

*Skiriama tėvams –
Monai ir Walteriui Stahlamams, Heidei ir Christianui
Tomuschatams*

TURINYS

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

<i>Refleksijos pratimas: kaip pakeisti nuostatas</i>	86	Nukrypstant nuo temos: „eikš ir dink“ – dviprasmiškos žinutės . . .	175
Kai vaikai išveda iš kantrybės.	87	<i>Refleksijos pratimas: atpažinti dviprasmiškas žinutes</i>	178
<i>Refleksijos pratimas: sudėtingų situacijų analizė</i>	90	„Tu visai kaip aš“: asmenybės projekcija	178
Nukrypstant nuo temos: kai savo vaiką, atrodo, galėčiau primušti . .	93	<i>Refleksijos pratimas: ar mano vaikas uždaresnis už mane?</i>	181
Vaikai atspindi mūsų savivertę.	102	<i>Refleksijos pratimas:</i>	
<i>Refleksijos pratimas: kaip išsilaisvinti iš atspindėtosios savivertės</i>	104	<i>ar mano vaikas didesnis ekstravertas už mane?</i>	184
Šešėlinis ir saulėtasis vaikas bei vidinis suaugusysis	106	Sparnai – suteikti ir skatinti autonomiją	185
Laiku susiimk!	109	Laisvės ir ribos.	186
<i>Refleksijos pratimas: laiku susiimti ir persijungti</i>	115	Nukrypstant nuo temos:	
Paguosk savo šešėlinį vaiką	119	priešgyniaujantys vaikai gina savo autonomiją.	188
<i>Refleksijos pratimas: pagydyk savo šešėlinį vaiką</i>	119	<i>Refleksijos pratimas: sustiprink gebėjimą atsiskirti</i>	194
Nukrypstant nuo temos: kas mums svarbu? Šeimos vertybės	122	Mylintys ir tvirti	195
<i>Refleksijos pratimas: mano vertybės</i>	124	Autonomiški tėvai ir ribos.	198
Sparnus suteikianti šeimos lizdo šiluma – lydėti vaikų	126	Mūsų vaikui laisvės nereikia – šešėlinio vaiko blokados	200
Vaikui augant poreikiai keičiasi	127	„Dėl tavęs padaryčiau bet ką“: lepinimas	201
Rūpinantis kitais pirmiausia pasirūpinti savimi	128	<i>Refleksijos pratimas: rasti aukso viduriuką</i>	202
<i>Refleksijos pratimas: minutė sau</i>	131	„Stebėsiu tave“: tėvai „sraigasparniai“	204
Šeimos lizdo šiluma – tėvų empatija	132	<i>Refleksijos pratimas: išsivaduoti iš poreikio kontroliuoti</i>	206
Gyvi, kol jaučiame	133	„Geriau lik pas mane“: perglobojimas	207
<i>Refleksijos pratimas: priimti savo jausmus</i>	135	„Kad tik tau nieko neatsitiktų“: tėviškos ir mamiškos baimės	209
Atpažinti jausmus	137	<i>Refleksijos pratimas: baimė dėl vaiko</i>	211
<i>Refleksijos pratimas: geriau atpažinti savo jausmus</i>	138	Pasitikėti gyvenimu	212
Šeimos lizdo šilumos paslaptis – empatija	139	Refleksijos pratimas: baimės priešnuodis	213
<i>Refleksijos pratimas: įsijausti į vaiko išgyvenimus</i>	140	„Tau pavyks“: per didelę autonomiją	214
Trys empatijos žingsniai	140	„Tu čia bosas“: per didelė laisvė spręsti pačiam	216
Nukrypstant nuo temos: nevertinantis dėmesingas klausymasis . .	146	<i>Refleksijos pratimas: aiškūs vaidmenys šeimoje</i>	218
Kas blokuoja empatiją?	148	„Man visko per daug“: atsisakyti atsakomybės	218
„Tu už tai atsakinga (-as)!“: deleguotų užduočių blokados	151	<i>Refleksijos pratimas: kai vaikai prisiima per didelę atsakomybę</i> . .	220
<i>Refleksijos pratimas:</i>		Stiprybės šaltinis: pasitikėti ir drąsinti	221
<i>atpažinti deleguotas užduotis (primetus lūkesčius)</i>	153	Nukrypstant nuo temos: paauglystė – antroji priešgyniavimo fazė ir	
„Ne, taip dar nesijaučiau“: jausmų atskyrimas	156	vaikystės pabaiga	223
„Jautiesi visai kaip aš“: jausmų projekcija	157	Dovanoti autonomiją – gebėti paleisti	326
„Turi būti geresnis (-ė) už mane“: savivertės projekcija	161	<i>Refleksijos pratimas: kai išsikraustysi – kelionė laiku</i>	227
Nukrypstant nuo temos: savivertė ir spaudimas mokykloje	163	Kodėl niekada ne per vėlu tapti geresniais tėvais?	228
<i>Refleksijos pratimas: mokyklos laikai</i>	166	<i>Refleksijos pratimas: mano kaip mamos arba tėčio stiprybės</i>	229
„Visada laiminga (-as)“: socialinis spaudimas būti visada laimingam .	167		
<i>Refleksijos pratimas: išverti negatyvius jausmus</i>	169	Išnašos	232
„Aš nepikta (-as)!“: Pasyvi agresija	170	Šaltiniai	233
Pasyvi agresija vietoj atvirai reiškiamo nusivylimo	172	Terminų ir asmenvardžių rodyklė	236
<i>Refleksijos pratimas: tikrosios priežastys</i>	174		

