

Vienna Pharaon

# JŪSŲ KILMĖ

**Kaip  
sugriovus  
šeimoje įgytus  
elgesio modelius  
išmokti gyventi  
ir mylėti  
laisviau**





VIENNA PHARAON

Licencijuota santuokos ir šeimos terapeutė

# Jūsų kilmė

Kaip sugriovus šeimoje įgytus elgesio modelius  
išmokti gyventi ir mylėti laisviau

Iš anglų kalbos vertė  
*Indrė Poliuškevičienė*



VILNIUS, 2023

Versta iš:

*The Origins of You: How Breaking Family Patterns  
Can Liberate the Way We Live and Love Hardcover*  
by Vienna Pharaon

Published by arrangement  
with Folio Literary Management, LLC.

Bibliografinė informacija  
pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų  
informacinės sistemos (LIBIS) portale [ibiblioteka.lt](http://ibiblioteka.lt)

© Vienna Pharaon, 2023

© Vertimas į lietuvių kalbą, Indrė Poliuškevičienė, 2023

© Viršelis, Algimanta Sirvydaitė, 2023

© Leidykla VAGA, 2023

ISBN 978-5-415-02706-4

Skirta mano pagalbininkams –  
Connorui, Code'ui ir Bronxui.  
Jūs esate viskas, kas šiame pasaulyje yra gera.



# TURINYS

Autorės pastaba / 9

Įžanga: mano ir jūsų šeima / 11

## **I DALIS. MŪSŲ ŠAKNYS**

1. Jūsų praeitis ir jūsų dabartis / 27

2. Žaizdos įvardijimas / 42

## **II DALIS. MŪSŲ ŽAIZDOS IR JŲ KILMĖ**

3. Noriu jaustis vertingas / 69

4. Noriu priklausyti / 100

5. Noriu būti prioritetu / 127

6. Noriu pasitikėti / 155

7. Noriu jaustis saugus / 179

## **III DALIS. KAIP PAKEISTI ELGESĮ SANTYKIUOSE**

8. Konfliktas / 211

9. Komunikacija / 238

10. Ribos / 267

## **IV DALIS. JŪSŲ ATGIMIMAS**

**11. Kad pokyčiai išliktų / 287**

Išvada / **301**

Padėkos / **305**

Pastabos / **309**



## AUTORĖS PASTABA

Nebūčiau parašiusi šios knygos, jei neturėčiau didelės garbės dirbti su daugybe neįtikėtinų žmonių, kurie nesibaimindami sutiko pasidalyti savo istorijomis su manimi. Be jokios abejonės, paslėpiau visų klientų tapatybes bei atpažįstamas detales. Aptardama kai kuriuos atvejus, susiejau kelių istorijų aspektus ir pateikiau juos kaip vieną istoriją. Visos šioje knygoje pateikiamos istorijos yra tikros ir galiu patvirtinti, kad visi pakeitimai buvo padaryti gerbiant kiekvieną iš jų.

Taip pat atkreipkite dėmesį, kad 7-ame skyriuje „Noriu jaustis saugus“ bus aptariamoms tokios jautrios temos kaip prievarta, savižudybės ir rimtos psichikos sveikatos problemos. Tad nepamirškite to.

Galiausiai, nors ir labai tikiuosi, kad skaitydamas šią knygą rasite dalelę savęs, ji nėra apie viską. Pokyčiai kiekvieną žmogų paveikia skirtingai ir kiekvienam reikia pastangų juos priimti, o tai, ką perskaitysite, kartais gali išmušti iš vėžių arba pakeisti jūsų šeimos dinamiką. Šiame sveikų santykių kelyje gali būti naudinga bendradarbiauti su terapeutu. Tai ypač aktualu tiems, kurie nori išgyti po traumos, nes tokiu atveju prireiks kur kas gilesnio įsitraukimo. Jei patyrėte traumą, jums būtų naudinga dirbti su traumas gydančiu specialistu.



## ĮŽANGA: MANO IR JŪSŲ ŠEIMA

Buvau vos penkerių, kai mano šeimoje įvyko svarbus lūžis ir paliko manyje žaizdą, kuri ilgus metus darė įtaką visiems mano santykiams.

