

Kiekviena šeima turi savą istoriją

Kaip paveldime meilę
ir netektį

Julia Samuel



Julia Samuel

Kiekviena šeima turi savą istoriją

Kaip paveldime meilę
ir netektį

Iš anglų kalbos vertė
Giedrė Bacevičienė



VILNIUS, 2023

Versta iš:
Every Family Has A Story:
How we inherit love and loss
by Julia Samuel

Bibliografinė informacija
pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų
informacinės sistemos (LIBIS) portale *ibiblioteka.lt*

© Julia Samuel, 2022
© Vertimas į lietuvių kalbą, Giedrė Bacevičienė, 2023
© Viršelis, Algimanta Sirvydaitė, 2023
© Leidykla VAGA, 2023
ISBN 978-5-415-02681-4

Catherinai ir Rachelei – su meile

Turiny

Ivadas 9

Psichoterapija 21

Vainų šeima 29

Singų ir Kelių šeima 67

Tomsonų šeima 101

Teilorų ir Smitų šeima 133

Braunų ir Francisų šeima 171

Rosijų šeima 205

Bergerių šeima 235

Kreigų ir Butovskių šeima 265

Išvados 297

Dvylika kertinių šeimos gerovės kriterijų 304

Trumpa šeimos istorija 316

Priedas 323

Padėka 329

Literatūra 333

Įvadas

Kiekviena šeima turi savą istoriją. Meilės ir netekties, džiaugsmo ir skausmo istoriją.

Šeimos, kurioje gimiau, istorija buvo kartu ir didžiulė privilegija, ir slegiama daugybės traumuojančių patirčių. Bet mes apie tai nekalbėjome. Nebuvo jokių pokalbių ar supratimo, apie tai, kas vyko, kas vyksta, ar kaip tai įveikti. Antrojo pasaulinio karo metais mano tėvai buvo jauni. Tėtis tarnavo kariniame jūrų laivyne, o mama jo laukdavo krante. Tačiau jų žaizdos atsirado ne tada. Mamos tėvai ir du broliai staugia ir netikėtai mirė, kai jai buvo dvidešimt penkeri. Tėčio tėtis ir brolis mirė taip pat netikėtai, tėčiui esant jaunam. Jų tėvai kovojo Pirmajame pasauliniame kare.

Kaip ir dauguma tuo laiku gyvenusių žmonių ir kaip gali patvirtinti kiti kūdikių bumo kartos asmenys į priekį juos vedė poreikis išgyventi ir daugintis. Jie pasižymėjo nepaprastu užsispyrimu, kruopštumu ir drąsa. Vienintelis atviras kelias į išlikimą buvo užsimiršti ir judėti pirmyn. Jie gyveno, vadovaudamiesi posakiu: tai, apie ką nekalbi ir negalvoji, negali tau pakenkti. Gera vaidyba, slepiamas pažeidžiamumas ir – žinoma – nevirpanti viršutinė lūpa buvo mano ir daugumos tos

pačios kartos žmonių vaikystės *mantra*. Tačiau net ir tada, kai nematome – galbūt ypač tada, kai nematome – mūsų meilės ir netekties pėdsakai vis labiau išryškėja. Tai ne visada mato ma plika akimi, bet vis tiek sudėtinga, vis tiek nelygu, vis dar skausminga.

Dažnai nepripažįstama, kad toks elgesys yra traumos palikimas. Trauma neturi kalbos. Trauma neturi laiko sampratos. Ji budriai tūno kūne ir yra pasirengusi išplieksti praėjus daugeliui dešimtmečių po pirminio traumuojančio įvykio. Tai neleidžia išgyventi emocijų. Man tai reiškė, kad trūksta daugelio dėlionės dalių. Prisimenu, kaip žiūrėjau į nespaltotas mirusių senelių, tetų ir dėdžių nuotraukas ir nagrinėjau, ieškodama kokių nors užuominų, nes beveik nieko apie juos nežinojau. Šiais metais pirmą kartą pamačiau senelio iš motinos pusės nuotrauką. Viską gaubė tiek daug paslapčių ir tiek daug liko nepasakyta, kad dabar žiūriu į savo tėvus ir galvoju: ką jie žinojo? Apie ką galvojo? Ar žinojo, ką jaučia? Ar kaip pora kada nors kalbėjo apie jiems svarbius dalykus? Ar pasisakė vienas kitam paslaptis? Tikrai ne man girdint.

Taigi aš nuolat stebėjau ir klausiausi užuominų. Paaiškėjo – tai puiki terpė būsimai psichoterapeutei: visada buvau smalsi, įdėmiai klausiausi, labai domėjausi, kas vyksta už viešai rodomo fasado, kaip detektyvas, ieškantis pėdsakų dulkėse.

Tėvai mirė. Berašant šią knygą, mano meilė jiems ir jų supratimas pasikeitė, išaugo. Jie toliau gyvena manyje, nuolat formuodami ir veikdami mane kaip ir kiti pagrindiniai mūsų gyvenimo santykiai. Esu jiems be galo dėkinga. Iš jų išmokau daug svarbių įgūdžių, išmokau elgesio ir buvimo būdų, išties naudingų. Aš vis dar naudojuosi didžiulėmis galimybėmis, kurias jie man suteikė.

