

TURINYS

Šeimos lizdo šiluma – sparnai tėvams ir vaikams	6
Apie knygos autorės	8
Ne viskas taip paprasta	10
Mokyti iš abiejų medaliu pusių	12
Gyvenimo pagrindai: priklausymas ir autonomija	14
Vaikai darys viską, kad jaustųsi mylimi	18
Visko pradžia yra ryšys	21
Tėtis, mama, vaikas – šeima kaip sistema	23
Dažnos problemos	25
Misiija įmanoma: nepilna šeima	30
Priklausymas ir autonomija – kaip išlaikyti pusiausvyrą?	34
Kai pusiausvyra sutrinka	35
Prisitaikantys ir autonomiški tėvai	37
Kaip požiūris į pasaulį veikia auklėjimo stilių?	38
Auklėti neauklėjant	44
Kokioje šeimoje augau?	47
Žvilgsnis atgal	50
<i>Refleksijos pratimas: vaikystės išgyvenimai</i>	51
Prisitaikantys tėvai siekia priklausyti	54
Autonomiški tėvai siekia nepriklausomumo	55
Tarp autonomijos ir prisitaikymo	56
Nukrypstant nuo temos: mamų ir tėčių stiprybės	56
Iššūkiai prisitaikantiems tėvams	61
Iššūkiai autonomiškiems tėvams	64
Dėmesio centre – savivertė	69
Atspindėtoji savivertė	70
Kas lemia savivertę?	70
Nuostatos – savivertės programavimo kalba	72
Neigiamos nuostatos smukdo savivertę	75
<i>Refleksijos pratimas: išsiaiškinti neigiamas nuostatas</i>	78
Teigiamos nuostatos mus stiprina	82
<i>Refleksijos pratimas: teigiamas nuostatas</i>	83
Keisti neigiamas nuostatas	84

<i>Refleksijos pratimas: kaip pakeisti nuostatas</i>	86
Kai vaikai išveda iš kantrybės.	87
<i>Refleksijos pratimas: sudėtingų situacijų analizė</i>	90
Nukrypstant nuo temos: kai savo vaiką, atrodo, galėčiau primušti.	93
Vaikai atspindi mūsų savivertę.	102
<i>Refleksijos pratimas: kaip išsilaisvinti iš atspindėtosios savivertės</i>	104
Šešėlinis ir saulėtasis vaikas bei vidinis suaugusysis	106
Laiku susiimk!	109
<i>Refleksijos pratimas: laiku susiimti ir persijungti</i>	115
Paguosk savo šešėlinį vaiką	119
<i>Refleksijos pratimas: pagydyk savo šešėlinį vaiką</i>	119
Nukrypstant nuo temos: kas mums svarbu? Šeimos vertybės	122
<i>Refleksijos pratimas: mano vertybės</i>	124
Sparnus suteikianti šeimos lizdo šiluma – lydėti vaikus	126
Vaikui augant poreikiai keičiasi	127
Rūpinantis kitais pirmiausia pasirūpinti savimi	128
<i>Refleksijos pratimas: minutė sau</i>	131
Šeimos lizdo šiluma – tėvų empatija	132
Gyvi, kol jaučiame	133
<i>Refleksijos pratimas: priimti savo jausmus</i>	135
Atpažinti jausmus	137
<i>Refleksijos pratimas: geriau atpažinti savo jausmus</i>	138
Šeimos lizdo šilumos paslaptis – empatija	139
<i>Refleksijos pratimas: įsijausti į vaiko išgyvenimus</i>	140
Trys empatijos žingsniai	140
Nukrypstant nuo temos: nevertinantis dėmesingas klausymasis.	146
Kas blokuoja empatiją?	148
„Tu už tai atsakinga (-as)!“: deleguotų užduočių blokados	151
<i>Refleksijos pratimas:</i>	
<i>atpažinti deleguotas užduotis (primetus lūkesčius)</i>	153
„Ne, taip dar nesijaučiau“: jausmų atskyrimas	156
„Jautiesi visai kaip aš“: jausmų projekcija	157
„Turi būti geresnis (-ė) už mane“: savivertės projekcija	161
Nukrypstant nuo temos: savivertė ir spaudimas mokykloje	163
<i>Refleksijos pratimas: mokyklos laikai</i>	166
„Visada laiminga (-as)“: socialinis spaudimas būti visada laimingam	167
<i>Refleksijos pratimas: išverti negatyvius jausmus</i>	169
„Aš nepikta (-as)!“: Pasyvi agresija	170
Pasyvi agresija vietoj atvirai reiškiamo nusivylimo	172
<i>Refleksijos pratimas: tikrosios priežastys</i>	174

