

TURINYS

Įsileiskite savo vidinį vaiką	11
Mūsų asmenybės modeliai	16
Šešėlinis ir saulėtasis vaikas	19
Kaip vystosi mūsų vidinis vaikas	22
Ekskursas: šis tas apie savivoką	26
Į ką tėvai turėtų atkreipti dėmesį	28
Keturi pamatiniai emociniai poreikiai	31
Emocinio prierašumo poreikis	31
Autonomijos ir kontrolės poreikis	32
Ekskursas: autonomijos ir priklausomybės konfliktas	33
Malonumo patenkinimo poreikis	36
Savivertės pakėlimo ir pripažinimo poreikis	38
Kaip vaikystė formuoja mūsų elgesį	40
Mama mane supranta! Tėvų empatija	41
Nuo prigimties iki charakterio: kiti faktoriai, veikiantys vidinį vaiką	42

Šešėlinis vaikas ir jo įsitikinimai	45
Išpaikintas šešėlinis vaikas	47
Kritikuoti tėvus? Ne taip jau ir paprasta!	48
Ekskursas: prigimties įtaka blogai nuotaikai	51
Kaip įsitikinimai veikia mūsų suvokimą	53
Tvirtai tikime vaikystės patirtimi	56
Šešėlinis vaikas ir jo įsitikinimai: žaibiškai kylantys neigiami jausmai	58
Šešėlinis vaikas, vidinis suaugusysis ir savivertė	60
Atrask savo šešėlinį vaiką	63
<i>Pratimas: išsiaiškink savo įsitikinimus</i>	63
<i>Pratimas: pajusk savo šešėlinį vaiką</i>	70
Atrask savo pagrindinį įsitikinimą	71
Kaip atsikratyti neigiamų jausmų	73
<i>Pratimas: jausmų tiltas</i>	74
Ekskursas: problemų nepaisymas ir silpni jausmai	75
Ką daryti, jei silpnai jaučiu?	77
Mūsų projekcija – mūsų tikrovė	79
Šešėlinio vaiko gynybos strategijos	82
Psichologinė gynyba: tikrovės neigimas	86
Psichologinė gynyba: projekcija ir aukos mąstysena	88
Psichologinė gynyba: tobulumo siekis, grožio manija ir priklausomybė nuo pripažinimo	90
Psichologinė gynyba: harmonijos siekis ir perdėtas prisitaikymas	93
Psichologinė gynyba: pagalbininko sindromas	95

Psichologinė gynyba: galios siekis	97
Psichologinė gynyba: kontrolės siekis	101
Psichologinė gynyba: puolimas ir ataka	103
Psichologinė gynyba: liksiu vaiku	105
Psichologinė gynyba: pabėgimas, pasitraukimas ir vengimas	109
Ekskursas: šešėlinio vaiko artumo ir priklausomybės baimė	112
Išskirtinis atvejis: pabėgimas į priklausomybę	114
Psichologinė gynyba: narcisizmas	118
Psichologinė gynyba: maskuotė, vaidmenų žaidimas ir melas	122
<i>Pratimas: atpažink savo asmenines gynybos strategijas</i>	125
Šešėlinis vaikas visada drauge	126
Tu esi savo tikrovės kūrėjas!	127
Išgydyk savo šešėlinį vaiką	129
<i>Pratimas: surask vidinius pagalbininkus</i>	130
<i>Pratimas: stiprink savo suaugusįjį „aš“</i>	131
<i>Pratimas: priimti šešėlinį vaiką</i>	133
<i>Pratimas: suaugusysis guodžia šešėlinį vaiką</i>	134
<i>Pratimas: perrašyti senus prisiminimus</i>	138
<i>Pratimas: šešėlinio vaiko emocinis ryšys ir saugumas</i>	140
<i>Pratimas: parašyk savo šešėliniam vaikui laišką</i>	141
<i>Pratimas: suprask savo šešėlinį vaiką</i>	142
<i>Pratimas: trys perspektyvos</i>	145
Rask savo saulėtąjį vaiką	149
Tu pats atsakingas už savo laimę	150
<i>Pratimas: atrask savo teigiamus įsitikinimus</i>	154
1. Teigiami įsitikinimai iš vaikystės	154