Nusprendžiau parašyti šią knygą apie šeimas, nes kiekvienas mano klientas daugiausia dėmesio skiria šeimai. Jiems rūpi sužinoti, kodėl jiems sunku su giminaičiais arba kodėl myli juos ir visa, kas su jais susiję. Aš niekuo nesiskiriu nuo savo klientų. Pati lankydamasi psichoterapijoje ilgai tyrinėjau šeimą, iš kurios esu kilusi, ir dabartinę savo šeimą, siekdama suprasti, kas vyksta.

Šeimos ir jų vaidmuo šiandien

„Branduolinė šeima“, reiškianti susituokusius tėvus ir jų vaikus, dabar jau nevysiškai apibūdina 19 milijonų šeimų, gyvenančių Jungtinėje Karalystėje. Šeimų būna įvairių formų: vieno tėvo, tos pačios lyties asmenų, įsivaikinusios, išplėstinės, poliamorinės, mišrios, be vaikų – ir šeimos, sudarytos iš draugų, neturinčių kraujo ryšių.

Anksčiau pagrindinis šeimos tikslas ir funkcija buvo auginti vaikus. Socialiniu požiūriu įvyko didelis poslinkis, nes daugiau mamų dirba ir turi mažiau vaikų. Kadangi gyvename ilgiau, vaikų auginimas trunka tik pusę suaugusio žmogaus gyvenimo metų. Todėl mes, suaugusieji, savo sukurtoje šeimoje gyvename daug ilgiau nei toje, kurioje praeityje augome, nešdami to teikiamą naštą ar dovanas. Skirtingose šeimose užaugę žmonės demonstruoja unikalų atsaką, nulemtą savo genetikos, aplinkos ir patirties. Norėjau labiau pasigilinti į kai kurių tipų šeimas ir iškelti klausimą: kas leidžia kai kurioms šeimoms klestėti nepaisant didžiulių negandų, o kitos subyra? Kas nulemia šeimos iširimą? Kodėl mūsų šeimos mus varo iš proto?

Ši knyga ne apie tai, kaip sukurti tobulą šeimą. Tokių šeimų nėra. Šeimos gyvuoja balansuodamos ties veikimu ir

neveikimu – priklausomai nuo vidinių ir išorinių stresorių. Šioje knygoje pasakoju apie aštuonių šeimų patirtis, kai jos susiduria su ypatingu iššūkiu, tekusiu kelioms kartoms. Vienos kartos kitai kartais daromos įtakos lygis dažnai yra nepakankamai įvertinamas. Neišspręsti vienos kartos stresą sukeliantys veiksniai gali būti perduodami kitai kartai ir apsunkinti kasdienį gyvenimą.

Šeimos nuolat patiria sunkumų, todėl jos yra tokios sudėtingos ir su jomis reikia daug dirbti. Kol vyresnioji karta išgyvena senatvę, jų suaugę vaikai mato iš namų išeinančius savo palikuonis, o tie jaunuoliai prisitaiko ir žengia į pilnametystę. Šiais laikais tai, kas buvo traktuojama kaip norminis keturių etapų gyvenimo ciklas – įsitvirtinimas (santuoka), plėtra (vaikai), susitraukimas (vaikų išėjimas iš namų), išsiskyrimas (partneris miršta) – anaipol pritaikoma ne visiems. Santykiai dažnai baigiasi skyrybomis, vaikai išeina iš namų ar grįžta po kelerių metų, o gal vaikų iš viso nėra. Skaitydami tolimesnes istorijas suprasite, kad kartais šeimoms reikia dirbti išvien, o kartais – atsitraukti. Būtent šis šokis – grįžimas į šeimą ir išėjimas iš jos, harmonijos siekimas pripažįstant skirtumus – palaiko stabilumą.

Šeimos mane žavi ne be priežasties: šeima yra svarbu. Ji – svarbiausias veiksnys vaiko gyvenimui ir tam, koks jis užaugs. Tą nuoširdžią meilę jie atsineša ir į suaugusio žmogaus gyvenimą. Ji gi stiprina emocinę, fizinę ir dvasinę jų gerovę, leidžiančią gyventi laimingą, sveiką ir produktyvų gyvenimą. Darni šeima yra saugi vieta kurioje galime būti savimi su visomis silpnybėmis ir ydomis ir vis tiek būti mylimi bei visiškai suprasti. Idealiu atveju, tai yra vieta, kurioje visiškai atsiskleidžia mūsų vystymosi ištakos ir aplinka, kurioje užaugome.

Žmogaus gerovės ašis – santykiai. Gyvenimo kokybė priklauso nuo santykių kokybės. Kaip psichoterapeutė, susipažinusi su Johno Bowlby prierašumo teorijomis, žinau, kad visi „santykių reikalai“ prasideda nuo šeimos. Tai yra pagrindas, padedantis mokytis bendrauti vieniems su kitais ir valdyti emocijas visur: santykyje su savimi, meilėje, draugystėje, darbe ir šeimoje. Įsitikinimų ir vertybių pagrindas yra užprogramuotas mūsų šeimos, nesvarbu ar ta šeimos sistema vado-vaujamės, ar prieš ją maištaujame. Svarbiausia, kad savivertės jausmą įgyjame savo šeimoje: iš prigimties tikime, kad esame verti, arba ne.