Nukrypstant nuo temos: „eikš ir dink“ – dviprasmiškos žinutės . . .	175
<i>Refleksijos pratimas: atpažinti dviprasmiškas žinutes</i>	178
„Tu visai kaip aš“: asmenybės projekcija	178
<i>Refleksijos pratimas: ar mano vaikas uždaresnis už mane?</i>	181
<i>Refleksijos pratimas:</i> <i>ar mano vaikas didesnis ekstravertas už mane?</i>	184
Sparnai – suteikti ir skatinti autonomiją	185
Laisvės ir ribos	186
Nukrypstant nuo temos: priešgyniaujantys vaikai gina savo autonomiją	188
<i>Refleksijos pratimas: sustiprink gebėjimą atsiskirti</i>	194
Mylintys ir tvirti	195
Autonomiški tėvai ir ribos	198
Mūsų vaikui laisvės nereikia – šešėlinio vaiko blokados	200
„Dėl tavęs padaryčiau bet ką“: lepinimas	201
<i>Refleksijos pratimas: rasti aukso viduriuką</i>	202
„Stebėsiu tave“: tėvai „sraigatasparniai“	204
<i>Refleksijos pratimas: išsivaduoti iš poreikio kontroliuoti</i>	206
„Geriau lik pas mane“: perglobojimas	207
„Kad tik tau nieko neatsitiktų“: tėviškos ir mamiškos baimės	209
<i>Refleksijos pratimas: baimė dėl vaiko</i>	211
Pasitikėti gyvenimu	212
Refleksijos pratimas: baimės priešnuodis	213
„Tau pavyks“: per didelė autonomija	214
„Tu čia bosas“: per didelė laisvė spręsti pačiam	216
<i>Refleksijos pratimas: aiškūs vaidmenys šeimoje</i>	218
„Man visko per daug“: atsisakyti atsakomybės	218
<i>Refleksijos pratimas: kai vaikai prisiima per didelę atsakomybę</i>	220
Stiprybės šaltinis: pasitikėti ir drąsinti	221
Nukrypstant nuo temos: paauglystė – antroji priešgyniavimo fazė ir vaikystės pabaiga	223
Dovanoti autonomiją – gebėti paleisti	326
<i>Refleksijos pratimas: kai išsikraustysi – kelionė laiku</i>	227
Kodėl niekada ne per vėlu tapti geresniais tėvais?	228
<i>Refleksijos pratimas: mano kaip mamos arba tėčio stiprybės</i>	229
Išnašos	232
Šaltiniai	233
Terminų ir asmenvardžių rodyklė	236

Kaip pastebėjai, santykiai prasideda nuo ryšio. Ryšys – mūsų psichikos pagrindas. Tačiau jis neatsiranda savaime, tam reikalinga nuolatinė mamos ir tėčio sąveika su vaiku.

Dėmesingi, mylintys tėčiai gali sukurti toki patį artimą ryšį su kūdikiu, kaip ir mylinčios mamos (plačiau apie tai skyriuje „Nukrypstant nuo temos: mamų ir tėčių stiprybės“ 56 p.).