2. Pagrindinių įsitikinimų pakeitimas	156
<i>Pratimas: surask savo stiprybes ir išteklius</i>	157
Kuo naudingos vertybės	158
<i>Pratimas: nustatyk savo vertybes</i>	161
Viskas priklauso nuo nuotaikos	163
Pasitiek vaizduotę ir kūno atmintį!	165
<i>Pratimas: įtvirtink savo saulėtąjį vaiką</i>	166
Saulėtasis vaikas kasdienybėje	167
Nuo gynybos prie gėrio strategijų	170
Mūsų laimė ir nelaimė priklauso nuo santykių su kitais	171
Pagauk save!	174
Skirk faktą nuo interpretacijos!	177
<i>Pratimas: realybės patikra</i>	179
Išlaikyk pusiausvyrą tarp refleksijos ir dėmesio nukreipimo!	180
Būk sau sąžiningas!	182
<i>Pratimas: susitaikymas su tikrove</i>	184
Būk geranoriškas!	186
Girk savo artimą kaip pats save!	189
Gerai yra pakankamai gerai!	191
Mėgaukis gyvenimu!	193
Būk autentiškas, o ne „geras vaikas“!	196
Išmok konfliktuoti ir kurk savo gyvenimą	199
<i>Pratimas: mokomės konfliktuoti</i>	201
Suprask, kada turi paleisti!	205
Lavink empatiją!	208
Išklausyk!	211
Nubrėžk ribas	214
Ekskursas: šešėlinis vaikas ir perdegimas	217
<i>Pratimas: paleisk pojūčius</i>	220
Išmok sakyti „ne“!	222

Pasitikėk savimi ir gyvenimu!	223
Reguliuok savo jausmus!	228
Ekskursas: impulsyvus šešėlinis vaikas	230
Pažiūrėti karvės žvilgsniu	232
<i>Pratimas: sąmojingumo pamokėlė</i>	233
Tau galima nuvilti!	235
Ekskursas: gėrio strategijos kovojant su priklausomybe	237
Įveik nerangumą!	244
<i>Pratimas: septyni patarimai, kaip liautis atidėlioti</i>	247
Įveik savo pasipriešinimą!	249
Užsiimk pomėgiais!	251
<i>Pratimas: surask savo asmenines gėrio strategijas</i>	254
<i>Pratimas: šešėlinio ir saulėtojo vaiko integracija</i>	255
Leisk sau būti savimi!	257
Literatūros sąrašas	260

MŪSŲ ASMENYBĖS MODELIAI

Sąmonės paviršiuje asmeninės problemos mums dažnai atrodo painios ir beveik neišsprendžiamos. Be to, kartais sunku suprasti kitų žmonių veiksmus ir jausmus. Nesugebame tikroviškai matyti nei savęs, nei kitų. O žmogaus psichika nėra labai sudėtinga. Asmenybė susideda vos iš kelių dalių: dalies vaiko ir dalies suaugusiojo bei sąmonės ir pasąmonės lygmenų. Jei žinome šią asmenybės struktūrą, galime sąmoningai su tuo dirbti ir išspręsti daugelį problemų, kurios anksčiau atrodė neįveikiamos. Kaip tai padaryti, ketinu atskleisti šioje knygoje.

Jau rašiau, kad *vidinis vaikas* – metafora, apibūdinanti mūsų asmenybės pasąmonę, kuri susiformavo vaikystėje. Vidiniu vaiku laikomas mūsų jausmų pasaulis: baimė, skausmas, liūdesys, pyktis, taip pat ir džiaugsmas, laimė bei meilė. Todėl vidinio vaiko terminas turi ir teigiamą bei džiaugsmingą, ir neigiamą bei liūdną pusę. Abi puses šioje knygoje ir ketiname aptarti.

Be vidinio vaiko, mumyse yra ir suaugusysis, dar vadinamas *vidiniu suaugusiuoju*. Tai mūsų racionalus protas

ir sveika nuovoka. Būdami suaugusiojo būsenos, pajėgiami imtis atsakomybės, planuoti, sumaniai veikti, atpažinti ir išvelgti sąryšius, įvertinti riziką, taip pat valdyti vidinį vaiką. Vidinis suaugusysis veikia sąmoningai ir apgalvotai.

