



Susan Forward

Toksiški tėvai



Kaip atsikratyti skaudžios
patirties ir susigrąžinti
savo gyvenimą

Susan Forward
Craig Buck

Toksiški tėvai

Kaip atsikratyti skaudžios patirties
ir susigrąžinti savo gyvenimą

Iš anglų kalbos vertė Ieva Šimkuvienė



VILNIUS 2018

Versta iš:

Susan Forward with Craig Buck

Toxic Parents. Overcoming Their Hurtful

Legacy and Reclaiming Your Life

Bantam Books, 2002

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama

Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos

Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB).

This translation published by arrangement with Bantam Books, an imprint of Random House, a division of Random House LLC

Copyright © 1989, Susan Forward

© Vertimas į lietuvių kalbą, Ieva Šimkuvienė, 2014

© Viršelis, Živilė Adomaitytė, 2014

© Leidykla VAGA, 2014, 2018

ISBN 978-5-415-02364-6

Savo vaikams

Turinys

Ižanga 9

1 DALIS

Toksiški tėvai

1. Garbinami tėvai

Tobulų tėvų mitas 23

2. „Vien todėl, kad nenorėjote nieko blogo, dar nereiškia, kad neskaudinote“

Igūdžių stokojantys tėvai 39

3. „Kodėl jie neleidžia man gyventi taip, kaip noriu?“

Valdingi tėvai 56

4. „Šioje šeimoje nėra alkoholikų“

Alkoholikai 79

5. Kai visos žaizdos – viduje

Žodiniai smurtautojai 103

6. Kartais žaizdos matosi ir išorėje

Fiziniai smurtautojai 124

7. Didžiausia išdavystė

Seksualiniai smurtautojai 145

8. Kodėl tėvai taip elgiasi?

Šeimos pažiūrų sistema 173

2 DALIS

Grižimas į gyvenimą

9. Neprivalote atleisti 193

10. „Esu suaugęs žmogus. Kodėl to nejaučiu?“ 198

11. Žingsnis tvirtos asmenybės kūrimo link 210

12. Kas iš tikrųjų kaltas? 221

13. Santykių išsiaiškinimas – savarankiškumo link 240

14. Kaip išgydyti incesto žaizdas 280

15. Kaip ištrūkti iš užburto rato? 313

Epilogas

Metas nustoti kankinti save 325

Rekomenduojama literatūra 331

Apie autorius 332

Ižanga

Aišku, tėvas mane mušdavo, tačiau tai darydavo tik tam, kad neišklysčiau iš doros kelio. Nesuprantu, kaip tai susiję su mano griūvančia santuoka.

Gordonas

Trisdešimt aštuonerių metų Gordonas, daug pasiekęs ortopedas, pas mane apsilankė tuomet, kai po šešerių metų santuokos jį paliko žmona. Jis be galo troško ją susigrąžinti, tačiau ji tvirtino, kad apie grįžimą negali būti ir kalbos, jei jis nesikreips į specialistus dėl savo nevaldomo elgesio. Ją gąsdino staigūs jo pykčio priepuoliai ir sekino nuolatinis kabinėjimasis. Gordonas žinojo, kad yra ūmaus būdo ir kartais nevengia priekabių, tačiau negalėjo patikėti, kad žmona būtų galėjusi jį palikti.

Paprašiau Gordono papasakoti apie save. Kartais jį pertraukusi užduodavau keletą klausimų. Kai paklausiau jo apie tėvus, jis šyptelėjo ir ėmė juos susižavėjęs girti, ypač tėvą – visame JAV Vidurio Vakarų regione garsų kardiologą:

– Jei ne jis, nebūčiau tapęs gydytoju. Jis – pats geriausias. Visiems savo pacientams jis – tarsi šventasis.

Paklausiau, kokie jo santykiai su tėvu dabar. Nervingai šyptelėjęs, jis atsakė:

– Puikiai sutarėme... Iki tol, kol užsiminiau, kad norėčiau studijuoti holistinę mediciną. Galima buvo pamanyti, kad ruošiuosi tapti žudiku maniakui. Apie tai pasisakiau prieš tris mėnesius, ir dabar kaskart mums susitikus jis pradeda bambėti, jog į medicinos mokyklą mane išleido ne tam, kad užsiiminėčiau gydymu įtaiga. Vakar kaip reikiant susipykome. Išsizedęs jis rėžė man, kad daugiau nebenori manęs matyti akyse. Jaučiausi įskaudintas. Net nežinau... Gal mintis apie holistinę mediciną ne tokia ir gera.

Pastebėjau, kad Gordonas, pasakodamas apie savo tėvą, kuris akivaizdžiai buvo ne toks nuostabus, kaip man buvo bandoma įteigti, ėmė nervingai gniaužyti rankas. Susizgribęs dėl savo elgesio, jis susivaldė suremdamas plaštakas pirštų galais, kaip dažnai daro profesoriai, sėdėdami prie stalo. Gali būti, kad šį įprotį jis buvo perėmęs iš tėvo.

Paklausiau Gordono, ar jo tėvas visuomet elgėsi taip despotiškai.

– Ne, nepasakyčiau. Na, jis dažnai šaukdavo ir rėkdavo, retkarčiais, kaip ir visi vaikai, gaudavau lupti, bet negalėčiau teigti, kad jis buvo žiaurus.