Ilgą laiką nenorėjau pripažinti, kad mano praeitis palietė iš esmės *viską* mano gyvenime. Tiesą sakant, galbūt niekada nebūčiau iki galo suvokusi šių ankstyvųjų įvykių svarbos, jei ne psichologijos studijos, žinios apie išliekančias traumas pasekmes ir didelis susidomėjimas santykių tema. Man prireikė ne vienerių metų įtempto darbo, kad išvelgčiau seniai išgyventų įvykių poveikį ir pati pasirinkčiau, kokia noriu būti santykiuose, – tai vertingos pamokos, kuriomis pasidalinsiu su jumis šioje knygoje. Tačiau nenoriu užbėgti sau už akių. Pradėkime nuo pradžių.

Pradėkime nuo mano šaknų.

Tai buvo graži saulėta 1991 metų diena. Bandžiau ploną auksinę apyranę paversti madingu auskaru, arba, kitaip tariant, skubėjau užaugti, kai staiga išgirdau pakeltą tėvo balsą už uždarytų miegamojo durų. Tėvo pyktis mane visada gąsdindavo. Jis mėgdavo dominuoti situacijose, į kurias patekda-

vo, o jo skleidžiama galia ir kontrolė kėlė grėsmę ir spinduliuavo manipuliacijas. Mano džiaugsmas dėl sumanyto papuošalų projekto akimirksniu išblėso.

„Jei išeisi, negrįžk“, – šaukė jis ant mano mamos.

Tie žodžiai mane tarsi kiaurai pervėrė. Niekada nebuvau girdėjusi tokio pykčio, nukreipto į žmogų, kurį mylėjau, – į žmogų, kurį jis taip pat turėjo mylėti: „Jei išeisi, negrįžk“.

Po kelių minučių mama užlipo į viršų ir liepė man susikrauti lagaminą. Neturėjau daug laiko suprasti, kas įvyko. Žinojau tik tiek, kad mes išvažiuojame.

Pasiėmėme mano močiutę, mamos motiną, ir nuvykome į Džersio pakrantę, kur po to žaidžiau bangose, staciau smėlio pilis ir įtikinai mamą pakeliui į namus sustoti ir nusipirkti ledų. Tuo metu dar nesupratau, kad šį kartą „namai“ reiškė visai ką kita. Parvežusios močiutę namo, mes sustojome ne pailsėti. Močiutės namai buvo mūsų kelionės tikslas.

Grįžusios į močiutės namus, patogiai įsitaisėme, norėdamos atsipalaiduoti po ilgos, saulėje praleistos dienos. Netrukus suskambo telefonas. Nors tais laikais dar nebuvo galima pamatyti skambinančiojo numerio, buvo akivaizdu, kas skambina. Tėvas iš karto pareikalavo pasikalbėti su mama, bet močiutė žinojo, kad iš to nebus nieko gero. Po kelių minučių mes jau bėgome į kaimynės namus. Nebuvo laiko susirinkti daiktus – reikėjo kuo greičiau išsinešdinti.

Maždaug po dešimties minučių tėvas ir jo brolis, mano dėdė, įvažiavo į močiutės kiemą. Mes iš tolo stebėjome, kaip jie kumščiais trankė į priekines duris, lakstė aplink namą ir bandė užfiksuoti kokį nors judesį jo viduje. Mamos automobilis kieme išdavė, kad esame kažkur netoli. Prisimenu, kaip atsargiai pakėliau galvą virš palangės pažiūrėti, kas vyksta už

namo. Tėvas ir dėdė atrodė tarsi mažos figūrėlės tolumoje, bet aš vis tiek mačiau jų įniršį.

Norėjau pašaukti tėvą, bet bijojau. Nors jaučiausi išsigandusi ir nesaugi, besislėpdama šalia mamos, tuo pat metu mintyse šaukiau: „Aš čia, tėti.“

Po kelių minučių močiutės namo kieme pasirodė policija. Baimės kupinu balsu mama man liepė pasislėpti spintoje kartu su ja. *Tai – ne sapnas*. Man neleido nė žvilgtelėti. Pasikui pasigirdo beldimas, kuris vėl kiaurai mane pervėrė. Kaimynė atidarė duris dviem piktiems vyrams ir porai policijos pareigūnų. Iš pareigūnų pasipylė klausimai, o iš mano tėvo ir dėdės – kaltinimai. Jie žinojo, kad esame viduje, bet niekas nekviėtė jų vidun.

Girdėjau, kaip jų įniršis stiprėjo. Meldžiausi, kad *galėčiau ką nors padaryti, kad visa tai pakeisčiau. Kaip tai sustabdyti? Aš tiesiog noriu, kad jie būtų laimingi*. Tačiau nebuvo jokio būdo padaryti abu tėvus laimingus. Negalėjau rinktis jų abiejų. Negalėjau gerbti vieno, nenuskriausdama ir nenuvildama kito, bent jau taip tuo metu maniau. Negalėjau sustabdyti šios kovos.