„Pakankamai geros šeimos“ – taip yra įvardijęs žymus pe-diatras ir psichoanalitikas Donaldas Winnicottas – sudaro gyvenimo pamatą, pagrindą, padedantį išlikti tvirtiems, patyrus sunkumų. Kai šeima funkcionuoja gerai, į ją galime kreiptis ištikus nelaimei ir prireikus palaikymo. Kai išorinis pasaulis atrodo susiskaldęs ir susvetimėjęs, namai ir šeima gali būti prieglobstis pagyti ir jėgoms atgauti.

Galbūt su savo šeima ir nesimatome, bet ji vis tiek yra dalis mūsų genų, prisiminimų ir pasąmonės klodų. Palikti partnerį ar nutraukti draugystę galime, o štai šeimos pamiršti niekada nepavyks.

Išskirtinės šeimos yra paprastos

Šeimos, apie kurias rašau, yra ir išskirtinės, ir paprastos. Tikiu, kad galėčiau pasirinkti bet kurią, bet kuriuo jos gyvenimo momentu, ir mes daug sužinotume, kas slypi po jų išoriniu aš, kas jas formuoja ir daro joms įtaką. Tai gali būti „vaiduokliai iš vaikų kambario“, jų vaikystė, tėvai ir seneliai arba tai, kaip

jų pačių vaikai priverčia juos susidurti su tais savo aspektais, į kuriuos anksčiau nedrįso pažvelgti. Tai, ką rastume, bylotų išskirtinai apie juos, bet tam tikra prasme būtų pažįstama viems.

Šių tiesų apie save atradimas suteikia mano klientams – ir suteiktų bet kuriai šeimai – aiškumo ir pasitikėjimo, kad jie gali įveikti bet kokias negandas.

Mane domina, kad šeimose didžioji dalis to, apie ką kalbama, neturi jokios reikšmės, o daug svarbaus lieka nepasakyta. Tuomet vaizduotė nukeliauja į nežinomas ir baugias vietas: sau pasakojamose istorijose pilna spragų ir prielaidų. Žinant, kad šeimos scenarijai yra perduodami iš kartos į kartą, mane ypač traukia tų paslapčių ir nutylėjimų galia ir poveikis. Tikrai žinau: tai, kas mumyse yra atstumta, kas ištremta į tamsią, žodžiais neišreikštą vietą, rūgsta ir gali virsti priešišku ir pavojumi.

Klientai ateina pas mane ne dėl to, kad nori psichoterapija išsigydyti praeities žaizdas – juos atveda skaudi dabartis. Tačiau, kaip žinia, dabartis išausta iš praeities gijų. Be kitų dalykų, akivaizdu, kaip trauma gali būti perduodama iš kartos į kartą.

Teorija tokia: traumuojantis įvykis, nenagrinėtas ir neįveiktas vienos kartos, keliauja per kelias kartas, kol kas nors pasiruošia skausmą išverti. Epigenetikos tyrimai įrodo, kaip trauma keičia cheminių genų krūvį, kuris veikia operacinę sistemą, sustiprina reakciją į išorinius įvykius, įjungia kovok / bėk / sustink smegenų dalį – migdolinį kūną. Jei trauma nebuvo apdorota, migdolinis kūnas išlieka parengties režime praėjus net dešimtmečiams po įvykio. Pavyzdžiui, jeigu nebūtume nagrinėję savižudybės traumos Rosių šeimoje, vieną anūką galėjo

apnikti baimės, kūno vaizdai ir pojūčiai, kurių jie nebūtų galėję paaiškinti; jie būtų patikėję, kad su jais kažkas negerai. Tad padariau išvadą: visų pirma mums ir mūsų ateities kartoms padės pripažinimas, jog psichologinę žaizdą padarėme gal ir ne mes, kad tai nėra mūsų kaip asmens nesėkmė. Antra – kovodami su skausmu ir jį įveikdami, apsaugome ateities kartas.

Kiekviena iš aštuonių šeimų, apie kurias pasakoju, patyrė skaudžių išgyvenimų – kaip ir mes visi. Būtent didžiausių pokyčių taškuose – susidūrus su mirtimi, liga ir išsiskyrimu – šeimos dažnai palūžta. Turint polinkį laikytis įsikibus į praeitį, baimintis dėl ateities, šeimos pokyčiai gali atrodyti grėsmingi, jaudinantys, ypač kai kiekvienas narys turi skirtingą, kartais priešingą požiūrį. Šios šeimos parodė, kad norint puoselėti šeimą reikia didžiulio pasiaukojimo ir atsidavimo, teikti jai pirmenybę prieš kitus gyvenimo poreikius, išsilaikyti kartu krizių metu. Jos parodė, kad pereinamuoju laikotarpiu šeimos iš tiesų dažniausiai reikalauja iš mūsų giliausių meilės, kantrybės, savimonės, laiko, jėgų ir, žinoma, pinigų. Siekiau atskleisti konkrečios šeimos gyvenimo detales, nes manau, kad asmeniškiausios ir intymiausios gyvenimo smulkmenos gali būti labai plačiai perkeltos į bendrą perspektyvą.

Kartos

Darbas su šeimomis mane vis labiau traukia, nes matau, kad mūsų gyvenimai yra susiję ir priklausomi, o ne atskiri. Į pokyčius žiūriu kaip į kolektyvinį reikalą. Dirbdama šį darbą supratau, kad ne tai, kas nutinka šeimai, o tarpusavio ryšio kokybė ir sąmoningas šeimos narių geranoriškumas, turi įtakos gebėjimui susidoroti su kylančiais iššūkiais.