Man neprasprūdo pro ausis vos pastebimai pasikeitęs jo balsas, jam tariant „gaudavau lupti“. Paprašiau, kad apie tai jis papasakotų daugiau. Paaiškėjo, kad tėvas „jį lupdavo“ du arba tris kartus per savaitę diržu! Gordonui nereikėjo smarkiai nusikalsti, kad tėvas griebtųsi diržo: atsikalbinėjimas, žemesnis trimestro pažymys arba neatliktas darbas buvo gana rimti nusižengimai. Be to, Gordono tėvas nesuko galvos, kaip muša savo vaiką: Gordonas prisiminė smūgius ant nugaros, kojų, rankų ir sėdmenų. Paklausiau, ar fiziškai tėvas smarkiai jį sužalodavo.

Gordonas: Nei kraujo, nei rimtesnių pakenkimų nebūdavo, viskas baigdavosi gerai. Jis tiesiog rūpinosi, kad neišklyščiau iš doros kelio.

Siuzana: Bet juk jūs jo bijojote, ar ne?

Gordonas: Mirtinai bijojau, bet argi ne taip būna visiems vaikams?

Siuzana: Gordonai, ar norėtumėte, kad ir savo vaikams keltumėte tokius pačius jausmus?

Nusukęs žvilgsnį Gordonas pradėjo nejaukiai muistytis. Prisi-traukusi arčiau savo kėdę, švelniai kalbėjau toliau:

– Jūsų žmona dirba vaikų gydytoja. Jei savo kabinete ji pamatytų vaiką, kuris būtų nusėtas tokiomis žymėmis, kurios atsirasdavo ant jūsų kūno, kai „gaudavote lupti“ nuo savo tėvo, ar pagal įstatymus ji apie tai neturėtų pranešti atitinkamoms institucijoms?

Gordonui nereikėjo nieko sakyti. Viską suvokus jo akys prisipildė ašarų, ir jis sušnibždėjo:

– Man taip baisu...

Gordono apsauginiai mechanizmai nustojo veikti. Nors jis išgyveno didžiulį emocinį skausmą, pirmą kartą atsiskleidė esminė, ilgą laiką slėpta jo nevaldomo būdo priežastis. Nuo pat mažų dienų viduje jis liepsnojo pykčiu tėvui, o kai šio pykčio suvaldyti nebepavykdavo, jį išliedavo bet kuriam šalia pasitaikiusiam žmogui, paprastai – savo žmonai. Žinojau, ką reikia daryti – jo viduje atrasti ir pagydyti mažą mušamą berniuką.

Net ir vakare grįžusi namo, vis dar negalėjau atsikratyti minčių apie Gordoną. Iš galvos neišėjo jo ašarų pilnos akys, jam pagaliau supratus, kaip buvo skriaudžiamas. Galvojau apie tūkstančius pas mane apsilankusių suaugusių vyrų ir moterų, kurie kasdien jautė vaikystėje patirto emociškai gniuždančio tėvų el-

gesio pasekmes arba vis dar buvo priklausomi nuo tokio elgesio. Suvokiau, kad tikriausiai milijonai žmonių apskritai nesuvokia, kodėl jų gyvenimas byra į šipulius, nors jiems būtų galima padėti. Štai tuomet ir nusprendžiau parašyti šią knygą.

KODĖL REIKIA ATSIGRĘŽTI ATGAL?

Gordono istorija – niekuo neišsiskirianti. Per aštuoniolikos metų gydytojos darbo praktiką privačiai savo kabinete arba ligoninių grupėse teko bendrauti su tūkstančiais pacientų. Dauguma jų skundėsi sumažėjusia saviverte, nes kuris nors iš tėvų periodiškai juos mušdavo, bardavo arba „juokaudavo“, sakydami, kokie jie kvaili, negražūs arba nereikalingi, gniuždydavo juos versdami jaustis kaltus, išnaudodavo seksualiai, užkraudavo jiems pernelyg didelę atsakomybę arba desperatiškai bandydavo juos nuo visko saugoti. Kaip ir Gordonas, nedaugelis iš šių pacientų savo gyvenimo problemas siedavo su savo tėvais. Apie tokius emocinius dalykus dažnai nepagalvojame. Paprasčiausiai žmonėms būna sunku suprasti, kad jų santykiai su tėvais turi lemiamą įtaką visam tolesniam gyvenimui.

Terapijos metodai, kurie anksčiau daugiausia būdavo grindžiami ankstyvosios vaikystės potyrių analize, šiuo metu dažniausiai sutelkiami ne į „tuomet“, o į „dabar“ patiriamų išgyvenimų nagrinėjimą. Dabar stengiamasi analizuoti ir keisti dabartinį žmogaus elgesį, santykius ir gyvenimo būdą. Manau, kad šiuos pokyčius paskatino tai, jog klientai atsisako tradicinių gydymo būdų, kuriems reikia skirti daugybę laiko ir lėšų, o pasiekti rezultatai gali būti labai kuklūs.