Viso incidento metu mes su mama nejudėdamos ir susikibusios už rankų tūnojome spintoje.

Ir nors tada neradau žodžių, kaip visa tai apibūdinti, tą akimirką buvo pažeistas mano savisaugos jausmas. Tuo metu dar nežinojau, kaip ilgai liksiu įkalinta toje akimirkoje.

\*

Nors ir labai stengėsi, mano tėvai negalėjo manęs apsaugoti nuo savo pykčio. Mano fiziniam saugumui niekada nebuvo iškilusi grėsmė, bet sistema, kurią vadinau savo šeima, pradėjo

griūti. Chaosas tapo *status quo*. Mačiau, kaip du suaugusieji įsisuko į grasinimų, manipuliacijų, paranojos, nekontroliuojamų emocijų, smurto, kontrolės ir baimės sūkurį. Kad ir kaip jie stengėsi tai nuo manęs nuslėpti, mačiau, jaučiau ir išgyvenau visa tai kartu su jais. Mano pasaulis staiga tapo dramatiškai nesaugus. Du žmonės, turėję mane apginti, buvo taip užsiėmę tarpusavio kovomis, kad trumpam mane pamiršo išvis.

Supratau, kad savo saugumu turiu pasirūpinti pati.

Ėmiausi taikdario vaidmens, bandydama užgesinti gaisrą ir išlaikyti šeimą funkcionuojančią. Tai buvo gana sunkus vaidmuo penkerių metų vaikui. Nesuvokdama, kad nesu atsakinga, atidaviau viską, ką turėjau. Tapau fenomenalia aktore. Buvau nusprendusi, kad mano prasta savijauta buvo per didelė našta tėvams, todėl nuolat kartodavau: „Man viskas gerai“, turėdama vienintelį tikslą – neapsunkinti jiems naštos. Stengiausi visada jiems įtikti, pasakyti tai, ką, mano manymu, jie norėjo išgirsti, ir niekada neišreikšdavau savo norų, tik atsižvelgdavau į jų poreikius. Tapau nepaprastai sąmoningu vaiku, neturinčiu savų poreikių ir visada pasiruošusiu padėti sumažinti našta arba atitraukti tėvų dėmesį nuo to, kas vyksta.

Mano savisaugos žaizda – daugiau apie tai papasakosiu vėliau – neužgijo ir ne kartą buvo iš naujo pažeista, tad toliau nesąmoningai valdė mano gyvenimą. Visada buvau budri bei pasiruošusi užgesinti kitą galimą gaisrą, nesvarbu, ar jį sukeldavo tėvai, draugai ar galiausiai mano pačios partneriai. Tačiau prireikė ne vienerių metų, kad suvokčiau ilgalaikį šio netinkamo taikdarės vaidmens ir netinkama linkme nukreiptų pastangų, kad tik viskas būtų gerai, poveikį. Aš išmokau keisti, mažinti, menkinti, sureikšminti ir iškraipyti save bei savo partitį – visa tai dėl siekio įtikti. Įgijau įprotį, kurį vėliau turėjau

nenuilsdama lavinti ir kurio man teko atsikratyti, norint užmegzti autentiškus santykius.

Taigi, taip sunkiai dirbau siekdama užtikrinti, kad tai, kas nutiko mano tėvams, nenutiktų man, jog galiausiai sukūriau, ko labiausiai bijojau. Dėl baimės būti valdoma, kaip mano tėvas kontroliavo mamą, ėmiau kontroliuoti pati. Mano pataikavimas žmonėms ir poreikis būti vertingai neatpažįstamai mane pakeitė ir atėmė iš manęs autentiškumą, o tai trukdė užmegzti nuoširdžius santykius su kitais žmonėmis. Šaltos, nepaliečiamos mergaitės vaidmuo neleido man parodyti, ką iš tikrųjų jaučiu, arba užtikrinti, kad būtų patenkinti mano poreikiai. Buvau įstrigusi savo asmeniniuose ir profesiniuose santykiuose, nes atkūriau visus santykių modelius, kurių prisiekiau niekada nekartosianti.