TĖTIS, MAMA, VAIKAS - ŠEIMA KAIP SISTEMA

Ar kilo klausimas, kodėl daugiausia pasakojame apie tave ir tavo vaiką, kitaip tariant, kodėl kalbame apie mamos ir vaiko arba tėčio ir vaiko santykius? Kodėl nekalbame apie abu tėvus kaip komandą? Juk dažniausiai vaikas auklėjamas dviese! Vis dėlto vaikas užmezga nepriklausomą santykį atskirai su kiekvienu iš tėvų, todėl ir mes apie kiekvieną kalbame atskirai. Be to, šiais laikais yra pačių įvairiausių šeiminių santykių: vaiką gali auginti mama ir tėtis, o vadinamosiose vaivorykštinėse šeimose – tėtis ir tėtis arba mama ir mama. Penktadalį visų šeimų sudaro nepilnos šeimos², dažniausiai jose vaikas bendrauja su abiem gimdytojais ir kartu ne(be)gyvenančiais tėvais. Naujai sukurtos šeimos pagausėja – kartu su naujaja įmote ar įtėviu vaikas „dovanų“ kartais gauna ir naujuosius brolių ar sesę. Pasitaiko ir tokių alternatyvios šeimos formų, kai partnerystės neįforminę tėvai net gyvena atskiruose namų ūkiuose, bet būna įsipareigoję drauge

užauginti bendrą vaiką. Savaimė suprantama, šeima kaip sistema daro didžiulį poveikį tarpusavio santykiams ir santykiui su vaiku. Tėvų ir poros santykių aspektai gali būti labai susipynę.

Buvimas tėvais ir buvimas partneriais – itin glaudžiai susiję dalykai, bet daugelis tai pamato tik susidūrę su sunkumais. Jei pora ima nesutarti, sakykime, dėl neištikimybės, partneriai paprastai vangiau bendradarbiauja ir augindami vaiką. Pavyzdžiui, gali niekaip nesutarti, kas pasiims vaiką iš darželio. Sudėtingiausia, kad to priežastis yra ne neįveikiama problema, o poroje atsiradusio konflikto perkėlimas su vaiko priežiūra susijusiems klausimams. Lygiai taip pat tėvystės ar motinystės sunkumai gali būti perkeliama

Jei viskas gerai, ši sąveika beveik nepastebima. Tokiu atveju vaiką tiesiog auginame drauge.

į poros santykius: kai tėčio ar mamos vaidmuo vargina arba kelia stresą, dažnai pašlyja ir poros santykiai. Kartais atrodo, kad nuo įtampos ši išsiskirs. Mes kartais taip stipriai įsijaučiame į savo kaip tėvų vaidmenį, kad nebe gyvename kaip pora. Pimirštame, kad esame moteris ir vyras, iš mūsų telieka „mamytė“ ir „tėtukas“.

Vaikai nori, kad tėvai sutartų. Jie gana lengvai pakelia atvejus, kai retkarčiais tėvų nuomonė išsiskiria arba kai jie susiginčija dėl smulkmenų. Tačiau apskritai, vertinant iš vaiko perspektyvos, mama ir tėtis turėtų sutarti. Jie turėtų sudaryti, moksliskai kalbant, tvarią tėvų sąjungą. O tam pirmiausia reikia bendradarbiauti ir tartis.

Kad tai pavyktų, būtinos kelios prielaidos. Daugelis porų net nesusimąsto, kas lemia gerus tarpusavio santykius. Gal to ir nereikia, kol esate įsimylėję arba kol viskas vyksta kaip sviestu patepta.

Tačiau vėliausiai tuomet, kai susilaukiate pirmojo bendro kūdikio, atsiranda ir bendra atsakomybė, o bet kokie mažmožiai ima veikti poros santykius. Norėtume išvardyti kelis tipiškus atvejus, kada verta suklusti.

Iš esmės vaikų lūkesčius tėvų santykiams galima apibūdinti taip: vaikai nori, kad mamytė ir tėvelis gražiai bendrautų.

Jei kurioje nors iš aprašytų tipiškų konfliktinių situacijų atpažinsi savo santykius, nereikėtų numoti ranka. Jei tėvams nepavyksta sėkmingai bendradarbiauti, vaikas automatiškai irgi susiduria su problema. Net jei tau pasiseks su vaiku išlaikyti puikius santykius, ta problema niekur nedings. Taip jau yra, kad vaikai myli abu tėvus, ne mamą ar tėtį atskirai.