Šventai tikiu trumpalaikio gydymo nauda, kai stengiamasi pakeisti žalingą elgseną, tačiau iš savo patirties žinau, kad nepakanka gydyti vien ligos simptomus; reikia rasti ir šių simptomų priežastis. Geriausių rezultatų gydymas duoda tuomet, kai ei-

nama dviem kryptimis – stengiamasi pakeisti dabartinę ydingą elgseną ir gydomasi nuo praeityje patirtų traumų.

Gordonas turėjo išmokti pykčio valdymo metodų, tačiau tam, kad po kurio laiko šie gebėjimai nedingtų ir jis mokėtų pyktį suvaldyti net ir kritinėse situacijose, jam teko prisiminti vaikystėje patirtą skausmą ir nuo jo atsiriboti.

Tėvai įskiepija mums intelektualius ir emocinius daigus, kurie auga kartu su mumis. Kai kuriose šeimose tai būna meilės, pagarbos ir savarankiškumo daigai, tačiau yra daug šeimų, kuriose sudygsa baimė, prievarta arba kaltė.

Jei patenkate į antrąją grupę, ši knyga skirta kaip tik jums. Jums augant, šie daigai tampa nematomomis piktžolėmis, jūsų gyvenimą apraizgančiomis taip, kad net sunku tuo patikėti. Galbūt jų čiuptuvai pakenkė jūsų santykiams su žmonėmis, profesinei veiklai ar šeimai. Jie neabejotinai pakirto pasitikėjimą saviimi ir savo vertės suvokimą.

Padėsiu jums atpažinti šias piktžoles ir išrauti jas su visomis šaknimis.

TOKIŠKI TĖVAI. KOKIE JIE?

Visi tėvai retsykiais pasielgia blogai. Auklėdama savo vaikus padariau keletą didelių klaidų, dėl kurių jiems (ir man) teko daug kentėti. Jokie tėvai negali ištiesai būti emociškai teigiami. Visiškai normalu, jei tėvai retsykiais aprėkia savo vaiką. Visi tėvai kartais tampa perdėtai valdingi. Ir daugelis tėvų (tegu ir labai retai) iškaršia vaikams kailį. Ar šios silpnumo akimirkos reiškia, kad tėvai žiaurūs ar niekam tikę?

Be abejo, ne. Tėvai irgi yra žmonės ir turi daugybę savų problemų. Daugelis vaikų visai nenukenčia nuo atsitiktinių jų pykčio proveržių, jei juos su kaupu atsveria tėvų meilė ir supratin-gumas.

Tačiau yra daug tėvų, kurių neleistinas elgesys nuolat kartojasi visą vaiko gyvenimą. Tokie tėvai kenkia savo vaikams.

Ieškant žodžio, kuriuo galėčiau bendrai įvardyti kenksmingą tokių tėvų elgseną, iš galvos neišėjo žodis „toksiškas“. Kaip ir cheminės medžiagos – toksinai, tokie tėvai emociškai apnuodija visą vaiko asmenybę, o augant vaikui, auga ir jo skausmas. Kaip dar geriau negu žodžiu „toksiški“ galėtume apibūdinti tėvus, traumuojančius, skriaudžiančius ir juodinančius savo vaikus, kai tai dažniausiai tęsiasi net ir vaikams užaugus?

Sakydami, kad toks tėvų elgesys tampa dažnas arba periodiškai kartojasi, nepamirškime, kad gali būti išimčių. Seksualinė arba fizinė skriauda gali būti tokia traumuojanti, kad dažnai pakanka ir vieno karto, kad būtų padaryta didžiulė emocinė žala. Deja, vaikų auklėjimas – vienas pačių svarbiausių mūsų gebėjimų – vis dar labai dažnai grindžiamas paveldėtomis tradicijomis. Mūsų tėvai auklėjimo įpročius daugiausia perėmė iš tų žmonių, kurie gal ir nebuvo tokie jau puikūs šios srities žinovai – savo tėvų. Daugelis laiko išbandymus atlaikiusių ir iš kartos į kartą perduodamų auklėjimo metodų, paprastai tariant, yra niekam tikę patarimai, pridengti išminties skraiste (prisiminate posakį „Lenk medį, kol jaunas“?).

Kaip jus žaloja toksiški tėvai?

Nesvarbu, ar toksiškų tėvų dabar jau suaugę vaikai vaikystėje būdavo mušami, pernelyg dažnai paliekami vieni, išnaudojami seksualiai, laikomi nevykėliais, liguistai saugomi ar nepagrįstai kaltinami – beveik visiems jiems būdinga pažeista savivertė, dėl kurios atsiranda destruktivus elgesys. Šiaip ar taip, beveik visi tokie žmonės jaučiasi beverčiai, nemylimi ir nieko nesugebantys.

Dažnai tokie jausmai kyla todėl, kad toksiškų tėvų vaikai kartais sąmoningai, kartais – ne dėl skaudinančio tėvų elgesio kalti-

na save. Bejėgiam priklausomam vaikui lengviau jaustis kaltam padarius kažką „blogą“, dėl ko kilo tėvų įtūžis, negu pripažinti gąsdinančią tiesą, kad tėvais – gynėjais ir saugotojais – negalima pasitikėti. Užaugę tokie vaikai ir toliau gyvena kamuojami šio kaltės jausmo ir nevisavertiškumo komplekso, todėl jiems būna nepaprastai sunku išmokti teigiamai vertinti save. Atsirandantis nepasitikėjimas savimi ir menkas savęs vertinimas gali pakenkti bet kuriam jų gyvenimo ir santykių aspektui.

