

# TURINYS

## ĮVADAS

### METAS SUSITVARDYTI

- ⊗ Tiesa apie tėvų protrūkius
  - ⊗ Tai ne jūsų kaltė
  - ⊗ Galite susiimti

13

## 1 SKYRIUS

### KODĖL PRATRŪKSTATE

- ⊗ Pagrindiniai tėvų įsiaudrinimo požymiai
  - ⊗ Neigiama protrūkių pusė
  - ⊗ Kodėl taip sunku susitvardyti
  - ⊗ Truputis mokslo apie smegenis

25

## 2 SKYRIUS

### KAIP PRADĖJAU TVARDYTIS (vis dažniau)

- ⊗ Mano nesitvardymo dienos visu gražumu
  - ⊗ Kaip susiėmiau

57

## 3 SKYRIUS

### SUPRASKITE, KAS UŽKNISA: DIRGIKLIŲ IR MYGTUKŲ VALDYMAS

- ⊗ Dirgikliai veda iš pusiausvyros
- ⊗ Kaip suprasti, kada esate sudirgę
  - ⊗ Kas jus išbalansuoja

71

#### 4 SKYRIUS

### KAIP DARYDAMI MAŽIAU NEPRATRŪSITE

- ⊙ Savigalba niekinantiems savigalbą
- ⊙ Daug darbų vienu metu: ne taip nuostabu, kaip įsivaizduojate
- ⊙ Pratrūkti jus verčia telefonas

87

#### 5 SKYRIUS

### KĄ PRIVALOTE PADARYTI, JEI NENORITE PRATRŪKTI

- ⊙ Miegoti, miegoti, miegoti – privalote miegoti
  - ⊙ Savi žmonės būtini
  - ⊙ Nesmerkite savęs

109

#### 6 SKYRIUS

### KĄ TURĖTUMĖTE DARYTI, JEI NENORITE PRATRŪKTI

- ⊙ Mažiau galvokite
- ⊙ Pradėkite judėti
- ⊙ Pristabdykite arklius

131

#### 7 SKYRIUS

### ŠIEK TIEK ERDVĖS SAU, KAD BŪDAMI SU VAIKAIS NEPRATRŪKTUMĖTE

- ⊙ Kaip atsiriboti nuo savo vaikų
- ⊙ Net tada, kai esate su jais

151

8 SKYRIUS  
IR PAGALIAU: KAIP NEPRATRŪKTI

- ⊗ Pastebėkite
- ⊗ Pristabdykite
- ⊗ Darykite ką kita

161

9 SKYRIUS  
URAGANUI PRAŪŽUS

- ⊗ Būkite geranoriški
- ⊗ Domėkitės
- ⊗ Stenkitės susitaikyti

181

PAPILDOMA INFORMACIJA  
SUSIIMKITE

- ⊗ Pagrindinių aspektų santrauka ir praktinis patarimų pritaikymas
- ⊗ Absurdiškai ilgas galimų dirgiklių sąrašas
- ⊗ Kelios nuostabios knygos apie tėvystę, taip pat padėsiančios nepratrūkti

195

ĮVADAS



# Metas susitvardyti

TIESA APIE TĖVŲ PROTRŪKIUS  
TAI NE JŪSŲ KALTĖ  
GALITE SUSIIMTI



aiigi, nesitvardote bendraudami su savo vaikais. Užsiplieskiate, šaukiate ir klykiate ant jų. Susierzinate ir reaguojate impulsyviai dažniau, nei norėtūsi pripažinti. Žinote, kaip norėtumėte auginti vaikus, norėtumėte būti ramesni ir mažiau impulsyvūs. Bet, kad ir kaip stipriai stengiatės, vis pratrūkstate.

Nežinodama nieko nei apie jus, nei apie jūsų šeimą, nei apie protrūkių pobūdį, galiu pasidalyti šešiomis tiesomis, padėsiančiomis sumažinti gėdos jausmą ir susitvardyti, užuot pratrūkus.