Pradėjusi lankyti terapiją, to nepastebėjau. Buvau įsitikinusi, kad turiu dirbti su „bendravimo ir konfliktų sprendimo įgūdžiais savo santykiuose“. Išgyvenau nepaaiškinamus nesutarimus su žmonėmis visose gyvenimo srityse – su draugais, kolegomis ir ypač romantiniais partneriais, – bet kažkodėl nesusiejau šių nesėkmių ir konfliktų su vaikystėje patirtu išgyvenimu. „Aš tai išgyvenau, – kartoju sau. – Aš išsaugojau taiką.“

Bet giliai širdyje žinojau. Pagrindinė mano problema (ir *tikroji* visų konfliktų priežastis) buvo susijusi su ta siaubo kupina diena. Šios problemos užuomazgos driekėsi iki pat mano ištakų šeimoje ir kadaise atsivėrusios savisaugos žaizdos. Ir tik pradėdama analizuoti savo kilmę pagaliau pajudėjau iš vietos.

\*

Staiga, žvelgiant iš šios naujos perspektyvos, mano egzistencija įgijo prasmę. Išvydau, kaip prieš kelis dešimtmečius patirtas

trumpalaikis įvykis padarė man tokį ilgalaikį poveikį. Aš bandžiau nekreipti dėmesio į pirminę žaizdą, atėmusią iš manęs saugumo jausmą ir privertusią ignoruoti atsiradusį skausmą, – išmokau nelįsti į akis, kad nesukelčiau papildomo skausmo savo šeimoje ir visuose vėlesniuose santykiuose.

Įspėjimas: kai stengiatės nesukelti streso kitiems, tik sukeliate stresą ir dar daugiau skausmo sau pačiam. Kova su nerimu, nepripažįstant jo kilmės, man nepadėjo santykiuose, kai suaugau. Nepadėjo ir kitas gynybos mechanizmas – apsimesti šalta, nepaliečiama asmenybe. Mano bandymai išvengti skausmo ir išsaugoti savo „saugumą“ turėjo visiškai priešingą poveikį. Slėpdama, kaip *iš tikrųjų* jaučiuosi, nesugebėdama priimti savo poreikių ar būti savimi, slopinau konfliktą, kuris išlisdavo vis kitose situacijose. Besislėpdama nuo savo skausmo ir žaizdų, nepastebėjau to, kam taip reikėjo mano dėmesio, ir neleidau užgyti savo žaizdai.

Nepaprastai džiaugiuosi, kad sunkiai dirbdama su savimi ir šimtais savo klientų per pastaruosius penkiolika metų, kai konsultavau kaip santuokos ir šeimos terapeutė, sužinojau, kad viską galima pakeisti. Vien tai, kad mes turime vaikystės žaizdų, dar nereiškia, kad esame pasmerkti kartoti išmokus ydingus modelius. Jei stabtelėsime ir pabandydysime suprasti, iš kur kilo šios žaizdos (mūsų kilmės istorijos), ir skirsime laiko pakeisti savo pasirinkimams, galime visiškai išgyti. Tiesą sakant, mūsų kilmės istorijos gali tapti mūsų gijimo žemėlapiu, jei tik iš tikrųjų į jas atsižvelgsime.

Per visus savo karjeros metus klientus konsultavau daugiau nei 20 000 valandų. Taip pat vadovauju „Instagram“ bendruomenei, kurią sudaro daugiau nei 600 000 sekėjų. Su jais bendrauju kasdien. Šioje knygoje dalinuosi savo ir daugelio



kitų žmonių, su kuriais dirbau, istorijomis. Jų vardai ir didelė gyvenimo detalių dalis yra pakeisti siekiant apsaugoti jų tapatybę, tačiau istorijos pateikiamos taip, kad jose rastumėte šį tą artimo ir galėtumėte iš tiesų pamatyti save ir kitus. Noriu padėti jums susipažinti su savo kilmės istorijomis, įvardyti savo žaizdas, užmegzti ryšį tarp jų ir ydingų elgesio modelių ir galiausiai išmokti kurti ir palaikyti sveikus santykius savo gyvenime jau dabar.

Ši knyga išmoks išvelgti ne tik tai, ką mes terapijos pasaulyje vadiname *pristatomąja problema*, t. y. problemą, dėl kurios nusprendėte pradėti terapiją, bet ir paskatins išanalizuoti ir su ja susieti įsitikinimų, veiksmų ir elgesio modelius bei suprasti, iš kur jie kilo. Dauguma žalingų ir varginančių mūsų elgesio modelių yra kilę iš vaikystėje patirtų žaizdų. Supratę šias *kilmės* žaizdas ir ilgalaikius destruktivius modelius, išmoksite spręsti konfliktus ir pakeisti jus varginančią elgesį.