JŪSŲ PSICHOLOGINĖS BŪSENOS VERTINIMAS

Ne visada lengva suprasti, ar jūsų tėvų elgesys yra arba buvo traumuojantis. Daugybės žmonių santykiai su tėvais yra komplikuoti, bet tai dar nereiškia, kad jūsų tėvai elgiasi emociškai destruktiviai. Daugelis žmonių nežino, ar jie iš tiesų būdavo skriaudžiami, ar tiesiog į viską reaguoja „pernelyg jautriai“.

Kad jums būtų lengviau žengti pirmuosius žingsnius ieškant teisingo atsakymo, parengiau klausimyną. Kai kurie jame pateikti klausimai jus gali sugluminti ar priversti jaustis nejaukiai. Tai normalu. Visuomet būna sunku atvirai sau pripažinti, kad tėvai galėjo mus šitaip skaudinti. Atsakinėti į tokius klausimus gali būti skausminga, bet tokia emocinė reakcija yra visiškai normali.

Paprastumo dėlei šiuose klausimuose minimi abu tėvai, tačiau jūsų atsakymai gali būti susiję tik su vienu iš jų.

I. Jūsų santykiai su tėvais vaikystėje:

1. Ar tėvai jums sakydavo, kad esate blogas ar niekam tikęs? Ar pravardžiuodavo jus? Nuolat bardavo?
2. Ar jus drausmindami tėvai sukeldavo fizinį skausmą? Ar mušdavo jus diržu, šepėčiu ar kitais daiktais?
3. Ar tėvai gerdavo arba vartodavo narkotikus? Ar jausdavotės dėl to sutrikęs, įskaudintas, būdavo nejauku, išsigąsdavote ar gėdydavotės savo tėvų?

4. Ar jūsų tėvai buvo smarkiai prislėgtos nuotaikos arba užsi-sklendę, nes turėjo emocinių sutrikimų arba sirgo psichine ar fizine liga?
5. Ar dėl to, kad jūsų tėvai turėjo problemų, jums teko jais rū-pintis?
6. Ar tai, ką tėvai darydavo jums, reikėjo laikyti paslapyje? Ar buvote kaip nors seksualiai išnaudojamas?
7. Ar didžiąją laiko dalį gyvenote bijodamas savo tėvų?
8. Ar bijodavote tėvams rodyti savo pyktį?

II. Dabar, kai jau esate suaugęs:

1. Ar manote, kad jūsų santykiai su kitais žmonėmis yra des-truktyvūs ar skaudinantys?
2. Ar jums atrodo, kad jei pernelyg suartėsite su žmogumi, jis jus įskaudins (arba paliks)?
3. Ar iš aplinkinių tikėtės blogiausio? O iš gyvenimo apskritai?
4. Ar jums sunku susivokti, kas esate, ką jaučiate ir ko norite?
5. Ar baiminatės, kad tikrąją jūsų asmenybę pažinę žmonės ne-norės su jumis bendrauti?
6. Ar kai jums sekasi, jaučiate nerimą ir baiminatės, kad kas nors sužinos, jog apsimetinėjate?
7. Ar supykstate arba nuliūstate be akivaizdžios priežasties?
8. Ar esate perfekcionistas?
9. Ar jums sunku atsipalaiduoti, ar smagiai praleisti laiką?
10. Ar nepaisant geriausių ketinimų, pamatote, kad elgiatės „kaip ir jūsų tėvai“?

III. Jūsų santykiai su tėvais suaugus:

1. Ar tėvai su jumis vis dar elgiasi taip, tarsi būtumėte vaikas?
2. Ar daugumą svarbių sprendimų gyvenime priimate pagalvo-ję, ar jiems pritartų tėvai?
3. Ar jus užvaldo stiprūs emociniai ar fiziniai pojūčiai kurį laiką pabuvus ar planuojant pabūti kartu su tėvais?
4. Ar bijote nepritarti tėvų nuomonei?
5. Ar tėvai manipuliuoja jumis grasindami ar kaltindami?

6. Ar tėvai bando manipuliuoti jumis per pinigus?
7. Ar jaučiatės atsakingi už tėvų savijautą? Jei jie nelaimingi, ar manote, kad tai jūsų kaltė? Ar laikote savo pareigą pasirūpinti geresne jų savijauta?
8. Ar jums atrodo, jog tėvai, kad ir ką darytumėte, vis tiek randa prie ko prikibti?
9. Ar tikite, kad kada nors vienokiu ar kitokiu būdu jūsų tėvai taps geresni?

Jei teigiamai atsakėte bent į trečdalį iš pateiktų klausimų, šioje knygoje rasite daug sau naudingų dalykų. Nors kai kurie skyriai jums gali pasirodyti neaktualūs, svarbu nepamiršti, kad visi toksiški tėvai, nesvarbu, kokią skriaudą jie padarė, iš esmės palieka vienodus randus. Pavyzdžiui, gal jūsų tėvai ir nebuvo alkoholikai, tačiau alkoholikų namuose paprastai viešpataujantis chaosas, nestabilumas ir prarasta vaikystė lygiai taip pat būdinga ir kitokių traumų tėvų namuose patyrusiems vaikams. Visų suaugusių vaikų gydymo principai ir metodai panašūs, todėl rekomenduojame perskaityti visus šios knygos skyrius.