## Šešios tiesos apie tėvų protrūkius



**1. Būti tėvais sunku.** Sunku visiems. Ne, tikrai, visiems, netgi tai tariamai tobulai atrodančiai mamai, kuri visuomet savo kruopščiai išsiurbtame universale pirma laukia eilėje pasiimti vaiką iš mokyklos, gurkšnodama sojų latę be kalorijų. Būti tėvais sunku dėl daugybės priežasčių: kai kurios yra susijusios su jumis, kitos su jūsų vaiku, bet kartais būna „kaltos“ ir mėnulio fazės, nes kitos priežasties kaip ir nėra.

**2. Visi tėvai kartais pratrūksta.** Vieni pratrūksta dažniau, garsiau ar viešiau nei kiti, bet mes visi pratrūkstame. Jūs tikrų tikriausiai nesate vienas toks. Prieš kelerius metus „The New York Times“ paskelbtame straipsnyje rėkimas buvo įvardytas šių laikų mušimu, o mūsų karta buvo pavadinta „rėkiančia“.

**3. Tikėtina, kad netraumavote savo vaikų, nors taip gal ir manote.** Nesupraskite manęs klaidingai: jūsų protrūčiai nėra naudingi nei jiems, nei jums, nei kam kitam. Tą ir patys suprantate. Tačiau galbūt nežinote, kad žmonės daug atsparesni, nei manome. Daugumos mūsų tėvai pratrūkdavo, bet užaugome darbingi, produktyvūs visuomenės nariai, tik turintys mažą ar vidutinę priklausomybę nuo ledų. Taigi, jauskitės ne tokie kalti ir tegul jus mažiau kankina stresas ir gėdos jausmas. Greičiausiai dar nereikia ir pradėti kaupti pinigų vaiko psichoterapeuto sąskaitoms apmokėti.

**4. Vis dėlto nesitvardymas užknisa.** Jis vargina ir visi jaučiasi siaubingai. Vaikai jaučia stresą, nukenčia jūsų tarpusavio santykiai, o jūs suabejojate savimi ir savo tėvystės gebėjimais. Protrūčiai eikvoja brangų laiką ir energiją, neišsprendžia problemos ir nepadaeda jos išvengti ateityje, be to, jums pasidaro dar sunkiau būti tokiais tėvais, kokiais norėtumėte būti. O blogiausia, kad kuriate tokį elgesio modelį, kurio tikrai nenorėtumėte perduoti savo vaikams.

**5. Čia svarbiausia ne valia.** Daugybė tėvų mano, kad jie turėtų sugebėti tiesiog valdytis ir rasti vidinės stiprybės neprasižioti ir sunkiais momentais nepratrūkti. Nors kai kuriems tai kurį laiką gali ir pavykti, valia nėra tokia nuspėjama ar patikima, kaip mums norėtųsi. Taigi jei jaučiatės nepakankamai tvirti susivaldyti, atmintkite: svarbiausia ne stiprybė ar valia. Svarbiausia suprasti protrūkių priežastis ir veiksmingai juos įveikti, pasitelkus įgūdžius bei tinkamas priemones.

**6. Galite išmokti susitvardyti daug dažniau** ir greičiau atsigauti pratrūkę. Taip nenutiks per naktį, reikės padirbėti, bet, kaip sakoma, geriausi dalykai kainuoja, o vaikai greičiausiai vis tiek juos sugadins, todėl geriausio rezultato mes ir nesiekiamo. Siekiame tik geresnio rezultato už esamą.

Dabar, ko gero, yra tinkamas metas paminėti, kad jeigu tikėtės šimtaprocentinės pinigų gražinimo garantijos, kad perskaite šią knygą daugiau niekada nepratrūksite, taip nenutiks. Gera žinia jums, man ir visiems kitiems netobuliems tėvams, bandantiems užauginti šiek tiek mažiau netobulus vaikus, – neprivalote būti labai mama, kad vaikus auklėtumėte labiau apgalvotai. Taigi, kaskart sugebėję išlikti ramūs užuot pašėlę, susikuriate erdvės apgalvotam atsakui ir tokiai tėvystei, kokios norite, kad ir kaip jūs ar jūsų šeima ją supranta.