Darbas prasideda nuo mūsų šeimos. Nuo jos priklauso, kaip mes bendraujame su kitais, savimi ir mus supančiu pasauliu. Jūsų ankstyvieji santykiai – ar jie apskritai buvo, ar ne, ar buvote apleistas, ar perdėtai globojamas – visa tai lėmė, kaip šiandien vertinate beveik viską savo gyvenime. Galbūt jūsų šeima puikiai funkcionavo visą laiką, galbūt kartais pajusdavote, kad ji galėtų funkcionuoti geriau, o gal taip jautėtės nuolat. Kad ir kaip ten būtų, ji nebuvo tobula. Jūs troškote dalykų, kurių šeima nesuteikė arba negalėjo suteikti, jūs norėjote apsisaugoti nuo dalykų, kurių jie nematė (arba matė), ir norėjote gauti leidimą jausti ir patirti tai, ką jie nuo jūsų slėpė manydami, kad tai kelia grėsmę jų pačių jausmams ir išgyvenimui.

Dauguma santykiuose kylančių sunkumų, su kuriais susiduria į mane besikreipiantys žmonės arba poros, atsirado dėl

užsitęsusio ir neišspręsto skausmo bei traumos iš praeities santykių, ypač iš šeimos, kurioje jie užaugo. Todėl tai, ką darau su savo klientais, vadinu *kilme parentu gydymu*.

Šis gydymas apima darbą su šeimos sistemomis ir psichodinamine teorija. Jis grindžiamas integracine sisteminė terapija, kurios išmokau studijuodama santuokos ir šeimos terapeutės specialybę Evanstono universitete. Tokio gydymo tikslas – išsiaiškinti, kaip mūsų dabartinis elgesys susijęs su šeimos sistemomis, kuriose mes augome, ir įžvelgti problemas, su kuriomis kovojame dabar, daug didesnės mus supančios sistemos kontekste.

Jei to nepadarote, kaip aptarsime 1-oje dalyje, jūsų skausmas ir traumos lieka neišspręstos. Nesvarbu, kad stengiatės išvengti skausmingos praeities: fiziškai nuo jos nutolstate (tai, ką psichologė dr. Froma Walsh vadina „geografiniu vaistu“) arba visiškai atsiribojote nuo žalingo šeimos nario. Jei norite, kad jūsų santykiai su artimu žmogumi taptų saugūs, turite ryžtis pasveikti, vadinas, suprasti taip stipriai jus slegiančias savo kilmės žaizdas ir atsižvelgti į jas.

Man dar neteko sutikti žmogaus, kuris neturėtų kokios nors kilmės žaizdos. Šioje knygoje nagrinėsime penkis dažniausiai pasitaikančias žaizdas. Tiesą sakant, galbūt suprasite, kad turite daugiau nei vieną iš jų. Galbūt vaikystėje nesijautėte vertingas. Galbūt jums trūko bendrystės jausmo. Gal abejojote, ar esate pakankamai svarbus, kad kas nors jums teiktų pirmenybę. Galbūt jums nesisekė pasitikėti artimiausiais žmonėmis arba nesijautėte fiziškai ar emociškai saugus.

Savo kilmės žaizdų įvardijimas yra pirmas žingsnis gijimo link. Kiekviename 2-osios dalies skyriuje nagrinėsime konkrečią kilmės žaizdą bei destruktivius jos įveikos būdus

ir susipažinsime su keliomis gijimo istorijomis. Tada pravesiu kilmę paremto gydymo praktiką, kurios metu atliksite keturių žingsnių programą – turėsite įvardinti žaizdą, ją paliudyti, liūdėti kartu su ja (taip, mes bandysime sužadinti jausmus), o tada galėsite pasukti ilgalaikių pokyčių kryptimi, kad nebe-kartotumėte modelių, kuriuos bandėte nutraukti vėlesniuose santykiuose. Jei tikrai esate pasirengę atsakyti destruktivių elgesio su svarbiais savo gyvenimo žmonėmis modelių, tikiu, kad šio gydomojo darbo neapleisite. Ir ne, jūs negalite igno-ruoti savo skausmo. Kad ir kiek su juo tartumėtės, negalite pabėgti nuo savo kilmės žaizdos ir nutiesti kito kelio. Kaip sa-koma, vienintelis kelias – eiti tiesiai. Aš esu čia, kad žengčiau šiuo keliu kartu su jumis.