Beje, Sigmundas Freudas pirmasis skyrė įvairias asmenybės stadijas. Tai, kas moderniojoje psichologijoje apibūdinama kaip vidinis vaikas, Freudas vadino *id* (lot. „tai“). Suaugusįjį Freudas vadino *ego* (lot. „aš“). Ir dar skyrė *superego* (lot. „virš aš“). Tai – mūsų vidinė moralinė instancija, kuri moderniojoje psichologijoje dar vadinama *tėvu* arba *vidiniu kritiku*. Būdami vidinio kritiko būsenos, su savimi šnekame maždaug taip: „Nebūk kvailys! Nieko nemoki, nieko nesugebi! Tau vis tiek nepavyks!“

Naujesni psichoterapijos metodai, pavyzdžiui, vadina moji schemų terapija, tris pagrindinius struktūrinius darinius *vaikas*, *suaugusysis* ir *tėvas* dalija į pogrupius, pavyzdžiui, į *įskaudintą vidinį vaiką*, *linksma vidinį vaiką*, *supykusį vidinį vaiką*, *baudžiantį* ir *geranorišką tėvą*. Hamburge dirbantis žymus psichologas Schulzas von Thunas taip pat skiria daugybę žmogaus asmenybės dalių; jis sukūrė *vidinės komandos* terminą.

Aš siekiu paprastumo ir pragmatiškumo. Vienu metu dirbti su keliais struktūriniais dariniais sudėtinga. Todėl šioje knygoje apsiribosiu linksmu vidiniu vaiku, įskaudintu vidiniu vaiku ir vidiniu suaugusiuoju. Mano partitis rodo, kad, sprendžiant problemas, šių darinių pakanka. Tačiau sąvokas *linksmas vidinis vaikas* ir *įskaudintas vidinis vaikas* pakeisiu *saulėtojo vaiko* ir *šešėlinio vaiko* sąvokomis. Taip žaismingiau ir vaizdingiau. Beje,

jas sukūriau ne aš, o mano sena bičiulė ir bendradarbė Julia Tomuschat, 2016 m. išleidusi puikią knygą „Das Sonnenkind-Prinzip“ (*Saulėtojo vaiko principas*).

Saulėtasis vaikas ir šešėlinis vaikas – dariniai mūsų asmenybės dalies, kuri vadinama vidiniu vaiku ir atstovauja mūsų pašamonei. Iš tiesų yra tik *viena* pašamonė, taigi *vienas* vidinis vaikas. Be to, vidinis vaikas ne visuomet glūdi pašamonėje. Kai su juo dirbame, jį jaučiame ir suvokiame. Saulėtasis ir šešėlinis vaikai atspindi skirtingas sąmonės būsenas. Šios sąvokos nėra mokslinės. Daug metų dirbdama psichoterapeute, sukūriau problemų sprendimo sistemą, įvedžiau saulėtojo ir šešėlinio vaiko metaforas, kurias vartojant galima išspręsti beveik visas problemas. Sakau „beveik“, nes yra problemų, kurių sprendimas nuo tavęs nepriklauso. Tai likimo smūgiai, tokie kaip liga, artimo žmogaus mirtis, karas, stichinės nelaimės, seksualinė prievarta. Vis dėlto susidorojimas ir su šiais likimo smūgiais iš dalies priklauso nuo nukentėjusiojo. Žinoma, žmonėms, kuriems dar prieš likimo smūgį teko kovoti su šešėliniu vaiku, sunkiau negu tiems, kuriuose vyrauja saulėtasis vaikas. Tad žmonės, nukentėję nuo likimo smūgių, knygoje taip pat ras vertingų patarimų. Tačiau naudingiausia knyga bus žmonėms, turintiems problemų, kurias galima išspręsti atliekant „namų darbus“, – už tas problemas esame atsakingi patys. Tai tarpžmogiškų santykių problemos, taip pat depresyvi nuotaika, įtampa, nerimas dėl ateities, gyvenimo džiaugsmo stoka, panikos priepuoliai, susitelkimas į vienos rūšies veiksmus ir t. t. Mat šias problemas lemia mūsų šešėlinio vaiko savybės, arba, kitais žodžiais tariant, mūsų savivertė.