KAIP NUSIMESTI TOKSIŠKŲ TĖVŲ UŽKRAUTĄ NAŠTĄ?

Jei esate traumuojantį tėvų elgesį vaikystėje patyręs suaugęs žmogus, yra nemažai būdų, kurie gali padėti nusimesti dėl tėvų iškreipto supratimo jums tekusią kaltės ir nepasitikėjimo savimi naštą. Šioje knygoje aptarsiu įvairius šių problemų sprendimo būdus. Noriu, kad pirmyn eitumėte kupini vilties. Ne tos tuščios vilties, kad jūsų tėvai stebuklingai pasikeis, tačiau tikros vilties, kad galite psichologiškai išsivaduoti iš galingos ir destruktivios savo tėvų įtakos. Raskite jėgų tai padaryti. Jūs pats turite užtek-tinai stiprybės.

Kartu aptarsime keletą dalykų, kurie padės jums aiškiai su-prasti tėvų daromą įtaką ir jos nusikratyti – visai nesvarbu, ar

šiuo metu jūs su tėvais susipykę, ar bendraujate ramiai, bet labai paviršutiniškai, ar jų nematėte jau daugelį metų, arba jei vienas iš jų ar abu jau yra mirę.

Nors ir atrodys keistai, daugelis žmonių net ir po savo tėvų mirties jaučiasi jų valdomi. Juos persekiojantys vaiduokliai gal ir nėra tikros antgamtinės būtybės, tačiau mūsų psichologija jiems leidžia įgyti labai tikrovišką pavidalą. Tėvų reikalavimai, lūkesčiai ir sukeltas kaltės jausmas gali persekioti dar ilgai po jų mirties.

Gali būti, kad jūs jau suvokėte būtinybę išsivaduoti iš tėvų įtakos. Galbūt jau net taip jiems ir pasakėte. Viena mano klientė mėgdavo sakyti: „Mano gyvenime tėvams nėra vietos... Nekenčiu jų ir jie tai žino.“ Tačiau po kurio laiko ji suprato, kad, kursydamasi jos pyktį, tėvai vis dar ja manipuliuoja, o šiam pykčiui tekdavo skirti tiek jėgų, kad jų nelikdavo kitoms gyvenimo sritims. Sugebėjimas išsiaiškinti santykius yra labai svarbus žingsnis siekiant atsikratyti praeities vaiduoklių ir dabarties demonų, tačiau to negalima daryti pykstant.

„Argi ne aš pats atsakingas už tai, koks esu?“

Ko gero, jau pagalvojote: „Palauk, Siuzana. Juk beveik visos kitos knygos ir specialistai tvirtina, kad dėl savo problemų negalio kaltinti kitų žmonių.“

Nesąmonė. Už tai, ką padarė, atsakingi jūsų tėvai. Žinoma, jūs atsakote už savo – suaugusio žmogaus – gyvenimą, tačiau tas gyvenimas iš esmės nulemtas jūsų potyrių, kurių jūs negalėjote paveikti. Aišku viena:

**Nesate atsakingas už tai,
kaip su jumis buvo elgiamasi, kol buvote bejėgis vaikas!**

**Esate atsakingas už tai, kad stengtumėtės
elgtis teisingai ir pakeistumėte savo gyvenimą dabar.**

Kuo jums gali padėti ši knyga?

Kartu mes leisimės į svarbią kelionę, siekdami atrasti tiesą ir supratimą. Pasibaigus šiai kelionei pamatysite, kad dar niekada gyvenime nesijautėte taip tvirtai ir užtikrintai. Nepulsiu dalyti skambių pažadų, kad jūsų problemos stebuklingai dings per vieną naktį, tačiau jei jums pakaks drąsos ir ryžto pasinaudoti šios knygos patarimais, jūs sugebėsite perimti iš savo tėvų didumą jų turimos galios, kuri jums reikalinga kaip suaugusiam žmogui, ir atgauti orumą, kuris būtinas kiekvienai žmogiškai būtybei.

Visgi šiam darbui reikės daug emocinių jėgų. Kai neliks apsauginių barjerų, pamatysite, kad esate apimti įsiūčio, nerimo, skausmo, nežinomybės ir visų svarbiausia – sielvarto. Sugriuvus visą gyvenimą saugotam tėvų įvaizdžiui, gali apimti stiprus praradimo ar atstumties jausmas. Norėčiau, kad šioje knygoje pateiktą informaciją skaitytumėte neskubėdami. Jei tam tikri dalykai jums kelia keblumų, skirkite jiems tiek laiko, kiek prireiks. Svarbiausia – pažanga, o ne greitis.