Kai geriau suprasite savo kilmės žaizdas, pamatysite, kaip šios žaizdos ir šeimoje išmokti elgesio modeliai daro įtaką jūsų elgesiui dabartiniuose santykiuose su kitais žmonėmis. Trečioje dalyje detalai išanalizuosime, kaip išmokote bendrauti bei spręsti konfliktus ir ko išmokote (arba neišmokote) apie ribų nustatymą. Kai atskleisime jūsų praeityje išmokus įvei-kos modelius, padėsiu jums pakeisti bendravimo ir konfliktų sprendimo įgūdžius bei nustatyti arba sugriauti ribas, kurios leis sukurti sveikesnius santykius ir atskleisti savo autentišku-mą.

Pastebėję, kad pradėdate reaguoti jautriai arba vėl įsitraukiate į destruktivių modelį, įprasite sau užduoti tam tikrus klausimus, kad apdorotumėte tai, kas vyksta, kitu būdu, nei tai darote įprastai. Nepakanka žinoti, kodėl nuolat pasirenkate vienodus romantinius partnerius arba kodėl taip reaguojate. Kilmę paremtas gydymas – tai kelias pirmyn, leidžiantis išgy-venti tai, ką žinote, ir susigrąžinti tai, kas buvo atimta, pasitel-

kiant užuojautą, supratimą ir atjautą sau, o dažnai ir kitiems. Mes gydysime praeitį, bet taip pat trikdydysime ir pakeisime iššaknijusius įpročius, dėl kurių esate įstrigęs dabartyje.

Knygoje rasite daugybę patarimų, užduočių ir meditacijų, padėsiančių žengti į priekį. Jūs pamažu išsilaisvinsite iš nepageidaujamų elgesio modelių, kenkiančių jūsų santykiams ir gyvenimui. Jūs žengsite pirmuosius žingsnius išgijimo ir savęs atradimo keliu.

Nesupraskite manęs klaidingai. Šiuo darbu *neskatinsiu* atsikratyti savo tėvų, globėjų ar kitų suaugusiųjų, kurie jums atstojo tėvus. (Pastaba: šioje knygoje dažniausiai vartoju žodžius *tėvai*, *globėjai* arba *suaugusieji*, bet kai pamatysite šiuos žodžius, turėkite omenyje, kad jie apibūdina bet kuriuos suaugusiuosius, kurie jus supo augant.) Tiesą sakant, dirbdama su klientais, nemėgstu ieškoti kaltų. Šiam darbui reikia konteksto ir, jei įmanoma, supratingumo ir užuojautos. Mes turėtume nepamiršti, kad mūsų globėjai taip pat turi turtingą praeitį, kupiną ydingų šeimos sistemų ir kilmės istorijų, suformavusių jų asmenybes ir elgesio modelius.

Ir nors tyrinėjimo tikslas nėra gėdinti kitus, tai nereiškia, kad turime pateisinti žalingą elgesį. Mes gilinamės, kad pripažintume ir įvardytume savo patirtį, jos nesumenkindami ir neignoruodami. Mūsų šeimos tikriausiai padarė viską, ką galėjo, bet galbūt to nepakako. Bandydamas racionaliai pateisinti žalingą patirtį, nesulauksite tokių pačių rezultatų, kaip su ja dirbdamas.

Jūsų istorijos taip pat skirsis nuo maniškės ir nuo jūsų kaimynų istorijų. Galbūt jums teko susidurti su kur kas daugiau traumuojančių įvykių nei daugumai jūsų pažįstamų žmonių, o gal priešingai – jaučiatės dėkingas, kad jūsų istorija nėra tokia

skausminga. Kad ir kaip bebūtų, jūsų istorija reikalauja rūpes-tingo ir sąmoningo jūsų dėmesio.

Jūsų užduotis – įvardyti, atpažinti, pripažinti ir pajusti poveikį, kurį jums padarė šeima, ir pasitelkiant šią informaciją įgyvendinti naudingus ir ilgalaikius pokyčius. Nemanykite, kad vieną dieną galėsite liautis dirbę su savimi ir viskas bus gerai. Jūs ir toliau mokysitės pažinti save, savo partnerį ir šeimą. Išmoksite reaguoti naujai, nesvarbu, kiek jums metų. Pastebėsite sielvarto prikaupusias sritis, kurios vis dar reikalaus jūsų dėmesio. Ir tikriausiai ne kartą susitiksime su įskaudintu savo vidiniu vaiku, kuris tebetrokš jūsų dėmesio, pripažinimo, užuojautos ir palaikymo.