DAŽNOS PROBLEMOS

Tipiškos situacijos, kurios apkartina šeiminių laimę:

- ◇ *Santykiuose nesijauti laiminga (-as).* Bet to neparodai, kad išsaugotum šeimą. Ką daryti? Pirmiausia reikia išsiaiškinti, kas konkrečiai trukdo pajusti laimę. Tada galėtum pasistengti neignoruoti savo poreikių. Tai nebus paprasta, gal net prireiks psichologo pagalbos,

bet dėl santykių stengtis verta, nes jei ir toliau neigsi, kas tave slegia, ir nepaisysi savęs, ilginiui santykiniai atšals, o nuo to kentės visa šeima.

- ◇ *Visiškai nesutampa jūsų požiūris į vaikų auklėjimą.* Dažnai tik gimus pirmajam vaikui išryškėja vertybiniai poros skirtumai. Tuomet, pavyzdžiui, gali paaiškėti, kad vienam iš tėvų labai svarbu saugumas, jis net pasiryžęs kontroliuoti kiekvieną vaiko žingsnį,

*Jei šeimoje norite dar
sykių apsvarstyti svarbiausias
vertybes auklėjant vaiką, reko-
menduojame atsiversti skyrių
„Kas mums svarbu? Šeimos
vertybės“ 122 p.).*

o kitam didžiausia vertybė auklėjant vaikus, pasirodo, yra savarankiškumas, todėl nuolatinio rūpinimosi vaiku jis visiškai nesupras. Konfliktų gali kilti dėl nepasitikėjimo arba skirtingo požiūrio, kaip tvarkytis su pinigais ir kaip juos leisti.

Ką daryti? Tokiu atveju apskritai reikėtų išsiaiškinti, kas gyvenime svarbiausia ir ką norite perduoti savo vaikams.

- ◇ *Abu patiriate nuolatinį stresą.* Neretai partneriai nelabai supranta, kiek reikalų tenka sutvarkyti per dieną ir kaip tai padaryti. Abu dirba išsijuosę, bet nuolat pykstasi dėl nepasisekusių arba nebaigtų darbų. Ką gi daryti? Susėdę užrašykite viską, ką reikia padaryti, visas savo pareigas – tiek šeimoje, tiek kiekvieno darbe. Užrašykite ir ką įdomaus kiekvienas

norite nuveikti. Drauge pasvarstykite, kurias svarbias užduotis galite atlikti patys, kurios pareigos yra mažiau svarbios, o kur galite paieškoti pagalbos. Šį vakarą įsivaizduokite, kad jūsų šeima – nedidelė įmonė. Kaip ją racionaliau valdyti?

- ◇ *Jūsų šeimoje duodama ir imama nevienodai.* Gal tavęs neapleidžia jausmas, kad atsakomybę už finansinį saugumą prisiimi tik tu, o tavo partneris (-ė) tuo nesirūpina? O gal tavo pečius slegia atsakomybė už visos šeimos emocinį arba socialinį gyvenimą? Nesvarbu, dėl ko konkrečiai, bet tave tai erzina arba jautiesi taip nusivylęs (-usi), kad nuolat pykstatės. Ką daryti? Rekomenduojame Stefanie Stahl knygą „Jeder ist beziehungs-fähig“ („Darnesni santykiai kiekvienam“). Joje rasi paprastų įžvalgų, kaip šią situaciją pakeisti, taip pat patarimų, kaip spręsti kitas tipiškas santykių problemas.
- ◇ *Nesate lygiaverčiai.* Vienas atrodo svarbesnis arba stipresnis už kitą. Neretai pasitaiko, kad partnerystėje po kurio laiko nelieta lygybės, o tapus šeima dažnai pasikeičia ir partnerių šeiminio gyvenimo pareigos. Po kurio laiko kinta ir galios pusiausvyrą, nors to gal ir nenorėjote. Vieną dieną į namus daugiau pinigų parnešančio partnerio balsas