Laimei, tą pasiekti galite neapversdami savo gyvenimo aukštyn kojomis, nesamdydami geriausios auklės ir neinvestuodami į neprotingai brangią dvidešimt septynių žingsnių programą, kuri jus visiškai išmuš iš vėžių dar nespėjus pasiekti trečio žingsnio. Paprastais patarimais jus išmokysiu, ką reikia daryti, kad susivaldytumėte. Šioje knygoje rekomenduojami įpročiai ir praktikos ne tik padės tapti ramesniems ir kantresniems tėvams, bet ir apskritai jausitės laimingesni, produktyvesni ir labiau kontroliuojantys savo gyvenimą.

Gali būti, kad jau domėjotės būdais, kaip galėtumėte susivaldyti nerėkė ar likti ramūs dirginamose situacijose, bet spėju, kad niekas nesuveikė, nes kitaip neskaitytumėte šios knygos. Suprantu. Pati irgi perskaičiau visus straipsnius ir geriausių patarimų sąrašus, beje, ne tik tam, kad surinkčiau informacijos šiai knygai. Pirmą kartą ėmiausi informacijos ieškoti prieš kelerius metus vieną itin siaubingą vakarą, kai, pasodinusi savo mažąsias tirones žiūrėti filmuko „Daniel Tiger“, gavau maždaug dvidešimt minučių laiko internete paieškoti temos „kaip neberėkti ant savo vaikų“. Priminsiu, siūlau jog turiau klinikinio socialinio darbo daktaro laipsnį ir vis tiek griebiausi interneto, jog ieškočiau šitų nesąmonių. Jei nelabai žinote, kaip su visu tuo tvarkytis, jūs tokie tikrai ne vieni.

## Kodėl niekaip nesusitvardote

(Išduosiu paslaptį: tai ne jūsų kaltė)

Iš savo asmeninės ir profesinės patirties galiu pasakyti, kad yra kelios priežastys, kodėl dauguma patarimų dažniausiai nepadeda.

⊗ Nemažai tokių knygų tiesiog per ilgos ir dauguma tėvų neturi laiko, energijos ar noro tiek daug skaityti. Aš pažadu kalbėti apie esmę.

⊗ Prisiskaitę patarimų tėvai ir vaikai susikuria nerealių standartų ir praktikų, kurie teoriškai puikūs, bet realiai nepritaikomi. Jei perskaityti pasiūlymai nesuveikia, imate jaustis nevykėliai ir pasiduodate. Esu dirbanti mama (mano dukroms aštuoneri ir dešimt metų) ir nebruksiu jums to, kuo nepasinaudočiau pati. Mielai jums dar kartą priminsiu, kad neprivalote būti tobuli, kad būtumėte puikūs tėvai. Kuo labiau sieksite tobulybės, tuo labiau tikėtina, kad nesusivaldysite. Tai taip ironiška, bet iš tos ironijos nieko gero.

⊗ Daugelis patarimų būna skirti paaiškinti, ką įsiūčio akimirka turėtumėte daryti užuot rėkę. Man patinka juos vadinti „reikėtų, galėtų, būtų“ patarimais. Turbūt reikėjo padaryti dešimt pritūpimų arba keturiolika kartų giliai įkvėpti užuot rėkus, bet jei būtumėte galėję taip padaryti, būtumėte ir padarę, taigi jums akivaizdžiai reikia kitokių patarimų. O aš tokių turiu.