Senelių ir tėvų galia daryti įtaką net suaugusiems vaikams į gerąją ar blogąją pusę man buvo svarbi nauja išvalga. Šiuose tyrimuose matome, kad šeima yra daugiau nei ją sudarantys individualūs asmenys. Kiekvienas narys turi savo kelią, tačiau jie taip pat susijungia tarpusavyje: sukuria šeimos sistemą ir egzistencijos būdą. Jie rodo, kad šeimos gyvenimo ciklas nuo gimimo, paauglystės ir pilnametystės iki senatvės yra pagrindinis žmogaus vystymosi kontekstas. Žinodami kartų istorijas ir kaip kartos veikia viena kitą, pradėdame save suprasti.

Kiekviename skyriuje šeima yra struktūra, kurioje sutiksime kiekvienos gyvos kartos, trijų ar net penkių, emocinę sistemą. Tai, kaip visi šeimos nariai, vadovaujami tėvų ir senelių, susidoroja su šia emocine Sistema, lemia jų atsparumą susidūrus su dideliais gyvenimo pokyčiais ar net traumuojančiais praradimais. Matome, kad emocinės sistemos – nelogiškos. Galbūt norėtume, kad vaikas / tėvas / senelis nenusimintų dėl to, kas, mūsų nuomone, yra nereikšminga arba, žvelgiant iš kitos pusės, sukelia traumą, bet viskas veikia ne taip. Emocinės sistemos tikslas – duoti kūnu sklindančius signalus apie saugumą ar pavojų, kurie leidžia patirti malonumą ir patenkinti savo poreikius. Svarbu žinoti, kad emocijos – nesvarbu ar skaudžios, ar džiaugsmingos – gali laisvai mumyse sklisti. Būtent tada, kai emocijos slopinamos, atsiranda disfunkcija. Šeimose disfunkcija gali būti perduodama iš kartos į kartą, kai tėvai tai modeliuoja savo elgesiu su vaikais, ir tas ciklas tęsiasi.

Neveikianti šeima būna įvairių disfunkcijos rūšių ir lygių. Paprastai tokioje šeimoje daugiau neigiamos sąveikos nei teigiamos. Nė vienas šeimos narys neturi nuspėjamo geranoriško požiūrio ar nejaučia abipusės globos ir paramos vienas kitam. Jie nežino, kaip įveikti sunkumus: konfliktas gali peraugti į

atsiribojimą, galintį trukti mėnesius, metus ar net tęstis per kelias kartas. Jie būna nelankstūs, turi nepajudinamą požiūrį į tai, kas yra teisinga ir neteisinga, todėl bendravimą nutraukia, užuot kalbėję atvirai. Elgsenos ir psichologijos požiūriu jie nenuspėjami ir sukelia visiems šeimos nariams sielvartą, kai nieiškoma ar nerandama sprendimo. Tai gali reikšti, kad šeimos nariai jaučiasi tiek palikti, tiek pakliuvę į spąstus. Juos gali įtraukti siekis gauti nepastovų atlygį – kartais sulaukti taip trokšamos meilės ir dėmesio, o tada be jokios priežasties partirti abstinenciją: visi tampa priklausomi ir laukia kitos dozės.

Visiškai disfunkcinės šeimos (kraštutiniai atvejai, visiškai nejudantys iš vietos) vargu ar pas mane apsilanko. Dažnai susimąstau apie iš pažiūros sunkiai sprendžiamą problemą, kad daugelis šeimų, kurioms labiausiai reikia paramos ir įžvalgų, rečiausiai jų prašo. Arba, dar blogiau, tokia parama joms yra neprieinama.

Šeimų sistemos apima ne tik scenarijus ir emocijas. Jos taip pat netiesiogiai ir tiesiogiai nustato elgesio modelius ir ryšį tarp kiekvieno šeimos nario – kas turi kokį vaidmenį; kam priklauso valdžia – taip pat įsitikinimus ir taisykles, apie ką gali būti kalbama, kas draudžiama, už kokį elgesį baudžiama. Neigiama šeimos dinamika gali prisidėti prie konkretaus šeimos nario bėdų, gali prasidėti individualios ir kolektyvinės kančios. Jeigu, pavyzdžiui, tėvas yra silpnas, jo vaikas gali būti valdingas. Jų tarpusavio dinamika yra kuriama kartu ir veikia visus šeimos narius. Užuot bandžius spręsti tik silpno tėvo problemą, privalu atkreipti dėmesį į visos šeimos dinamiką, nes visa šeima yra pokyčių terpė.

Kartais individas elgiasi taip, kad atskleidžia sisteminį sunkumą. Sakykim, kai apie sunkumus dėl pinigų kalbasi ne visi

šeimos nariai, vienas iš vaikų šios problemos gali nesuprasti. Šeimos gali įstrigti tam tikruose permainų ar krizių taškuose, vadovaudamosi pasenusiu įveikimo modeliu, tikėdamosi, kad rezultatai bus kitokie, o tada į bėdas tik dar labiau įklimpstama. Turi suprasti visa šeima. O kartais nariams reikia daugiau nei supratimo: reikia aktyvių pokyčių ir pagalbos elgiantis kitaip. Kai dirbau su šiomis šeimomis, žvelgiau į visų narių elgesio modelius ir į tai, kas gali lemti negeroves, o ne tik į „probleminį asmenį“.