Knygoje šia tema rasi daugiau praktinių patarimų, ypač skyriuose apie neigiamas nuostatas ir šešėlinį vaiką (plačiau apie tai 75 p.).

netikėtai pasidaro svarbesnis arba mažiau uždirbančiam partneriui apskritai pasiūloma nebedirbti. Pasitaiko, kad labiau vaikais besirūpinantis partneris ignoruoja kito gebėjimus auklėti vaikus. Ką tada daryti? Turėtum siekti, kad poroje vėl taptumėte lygiaverčiai, o tam reikia pačiam paaugti viduje ir stiprinti savivertę.

Kad ir kokios dramatiškos iš pradžių atrodo išvardytos situacijos, norime pabrėžti: pradėjus nagrinėti šias problemas, rasis ir sprendimų. Dažnai sukliudo mūsų noras trūks plyš turėti laimingą šeimą, tada bet kokią susierzinimą linkstame ignoruoti.

Užauginti vaiką – milžiniškas darbas. Visiškai normalu, kad tapti tėčiu ar mama yra ir didžiausias jūsų santykių išbandymas, gali tekti daug ką keisti. Vaikams visada svarbu, kad tėvai sutartų ir mylėtų vienas kitą, todėl ypač sunku, kai poros santykiai pašlyja ir tėvai nusprendžia skirtis. Tiesa, pasibaigia

*Jeigu mama ir tėtis
nebebendruoja, vaikas vis
tiek nori būti abiejų mylimas
ir pats abu mylėti.*

tik partnerystė – tėvų vaidmuo ir po skyrybų išlieka. Dar daugiau: reikia iš naujo ieškoti būdų sugyventi, jei savo vaikui ir toliau norite būti geri tėvai. Vaikams ide-

alu, jei ir po skyrybų tėvai gerai sutaria, bent jau svarbiausiais auklėjimo klausimais. Čia reikia brandaus požiūrio į konfliktų sprendimą ir gebėti atskirti tarpusavio santykių problemas nuo tėvystės sunkumų.

Dažnai, ypač susidūrę su auklėjimo klausimais, esame linkę pasitelkti „senuosius“, vaikystėje išmokus konfliktų sprendimo modelius. Tai pasakytina tiek apie išsiskyrusias, tiek apie kartu gyvenančias poras. Iš pačių apatinių stalčių išsitraukiame bjauriausias bendravimo formules, imame priekaištauti, kritikuoti, kabinėtis, nuvertiname kitą arba atsitveriamo tylos siena.

Vaikai itin skaudžiai pakelia įsisenėjusius tėvų konfliktus. Mažesnieji gali jausti baimę, nes dar nežino, kaip vertinti įtampą ir kivirčius, vyresnieji jau gali išreikšti, ko nori. „Susidraugaukite!“ arba „Nesipykite!“ – galima išgirsti sakant tėvams. Paaugliai ir jaunuoliai dažniausiai tik dėbteli į tėvus ir pavarto akis: „Prasideda!“

Mūsų minčių apie poros santykius nesuprask neteisingai – jokių būdu nenorime pasakyti, kad nelaimingi tėvai turėtų „aukoti dėl vaikų“ ir nesiskirti. Tik siekiame pabrėžti, kad vaikai myli abu tėvus – ir išsiskyrusius, ir (vis dar) gyvenančius kartu. Vaikams geriausia, kai jais ir toliau rūpinasi abu – ir mama, ir tėtis, arba kai jie bent jau laikosi tų pačių auklėjimo principų. Negerai, jei kuris nors iš tėvų bando vaikus palenkti į savo pusę arba jei visiškai abejingai klausosi, kai vaikas pasakoja, kaip jam sekėsi su kitu iš tėvų, arba kai vaiko akivaizdoje tėvai žemina vienas kitą. Vaikai nori, kad šeimos lizdas neiširtų, net nutrūkus jį puoselėjusių mamos ir tėčio santykiui.