⊗ Patarimas netinka jums ar jūsų šeimai. Akivaizdus pavyzdys: kartą perskaičiau pasiūlymą, kad reikėtų rėkti į klozetą, o ne ant vaikų. Nors ši strategija greičiausiai veikė mamai ar tėčiui, kuri ar kuris tai parašė, bet tuo metu vienas



mano vaikų buvo sauskelnių amžiaus, o kitas sunkiai pratinosi naudotis puoduku. Todėl visai nenorėjau leisti dar daugiau laiko vietoje, susijusioje su kakučiais. Patarimai šioje knygoje universalūs ir juos lengva prisitaikyti prie savo pa-geidavimų ir stiliaus.

☺ Galiausiai nedaug galima rasti patarimų, ką daryti po to, kai pratrūkai (o taip bet koku atveju vis tiek nutiks). Iš tiesų, būna geresnių ir blogesnių būdų, kaip viskam nurimus elgtis su vaikais ir kaip vertinti save. Efektyvesnės strategijos padės jums greičiau atsigauti ir sumažins riziką greitu metu pratrūkti vėl, taigi, skirsime dėmesio būtent tokioms strategi-joms. Esmė ta, kad jeigu vis dar nesugebate susivaldyti, tai ne-reiškia, kad esate nevykėliai. Ir tikrai nereiškia, kad kažkas su jumis ne taip, nei kaip su žmogumi, nei kaip su tėvu ar mama. Ši mintis labai svarbi, todėl pakartosiu ją didžiosiomis raidė-mis: JŪS NESATE BLOGI TĖVAI. Būti tėvais sunku, protrūkis yra viena iš universalių žmogaus būsenų, o jūs tiesiog dar ne-gavote teisingų patarimų ir paramos. Jums pavyks. Patikėkite.

### KODĖL NĖRA TOKIO DALYKO KAIP BLOGI TĖVAI

Kai kurie galbūt manote, kad iš tiesų pasaulyje yra blo-gų tėvų – mamų ir tėčių, kurie nuolat su vaikais elgiasi siau-bingai, juos muša, baugina, gėdija ir apleidžia. Galbūt net-gi manote, kad jūs patys esate tokie. Galbūt esate 1 žingsnis: supraskite, kodėl pratrūkstate teisūs, o gal ir ne, tačiau bet kuriuo atveju vis tiek atsisakau vadinti ką nors „blogais tėvais“.

Tai niekuo nepadės. Kartą už-lipinus žmogui tokią etiketę, jam nebus kur dėtis, jis ne-begalės keistis ir gyti. Užuo-t kalbėję apie blogus tėvus, pakalbėkime apie tėvus, ku-riems labai sunku ir kurie dar negavo reikiamos informaci-jos, šaltinių ir paramos. Nuo užuojautos galėsime pereiti prie tolimesnių veiksmų.

## 8 SKYRIUS



# Ir pagaliau: kaipgi nepratrūkti

PASTEBĖKITE  
PRISTABDYKITE  
DARYKITE KĄ KITA



Pagaliau. Mes čia.

Visoje knygoje nagrinėjome, kaip atrodo protrūčiai, kas juos sukelia ir kaip užkirsti jiems kelią. Kalbėjome apie smegenis ir nervų sistemą, kas priverčia mygtukus tapti didesnius, ryškesnius ir jautresnius, kai jaučiatės sudirgę. Aptarėme daugybę įvykių ir patirčių, galinčių jus sudirginti. Jau suprantate, kaip dėl dirgiklių galite tapti jautresni vaikų nesąmonėms. Gavote daugybę MYGS praktikų, kad išlaikytumėte mygtukus kuo mažesnius ir blankesnius, ir tikiuosi, kad jus įtikinau, jog turėti šiek tiek erdvės atskirai nuo mažylio yra gerai jums abiem.

Visi šie dirgiklių ir mygtukų reikalai buvo skirti tam, kad kuo dažniau užkirstų kelią protrūkiams. Tačiau vis tiek kartais pajusite esą per plauką nuo sprogo arba pratrūksite. Ką galiu pasakyti? Visko vis dar nutinka.

Aišku, nutinka.