\*

Kilme paremtas gydymas yra ne tik mano asmeninis kelias į priekį, bet ir kasdien su klientais atliekamas darbas. Jis suteikia galimybę keistis (kalbu apie ilgai trunkančius, integruotus pokyčius), augti ir ragina susigrąžinti turėtus įsitikinimus bei prisiminti tai, kuo tikėjote, kol neperėmėte šeimos skausmo ir traumų.

Nemanau, kad tik vienas kelias veda į priekį. Tikiu, kad jų yra tiek daug, kiek žmonių vaikšto šia žeme. Tačiau žinau, kad pradėjusi tyrinėti savo kilmės istorijas ir supratusi, kaip funkcionavo mano šeima, mano gyvenimo būdas ir egzistencija pamažu įgavo prasmę, o gijimas tapo neįkainojama dovana.

Aš lioviausi rinktis tuos pačius partnerius, kurie vis atverdavo mano vaikystės žaizdas, ir pasirinkau tokį, kuris buvo pasiryžęs pasirinkti rankoves ir dirbti kartu su manimi. Mano reikalavimai romantiškiems santykiams ėmė švelnėti.

- Supratau, kad viskas neprivalo būti gerai visą laiką. Išmokau neslėpti savo pažeidžiamumo nuo kitų ir nuspręsti, kas nusipelnė pamatyti mano tikrą, pažeidžiamą asmenybę.
- Užuoat akylai sergėjusi taiką ir siekusi įtikti kitiems, išmokau gerbti save, net jei tai reiškė, kad nuvilsiu kitą žmogų.
- Lioviausi stengtis pakeisti kitus, suprasti jų kančias ir rinktis lengvesnį kelią. Aš priėmiau žmones tokius, kokie jie yra, ir pakeičiau savo požiūrį. Nebeverčiau jų keistis, jei jie to *nenori*.
- Atsikračiau poreikio viską kontroliuoti ir išmokau tikėti, kad kitas žmogus gali perimti kontrolę nesiekdamas manęs išnaudoti.

Mūsų kilmės istorijos yra nepaprastai sudėtingos ir kupinos skausmo. Mano tėvai oficialiai išsiskyrė 1991 m. lapkritį, o su mama išsikraustėme 1992 m. gegužę. Tada prasidėjo devynerių metų trukęs skyrybų procesas, kuris tuo metu tapo pačiu ilgiausiu Naujojo Džersio istorijoje. Išgyvenau daug baimės ir sielvarto, nors mano tėvų santykiai gerokai pasikeitė ir jie draugiškai bendrauja iki šiol. Metų metus praleidau bandydama suprasti, kas vyko visą tą laiką. Daugelis įgūdžių, kuriuos šiandien taikau savo darbe, yra tiesiogiai susiję su mano ilgus metus trukusiu taikdarės ir tarpininkės vaidmeniu. Kaip sako mano brangi draugė ir kolegė dr. Alexandra Solomon: „Mūsų žaizdos ir dovanos yra artimiausi kaimynai.“ Kaip gražiai šis posakis primena, kad kai kurios didžiausios dovanos atsiranda iš patirto skausmo.

Visos istorijos gali turėti laimingą pabaigą. Intymūs santykiai su savo kilmės istorijomis – tai ne tik praktika, leidžianti

pažinti save, savo šeimą ar iš naujo išgyventi praeitį. Intymus santykis su jomis yra galimybė išgydyti tiek jus, tiek tuos, kurie gyveno prieš jus, bei tuos, kurie dar gyvens po jūsų. Šeimos terapeutas Terris Realas teigia: „Disfunkcinės šeimos modelis perduodamas iš kartos į kartą, kaip gaisras miške, niokojantis viską, kas pasitaiko jo kelyje, kol vienas žmogus išdrįsta atsigręžti ir pažvelgti į liepsnas. Tas žmogus atneša ramybę savo protėviams ir apsaugo ateities vaikus.“ Ar atsigręšite į liepsnas?

Nesvarbu, jei lankote terapiją ne vienerius metus arba manote, kad terapija jums netinka. Nesvarbu, ar anksčiau jau dirbote su savo šeimos sistemomis, ar tai pirmas kartas, kai apie jas svarstote. Nesvarbu, ar turite daugybę prisiminimų iš vaikystės, ar priešingai – neprisimenate beveik nieko. Kartais ryškūs prisiminimai išnyksta dėl patirto didžiulio skausmo, bet jūs vis dar galite jausti. Išlikite nuoširdus ir atviras, nebijokite tyrinėti, jausti ir pamatyti tai, ką pamatyti, priimti ar pripažinti gali būti sunku. Svarbu, kad skaitydami šią knygą rūpintumėtės savimi ir stebėtumėte savo poreikius, – pajuskite, kada reikia stumtis į priekį ir kada trumpam sustoti.