Kiekvienai šeimai būtų naudinga patyrinti iš šeimos paveldėtus elgesio modelius, norint pamatyti, ką gali reikėti pakeisti. Dažnai pagerėjimą atneša nedideli netikėti pokyčiai. Pavyzdžiui, Vainų šeima padėjo savo depresijos kamuojamam sūnui kartu peržiūrėdama visą „Modernios šeimos“ serialą.

Meilė yra svarbi

Meilė, pagrindinis ir nuspėjamas šaltinis, kuris padeda šeimoms valdyti emocijas, yra svarbiausias dalykas. Meilė visomis formomis: gebėjimas ją duoti, priimti, veikti, atsitraukti, paleisti ar judėti artyn per negandas ir džiugias akimirkas.

Šeimos skilimų ir sielvarto priežastis dažnai yra pavydas ir konkurencija dėl to, kas gali būti vertinama kaip ribotas visų šių formų meilės ištekliai. Tai virsta kančiomis bei skausmu ir iš to kylančiomis brolių ir seserų bei porų kovomis arba net kartų konkurencija.

Šiuo metu vyksta diskusijos apie prigimtį ir auklėjimą. Gimstame jau turėdami genetinį planą: polinkį į intelektą, atletiškumą ir charakterio bruožus, žinome, kad jų potencialas gali būti išnaudotas arba sumenkintas – priklauso nuo mus

supančios aplinkos. Atsitiktinė sėkmė ir tai, kokioje šeimoje gimstame – turtingoje ar skurdžioje, kokia jos istorija, psichologinė sveikata ir šeimos modeliai – turi įtakos auklėjimo kokybei. Tačiau gerovės esmė yra pagrindinė tapatybė: „Aš esu mylimas ir priklausau šeimai. Ši šeima yra mano namai ir saugus prieglobstis, kad ir kas nutiktų man ar jiems.“

Iš savo patirties ir to, ką sužinojau iš šioje knygoje aprašomų šeimų, galiu pasakyti, kad, lyginant nebiologiškai ir biologiškai susijusias šeimas, istorijos, kurias sau įsiteigiame, tampa tuo, kas esame. Kai mums pasakojamos tikros istorijos, tikime, kad esame mylimi ir jaučiamės šeimos dalimi. Ir klestime, kad ir koks būtų genetinis paveldas ar ryšys.

Šeimos darosi netvarkingos, sutrikusios ir nevykusios tada, kai labiausiai mylime, taip pat labiausiai sielvartaujame, stipriausiai kovojame ir darome didžiausias klaidas. Tačiau klestime, kai šeima saugiai įsitaisiusi mūsų viduje ir visada yra šalia. Šeima verta pastangų, širdgėlos ir nesantaikos. Kai galime pasitikėti, ji gali virsti jėga, padėsiančia išlikti, jei pasaulis apvirstų aukštyn kojomis. Net ir kai skiria didelis atstumas, šeimos buvimas mūsų būties centre gali padėti rasti pusiausvyrą, nepaisant pasaulyje įsivyravusių netvarkos ir beprotybės.

Geriausias dalykas, kurį galime padaryti, kad padėtume tai įgyvendinti, yra prioretizuoti savo šeimą tiek širdyje, tiek mintyse, tiek skiriant laiko.

Psichoterapija

Esu skolinga savo klientams, kurie leido rašyti apie asmeniškiausias ir sudėtingiausias jų problemas. Aprašau tikrus pasakojimus, tačiau būtina prisiminti, kad atskleidžiu patį slapčiausią asmeninį gyvenimą. Klientams jie – ne tik „pasakojimai“: dosnumas ir drąsa buvo pagrįsti viltimi, kad, juos išgirdę kiti, galės atpažinti savybias, galbūt dar gyjančias žaizdas. Manau, už uždarytą psichoterapijos kabineto durų klientų ir terapeutų sukaupia išmintis per ilgai buvo neprieinamas vertingas šaltinis kiekvienam.

Aš neatskleidžiu tikrosios klientų tapatybės, kad apsaugčiau jų privatumą. Kai kurie yra „sudurstyti“, ir, neskaitant vienos šeimos, visos aprašytos sąveikos su klientais vyko per 2020–2021 metų pandemiją vaizdo skambučiais naudojant „Zoom“ programėlę. Covid-19 poveikį paminėjau tik tada, kai jis klientams padarė reikšmingą įtaką. Paašškėjo, kad, be visų kovidinio nulemtų iššūkių, tai turėjo ir netikėtų teigiamų aspektų psichoterapijos procesui. Praktiškai tai reiškė, kad sutartu laiku galėjau susitikti su daugiau žmonių: galimybė vienu metu į kabinetą pasikviesti daugiau nei vieną ar du žmones, laviruoti tarp kelionės maršrutų ir tvarkaraščių yra žymiai