ŠEŠĖLINIS IR SAULĖTASIS VAIKAS

Ką jaučiame ir kuriuos savo jausmus pastebime, o kuriuos ignoruojame, priklauso nuo mūsų įgimto temperamento ir vaikystės potyrių. Didelę reikšmę pojūčiams turi ir pasąmonėje glūdintys *įsitikinimai*. Įsitikinimais, arba nuostatomis, psichologai vadina išsąknyjusią nuomonę apie save patį arba santykius su kitais žmonėmis. Daugelis įsitikinimų susiformuoja pirmaisiais gyvenimo metais bendraujant su artimiausiais žmonėmis. Pavyzdžiui, įsitikinimas gali būti „Man viskas gerai!“ arba „Man nėra viskas gerai!“. Vaikystėje, o ir vėlesniame gyvenime įgyjame ir teigiamų, ir neigiamų įsitikinimų. Teigiami įsitikinimai, tokie kaip „Man viskas gerai!“, formuojasi tuomet, kai jaučiame, kad artimiausi žmonės mus priima ir myli. Šie įsitikinimai mus sustiprina. Neigiami įsitikinimai, tokie kaip „Man nėra viskas gerai!“, gimsta situacijose, kuriose jaučiamės pažeidžiami ir atstumti. Ir tai mus silpnina.

Šešėlinis vaikas – tai visuma mūsų neigiamų įsitikinimų ir iš jų kylančių slegiančių jausmų, tokių kaip liūdesys,

baimė, bejėgiškumas ar pyktis. Norėdami susidoroti su neigiamais jausmais ar jų išvengti, susikuriame gynybos strategijų. Dažnos gynybos strategijos yra pasitraukimas, harmonijos siekis, tobulumo siekis, puolimas ir ataka, taip pat ir galios bei kontrolės siekis. Išsamiau įsitikinimus, jausmus ir gynybos strategijas aptarsiu vėliau. Dabar tau tereikia žinoti, kad šešėlinis vaikas reprezentuoja mūsų pažeistą, todėl nuolat svyruojančią savivertę.

Saulėtasis vaikas atspindi mūsų teigiamus potyrius ir gerus jausmus. Jis įkūnija visas linksnam vaikui būdingas savybes: spontaniškumą, impulsyvumą, smalsumą, užsimiršimą, gyvybingumą, veiklumą ir gyvenimo džiaugsmą. Saulėtasis vaikas – mūsų savivertės gyvybingosios dalies metafora. Taip pat ir žmonės, velkantys sunkią našta iš vaikystės, neabejotinai turi ir sveikų asmenybės dalių. Bet ir jų gyvenime yra situacijų, kuriose nereaguoja pernelyg jautriai, bei akimirku, kai jie džiugūs, smalsūs ir žaismingi, – taip pasireiškia saulėtasis vaikas. Vis dėlto žmonių, patyrusių sunkumų vaikystėje, saulėtasis vaikas pasirodo labai retai. Todėl šioje knygoje saulėtąjį vaiką skatinsime ir auginsime, o šešėlinį vaiką guosime. Kai šešėlinis vaikas pasijus matomas ir nurims, pakankamai erdvės rasis ir saulėtajam vaikui.

Tikriausiai jau supratai, kad daugelį psichologinių problemų sukelia šešėlinis vaikas. Ypač kai jis lieka pasąmonėje ir apie jį nesusimąstome. Vėl prisiminkime Michaelio ir Sabinos atvejį: kai Michaelis į savo elgesį žiūri suaugusiojo žvilgsniu, jam visiškai aišku, kad jo reakcija pernelyg ūmi. Jis jau ne kartą buvo nutaręs valdyti savo pyktį. Kartais jam tai pavyksta, tačiau dažniausiai

ne. Geri ketinimai nesėkmingai baigiasi todėl, kad vidinis suaugusysis, tai yra racionalus protas, nėra informuotas apie šešėlinio vaiko žaizdas. Vidinis suaugusysis neturi įtakos šešėliniam vaikui. Taigi, sąmoningai mąstantis, racionalus protas negali kontroliuoti jausmų ir elgesio, kuri lemia šešėlinis vaikas.