Nors vyresni vaikai geba labiau atsiriboti, giliai širdyje ir jie trokšta, kad tėvai sutartų.

ŠEŠĖLINIS IR SAULĖTASIS VAIKAS BEI VIDINIS SUAUGUSYSIS

Ankstesniuose skyriuose daug kalbėjome apie vaikystės patirtis ir jų poveikį visam gyvenimui. Mūsų viduje įsirašo visos vaikystės patirtys, jos yra mūsų asmenybės dalis. Dažnai šių ankstyvųjų patirčių net nesame įsisąmoninę, bet nusinešame jas kaip psichologines programas į brandaus žmogaus gyvenimą.

Ši vidinė programa psichologijoje vaizdžiai vadinama **vidiniu vaiku**. Kiekviename mūsų yra vidinis vaikas, kuris iš esmės lemia, kaip mes galvojame, ką jaučiame ir veikiame. Jis išreiškia mūsų nuostatas ir jas lydinčius jausmus. Pusiausvyrą tarp priklausymo ir autonomijos taip pat lemia vidinio vaiko ir mūsų asmenybės santykis, kuris susiformuoja per ankstyvosios vaikystės išgyvenimus.

Vidinio vaiko vaizdiny išreiškia, kad mes nebūtinai save išgyvename kaip suaugusiuosius, nors seniai tokie

*Ypač svarbūs mūsų asmenybei
formuotis yra pirmieji šešeri
gyvenimo metai.*

esame, arba net suaugę vis dar nebūname išėję iš vaikystės. Kad būtų paprasčiau, mūsų psichiką galima įsivaizduoti kaip namus su dau-

gybe gyventojų – mūsų asmenybės dalių. Viena jų ir yra vidinis vaikas.

Žvelgiant giliau, vidinis vaikas dar gali turėti šešėlinę ir saulėtąją pusę, kurias pavadino **šešėliniu vaiku** ir **saulėtuoju vaiku**. Šešėlinis vaikas yra visų sunkių vaikystės išgyvenimų metafora, o saulėtasis vaikas atspindi visas mūsų teigiamas patirtis ir nuostatas, kurias galime perimti į brandų gyvenimą. Juk suaugome ir nebe priklausome nuo savo tėvų, dabar gebame kaupti ir išsaugoti naujas patirtis bei taip stiprinti savo saulėtąjį vaiką. Saulėtasis vaikas – tai ir visos pozityvios mūsų jėgos: smalsumas, spontaniškumas, gyvenimo džiaugsmas, kūrybingumas, mėgavimasis, veržlumas ir t. t. Šešėliniam vaikui priskiriama ta asmenybės pusė, kurią suformavo neigiamos nuostatos, paprastai jis linkęs į kraštutinumus: siekia arba per stipriai prisirišti, arba per daug autonomijos.

Skyriuje „Neigiamos nuostatos smukdo savivertę“ (75 p.) ir atlikdama (-as) refleksijos pratimą „Išsiaiškinti neigiamas nuostatas“ (78 p.) jau šiek tiek susipažinai su savo vidinio vaiko šešėliu.

Saulėtasis vaikas – visi tavo vidiniai ištekliai, stiprioji, gyvenimą mylinti tavo asmenybės dalis. Ją formuoja mūsų teigiamos nuostatos (daugiau apie tai 82 p.).

Yra dar viena svarbi asmenybės dalis – **vidinis suaugusysis**. Psichologijoje ji dažnai vadinama suaugusiuoju „Aš“. Tai – logiškai mąstantis protas. Vidinis suaugusysis gali apie viską kalbėti ramiai ir objektyviai, jo nevaldo jausmai. Iš vidinio suaugusiojo perspektyvos įmanoma ramiai ir blaiviai pasvarstyti, kokių veiksmų vienoje ar kitoje situacijoje prasminga imtis. Jis taip pat gali pamąstyti APIE save, taigi pamatyti save atsitraukęs per atstumą, kaip iš paukščio skrydžio.