didesnis logistinis iššūkis. Taip pat pastebėjau: nuotolinė psichoterapija mažiau gąsdino ypač vyresnio amžiaus žmones. Sėdėjimas savo namuose, galbūt su puodeliu arbatos rankoje, žiūrėjimas į kitus šeimos narius ir į mane tame pačiame ekrane tapo draugiška aplinka, kurioje galėjome aptarti svarbius, dažnai skubius klausimus. Sesijos pabaigoje atsijungdavau nuo „Zoom“ pokalbio, bet gana neretai šeimos nariai pasilikdavo ilgiau ir toliau kalbėdavosi, ką aptarėme. Vis pagalvodavau, kad tai būtų buvę geriausi pokalbiai, kuriuose labiausiai norėčiau dalyvauti, ir reguliariai prašydavau grįžtamojo ryšio, tačiau niekas nieko taip ir nepapasakojo. Kalbant apie neigiamus dalykus – negalėjimą matyti kliento kūno kalbos, kartais nutrūkstantį ryšį, žiūrėjimą į kažkieno nosį, o ne į akis – buvo gerokai daugiau „Zoom“ privalumų nei trūkumų. Visada norėsiu dirbti su klientais kabinete, bet, kalbant apie šeimų psichoterapiją, „Zoom“ yra geriausias būdas.

Daugelis šeimų jau buvo mano klientai. Kitas, sakykim, Bergerių ir Singų / Kelių šeimas, pasirinkau dėl įvairialypio požiūrio arba dėl ypatingų jų patirčių (Kreigai). Kiekvieną istoriją galima skaityti atskirai arba iš eilės. Šias šeimas siejo viena: susidūrusios su sunkumais turėjo drąsos kreiptis pagalbos, nes suprato, kad turi ieškoti naujų būdų.

Ir atvirkščiai – kai klausau klientų, turinčių skausmingų ir neįveikiamų problemų su šeimos nariais, kurie nesutinka dalyvauti psichoterapijoje, nes jų tėvai ar broliai ir seserys įsitikinę: jie yra teisūs, užuot ieškoję to, kas sunkumus iš tikrųjų galėtų palengvinti. Griežtos pozicijos laikymasis yra neigiamais elgesio modeliais grindžiamų šeimų požymis. Manau, šioje knygoje aprašytos šeimos parodo gebančios prisitaikyti ir keisti požiūrį, ieškodamos glaudesnio ryšio ir stabilumo,

o tai savo ruožtu atskleidžia, kad jos funkcionuoja. Psichoterapija buvo ir dažniausiai yra labai gera vieta pradėti gilintis ir netgi praktikuoti šį būtiną įgūdį. Šių šeimų noras išmokti valdyti emocijas ir leisti sau jas patirti buvo reikšmingas veiksnys, lemiantis tvirtą jų gebėjimą įveikti iš kartos į kartą perduodamas negeroves.

Turint tai omenyje, naudinga paskaityti Danielio Golemano knygą „Emocinis intelektas: kodėl jis gali būti svarbesnis nei IQ“ (*Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*). Jo emocinio intelekto apibrėžimas: gebėjimas atpažinti, įvertinti ir valdyti savo emocijas. Jeigu nenorime, kad pavergtų nuolatinis šiuolaikinio šeimos gyvenimo palydovas – stresas, turime intelektualiai vertinti savo emocijas. Privalome puoselėti savimonę – pripažinti, ką ir kodėl jaučiame. Jei patys save suvokiame, tai pajutę nusivylimą galime sau priminti: taip nebus amžinai – yra ir kitų nuotaikų bei emocijų. Tai leidžia praktikuoti įpročius pusiausvyrai atkurti, pavyzdžiui, dėmesingą įsisąmoninimą, ar net trumpam išeiti iš kambario, tai padeda geriau nuspręsti, kaip atsigauti po nusiminti priverstusio įvykio, užuot emocijų įkarštyje netinkamai pasielgti. Šitai įgalina keisti žodžius ir jausmus taip, kad santykiams tai padėtų, o ne jiems kenktų, įtraukti savo mąstymą ir jausmus, empatiškai įsijausti į kitus. Kai tik susitvardome ir matome, kad kiti daro tą patį, nebereikia savęs apgaudinėti, užtenka tiesiog tikėti, kad šeimos sistemoje yra pakankamai meilės.

Šeimos terapija dažnai yra stipresnė nei individuali. Kiekviena patirtis grupėje padidėja tiek kartų, kiek joje yra žmonių. Tėvams, kurie yra atsakingi (net jei to ir nenori) už tai, kur atsidūrė, gali būti ypač sunku. Klausytis savo vaikų kritikos ar skausmo reikia pakantumo. Reikia drąsos ir pasiryžimo

išgyventi tuos jausmus. Skausmingi pareiškimai įsirėžia labai giliai, bet gali atsirasti ir netikėtų teigiamų dalykų. Tačiau aš tikiu, kad tų šeimų, kurios išdrįso stoti su savo jausmų jėga, leido tiems jausmas užplūsti kūną ir pakeisti tarpusavio ryšį, patirtys kai kuriais atvejais labai juos pakeitė, o kitais buvo nepaprastai naudingos. Skausmas, deja, yra pokyčių sukėlėjas. Jo vengimas atitolina pokyčius. Noras įvardyti, patirti ir įveikti joms kylančias kliūtis sukurs naują šių šeimų elgesį.