Jei Michaelis norėtų sėkmingai reguliuoti savo pykčio priepuolius, turėtų suvokti ryšį tarp vaikystėje patirtų motinos įžeidimų ir Sabinos elgesio. Jis turėtų suvokti, kad šešėlinis vaikas turi negyjančią žaizdą, kurią skauda tuomet, kai šešėliniam vaikui atrodo, jog nepaisoma jo norų. Tą akimirką vidinis suaugusysis šešėlinį vaiką galėtų nuraminti maždaug taip: „Paklausyk, vien dėl to, kad Sabina pamiršo tavo mėgstamiausią dešrą, nereiškia, kad ji tavęs nemyli ir nepaiso tavo norų. Sabina – ne mama. Be to, Sabina, kaip ir tu, nėra tobula. Tai reiškia, kad ir ji gali kartais ką nors pamiršti, net ir tavo mėgstamiausią dešrą!“ Sąmoningai atskyręs šešėlinį vaiką nuo vidinio suaugusiojo, pamirštą dešrą Michaelis būtų interpretavęs ne kaip pagarbos ir meilės trūkumą iš Sabinos pusės, o kaip paprasčiausią apsirikimą. Šiek tiek pakoregavus savo suvokimą, pyktis net nebūtų užviręs. Taigi, jei Michaelis norėtų valdyti savo pykčio priepuolius, turėtų dėmesį sutelkti į šešėlinį vaiką ir jo žaizdas. Turėtų išmokti sąmoningai pereiti į būseną geranoriško ir išmintingo suaugusiojo, tinkamai ir su meile reaguojančio į šešėlinio vaiko impulsus, o ne užsipulti Sabina.

KAIP VYSTOSI MŪSŲ VIDINIS VAIKAS

Saulėtasis ir šešėlinis vaikai kaip asmenybės dalys iš esmės susiformuoja per pirmus šešerius gyvenimo metus. Pirmieji gyvenimo metai labai reikšmingi žmogaus raidai, nes tuomet vystosi smegenys, susidaro neuronų jungtys. Potyriai su artimais žmonėmis šiame etape įsirežia į mūsų atmintį. Mamos ir tėčio elgesys su mumis – tarsi visų mūsų gyvenimo santykių šablonas. Santykiai su tėvais mums pasako, ką galvoti apie save pačius ir žmonių tarpusavio santykius. Ankstyvoje vaikystėje susiformuoja mūsų savivertė, taip pat pasitikėjimas arba – nepalankiomis sąlygomis – nepasitikėjimas kitais ir žmonių tarpusavio santykiais.

Vis dėlto pasaulis nėra vien baltas ar juodas. Nė vieni tėvų ir vaiko santykiai nėra tik blogi arba geri. Net jei mūsų vaikystė buvo laiminga, visi patyrėme sužalojimų. Tokia vaiko padėtis: į pasaulį ateiname maži, nuogi ir visiškai bejėgiai. Kad išgyventų, kūdikis turi turėti artimą žmogų, kuris juo rūpintųsi, kitaip neišgyventų. Juk gana ilgą laiką po gimimo būname silpni ir priklausomi nuo

kitų. Todėl kiekviename mūsų yra ir šešėlinis vaikas, kuris jaučiasi silpnas ir mažas, kuris mano, kad jam nėra viskas gerai. Be to, net ir labai mylintys tėvai negali išpildyti kiekvieno savo vaiko noro. Jie turi nubrėžti ribas. Ypač antraisiais gyvenimo metais pradėjęs vaikščioti vaikas girdi daug draudimų ir ribojimų. Jam nuolat primename, kad negalima laužyti žaislų, liesti vazos, žaisti valgiu, reikia sėsti ant puoduko, būti atsargiam ir t. t. Taigi, vaikas dažnai jaučia, kad kažką daro neteisingai, taigi, yra kažkoks „ne toks“.