Kaip pasinaudosite šia knyga, priklauso nuo jūsų. Galbūt nuspręsite dirbti kartu su savo terapeutu. Gal norėsite skaityti ją pats, leisdamas sau giliai apmąstyti tai, su kuo susidursite kelyje. O galbūt pasirinksite skaityti kartu su partneriu, šeimos nariu ar draugu ir pasinaudosite proga pradėti svarbius pokalbius.

Kad ir koks būtų jūsų kelias, esate čia, nes kažko ieškote. Esate čia, nes savyje nešiojatės kažką, kam reikia jūsų dėmesio. Esate čia, nes pavargote nuo slegiančios naštos, pasikar-tojančių žalingo elgesio modelių, kuriems negalite atsispirti, ir alinančių bei nuolat nepasiteisinančių lūkesčių, kad viskas

pasikeis. Aš jus matau, aš jus girdžiu, aš jau visa tai patyriau ir džiaugiuosi galėdama būti kartu su jumis šiame sunkaus darbo kelyje.

Tyrinėti savo kilmės istorijas yra drąsus ir nepaprastas jūsų išgijimo kelionės žingsnis. Tad pradėkime.



I DALIS

# **Mūsų šaknys**



# 1

## Jūsų praeitis ir jūsų dabartis

Priėmimo formoje nebuvo pateikta daug informacijos – tik vardas, amžius ir trumpas problemos apibūdinimas.

*Nataša Harris, 38*

*Turiu išsiaiškinti, ar su dabartiniu partneriu galiu praleisti visą likusį gyvenimą. Jau seniai dėl to nerimauju, bet dabar jaučiu, kad nebegaliu į tai žiūrėti atsainiai. Ar man padėsite?!*

Nataša niekada nelankė terapijos. Jos draugai galiausiai ją įtikino su kuo nors (su manimi) pasikalbėti ir ji labai nerimavo dėl pirmosios mūsų sesijos.

„Man to labai reikia, – pasakė ji. – Ačiū, kad radote laiko su manimi susitikti savo įtemptoje dienotvarkėje. Ilgai visa tai atidėlioju ir žinau, kad daugiau nebegaliu. Be to, mano draugėms jau atsibodo klausytis nuolatinių mano skundų.“ Ji nervingai nusijuokė.

Šyptelėjau.

„Mūsų kilmės istorijos gali tapti asmeninio gijimo žemėlapiu – tereikia į jas atsižvelgti.“

Vienna Pharaon

Neišgydytas *kilmės* skausmas (arba žaizdos) pasireiškia suaugusiųjų elgesyje ir gyvenimo būdo modeliuose: nuo darbinių konfliktų iki tarpasmeninių, romantinių santykių. Šios kilmės žaizdos mums trukdo kurti visavertį vidinį emocinį pasaulį bei saugią aplinką.

Knygoje *Jūsų kilmė* licencijuota terapeutė ir populiarios *Instagram* paskyros @mindfulmft autorė Vienna Pharaon drąsina skaitytojus atsigręžti į savo kilmės žaizdas. Pasak jos, natūralu, kad dauguma žalingų ir varginančių mūsų elgesio modelių yra kilę iš vaikystėje patirto skausmo. Vargu, ar pasaulyje rastume žmogų, neturintį traumuojančių, iš kartos į kartą perduotų patirčių. Taikydama integracinės šeimos sistemos terapijos praktiką ir psichodinaminės teorijos žinias, V. Pharaon nagrinėja penkias dažniausiai pasitaikančias kilmės žaizdas ir ilgalaikius destruktivius modelius, kuriuos tie skausmingi išgyvenimai sukelia grasindami mūsų gyvenimo kokybei.

Autorė skaitytojams suformuoja užduotį – išmolti įvardyti, atpažinti, pripažinti ir pajusti poveikį, kurį mums padarė šeima, bei pasitelkiant šią informaciją įgyvendinti naudingus ir ilgalaikius pokyčius, padėsiančius atsisakyti romantizuoto ar smerkiančio požiūrio į šeimos sukeltą skausmą. Užduočiai įvykdyti V. Pharaon knygoje pateikia veiksmingų praktinio gydymo įrankių – patarimų, užduočių ir meditacijų, – paskatinančių žengti pirmuosius žingsnius išgijimo ir savęs atradimo keliu.