Aš nesu šeimos sistemų terapeutė – tuo užsiima konkreti psichoterapija. Mano darbas pagrįstas pastarojo modelio teorijomis. Konsultavau šias šeimas, siekdama užmegzti tvirtą ryšį, ugdantį pasitikėjimą – gerų psichoterapijos rezultatų pranašą. Yra daugiau matrilinijinės nei patrimoninės perspektyvos: mano psichoterapijos praktiką lankė daugiau moterų, o tai rodo terapijoje dalyvaujančių vyrų skaičių kaip visumą. Daug vyrų kreipiasi psichologinės pagalbos, bet daug mažiau nei moterų.

Mano sutartys su klientais skiriasi. Susitinku su poromis, kurios nori palaikymo kelis kartus per metus, su kai kuriais šeimomis susitinkame kas mėnesį dėl panašių priežasčių, o dauguma asmenų atvyksta kas savaitę ar kas dvi. Man patinka, kai po psichoterapijos kurso klientai mane informuoja apie savo gyvenimo pokyčius ar atsiunčia kalėdinį atviruką, bet nesitikiu, kad taip ir bus. Vis dėlto jų istorijos toliau gyvena manyje. Jos mane formuoja ir daro man įtaką lygiai taip pat, kaip visi kiti reikšmingi santykiai.

Psichoterapija nėra amžina. Ji visada turi pabaigą. Konsultuojantis ateina laikas, kai su klientais sutariame: jie jau yra

pasirengę baigti. Jiems suteikiama teisė gyventi toliau be psichoterapijos. Tikimasi, kad sustiprino gebėjimą įveikti galimas kliūtis ir praradimus ir prisiimti atsakomybę už judėjimą į priekį. Jie pripažino tėvų, partnerio ar tam tikro įvykio padarytą žalą, bet nesisuka užburtame kaltinimų rate. Terapija problemų nesprendžia, tik padeda išmokti prisitaikyti, augti ir keistis, nepaisant, kas nutiko ne taip.

Atsisveikinimas su klientu yra reikšmingas, neatskiriamas ir gyvybiškai svarbus psichoterapijos proceso dėmuo. Net ir suvokiant, kad tai buvo pradinio susitarimo dalis, reikia, kad tai nesukeltų šoko. Pabaiga yra suplanuota ir paprastai vyksta palaipsniui. Užmezgus tokius artimus ir prasmingus santykius, man visada liūdna, kai jie baigiasi. Gali kilti pagunda likti draugais ir tęsti bendravimą, tačiau tai nepatartina. Kai galvoju apie kitokių santykių palaikymą su buvusiu klientu, man svarbiausia yra nepadaryti žalos. Pagarbą psichoterapijai ir vietai, kurią ji užima mūsų širdyse, geriausia išsaugoti nustačius aiškias ribas. Retkarčiais su ankstesniais klientais užsimegzdavo dvejopi ryšiai, dažniausiai profesionalūs, nežalingi, tačiau to vengiu.

Tekste kelis kartus miniu savo vadovę. Visi psichoterapeutai įtraukia tam tikrą priežiūros elementą į savo klinikinę praktiką, kad apsaugotų klientus nuo galimų psichoterapeuto klaidų. Konsultantui tai yra puiki vieta mokytis: galimybė apmąstyti savo mintis, jausmus ir elgesį bendraujant su klientu. Savo vadovę labai gerbiu, vertinu, ji – reikalinga kolegė: su ja sprendžiu etinius klausimus, jai papasakoju apie klaidas, dilemas, įniršį ar nerimą dėl savo klinikinės praktikos, o kartais

ir pasitenkinimu ar gerais klientų rezultatais. Nemanau, kad be savo vadovės galėčiau dirbti puikiai. Dirbant su žmonėmis visada atsiranda klausimų, konfliktų ir mūsų pačių problemų, kurias išsiaiškinti padės išmintingas ir patikimas žmogus.

Dirbti su grupėmis, o ne su asmenimis, ir apie jas rašyti, buvo tikras psichologinis žongliravimas: turėjau išskirti daugelį žmonių gyvenimo aspektų ir rašyti apie dalis, kurios turėjo poveikį visai šeimai. Visiems, su kuriais dirbau, iš kurių dauguma anksčiau niekada nebuvo bandę psichoterapijos, atrodė, jog tai daug žadanti ir sujungianti patirtis. Jie džiaugėsi galimybe pasigilinti į save ir spręsti sudėtingas problemas, o aš prisiėmiau atsakomybę už konfliktus ir padėjau geriau viską suprasti. Atskleisti savo baimes, patirti skausmingas emocijas buvo sudėtinga, galinga ir gydanti patirtis. Mačiau, kaip klientų energija keičiasi atsiradus naujam suvokimui. Pagrindinis psichoterapijos elementas yra galimybė išgirsti save ir vienam kitą nauju būdu: magiška galia klausytis ir būti išgirstam.

Šeimos, su kuriomis dirbau, išsprendė daug sudėtingų problemų. Jos rado jėgų gyventi su neatsakytais klausimais ir išmokti vėl mylėti, nepaisant didžiulių praradimų. Aš pamaniau, kad gebėjimą įveikti gyvenimo neužtikrintumą jos derino su stipriu įsipareigojimu neprarasti vilties.