Tačiau be šių nevisavertiškumo jausmų didžioji dauguma žmonių patiria ir būseną, kai jaučiasi esą „geri“ ir vertingi. Juk vaikystėje patyrėme ne vien blogų, bet ir gerų dalykų: dėmesį, saugumo jausmą, žaidimus, linksmybes ir džiaugsmą. Todėl viduje nešiojamės dalį, kurią vadiname saulėtuojų vaiku.

Sunkesnė padėtis (realaus) vaiko, kurio tėvai nepajėgia susidoroti su auklėjimu bei priežiūra ir ant jo rėkia, muša ar jo neprižiūri. Maži vaikai nesugeba įvertinti, ar jų tėvų veiksmai geri ar blogi. Vaiko akimis tėvai yra dideli ir neklystantys. Jei tėvas ant vaiko rėkia ar net jį muša, vaikas nemano, kad „tėtis nesugeba susidoroti su savo agresija, jam reikia psichoterapeuto pagalbos!“, o kirčius sieja su savo „blogiu“. Nemokantis kalbėti vaikas dar nesugeba suvokti, o tik jaučia, kad yra baudžiamas, todėl mano esąs blogas ar mažų mažiausiai neteisus.

Apskritai pirmais dvejais gyvenimo metais pajuntame, ar esame laukiami ar ne. Kūdikystėje ir ankstyvoje vaikystėje daugiausia tenkinami fiziniai poreikiai: maitinama, maudoma, vystoma. Ir be galo svarbu: glostoma.

Iš augintojų prisilietimo, žvilgsnio ir balso tembro vaikas sužino, ar jis šiame pasaulyje laukiamas ar ne. O kadangi pirmaisiais dvejais gyvenimo metais esame visiškai priklausomi nuo tėvų veiksmų, tuo metu ir atsiranda vadinamasis pamatinis pasitikėjimas arba nepasitikėjimas. Tai gilūs, egzistenciniai potyriai, įsirežiantys į kūno atmintį. Žmonės, turintys pamatinį pasitikėjimą, sąžiningai pasitiki savimi, ir tai svarbiausia sąlyga įgyti pasitikėjimą kitais žmonėmis. Žmonės, neturintys pamatinio pasitikėjimo, jaučiasi neužtikrinti ir reiškia nepasitikėjimą kitais žmonėmis. Žmogus, įgijęs pamatinį pasitikėjimą, dažnai yra saulėtasis vaikas. Jei žmogus pamatinio pasitikėjimo neįgijo, jo gyvenime didelę vietą užima šešėlinis vaikas.

Neurobiologinių tyrimų metu nustatyta, kad vaikų, pirmaisiais gyvenimo metais patyrusių daug įtampos, pavyzdžiui, dėl šiurkštaus elgesio, organizmas gamina daugiau streso hormonų. Jie ir užaugę sunkiai susidoroja su įtampa: audringiau ir jautriau reaguoja į stresorius ir yra silpnesnės psichikos nei žmonės, kurie vaikystėje jautėsi saugūs ir laukiami. Kitaip tariant, šie žmonės dažnai tapatinasi su savo šešėliniu vaiku.

Žinoma, ne mažiau reikšmingi ir vėlesni vystymosi metai. Be to, mus formuoja ne tik tėvai, bet ir daugelis kitų žmonių, pavyzdžiui, seneliai, klasės draugai ir mokytojai. Vis dėlto šioje knygoje norėčiau apsiriboti tėvų ir pagrindinių globėjų įtaka. O jei patirtis su bendraamžiais, mokytoja ar senele tau buvo itin reikšminga, visus toliau pateiktus pratimus gali taikyti ir tiems asmenims.

Pirmųjų dvejų gyvenimo metų, nors ir giliai įsirežusių į mūsų atmintį, sąžiningai, tai yra vidinio suaugusiojo

protu, neprisimename. Pirmieji daugumos žmonių prisiminimai yra iš darželio ar dar vėlesnio laiko. Tik nuo tokio amžiaus sąmoningai prisimename, kaip mama ir tėtis su mumis elgėsi ir koks ryšys mus siejo.