Kai skiri laiko refleksijai ir atlieki pratimus, pirmiausia šiame procese dalyvauja tavo vidinis suaugusysis. Tik aiškiai mąstantis protas pajėgia reflektuoti apie save. Tavo vidinis suaugusysis, pavyzdžiui, gali pasakyti: „O dabar dar kartą ramiai apie viską pagalvosiu. Tai, kaip dabar viskas vyksta, man nepatinka. Norėčiau, kad vaikus auginti būtų lengviau, kad jausčiausi laisviau, o kasdieniame šeimos gyvenime būtų daugiau džiaugsmo.“

Per vidinį suaugusįjį galime sąmoningai atrasti savo neigiamas nuostatas, be baimės ar menkavertiškumo. Iš šios perspektyvos taip pat galime priartėti prie savo šešėlinio vaiko ir geriau jį pažinti. Galime pamatyti, kokios neigiamos nuostatos jame gajos ir kaip jos veikia mūsų suvokimą bei elgesį. Taip galime išmokti sąmoningiau priimti savo šešėlinį vaiką. Taip savanoriškai apsisprendžiame keisti bendravimą su vaikais ir pradėti mokytis kitokio elgesio.

Pateiksime vieną kasdienio gyvenimo pavyzdį. Elžbieta buvo apimta nesėkmės baimės, todėl iš dukros reikalavdavo pačių aukščiausių rezultatų. Visam Elžbietos gyvenimui, jai pačiai to nepastebint, dirigavo jos šešėlinis vaikas. Kitiškai įvertinti savo veiksmus jai pavyko tik per savo vidinį suaugusįjį. Tik tada Elžbieta apskritai ėmė suprasti, kad tai jos šešėlinis vaikas daro tokį spaudimą jos dukrai. Elžbietai atsivėrė galimybė pažvelgti giliau ir atpažinti, ko iš tikrųjų reikia jos šešėliniam vaikui, bei atitinkamai keisti savo elgesį. Pažinti savo šešėlinį vaiką yra pirmas būtinas žingsnis, norint susitvarkyti su tamsiąja savo asmenybės puse, kad galiausiai priimtum naujus, geresnius sprendimus visais – tiek santykių, tiek auklėjimo – klausimais.

Taigi pirmiausia svarbu apskritai susipažinti su savo šešėliniu vaiku. O pirmas žingsnis – laiku susiimti.

LAIKU SUSIIMK!

Iš pradžių raginimas laiku susiimti gali skambėti keistai, bet čia ir esmė, jei iš tikrųjų norime perprasti savo kaip tėvų elgesį. Sukdamiesi kasdienybės rutinoje dažniausiai net nesusimąstome, ką būtent darome. Reaguojame intuityviai, kartais imame ir, pavyzdžiui, susipykstame su atžalomis. Paprastai net nepaklausiamo savęs: „Ar aš gerai darau? Tikrai norėjau susipykti?“ Dažnai veikiame spontaniškai, kaip tą akimirką mums atrodo reikalinga. Galime suformuluoti dar kitaip: tą akimirką galime matyti tik **situacijos perspektyva**.

Toks požiūris būdingas visada, kai esame iki ausų įklimpę į situaciją. Tada būname taip įsitraukę, kad matome tik tai, kas mūsų panosėje.

Visai priešinga yra **stebėtojo perspektyva**. Ji leidžia į save pasižiūrėti per atstumą, kažkiek atsitraukus. Kai save stebiu, galiu save pamatyti, nebesu jausmų gniaužtuose. Stebėtojo perspektyva prilygsta suaugusiajam „Aš“, nes ir jai reikia vien aiškaus proto. Tik toks požiūris leis įvertinti situaciją ir atpažinti, kas vyksta. Pavyzdžiui, Aleksandras, kuris dėl sūnaus priešgyniavimo jautėsi kaip visiškas nevykėlis, tik iš stebėtojo perspektyvos galėjo suprasti, kad yra įsivėlęs į kovą dėl valdžios. Iš situacijos perspektyvos jis to nematė, galėjo reaguoti tik stereotipiškai.