

# TURINYS

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

Šešėlinis vaikas ir jo įsitikinimai	45	Psichologinė gynyba: galios siekis	97
Išpaikintas šešėlinis vaikas	47	Psichologinė gynyba: kontrolės siekis	101
Kritikuoti tėvus? Ne taip jau ir paprasta!	48	Psichologinė gynyba: puolimas ir ataka	103
<b>Ekskursas: prigimties įtaka blogai nuotaikai</b>	<b>51</b>	Psichologinė gynyba: liksiu vaiku	105
<b>Kaip įsitikinimai veikia mūsų suvokimą</b>	<b>53</b>	Psichologinė gynyba: pabėgimas, pasitraukimas ir vengimas	109
<b>Tvirtai tikime vaikystės patirtimi</b>	<b>56</b>	Ekskursas: šešėlinio vaiko artumo ir priklausomybės baimė	112
<b>Šešėlinis vaikas ir jo įsitikinimai: žaibiškai kylantys neigiami jausmai</b>	<b>58</b>	Išskirtinis atvejis: pabėgimas į priklausomybę	114
<b>Šešėlinis vaikas, vidinis suaugusysis ir savivertė</b>	<b>60</b>	Psichologinė gynyba: narcisizmas	118
<b>Atrask savo šešėlinį vaiką</b>	<b>63</b>	Psichologinė gynyba: maskuotė, vaidmenų žaidimas ir melas	122
<i>Pratimas: išsiaiškink savo įsitikinimus</i>	63	<i>Pratimas: atpažink savo asmenines gynybos strategijas</i>	125
<i>Pratimas: pajusk savo šešėlinį vaiką</i>	70	Šešėlinis vaikas visada drauge	126
Atrask savo pagrindinį įsitikinimą	71	Tu esi savo tikrovės kūrėjas!	127
Kaip atsikratyti neigiamų jausmų	73	<b>Išgydyk savo šešėlinį vaiką</b>	<b>129</b>
<i>Pratimas: jausmų tiltas</i>	74	<i>Pratimas: surask vidinius pagalbininkus</i>	130
Ekskursas: problemų nepaisymas ir silpni jausmai	75	<i>Pratimas: stiprink savo suaugusįjį „aš“</i>	131
Ką daryti, jei silpnai jaučiu?	77	<i>Pratimas: priimti šešėlinį vaiką</i>	133
Mūsų projekcija – mūsų tikrovė	79	<i>Pratimas: suaugusysis guodžia šešėlinį vaiką</i>	134
<b>Šešėlinio vaiko gynybos strategijos</b>	<b>82</b>	<i>Pratimas: perrašyti senus prisiminimus</i>	138
Psichologinė gynyba: tikrovės neigimas	86	<i>Pratimas: šešėlinio vaiko emocinis ryšys ir saugumas</i>	140
Psichologinė gynyba: projekcija ir aukos mąstysena	88	<i>Pratimas: parašyk savo šešėliniam vaikui laišką</i>	141
Psichologinė gynyba: tobulumo siekis, grožio manija ir priklausomybė nuo pripažinimo	90	<i>Pratimas: suprask savo šešėlinį vaiką</i>	142
Psichologinė gynyba: harmonijos siekis ir perdėtas prisitaikymas	93	<i>Pratimas: trys perspektyvos</i>	145
Psichologinė gynyba: pagalbininko sindromas	95	<b>Rask savo saulėtąjį vaiką</b>	<b>149</b>
		Tu pats atsakingas už savo laimę	150
		<i>Pratimas: atrask savo teigiamus įsitikinimus</i>	154
		<i>1. Teigiami įsitikinimai iš vaikystės</i>	154

<i>2. Pagrindinių įsitikinimų pakeitimas</i>	156	Pasitikėk savimi ir gyvenimu!	223
<i>Pratimas: surask savo stiprybes ir išteklius</i>	157	Reguliuok savo jausmus!	228
Kuo naudingos vertybės	158	Ekskursas: impulsyvus šešėlinis vaikas	230
<i>Pratimas: nustatyk savo vertybes</i>	161	Pažiūrėti karvės žvilgsniu	232
Viskas priklauso nuo nuotaikos	163	<i>Pratimas: sąmojingumo pamokėlė</i>	233
Pasitiek vaizduotę ir kūno atmintį!	165	Tau galima nuvilti!	235
<i>Pratimas: įtvirtink savo saulėtąjį vaiką</i>	166	Ekskursas: gėrio strategijos kovojant su priklausomybe	237
Saulėtasis vaikas kasdienybėje	167	Įveik nerangumą!	244
		<i>Pratimas: septyni patarimai, kaip liautis atidėlioti</i>	247
<b>Nuo gynybos prie gėrio strategijų</b>	<b>170</b>	Įveik savo pasipriešinimą!	249
Mūsų laimė ir nelaimė priklauso nuo santykių su kitais	171	Užsiimk pomėgiais!	251
Pagauk save!	174	<i>Pratimas: surask savo asmenines gėrio strategijas</i>	254
Skirk faktą nuo interpretacijos!	177	<i>Pratimas: šešėlinio ir saulėtojo vaiko integracija</i>	255
<i>Pratimas: realybės patikra</i>	179	Leisk sau būti savimi!	257
Išlaikyk pusiausvyrą tarp refleksijos ir dėmesio nukreipimo!	180		
Būk sau sąžiningas!	182	<b>Literatūros sąrašas</b>	<b>260</b>
<i>Pratimas: susitaikymas su tikrove</i>	184		
Būk geranoriškas!	186		
Girk savo artimą kaip pats save!	189		
Gerai yra pakankamai gerai!	191		
Mėgaukis gyvenimu!	193		
Būk autentiškas, o ne „geras vaikas“!	196		
Išmok konfliktuoti ir kurk savo gyvenimą	199		
<i>Pratimas: mokomės konfliktuoti</i>	201		
Suprask, kada turi paleisti!	205		
Lavink empatiją!	208		
Išklausyk!	211		
Nubrėžk ribas	214		
Ekskursas: šešėlinis vaikas ir perdegimas	217		
<i>Pratimas: paleisk pojūčius</i>	220		
Išmok sakyti „ne“!	222		

## MŪSŲ ASMENYBĖS MODELIAI

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## ŠEŠĖLINIS IR SAULĖTASIS VAIKAS

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

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

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

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

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

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

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

## KAIP VYSTOSI MŪSŲ VIDINIS VAIKAS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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