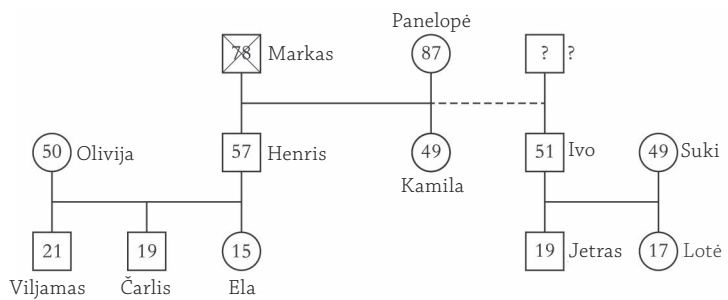
Atlikdama psichoterapiją visada rašau retrospektyviai. Kai peržiūrėjau mūsų bendrą darbą, buvau trečiojo asmens pozicijoje. Suvokiau proceso intensyvumą, atsitraukiau ir laviravau tarp dviejų – kliento ir psichoterapeuto – požiūrių, sukurdamą didesnę aiškumą. Pagrindinė mintis – atsižvelgti į jų ir mano mąstymą. Psichologas Danas Siegelis tai vadina protingumu. Aš su klientais taip pat darydavau kažką panašaus: atsitraukdavau ir išdėstydavau savo mintis, kad pateikčiau naują po-

žiūrį. Iš elgesį tiriančio mokslo žinome, kad palaikome savo praeities sprendimus, net jeigu nauja informacija rodo, kad jie neteisingi. Tai, kas žinoma ir artima, painiojame su saugumu. Gali prireikti pašalinio požiūrio, tokio kaip mano, kad apšviestų tuos sudėtingus atsakymus. Terapijos kambarys tampa portalu, leidžiančiu klientui pamatyti save giliau, išplėsti įstrigusius pasakojimus, įgyti naujų požiūrių į tai, kas vyksta, ir kokie jie yra vienas kito atžvilgiu.

Niekada nežinai, kiek laiko užtruks terapija ar kiek laiko reikės norint pamatyti rezultatus. Dauguma šeimų turėjo vos šešias ar aštuonias psichoterapijos sesijas. Atsižvelgiant į tai, kokie nusistovėję šeimos elgesio modeliai ir dinamika, mane labai paskatino įvykusių pokyčių greitis ir lygis. Tiems, kurie laiką mato kaip kliūtį, trukdančią pradėti psichoterapiją, galiu pasakyti (su šypsena), kad tai užtruks mažiau nei peržiūrėti televizijos serialą.

Suprantu, kaip gali būti baugu skirti laiko ir pažvelgti į viską iš šalies, tačiau psichoterapijos, kaip prevencinio šeimos gydymo, galia dabartinei ir ateities kartoms gali būti didžiulė.

Vaiņu šeima



Vainų šeima

Kas aš esu? Ar esu genų suma, ar pats save susikuriu?

Atvejo konceptualizavimas

Ivas Vainas – penkiasdešimt vienerių metų baldininkas, vedęs Suki, keturiasdešimt devynerių amerikiečių kilmės dokumentinių filmų kūrėjas. Jie susilaukė dviejų vaikų: devyniolikos Jetro ir septyniolikos Lotės. Ivas pas mane apsilankė, nes nebuvo garantuotas, kad jis yra jo tėvo Marko sūnus. Norėjo panagrinėti šį gluminantį klausimą, kad padėčiau apsispręsti, kokia kryptis geriausia: sužinoti daugiau ar gyventi su status quo – netikrumu. Ivas turėjo vyresnį brolių penkiasdešimt septynerių Henrių ir jaunesnį – keturiasdešimt devynerių – seserį Kamilą. Markas, Ivo tėvas, mirė prieš penkerius metus, liko jo motina aštuoniasdešimt septynerių Penelopė. Ji savarankiškai gydėsi svaigalais ir buvo vos ne vos gyvaliojanti alkoholikė. Susitikome mano konsultacijų kabinete.

„Man penkiasdešimt vieneri ir dabar tikrai žinau, kad turiu išsiaiškinti, kas yra mano biologinis tėvas. Atrodo neįtikėtina

Britų psichoterapeutė ir knygų autorė Julia Samuel atsitraukia nuo savo įprastinės individualaus darbo su žmonėmis praktikos, kad atskleistų patirtį ir įžvalgas, kurios išsigrynino psichoterapiinių sesijų su skirtingomis šeimomis metu.

8 šeimos. 8 atviri, jautrūs, skausmingi, tačiau išsilaisvinimo, atleidimo ir dar tvirtesnės meilės viltį teikiantys pasakojimai, kurie atskleidžia bendras, daugumą skirtingų šeimų siejančias problemas. Nuo netekties skausmo iki išėjimo iš namų, nuo skyrybų iki santykių su patėviais – knygos autorė aiškinasi, kaip tokios situacijos ir iš jų kylančios problemos gali būti paveldimos iš kartos į kartą; siūlo būdų, kaip to išvengti; pateikia dvylika šeimos gerovės etapų – nuo produktyvaus ginčų sprendimų iki laiko skirto bendriems ritualams – padedančių kurti darnesnius šeimos tarpusavio santykius ir namų jausmą.

„Kiekviena šeima turi savą istoriją“ – tai jaudinanti ir kartu raminanti meditacija, kuri po šeimoje išgyventų sunkumų ir traumų nušviečia kelią atleidimo, vilties, darnos ir meilės link.

