisąmoninusi ir neperdirbusi nemažos vaikystės išgyvenimų dalies. Dėl to ji dabar, norėdama išsivaduoti iš jų, nesąmoningai stengiasi atkurti dramatiškas aplinkybes, kurių metu įvyko trauma. Istorijos herojė tarsi nenorėdama nuolat kuria konfliktus su aplinkiniais. Logika yra tokia: pakartosiu trauminę situaciją, tačiau šį kartą nebebūsiu bejėgė auka. Būsiu tas kitas, stiprusis, situacijos dalyvis ir taip įveiksiu savo bejėgiškumą, siaubą bei priklausomybę nuo sutrikusių artimųjų.

Deja, ši logika niekada neįgyvendinama. Vykstant dramatiškiems santykiams trauma kartojama iš naujo, o ją patyręs žmogus vis išgyvena seną dramą. Kartu, kad ir kaip būtų keista, tai iš dalies teikia ir tam tikrą pasitenkinimą. Pirmiausia, kontrolės jausmą, taip pat saugumą. Juk psichologiškai traumuotas žmogus, sąmoningai vis kartodamas traumos situaciją, jau iki smulkmenų žino, kuo viskas baigsis. Taigi gali ištarti: „Žinau, tu mane aprėksi ar priėmėsi, tačiau taip nutiks tik tada, kai aš tau pasakysiu.“

Šeimoje Auksė išmoko kurti ir išgyventi dramas, bet ji nepatyrė, ką reiškia turėti tikrą, artimą ir šiltą ryšį su supančiais žmonėmis. Juk turint tokią ryšį atgimsta visos emocijos, o Auksė įprato dalį emocijų išstumti iš sąmonės – paslėpti nuo savęs. Ramybės būsenoje atsirandantis nerimas yra senieji sąmonės demonai, neišgydytos traumos, primenančios apie save.

AUKSĖ KLAUSIA: „Kaip išsilaisvinti iš įkyrių nerimastingų minčių?“

Geriausias kelias tokiems atvejais – individuali ar grupinė psichoterapija, tai yra užslėptų jausmų išsąmoninimas ir įvaldymas. Reikia aiškiai suvokti gynybinį įkyrių minčių pobūdį. Pokalbis grupėje ar su specialistu padėtų į visą situaciją pažvelgti kitu kampu. Be abejo, padeda ir dėmesio į kūną nukreipimo technikos: joga ir meditacija, joms tikrai pritariu. Tačiau, antra vertus, šios technikos yra daugiausia pagalbinės. Jos tik padeda nukreipti dėmesį ir sumažina spaudimą psichikai, tačiau niekuomet nepadės išspręsti problemos iš esmės.

Jei psichoterapijos pradėti ar tęsti dėl kokių nors priežasčių tiesiog neįmanoma, siūlyčiau išbandyti atsipalaidavimo su vaizduote praktiką. Šiai veiklai skirkite 15–30 minučių. Galite kartoti ją kasdien, tačiau gerai būtų bent 2–3 kartus per savaitę. Ypač rekomenduoju užpuolus nerimui, įkyrumams ar patyrus panikos ataką.

Įsitaisykite ramioje, mėgstamoje aplinkoje. Galite klausytis muzikos (jei tik ji netrukdo susikaupti). Užsimerkite, sutelkite dėmesį į savo vidų ir pasakykite sau: „Dabar esu pasiruošęs (-usi) patirti panikos ar nerimo priepuolį, visas neramias, įkyrias mintis. Viską, kas tik gali mane ištikti.“ Tada pasistenkite viduje užimti stebėtojo poziciją – pabandykite pažvelgti į savo vidų, lyg jis būtų aukštas, grynas mėlynas dangus, po kurį plaukioja įvairiaspalviai debesys – jūsų mintys. Nedarykite nieko, tiesiog stebėkite ir registruokite mintis, emocijas, būsenas, kurios atplaukia į sąmonę. Kai minčių srautas išseks, atsikelkite, pasiimkite kompiuterį ar užrašinę ir pasižymėkite, kokie vaizdiniai aplankė. Rašydami leiskite mintims lieti laisvai, nevaržomai. Galite parašyti ir savo asociacijas, fantazijas, baimes, išgyvenimus, prisiminimus (jei tik tokių

ateina į galvą). Pirmas žingsnis – išmokti stebėti savo sudėtingas būsenas ir jas registruoti.

Šis paprastas pratimas padės bent priartėti prie sudėtingų pasąmonės konfliktų, kuriuos dengia įkyrios mintys ir nerimas. Labai gerai, jei galėtumėte papasakoti kam nors apie savo atradimus: gyvenimo partneriui, draugui ar psichoterapeutui.

AUKSĖ KLAUSIA: „Kaip išmokti vienai ramiai leisti laiką?“

Perfrazuočiau klausimą į: „Kaip priimti save tokią, kokia esu?“, „Kaip nekaltinti ir neteisti savęs už įvairius nepatogius, neparadinius jausmus, mintis, troškimus, fantazijas?“, „Kaip priimti save su visais jausmais, mintimis, išgyvenimais?“. Tai dažni klausimai, kuriuos užduoda mano kabinete apsilankantys žmonės. Iš tiesų lengviau pasakyti, nei padaryti. Lengva pasakyti: „Tiesiog mylėkite save tokį, koks esate.“ Tačiau nesugebėjimas išbūti pačiam su savimi, nemeilė sau dažnai yra vaikystėje patirtos nemeilės pasekmė. Greičiausiai negalime priimti savęs, kai mūsų vidinis vaikas jaučiasi blogas, nepriimtinas, nevertas meilės.

Tokiais momentais patarčiau atlikti pratimą, kuris padės tapti mylinčiu, saugančiu tėvu ar globėju sau pačiam. Vaizduotėje galite išmokyti save to, ko netekote vaikystėje. Taigi skirkite laiko, susikaupkite ir nukreipkite mintis į savo vidų. Įsivaizduokite save kaip vaiką, kurį gerai prisimenate ir pažįstate. Pamažytkite, kiek jums galėtų būti metų, kaip atrodote, kaip esate apsirengę, ką šiuo metu gali išgyventi jūsų vaikiškoji dalis. Galite prisiminti ir konkrečią situaciją, jei ji iškyła iš atminties.

Jeigu jaučiate, kad šis vidinis vaikas jumyse pernelyg nerimauja ar jaučia įtampą, o galbūt tiesiog labai bijo, mintyse apkaibinkite jį ir nuraminkite: „Esi saugus, aš su tavimi. Ginsiu tave ir

saugosiu. Myliu tave.“ Pratimo esmė – suvokti, kad niekas geriau už jus negali būti sau tuo tėvu ar mama, kurių neturėjote. Dabar esate jau suaugęs ir galite tinkamai pasirūpinti savimi, savo vidiniu vaiku ir jo emociniais poreikiais, net jei to vaikystėje ar paauglystėje nesugebėjo padaryti jūsų tėvai.

Tikėkite savimi. Tikrai savyje turite viską, ko jums reikia.