Nutinka, kai klykiantis vaikas arba vemianti katė, arba mano pačios mintys pažadina mane antrą valandą nakties ir tiesiog negaliu užmigti, o kitą dieną paprasčiausiai jaučiuosi per daug pavargusi su viskuo dorotis. Taip nutinka, kai draugas išgirsta siaubingą diagnozę arba potenciali knygos sutartis neįvyksta, arba kas nors įvažiuoja į automobilio galą. Taip nutinka, nes seni neuronų įpročiai miršta labai sunkiai. Lyg protrūčiai būtų mano gimtoji kalba ir net jeigu braukiau devintą prakaitą, kad išmokčiau naujos, kartais vis tiek prabyliu gimtąją kalbą. Taip nutinka, kai gyvenimo krizės užgožia mano gebėjimą tvardyti ir netgi su visa įmanoma parama bei užuojauta sau vis tiek užsižiebiu ryškiau nei Kalėdų eglutė. Taip nutinka ir tada, kai dukros randa visiškai naują mygtu-

ką, apie kurio egzistavimą niekas nežinojo ir kurį jos spaudžia ir spaudžia ir, na, štai, aš vėl virtuvėje, plačiai išskleidusi rankas ant stalviršio, kvėpuoju ir kvėpuoju, velnioniškai stengdamasi nepratrūkti.

Tikriausiai taip nutiks ir jums. Laimei, esate pasiruošę keistis. Viskas kitą kartą bus kitaip, nes, rizikuodama skambėti gal kiek grubokai, sakau, kad jūsų KAKAS jau valdomas. (Deja, vaikai artimiausiu metu greičiausiai nebus tokie malonūs su jumis.) Atminkite, kad KAKAS – tai kenksmingas elgesys, automatinis atsakas ir stiprūs jausmai. Pajutę, kad tuoj pratrūksite, tiesiog pasidėkite telefoną, palikite kam nors vaikus ir praleiskite trisdešimt minučių prakaituodami ant elipsinio treniruoklio.

Ak, jei tik viskas būtų taip paprasta.

Kaip jūs, aš ir visi kiti planetos tėvai žino, nors MYGS praktikos knygoje aprašytos paprastai, jas taikyti ne visada lengva. Gali būti neapsakomai sunku rasti laiko, erdvės, energijos ir paramos, kad galėtumėte pasirūpinti savimi, ypač jei nebuvote įpratę to daryti. Vis dėlto MYGS praktikoms verta skirti ir taip riboto laiko ir energijos, nes jos: a) sumažina tikimybę sudirgti ir b) padidina tikimybę pastebėti, kada esate sudirgę, taigi galėsite sustoti, truputį atvėsti ir nuspręsti daryti bet ką kita, tik ne pratrūkti.

O tai, mieli skaitytojai, yra jūsų *numero uno* strategija, supratus, kad tuoj pratrūksite ant vaikų: pastebėti, sustoti, daryti bet ką kita.

Ši praktika neįmantri ir nesudėtinga, o tai gerai, nes jums nereikia nieko įmantraus ar sudėtingo. Jums reikia įmanomo ir veiksmingo. kažko, ką iš tiesų galite daryti, kai daugiau nežinote, ką daryti. O šitai daryti galite.

Yra milijonai tėvystės žingsnių (pratrūkti – niekada ne variantas), ir tėvai dažnai lyg apsėsti stengiasi išsirinkti „geriausią įmanomą variantą“. Gera žinia – jei variantas yra geresnis nei pratrūkti, tai ir yra kol kas geriausias įmanomas variantas.

Daryti ką nors kita yra lengvoji dalis. Sugebėti tinkamai atriboti mintis, kad galėtumėte daryti ką nors kita, yra sunkioji dalis, todėl palengvinsime procesą. Svarbiausia yra pastebėti, sustoti ir daryti visiškai ką nors kita, taigi, pasimokykime.