Norėdama iliustruoti šioje knygoje išdėstytus pamokymus, labai dažnai rėmiausi tikromis savo praktikoje sutiktų žmonių gyvenimo istorijomis. Kai kurie pasakojimai tiesiogiai atkurti iš garso įrašų, kitus atpasakojau remdamasi savo užrašais. Visi šios knygos laiškai yra iš mano sukauptos medžiagos ir pateikti lygiai taip, kaip buvo parašyti. Terapinius užsiėmimus, kurie nebuvo įrašyti, aš vis dar puikiai atsimenu ir labai stengiausi juos aprašyti tiksliai taip, kaip viskas ir vyko. Dėl teisinių priežasčių pakeisti tik dalyvių vardai ir kita juos atpažinti galinti padėti informacija. Nė vienas iš šių pasakojimų nebuvo pagražintas.

Šie pasakojimai gali pasirodyti neįtikėtini, tačiau iš tiesų yra labai įprasti. Savo užrašuose nesistengiau rasti itin provokuojančių ar skandalingų istorijų, kaip tik priešingai – rinkausi tuos atvejus, kurie geriausiai iliustruoja mano kasdien girdimus pa-

sakojimus. Šioje knygoje mano aprašyti dalykai nėra žmogiškos elgsenos anomalija, o tik šios elgsenos dalis.

Knygą sudaro dvi dalys. Pirmoje panagrinėsime, kaip elgiasi skirtingų tipų toksiški tėvai. Pažvelgsime, kokiais įvairiais būdais jus galėjo skaudinti ir gal vis dar tebeskaudina jūsų tėvai. Tai žinodami būsite pasiruošę skaityti antrą knygos dalį, kurioje paaškinsiu, ką daryti, kad galėtumėte atkurti jėgų pusiausvyrą bendraudami su jus traumuojančiais tėvais.

Neigiamos tėvų jums daromos įtakos atsikratysite pamažu, tačiau galų gale jūsų vidinės galios bus išlaisvintos ir atsiskleis visus šiuos metus tyliai tūnojusi jūsų asmenybė, paversianti jus nepakartojamu ir mylinčiu žmogumi, koks turėjote tapti jau seniai. Bendromis pastangomis mes išlaisvinsime tą žmogų, kad pagaliau galėtumėte pradėti gyventi savo gyvenimą.

1 DALIS

Toksiški tėvai

1. Garbinami tėvai

Tobulų tėvų mitas

Senovės graikams buvo nelengva. Žvelgdami žemyn iš savo menų Olimpo kalno viršūnėje dievai stebėdavo kiekvieną graikų krustelėjimą. Neįtikusieji dievams bematant susilaukdavo bausmės. Dievams nereikėjo būti maloniems, sąžiningiems ar bent jau teisingiems. Jie kaip tik galėjo pasielgti visiškai nelogiškai. Užtekdamo jiems panorėti ir galėjai virsti aidu arba būti pasmerktas amžinai ridenti į kalną didžiulį akmenį. Savaiame suprantama, nenuspėjami šių galingų dievų poelgiai jų žemiškiesiems išpažinėjams keldavo didžiulę baimę ir sąmyšį.

Labai panašiai nutinka ir toksiškų tėvų bei jų vaikų santykiuose. Vaiko akyse nenuspėjamas tėvas prilygsta baisiajam dievui.

Kol esame labai maži, mūsų garbinami tėvai atstoja mums visą pasaulį. Neturėdami jų, būtume nemylimi, neapsaugoti, apleistai ir nepamaitinti, gyventume nuolat įsibaiminę, žinodami, kad vieni išlikti neįstengsime. Jie yra mūsų visagaliai globėjai, duodantys mums tai, ko reikia.

Kadangi dar neturime su kuo jų palyginti, manome, kad mūsų tėvai – tobuli. Kai išaugame iš vystyklų ir mūsų pasaulio ribos pradeda plėstis, mums būtina išlaikyti šį tobulumo įvaizdį,

kad ir toliau galėtume jaustis apsaugoti nuo didžių nepažintų dalykų, su kuriais vis dažniau tenka susidurti. Tol, kol tikime, kad mūsų tėvai yra tobuli, jaučiamės saugūs.

Antraisiais ir trečiaisiais gyvenimo metais bandomė įtvirtinti savo savarankiškumą. Priešinamės sodinami ant puoduko ir parodome, ką sugebame pasiekę trečiųjų metų krizės etapą. Nesustodami kartojame „ne“, nes taip galime bent šiek tiek patys valdyti savo gyvenimą – juk sakydami „taip“ tik nuolankiai paklūstame. Visai kaip bandomė tapti išskirtine asmenybe ir įtvirtinti savo pačių valią.

Atsiskyrimo nuo tėvų procesas kulminaciją pasiekia vaikams pradėjus bręsti ir įžengus į paauglystę, kai pradedame aktyviai neigti tėvų vertybes, nuomonę ir autoritetą. Jei šeima yra daugmaž stabili, tėvai sugeba ištverti daugelį šių pokyčių sukeltų problemų. Net jei jie ir neskatina atsirandančio vaiko savarankiškumo, paprastai bent jau stengiasi jį toleruoti. Supratingi tėvai nusiramina suprasdami, kad „tai – tik toks amžiaus tarpsnis“. Jie pamena savo paauglystės metus ir maištavimą priima kaip normalų emocinės vaiko raidos etapą.