pranašumų. Tačiau ir mamos, ir tėčiai turi priprasti prie motinystės ir tėvystės. Kad rastųsi tikras vaiko ir tėvų ry-

Dėl turimo glaudesnio fizinio kontakto su vaiku mamoms kiek lengviau užmegzti ryšį.

šys, reikia sprendimo: „Taip, noriu būti mama!“ ir „Taip, noriu būti tėtis!“ Tai reiškia, kad abu suaugusieji paskelbia esantys visiškai pasirengę

priimti atsakomybę už mažąjį žmogų, tarsi patvirtintų: „Tu – mano. Priimu tave tokį, koks esi.“

Tėtis kartais lieka nuošalyje. Jam teks pasistengti, kad emociškai kūdikį priimtų. „Vis laukiau, kad užplūstų tie ypatingi tėviški jausmai, – papasakojo mums vienas tėtis ir truputį nusivylęs pridūrė: – Bet veltui.“ Kai kurie gėdijasi, nejudami ryšio su vaiku arba pasigesdami tokio pat begalinio susižavėjimo, kokio apimtos atrodo mamos. Pasitaiko, kad tėčiai pavyduliauja, pavydi mamai (ir kūdikiui) artimo ryšio. Savo jausmus pripažįstantiems tėčiams lengviau bendrauti su vaiku, nes jie gali nieko nepgaudinėti – nei savęs, nei savo partnerės. Jie gali būti tuo, kuo iš tikrųjų yra, taip įmanomas autentiškas tėvo ir vaiko santykis. Apsimetinėjant stipri meilė vaikui neatsiras. Tik su savimi sąžiningas tėtis galės kurti unikalų ryšį su vaiku. Gal tas ryšys ir bus kiek silpnesnis už mamos, bet vaikas jaus, kad yra priimamas ir mylimas.

Artimas ryšys tarp kūdikį priimti nusprendusio tėčio ir vaiko užsimezga gana greitai. Ryšys su kūdikiu pirmiausia kuriamas per fizinį kontaktą. Tyrimai patvirtino, kad ir paprasčiausiai rūpinantis kūdikiu – jį nešiojant, glaudžiant, rengiant ir vystant – tėčio organizme išsiskiria tas pats prieraišumo hormonas, kaip ir mamoms.

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

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

TĒTIS, MAMA, VAIKAS - ŠEIMA KAIP SISTEMA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

DAŽNOS PROBLEMOS

Tipiškos situacijos, kurios apkartina šeiminių laimę:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ŠEŠĖLINIS IR SAULĖTASIS VAIKAS BEI VIDINIS SUAUGUSYSIS

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

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

Vidinio vaiko vaizdinys išreiškia, kad mes nebūtinai save išgyvename kaip suaugusiuosius, nors seniai tokie esame, arba net suaugę vis dar nebūname išėję iš vaikystės. Kad būtų paprasčiau, mūsų psichiką galima įsivaizduoti kaip namus su daugybe gyventojų – mūsų asmenybės dalių. Viena jų ir yra vidinis vaikas.

Ypač svarbūs mūsų asmenybei formuotis yra pirmieji šešeri gyvenimo metai.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

LAIKU SUSIIMK!

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

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

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