## Pastebėjimas



**S**ugebėjimas pastebėti yra jūsų supergalia. Taigi, atmosferai įkaitus, kantrybei beišsenkant, pirma turite tai pastebėti. Jei nepastebėsite, kad tuoj imsite putotis, negalėsite nuspręsti to nedaryti. Jei nepastebėsite, kad iš jūsų jau veržiasi riksmas, negalėsite nuspręsti užsičiaupti. Norint pastebėti svarbi savi-voka, o savivoka yra kietas riešutėlis.

Ši praktika puiki savo paprastumu, bet ji nėra lengva. Nesupraskite manęs klaidingai. Nesunku pastebėti saulę horizonte, atsipalaidavus gulint paplūdimyje, kai vaikai laimingi žaidžia smėlyje. Lengva pastebėti žodžius itin įdomaus žurnalo straipsnio puslapyje. Paprasta suvokti, kas vyksta mūsų viduje ir aplink mus, kai darome vieną darbą vienu metu, nesijaučiame sudirgę ir mūsų kaktinė skiltis (smegenų dalis, atsakinga už sugebėjimą pastebėti) puikiai veikia ir laiko viską savo rankose.

Taip pat paprasta pastebėti klykiantį vaiką ar skambantį telefoną, bet tai iš tiesų ne pastebėjimas, o reakcija. Jei norite tikslesnio pavadinimo, tai reaktyvusis pastebėjimas. Kai kurie išoriniai stimulai patraukia mūsų dėmesį, o greičiausiai dar ir sudirgina. Didžioji dalis dienos praeina pagal tokį reaktyviojo pastebėjimo ar staigaus dėmesio nukreipimo scenarijų. Tai užsimaskavęs blogietis, verčiantis pratrūkti, ir mums reikia daryti viską, ką galime, kad su juo kovotume. Galime pradėti nuo vieno darbo darymo vienu metu.

Tą akimirką, kai pasijuntame sudirgę, mūsų smegenys aktyvina „kovoti, bėgti, sustingti arba pratrūkti“ atsaką. Limbinė sistema (vidinis vaikas) užsižiebia, o kaktinė skiltis (suaugusysis mūsų smegenyse) išsijungia. Nervų sistema mus ruošia judėti greitai, net reaguojant į emocinius ar psichologinius pavojus, kurie nereikalauja fizinio atsako. Taigi, štai mes, įsiaudrinę ir susinervinę, pasirenkę veiksmui, kurio nėra. Nesvarbu, ar suvokiame, ar ne, iš pastebėjimo režimo pereiname į reagavimo režimą, mygtukai išryškėja ir ruošiasi būti spustelėti. Tą akimirką, kai pirmasis mažylis ima mėtyti smėlį į antrąjį, turime veiksmą, kurio mūsų nervų sistema tik ir laukė, todėl pašokame ir pratrūkstame.

## Kaip pastebėti, kad tuoj pratrūksite

**P**astebėti reiškia pagauti save įtemptomis akimirkomis. Idealiu atveju suprasite, kad tuoj pratrūksite dar prieš pratrūkdami, bet tiesa ta, kad galite sustoti bet kurią protrūkio akimirką, netgi jau pradėję putotis. Daugelis sprogimų iš tiesų įvyksta etapais. Neuromokslininkas ir rašytojas Danas Siegelis juos pavadino taip: dirgiklis, perėjimas, panirimas ir atsigavimas.

1 stadija: **DIRGIKLIS**. Kažkas jus sudirgina. Galbūt karštą dieną, leidžiamą atrakcionų parke, jus netyčia kliudė per daug žmonių, o gal artėja jūsų tėvo mirties metinės, sulaukėte žinios apie stichinę nelaimę arba išgirdote gruboką kitos mamos žaidimų aikštelėje komentarą. Galbūt jaučiatės tragiškai sudirgę arba vos sudirgę. Galite jaustis sudirgę kelias minutes ar valandas, o galbūt jūsų mygtukai yra specialiosios parengties jau