Toksiški tėvai – ne tokie supratingi. Nuo pat tų dienų, kai mažylis pradedamas pratinti prie puoduko iki tol, kol išauga iš paauglystės amžiaus, vaiko nepaklusnumą ar net jo asmenybės skirtumus jie suvokia kaip asmeninį įžeidimą ir stengiasi apsaugoti ribodami savo vaiko savarankiškumą. Užuoat paskatinę normalią vaiko raidą, jie ją nesąmoningai stabdo, dažnai būdami įsitikinę, kad tai daro paties vaiko labui. Jie mėgsta tokius posakius kaip „tai grūdina charakterį“ arba „ji turi išmokti suprasti tai, kas gera ir kas bloga“, tačiau jų visaapimantis neigiamas požiūris iš tikrųjų žlugdo vaiko savivertę ir užkerta kelią bet kokioms savarankiškumo apraiškoms. Kad ir kaip tėvai būtų įsitikinę savo teisumu, toks elgesys trikdo vaiką ir gąsdina jį savo priešišku, staigumu ir šiurkštumu.

Mūsų kultūroje ir religijose beveik visuomet pripažįstama tėvų viršenybė. Normalu savo pyktį reikšti vyrams, žmonoms, mylimiesiems, broliams, seserims, viršininkams ir draugams, tačiau pernelyg atkakliai prieštarauti tėvams – kategoriškai draudžiama. Kiek kartų mums buvo sakoma „neprieštarauk savo mamai, neatsikalbinėk“ arba „nedrįsk kelti balso prieš tėvą“? Judaizmo ir krikščioniškosios tikėjimo tiesos mūsų kolektyvinėje sąmonėje suformuoja draudimus, kai girdime sakant „Dievas Tėvas“ ir kai mums liepiama „gerbti savo tėvą ir motiną“. Šios idėjos randa platų atgarsį mūsų mokyklose, bažnyčiose, valdžios politikoje (raginančioje „grįžti prie šeimos vertybių“), net ir mūsų verslo įmonėse. Plačiai paplitęs įsitikinimas, kad tėvai turi teisę mus valdyti vien todėl, kad davė mums gyvybę.

Vaikas visiškai priklauso nuo savo dievams prilygstančių tėvų malonės ir, kaip ir senovės graikai, niekada nežino, kada vėl pasigirs perkūno trenksmas. Tačiau toksiškų tėvų vaikas žino, kad anksčiau ar vėliau tas trenksmas tikrai pasigirs. Ši baimė įsišaknija labai giliai ir auga kartu su vaiku. Kiekvieno vaikystėje nuskriausto suaugusio žmogaus – net ir tų, kurių gyvenimas susiklostė puikiai – viduje gyvena įsibaiminęs ir bejėgiškumo apimtas vaikas.

KIEK KAINUOJA ĮSITEIKTI DIEVAMS

Kai vaiko asmenybė gniuždoma, didėja ne tik jo priklausomumas, bet ir poreikis įsitikinti, kad tėvai jo nepaliks, jį saugos ir juo pasirūpins. Su emociniu smurtu arba fizinėmis bausmėmis vaikas gali susitaikyti tik tuomet, jei jis prisiima kaltę už toksiškų tėvų elgesį.

Kad ir kaip blogai elgtųsi jūsų tėvai, jūs vis tiek negalite nustoti jų garbinti. Net jei kažkur giliai ir suvokiate, kad tėvas buvo neteisus jus mušdamas, vis tiek randate pateisinimą jo veiks-

mams. Tai, kad protu suvokiate neteisybę, emociškai jūsų neįtikina, jog jūs dėl to nekaltas.

Vieno iš mano klientų teigimu: „Man atrodė, kad jie – tobuli, todėl dėl jų blogo elgesio su manimi kaltinau save.“

Tikėjimas, kad tėvai tobuli, grindžiamas dviem pamatiniais įsitikinimais:

1. „Aš esu blogas, o mano tėvai – geri.“
2. „Aš esu silpnas, o mano tėvai – stiprūs.“

Šie įsitikinimai išsiskiria labai giliai ir gali neapleisti net ir tuomet, kai tampame fiziškai nepriklausomi nuo savo tėvų. Šie įsitikinimai palaiko tikėjimą ir leidžia mums neigti skausmingą tiesą, kad iš tikrųjų šie tobuli tėvai jus išdavė tuomet, kai buvote pažeidžiamiausias.

Pirmas žingsnis norint suimti gyvenimą į savo rankas – sugebėti tai pripažinti pačiam. Prireiks nemažai drąsos, tačiau jei jau nusprendėte perskaityti šią knygą, vadinasi, esate pasiryžęs keistis. Tam irgi reikėjo drąsos.

„Jie ištisai man prikaišioja, kokią gėdą jiems užtraukiau“

Pirmą kartą pas mane apsilankiusi dvidešimt aštuonerių metų Sandra, išpūdingos išvaizdos brunetė, kuri, regis, turėjo viską, sirgo sunkia depresija. Ji skundėsi, kad gyvenime jai niekas neteikia džiaugsmo. Keletą metų ji dirbo floriste prestižinėje gėlių parduotuvėje ir visuomet svajojo pradėti nuosavą verslą, tačiau buvo įsitikinusi, kad tam ji per kvaila ir jai nepavyks. Mintis patirti nesėkmę jai kėlė didžiulį siaubą.

Be to, Sandra jau daugiau kaip dvejus metus nesėkmingai bandė susilaukti kūdikio. Iš jos pasakojimo supratau, kad, nesugebėdama pastoti, ji pradeda jausti priešišumą vyrui ir jaučiasi nevisavertė jūdvių tarpusavio santykiuose, nors man susidarė

įspūdis, kad jos vyras ją nuoširdžiai rūpinasi ir ją myli. Jos savijautą dar labiau pablogino neseniai įvykęs pokalbis su mama.

– Noras susilaukti kūdikio užvaldė visas mano mintis. Pietaudama su mama papasakojau apie savo nusivylimą. Ji man pasakė: „Esi tikra, kad viskas – dėl to aborto. Viešpaties keliai nežinomi...“ Nuo to laiko negaliu nustoti verkusi. Ji nuolat man apie tai primena.

Paprašiau jos papasakoti apie abortą. Iš pradžių kiek dvejojusi, ji papasakojo, kas nutiko:

– Tai įvyko, kai dar mokiausi vidurinėje mokykloje. Mano tėvai buvo nepaprastai griežtų katalikiškų pažiūrų, todėl aš lankiau parapijos mokyklą. Ėmiau bręsti anksti ir dar nesulaukusi dvylikos jau buvau metro septyniasdešimties centimetrų ūgio, svėriau šešiasdešimt kilogramų ir nešiojau 36 C dydžio liemenėlę. Susilaukdavau vis daugiau vaikinų dėmesio ir man tai labai patiko. Mano tėtis nebežinojo, ko griebtis. Pirmą kartą pamatęs, kaip atsisveikindama pasibučiuoju su vaikinu, apšaukė mane kekše taip garsiai, kad girdėjosi visame rajone. Nuo to karto viskas ėmė risti žemyn. Kaskart man einant į pasimatymą, tėtis aiškinau, kaip degsiu pragare. Jis niekada nesiliovė priekaištauti. Buvau įsitikinusi, kad vis tiek esu pasmerkta, todėl sulaukusi penkiolikos permiegojau su savo vaikinu. Taip jau „pasisekė“, kad tapau nėščia. Apie tai sužinoję tėvai kraustėsi iš proto, o kai pasakiau, kad noriu pasidaryti abortą, jie prarado bet kokią savitvardą. Gal kokį tūkstantį kartų buvau apšaukta daranti „mirtiną nuodėmę“. Jei dar ir nebuvau galutinai pasmerkta keliauti į pragarą, tai po tokio poelgio tikrai turėjau ten atsidurti. Priversti juos pasirašyti sutikimą man pavyko tik pagrasinus nusižudyti.

Paklausiau Sandro, kaip po aborto viskas klostėsi toliau. Ji sumuko kėdėje, o išvydus jos prislėgtą žvilgsnį, man suspaudė širdį.

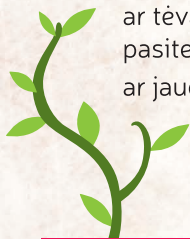
Ar jūs toksiškų tėvų vaikas?

Kai buvote maži...

ar tėvai sakė jums, kad esate blogas ar nieko vertas?
ar drausmindami jus naudojo fizinę jėgą?
ar jums reikėjo rūpintis tėvų problemomis?
ar dažnai bijodavote tėvų?
ar tėvai darė ką nors, ką privalejote laikyti paslapyje, tik tarp jūsų?

Dabar, kai jau suaugote...

ar tėvai vis dar elgiasi su jumis kaip su mažu vaiku?
ar praleidę šiek tiek laiko su tėvais patiriate intensyvių emocijų
ar fizinį reakcijų?
ar tėvai kontroliuoja jus grasindami, kurstydami kaltės jausmą,
pasitelkdami pinigus?
ar jaučiate, kad neįtiksite savo tėvams, kad ir ką bedarytumėte?



Šioje knygoje mokslų daktarė Suzana Forvard (Susan Forward) – visame pasaulyje garsi psichologė, dėstytoja, grupinių terapinių užsiėmimų ir mokymų vadovė daugelyje Pietų Kalifornijos medicinos ir psichiatrijos centrų – dalijasi tikromis jau suaugusių vaikų, kuriuos užaugino toksiški tėvai, istorijomis. Šie nesumeluoti pasakojimai gali padėti išsilaisvinti iš žlugdančių santykių su tėvais ir atrasti naują pasaulį, pripildytą pasitikėjimo savimi, vidinės stiprybės ir emocinės nepriklausomybės.

„Bandyamas iš tikrųjų tapti suaugusiu žmogumi nėra tolygus procesas. Kilsite, krisite žemyn, pasistūmėsite į priekį, o tada – vėl atgal. Nusiteikite tam, kad ne viskas pavyks, kad neišvengsite kluptelėjimų. Niekuomet galutinai neatsikratysite nerimo, baimės, kaltės ir sumaišties jausmų. Tai neįmanoma. Tačiau šios demoniškos jėgos daugiau nebegalės jūsų valdyti – tai ir yra svarbiausia.“

ISBN 978-5-415-02364-6



9 785415 023646

www.vaga.lt